



Hubungan Regulasi Emosi Dengan Parenting Stress Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Perawat di Rumah Sakit X

Firstya Thurfah Vieri¹, Sandra Adetya Syarif²

Program Studi Psikologi¹, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya²

	Abstract
Received: 4 September 2024	<i>Parenting stress is an anxiety and tension that is often experienced by parents, especially for mothers who work while taking care of the house, it can occur due to many factors. One of the factors that can affect stress in parenting is the mother's ability to manage negative emotions. This research aims to determine the relationship between emotion regulation and parenting stress in mothers who work as nurses in X hospital using 106 respondents. The methods used in this research is quantitative with the aim of seeing the relationship between the two variables, In data analysis process using with helm of IBM SPSS 25. The results in this research show a correlation coefficient value of 0,135 or it can be interpreted that $p > 0,05$, it is stated that two variables do not have significant relationship.</i>
Revised: 20 September 2024	
Accepted: 30 September 2024	
Keywords:	<i>Working Mothers, Parenting Stress, Emotion Regulation</i>

(*) Corresponding Author: vierifirstya@gmail.com¹, sandraadetya@gmail.com

How to Cite: Vieri, F., & Syarif, S. (2024). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Parenting Stress Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Perawat di Rumah Sakit X. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(24.2), 829-837. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/11304>.

PENDAHULUAN

Pengasuhan terhadap anak merupakan tanggung jawab besar bagi kedua orang tua, dari sejak lahir hingga anak tumbuh menjadi pribadi yang dewasa. Orang tua memiliki kewajiban dalam menjaga dan memelihara keberlangsungan kehidupan anaknya (Mujiyatmi, 2023). Walaupun kedua orang tua memiliki tanggung jawab yang sama besarnya dalam mengasuh anak, nyatanya masih banyak masyarakat yang beranggapan bahwa peran ayah hanya mencari nafkah saja dan membebaskan tanggung jawab pengasuhan kepada ibu.

Kenyataannya selain tugas dan peran ibu dalam keluarga, sebagian besar ibu di kota-kota besar dan kebutuhan ekonomi yang semakin meningkat pada saat ini, membuat kebanyakan ibu memilih untuk menjadi ibu bekerja demi memenuhi kebutuhan hidup keluarga. Menurut Paramitha (2018) ibu bekerja merupakan seorang wanita yang sudah berkeluarga yang melakukan kegiatan di luar rumah dengan tujuan untuk memenuhi nafkah dan kebutuhan keluarganya. Ibu yang bekerja di luar rumah, mempunyai tanggung jawab yang berbeda dibandingkan dengan ibu rumah tangga. Karena ia harus membagi perannya sebagai ibu yang mengurus semua kebutuhan keluarga di rumah dan juga bertanggung jawab dalam pekerjaan di luar rumah sebagai wanita karir. Ibu bekerja merupakan ibu yang tetap menjalankan kewajibannya sebagai istri serta ibu yang sekaligus bekerja pada suatu perusahaan (Yuliasari & Lestari, 2021).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), presentase ibu yang bekerja pada tahun 2019 sebanyak 44,71%. Pada tahun 2021, presentase ibu yang bekerja mengalami peningkatan yaitu sebanyak 52,2% ibu memilih untuk bekerja sambil mengurus rumah. Bahkan tak sedikit para ibu yang sampai memilih meninggalkan anak-anaknya untuk menjadi TKW agar dapat mencari nafkah

untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarganya. Ibu yang memilih bekerja di luar rumah, juga harus tetap menjadi ibu rumah tangga. Maka dibutuhkan seorang ibu yang kuat baik secara fisik maupun mental dalam memberikan pengasuhan kepada anak-anaknya, terutama bagi seorang ibu yang bekerja di luar rumah (Suharti & Puspitasari, 2023).

Menurut Maulidiyah dan Arumsari, (2022) ibu yang bekerja memiliki dampak negatif pada anak, yaitu tidak dapat memberikan perhatian penuh terhadap anaknya ketika anak sedang dalam tahap tumbuh kembang, padahal, ibu memiliki peran yang penting dalam pengasuhan anak. Ibu yang bekerja dituntut untuk dapat membagi waktu antara pekerjaannya dengan pekerjaan rumah sehingga menyebabkan ibu yang bekerja mengalami stress dalam pengasuhan.

