

HUBUNGAN REGULASI EMOSI TERHADAP TINGKAT STRESS PADA IBU RUMAH TANGGA

Silvia Aprianti Dewi¹, Lastri Mei Winarni², Ayu Pratiwi³

^{1,3}Prodi Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

²Prodi Kebidanan, Universitas Yatsi Madani

lastri@uym.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang Di Indonesia tercatat sekitar 10% dari total penduduk Indonesia mengalami stress. Prevalensi gangguan mental emosional atau stress di provinsi Banten mencapai 14%, hal ini menunjukkan bahwa kejadian stress di Provinsi Banten tinggi karena prevalensinya sudah melebihi angka nasional yaitu 10%. Tujuan Untuk mengetahui hubungan regulasi emosi terhadap tingkat stress pada ibu rumah tangga di Desa Kebon Nangka Rt 02/Rw 01. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan jumlah populasi sebanyak 154 dan sampel sebanyak 111 responden. Instrumen yang digunakan adalah *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dan *Perceived Stress Scale* (PSS) yang telah diterjemahkan dan diadaptasi dalam Bahasa Indonesia. Analisis data menggunakan analisis univariat dan uji *Chi-Square*. Hasil diperoleh bahwa regulasi emosi pada ibu rumah tangga sebagian besar baik (62,2%), tingkat stress pada ibu rumah tangga sebagian besar ringan (54,1%). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah tingkat stress pada ibu rumah tangga dan sebaliknya. Menunjukkan hasil analisis pengaruh regulasi emosi dengan tingkat stress didapatkan hasil *p-value* 0,008 (< 0,05) yang artinya terdapat pengaruh regulasi emosi dengan tingkat stress. Kesimpulan pada penelitian ini adalah tenaga kesehatan dapat mengajarkan manajemen stress pada ibu rumah tangga agar regulasi emosi baik sehingga terciptanya tingkat stress yang rendah.

Kata kunci: Regulasi Emosi, Tingkat stress, Ibu Rumah Tangga

ABSTRACT

Background In Indonesia, it is recorded that around 10% of the total population of Indonesia experiences stress. The prevalence of emotional mental disorders or stress in Banten province reaches 14%, this shows that the incidence of stress in Banten province is high because the prevalence has exceeded the national figure of 10%. Objective To determine the relationship between emotional regulation and stress levels in housewives in Kebon Nangka Village Rt 02 / Rw 01. The research method used is quantitative research with a cross-sectional approach, with a sampling technique using simple random sampling with a population of 154 and 200 samples. a sample of 111 respondents. The instruments used are the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) and the Perceived Stress Scale (PSS) which have been translated and adapted into Indonesian. Data analysis uses univariate analysis and uni Chi-Square. The results obtained that emotional regulation in housewives is mostly good (62.2%), and the level of stress in housewives is mostly mild (54.1%). This indicates that the higher the emotional regulation, the lower the level of stress in housewives and vice versa. Showing the results of the analysis of the influence of emotional regulation on stress levels, the *p-value* obtained was 0.008 (<0.05), which means that there is an influence of emotional regulation on stress levels. The conclusion of this study is that health workers can teach stress management to housewives so that good emotional regulation can create low stress levels.

Keywords: Emotional Regulation, Stress Level, Housewives

PENDAHULUAN

Di Indonesia tercatat sekitar 10% dari total penduduk Indonesia mengalami stress (Perwitasari dkk, 2016). Menurut data (Kemenkes RI, 2018) prevalensi gangguan mental emosional atau stress di provinsi Banten mencapai 14%, hal ini menunjukkan bahwa kejadian stress di provinsi Banten tinggi karena prevalensinya sudah melebihi angka nasional yaitu 10%.

Penelitian ini meneliti stress ibu bekerja dan ibu tidak bekerja di perumahan PDAM Kelurahan Sidokare. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa tingkat stress rata-rata ibu bekerja mencapai 35,88 lebih tinggi dibanding dengan rata-rata stress ibu yang tidak bekerja mencapai 25,85. Pekerjaan rumah tangga cukup menyita banyak waktu dan tenaga serta dilakukan di dalam rumah setiap hari terutama jika tidak ada yang membantu menyelesaikan pekerjaan tersebut. Hal itu menciptakan kondisi terisolasi, jenuh karena setiap hari melakukan hal yang sama dan akhirnya berpotensi menyebabkan timbulnya stress (Nurhayati, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa tingkat stress pada ibu bekerja sejumlah 73 orang berada pada tingkat sedang dengan persentase mencapai 98,65 %, sisanya sejumlah 1 orang sebanyak 1,35 % berada pada tingkat tinggi. Sedangkan stress pada ibu tidak bekerja sejumlah 9 orang pada tingkat rendah mencapai 12,17 %, sisanya sejumlah 65 orang berada pada tingkat sedang dengan persentase mencapai 87,84 % (Nurhayati, 2021).