(Lestari, 2018) mengemukakan bahwa Stress pengasuhan atau *parenting stress* merupakan perasaan negatif baik terhadap diri sendiri maupun anak akibat dari tanggung jawab pengasuhan yang dirasa membebani. Bentuk dari pengalaman negatif yang dialami berupa kehilangan sumber daya seperti energi, waktu, *self esteem*, kendali, kebahagiaan, ataupun kasih sayang saat mengasuh anak (Zelman & Ferro, 2018). *Parenting stress* adalah situasi penuh tekanan yang dapat terjadi pada pelaksanaan tugas dalam mengasuh anak. Hal ini akan muncul ketika orang tua mengalami kesulitan dalam memenuhi tuntutan menjadi orang tua dan hal tersebut mempengaruhi perilaku, kesejahteraan, dan penyesuaian diri pada anak (Berry & Jones, 1995).

Komponen *parenting stress* menurut Berry dan Jones, 1995 yaitu meliputi, komponen positif dan komponen negatif. Komponen positif dalam *parenting stress* menimbulkan keuntungan bagi orangtua yaitu secara emosional dan pengembangan diri. Sementara itu komponen negatif melibatkan adanya tuntutan terhadap berbagai sumber seperti biaya, waktu, tenaga, serta adanya larangan, perasaan malu dan kontrol terhadap hal tersebut. Tingginya tingkat *parenting stress* pada ibu, dapat membuat ibu memiliki perspektif negatif terhadap anaknya yang akan dianggap sebagai sumber stress yang dialaminya.

Dengan banyaknya tuntutan tersebut, ibu yang bekerja pun kerap kali mengalami berbagai macam peristiwa serta kondisi selama mengasuh anak yang akhirnya dapat mempengaruhi emosi yang membuat ibu merasa bahagia maupun kurang bahagia. Ibu yang merasa kurang bahagia atau mengalami *parenting stress* akan berdampak pada pengasuhannya seperti berkata kasar, bersikap keras, mengabaikan anak, dan menghukum anak, sampai dengan mudahnya melakukan kekerasan pada anak (Lestari, 2018). Hal tersebut merupakan tekanan yang dialami oleh ibu yang bekerja, yang berupa pelampiasan emosi negatif. Sementara itu, luapan emosi tersebut akan berdampak pada anak, karena kondisi emosi ibu yang tidak stabil, anak seringkali menjadi pelampiasan emosi seperti dibentak, dicaci, bahkan sampai dipukul serta dilempar barang, sehingga menyebabkan anak menjadi tertekan, terluka, bahkan sampai mengalami kematian. Stress dalam pengasuhan ini secara negatif dapat mempengaruhi perilaku pengasuhan yang akan berdampak pada kehidupan anak (Anthony., et al., 2005).

Parenting stress dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu, faktor demografis meliputi rendahnya tingkat pendidikan, status orang tua tunggal, latar belakang budaya, ekonomi yang rendah, jenis kelamin, usia anak, serta usia ibu. Selain faktor-faktor tersebut, terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stress dalam pengasuhan, yaitu regulasi emosi. Individu yang memiliki

keterampilan regulasi emosi yang baik, maka akan mampu untuk tetap tenang dalam segala situasi, dapat berpikir positif, serta mampu mengubah situasi agar menjadi lebih nyaman, sehingga orang tua khususnya ibu, dapat terhindar dari stress dalam mengasuh anaknya (Gina & Fitriani, 2020).

Regulasi emosi merupakan cara individu mengatur, merasakan atau mengekspresikan emosi yang mereka miliki (Gross, 1998). Sementara itu Gross dan Thompson (2007) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses pengenalan, pemeliharaan, dan pengaturan emosi yang terjadi secara langsung, baik disadari maupun tidak. Regulasi emosi terhadap ibu yang bekerja ialah ibu yang mampu merasakan, mengatur dan mengekspresikan emosi dalam mengasuh anaknya. Individu yang dapat meregulasi emosi dengan baik, dapat mendatangkan kebahagiaan bagi diri individu tersebut. Ketika ibu yang bekerja mampu untuk mengelola emosinya dengan baik, maka akan berdampak pada proses dalam mengasuh anaknya, salah satunya yaitu terhindar dari *parenting stress*.

Gross dan John, (2003) menjelaskan bentuk dasar strategi dalam meregulasi emosi yaitu, pertama ada strategi regulasi emosi awal yaitu dengan mampu berfikir positif terhadap berbagai situasi yang dihadapinya (*cognitive reappraisal*). Kedua strategi regulasi emosi akhir yaitu dengan mengontrol atau menekan respon emosi yang tidak dapat diterima (*expressive suppression*). Gross, (2007) mengemukakan bahwa regulasi emosi dapat diwakili oleh lima kelompok proses yaitu pemilihan situasi, modifikasi keadaan, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, dan perubahan respon.

Ibu yang bekerja memiliki tugas untuk mengurus rumah, anak serta tugas dalam pekerjaannya sehingga dapat menimbulkan kelelahan secara fisik maupun emosional yang akhirnya dapat menyebabkan *parenting stress*. *Parenting stress* dapat dikurangi dengan cara meningkatkan keterampilan dalam meregulasi emosi. Jika individu memiliki regulasi emosi yang baik, maka akan mampu untuk memodifikasi situasi, menyeleksi situasi, mampu berfikir secara positif terhadap masalah yang sedang dihadapi, serta dapat fokus pada penyelesaian masalah (Gross, 2007).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasional. Populasi dan sampel yang dipakai adalah 100 responden yang telah di hitung berdasarkan rumus *lemeshow* dan ditambahkan untuk kebutuhan penelitian menjadi 106 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling yaitu snowball*., Penelitian ini menggunakan skala likert untuk teknik pengumpulan data. Dan penelitian ini menggunakan Uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk dapat mengatur serta mengekspresikan emosi negatif yang mereka miliki dalam kehidupan sehari-hari, agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Hal tersebut akan diukur menggunakan skala pengukuran yang sudah diterjemahkan oleh Radde et al., (2021) dan berasal dari dua aspek regulasi emosi menurut Gross dan John, (2003) yaitu *cognitive reappraisal* (Proses kognitif sebelum memberikan respon emosi) dan *expressive*

suppression (Ekspresi yang ditunjukkan sebagai cara dalam mengelola emosi yang dirasakannya).

Variabel terikat pada penelitian ini adalah *parenting stress*. *Parenting stress* merupakan perasaan negative atau ketegangan yang dialami orang tua, karena adanya tekanan dan kesulitan pada saat mengasuh anak. Perasaan negatif yang ditimbulkan meliputi perasaan cemas, khawatir, tidak merasa bahagia, serta merasa kehabisan energi dan waktu. Hal tersebut akan diukur menggunakan skala pengukuran yang diadaptasi dari penelitian yang sudah dilakukan oleh Gina dan Fitriani, (2020) dan diterjemahkan sesuai dengan pernyataan yang berasal dari aspek-aspek *parenting stress* menurut Berry dan Jones, (1995), yaitu meliputi komponen positif (*pleasure*), dan komponen negatif (*strain*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengukuran Validitas dan Reliabilitas

Uji Validitas

Validitas mengacu pada seberapa tepat dan akurat hasil pengukuran. Pengukuran diri dilakukan untuk mengetahui seberapa besar suatu aspek psikologis seseorang dalam dirinya, yang ditunjukkan oleh skornya pada instrumen pengukur yang relevan (Periantalo, 2020).

Tabel 1. Alat Ukur *Parenting Stress*

Aspek	Indikator	Setelah Uji Coba
		Favorable
Komponen Positif (pleasure)	Komponen positif dalam pengasuhan yang menguntungkan secara emosional, perasaan self enrichment dan pengembangan diri.	1*, 2, 5*, 6*, 7*, 8, 17, 18
Komponen Negatif (Strain)	Komponen negatif dalam pengasuhan yang melibatkan adanya berbagai tuntutan dari berbagai sumber	3, 4*, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16
TOTAL		18

Note : aitem yang diberi tanda (*) adalah aitem yang gugur ($p < 0,25$).

Berdasarkan pada tabel diatas jumlah dari 18 aitem pada variabel *parenting stress* terdapat 5 aitem yang gugur.

Tabel 2. Alat Ukur Regulasi Emosi

Aspek	Indikator	Setelah Uji Coba
		Favorable
Cognitive Reappraisal	Proses kognitif dimana individu mengelola emosinya dengan berpikir kembali sebelum memberikan respon emosi pada suatu situasi.	1, 2, 3, 4, 5, 6,
Expressive Suppression	Ekspresi yang ditunjukkan individu sebagai caranya dalam mengelola emosi yang dirasakannya.	7, 8, 9, 10
TOTAL		10

Berdasarkan tabel diatas jumlah dari 10 aitem yang terdapat pada variabel regulasi emosi tidak terdapat aitem yang gugur.

Uji Reliabilitas

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan pengujian reliabilitas, yaitu dengan cara menghitung nilai koefisien korelasi reliabilitas *Alpha Cronbach*. Pada penelitian ini, pengujian reliabilitas hasil pengukuran instrumen penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS versi 25.

Tabel 3. Hasil uji Reliabilitas Skala *Parenting Stress* dan Regulasi Emosi

Variabel	Cronbach's Alpha
<i>Parenting Stress</i>	0.962
Regulasi Emosi	0.805

Berdasarkan hasil perhitungan reliabilitas menggunakan SPSS versi 25, didapatkan hasil skor variable parenting stress 0,962 dengan klasifikasi sangat bagus, dan skor reliabilitas pada variable regulasi emosi 0,805 dengan klasifikasi bagus.

Hasil Uji Asumsi

Untuk melakukan pengujian analisis regresi linear sederhana dalam mendapatkan hipotesis penelitian, maka terlebih dahulu penting untuk melakukan uji asumsi atas data yang diolah yaitu sebagai berikut:

Uji Normalitas

Uji Normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh terdistribusi secara normal atau tidak dan acuan yang dipakai adalah jika $p > 0,05$ maka dapat dinyatakan bahwa data terdistribusi secara normal. Sebaliknya jika $p < 0,05$ maka dapat dinyatakan bahwa data tidak terdistribusi secara normal.

Tabel 4. Uji Normalitas

Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>		
	Sig.	Keterangan
<i>Parenting Stress</i>	0,200*	Data terdistribusi normal.
Regulasi Emosi	0,061	

Hasil uji normalitas pada tabel diatas dilakukan menggunakan uji normalitas *kolmogorov-smirnov*, diketahui bahwa semua variabel memiliki nilai signifikansi $> 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang terdapat dalam penelitian ini terdistribusi secara normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas memiliki fungsi untuk melihat apakah ada hubungan yang linear antar kedua variabel. Uji linearitas menggunakan *deviation from linearity* dengan signifikansi $> 0,05$ maka dapat dinyatakan linear.

Tabel 5. Uji Linearitas

Variabel	N	Deviation From Linearity	Keterangan
<i>Parenting Stress</i> dan Regulasi Emosi	106	0.010	Linear

Hasil dari uji linearitas maka dapat diketahui jika signifikansi dari *linearity* adalah 0,671 yang artinya $> 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara variabel *Parenting Stress* (Y) dengan variabel Regulasi Emosi (X).

Uji Korelasi

Uji korelasi pada penelitian ini menggunakan teknik uji *Product Moment Pearson* dikarenakan data pada variabel penelitian ini terdistribusi normal.

Tabel 6. Uji Korelasi

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig.	N
<i>Parenting Stress</i> dan Regulasi Emosi	0,146	0,135	106

Hasil dari uji korelasi maka dapat diketahui bahwa signifikansi dari uji korelasi pada penelitian ini adalah 0,146 yang artinya data dalam variabel ini tidak berkorelasi. Dan dilihat dari hasil perhitungan uji korelasi maka dapat diketahui nilai signifikansi 0,135 yang berarti $>0,05$ dan dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif yang sangat lemah antara variabel *parenting stress* dan regulasi emosi.

Uji Kategorisasi

Kedua variabel penelitian ini dikategorikan untuk mengetahui gambaran pada subjek penelitian.

Tabel 7. Kategorisasi dan Interpretasi Skor *Parenting Stress*

Rumus	Kategorisasi	Batas Nilai	N	Persentase
$X \leq (\mu - 1,5\sigma)$	Sangat Rendah	$<26,1$	0	0%
$(\mu - 1,5\sigma) \leq X < (\mu - 0,5\sigma)$	Rendah	26,1 – 34,7	10	9,4%
$(\mu - 0,5\sigma) \leq X < (\mu + 0,5\sigma)$	Sedang	34,7 – 43,3	48	45,3%
$(\mu + 0,5\sigma) \leq X < (\mu + 1,5\sigma)$	Tinggi	43,3 – 51,9	38	35,8%
$X \geq (\mu + 1,5\sigma)$	Sangat Tinggi	51,9	10	9,4%
Total			106	100%

Data pada tabel 7 menunjukkan bahwa terdapat 9,4% dengan 10 responden dalam kategori rendah, 45,3% dengan 48 responden dalam kategori sedang, 35,8% dengan 38 responden dengan kategori tinggi, dan 9,4% dengan 10 responden yang termasuk dalam kategori sangat tinggi. Hasil kategorisasi tersebut memperlihatkan bahwa sebagian besar perawat pada rumah sakit X yang menjadi subjek penelitian memiliki tingkat *parenting stress* sedang hingga tinggi.

Tabel 8. Kategorisasi dan Interpretasi Skor Regulasi Emosi

Rumus	Kategorisasi	Batas Nilai	N	Persentase
$X \leq (\mu - 1,5\sigma)$	Sangat Rendah	$<20,1$	0	0%
$(\mu - 1,5\sigma) \leq X < (\mu - 0,5\sigma)$	Rendah	20,1 – 26,7	1	9%
$(\mu - 0,5\sigma) \leq X < (\mu + 0,5\sigma)$	Sedang	26,7 – 33,3	17	16%
$(\mu + 0,5\sigma) \leq X < (\mu + 1,5\sigma)$	Tinggi	33,3 – 39,9	41	38,7%

$X \geq (\mu + 1,5\sigma)$	Sangat Tinggi	39,9	47	44,3%
Total			106	100%

Data pada tabel 8 menunjukkan bahwa terdapat 9% dengan 1 responden dalam kategori rendah, 16% dengan 17 responden dalam kategori sedang, 38,7% dengan 41 responden dengan kategori tinggi, dan 44,3% dengan 47 responden yang termasuk dalam kategori sangat tinggi. Hasil kategorisasi tersebut memperlihatkan bahwa sebagian besar perawat pada rumah sakit X yang menjadi subjek penelitian memiliki tingkat regulasi emosi yang sangat tinggi.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *parenting stress* pada ibu yang bekerja sebagai perawat di rumah sakit X. Penelitian ini menggunakan uji asumsi dan uji korelasi dan dari hasil uji tersebut dapat disimpulkan bahwa *parenting stress* dan regulasi emosi tidak memiliki hubungan.

Pada hasil kategorisasi *parenting stress* menunjukkan bahwa terdapat 9,4% dengan 10 responden dalam kategori rendah, 45,3% dengan 48 responden dalam kategori sedang, 35,8% dengan 38 responden dengan kategori tinggi, dan 9,4% dengan 10 responden yang termasuk dalam kategori sangat tinggi. Hasil kategorisasi tersebut memperlihatkan bahwa sebagian besar perawat pada rumah sakit X yang menjadi subjek penelitian memiliki tingkat *parenting stress* sedang hingga tinggi.

Selanjutnya, dalam hasil uji kategorisasi yang dilakukan pada variabel regulasi emosi menunjukkan bahwa terdapat 9% dengan 1 responden dalam kategori rendah, 16% dengan 17 responden dalam kategori sedang, 38,7% dengan 41 responden dengan kategori tinggi, dan 44,3% dengan 47 responden yang termasuk dalam kategori sangat tinggi. Hasil kategorisasi tersebut memperlihatkan bahwa sebagian besar perawat pada rumah sakit X yang menjadi subjek penelitian memiliki tingkat regulasi emosi yang sangat tinggi.

Berdasarkan hasil hipotesis atau uji *f*, ditemukan bahwa H_a ditolak dan H_0 diterima yaitu tidak terdapat hubungan antara *parenting stress* dengan regulasi emosi diperoleh signifikansi $p > 0,05$ dilihat dari nilai koefisien korelasi dengan skor 0,146 maka terdapat adanya hubungan yang bersifat positif sangat lemah. Hal tersebut menunjukkan jika tinggi atau rendahnya *parenting stress* perawat tidak ada hubungan yang signifikan dengan kemampuan regulasi emosi perawat. Tinggi rendahnya *parenting stress* perawat bisa dipengaruhi oleh faktor lain, seperti dukungan social keluarga dan harga diri, sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Lunanta, et al (2021) yang menunjukkan bahwa faktor harga diri menjadi penyebab tinggi atau rendahnya tingkat *parenting stress*.

Hasil pada penelitian ini, sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Andinie (2023) yang juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *parenting stress* dengan kemampuan regulasi emosi individu. Hasil tersebut berartikan bahwa semakin tinggi tingkat *parenting stress* maka semakin tinggi pula tingkat regulasi emosi individu. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat *parenting stress* maka semakin rendah pula tingkat regulasi emosi individu.

Keterbatasan pada penelitian ini adalah tidak berfokus pada factor – factor lain yang mempunyai hubungan dan pengaruh lebih besar terhadap tingkat parenting stress. Maka peneliti menyarankan untuk penelitian selanjutnya, agar dapat menggunakan factor dukungan social keluarga, harga diri, strategi coping dan factor lainnya. Keterbatasan lainnya adalah peneliti hanya melibatkan perawat dari satu rumah sakit, sehingga disarankan untuk penelitian selanjutnya untuk memperluas cakupan subjek. Selain itu peneliti juga hanya meneliti pada perawat yang memiliki anak usia 0-10 tahun saja, diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat meneliti pada perawat yang memiliki anak usia diatas 10 tahun.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan hasil pada penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternative (Ha) regulasi emosi dengan *parenting stress* ditolak. Walaupun dengan nilai korelasi yang menunjukkan hubungan positif, namun hubungan tersebut positif yang sangat lemah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan parenting stress. Hal ini dikarenakan tinggi atau rendahnya tingkat parenting stress tidak ditentukan oleh tingkat regulasi emosi perawat di rumah sakit tersebut. Factor lain seperti dukungan social keluarga dan harga diri bisa memiliki dampak lebih besar pada penentu tinggi atau rendahnya tingkat parenting stress.

DAFTAR PUSTAKA

- Andinie, S. A., & Sumaryanti, I. U. (2023). *Hubungan Stress Parenting dengan Regulasi Emosi Ayah pada Masa*. 3(1), 350–358.
- Anthony. et al. (2005). The Relationship Between Parenting Stress. Parenting Behaviour and Preschoolers Social Competence and Behaviour Problems in the Clasroom. *Infant and Child Development*, 18(6), 238–254. <https://doi.org/10.1002/icd>
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). *Journal of Social and Personal*. <https://doi.org/10.1177/0265407595123009>
- Gina, F., & Fitriani, Y. (2020). *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan Regulasi emosi dan parenting stress pada ibu bekerja Pendahuluan*. 2(2), 96–102.
- Gross, J. J. (1998). *Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation : Divergent Consequences for Experience , Expression , and Physiology*. 74(1), 224–237.
- Gross, J. J. (2007). Handbook of emotion regulation. In *Advances in Eating Disorders* (Vol. 3, Issue 1). <https://doi.org/10.1080/21662630.2014.953321>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). *Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes : Implications for Affect , Relationships , and Well-Being*. 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation : Conceptual Foundations*. January 2007.
- Lestari, S. (2018). *Psikologi Keluarga : Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga (5th ed)* (Jakarta). Prenada Media Group.
- Lunanta, L. P. et al. (2021). *Pengaruh Parenting Stress Terhadap Harga Diri*

- Orangtua Di Jabodetabek*. 10(1), 45–54.
- Maulidiyah, U. M., & Arumsari, A. D. (2022). *Tumbuh kembang anak pada ibu yang bekerja*. 6(2), 402–407.
- Mujiyatmi. (2023). *Peran dan Tanggung Jawab Orang Tua Terhadap Pendidikan Anak Dalam Perspektif Islam*. 6(1), 1–16.
- Paramitha. (2018). *Peran Ibu Pekerja Dalam Mendidik Anak*. 2(1).
- Periantalo. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Radde, H. A., Nurrahmah, A. N., & Nur Aulia Saudi, A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis Construct Validity Test of Emotions Regulation Questionnaire of Indonesian Version Using Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 156–160. <https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Suharti, & Puspitasari. (2023). *Hubungan Antara Stress Pekerjaan Dengan Regulasi Emosi Ibu Pekerja Dalam Pengasuhan Anak Usia Dini*. 7(1).
- Yuliasari, & Lestari. (2021). Peran Ibu Yang Bekerja Dalam Mengelola Emosi Anak Usia Dini. *J+Plus UNESA*, 10(2), 98–105.
- Zelman, J. J., & Ferro, M. A. (2018). *The Parental Stress Scale : Psychometric Properties in Families of Children With Chronic Health Conditions*. 67(April), 12306. <https://doi.org/10.1111/fare.12306>