Seringkali para ibu dihindangi masalah yang menyangkut perasaan, kejiwaan yang jika tidak diatasi secara baik akan menyebabkan gangguan pada Kesehatan para ibu tersebut. Gangguan tersebut berupa stress. Stress pada ibu rumah tangga dapat datang dari suami, anak, bahkan ibu mertua. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress ibu dapat bersumber dari suami mereka dua kali lebih besar dibandingkan tingkat stress yang disebabkan oleh anak seperti tuntutan dan ekspektasi terhadap istri mereka yang mampu mengurus segala hal di rumah. Tanggung jawab yang tidak dibagi untuk dipikul bersama, kurangnya kehadiran, dukungan secara emosional, ketidakhadiran suami dikala istri sedang memerlukan dan terlalu mementingkan pekerjaan. Untuk itu setiap individu penting mempunyai pengetahuan meminimalisir terjadinya stress akut dan kronik. Ketika ibu rumah tangga menghadapi suatu masalah dan melakukan upaya-upaya untuk mengatasinya, berarti mereka telah menerapkan Tindakan yang disebut Coping stress. Coping merujuk pada upaya, secara mental dan perilaku untuk menguasai, mentolerir, mengurangi suatu keadaan yang penuh tekanan. Hal ini merupakan proses yang terjadi pada individu yang berusaha menguasai situasi stress yang menekan yang dihadapi dengan melakukan perubahan kognitif maupun perilaku untuk memperoleh perasaan aman (Fadlillah & Husniati, 2021).

Menurut penelitian dari seorang psikologi sosial dan budaya Universitas Indonesia mengatakan bahwa 49% dari seluruh wanita memiliki tingkat stress yang terus meningkat dibanding pria yang hanya berkisar 39% selama lima tahun terakhir yang mana tidak lain disebabkan oleh urusan domestik rumah tangga, dan tuntutan anak disekolah sampai hubungan dengan pasangan. Sedangkan para ibu yang di daerah lebih banyak disebabkan oleh masalah ekonomi (Fadlillah & Husniati, 2021). Namun terkadang, ibu rumah tangga juga memiliki tanggung jawab yang lebih besar apabila terjadi sesuatu pada keluarga dan tempat tinggal. Ibu rumah tangga bukan hanya memiliki beban kerja yang ketat tetapi juga

kebutuhan konstan untuk mengurus rumah tangga dan keluarga setiap harinya (Anggraini, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis dari hasil wawancara pada ibu rumah tangga di Desa Kebon Nangka RT 02, terdapat 10 ibu rumah tangga yang mengatakan merasa stress dikarenakan oleh faktor ekonomi keluarga, pendidikan anak, merasa lelah dan bosan ketika mengerjakan pekerjaan rumah, cemas karena suami bekerja serabutan sedangkan sang istri tidak bekerja.

Berdasarkan hal tersebut penelitian ini menjadikan Desa Kebon Nangka Rt 02/01 sebagai tempat penelitian.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dan rancangannya menggunakan penelitian analitik. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Penelitian ini telah dilakukan di desa kebon Nangka rt 02/01 pada tanggal 15-25 Juli 2023. Populasi penelitian ini adalah ibu rumah tangga di desa kebon Nangka rt 02/01 dihitung dari 1 bulan terakhir. Sampel penelitian ini adalah ibu rumah tangga di desa kebon Nangka rt 02/01 sebanyak 111. Menggunakan Teknik *simple random sampling*. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner tentang regulasi emosi dan tingkat stress. Kuesioner penelitian ini menggunakan ERQ & PSS-10.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data berikut hasil penelitian yang didapatkan:

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Pendidikan		
SD	7	6.3
SMP	24	21.6
SMA/SMK	45	40.5
Diploma/Sarjana	35	31.5
Total	111	100.0
Regulasi Emosi		
Baik	69	62.2
tidak baik	42	37.8
Total	111	100.0
Tingkat Stress		
Ringan	60	54.1
Sedang	26	23.4
Berat	25	22.5
Total	111	100.0

Pada tabel 1 diatas menunjukkan hasil bahwa frekuensi berdasarkan pendidikan dari 111 responden terdapat 45 (40,5%) berpendidikan SMA/SMK, 35 (31,5%) responden berpendidikan Diploma/Sarjana, 24 (21,6%) responden berpendidikan SMP dan 7 (6,3%) berpendidikan SD. Berdasarkan regulasi emosi terdapat 69 (62,2%) responden dengan regulasi emosi yang baik dan 42 (37,8%) responden dengan regulasi emosi tidak baik.

Dan berdasarkan tingkat stress terdapat 60 (54,1%) responden dengan tingkat stress ringan, 26 (23,4%) responden dengan tingkat stress sedang dan 25 (22,5%) responden dengan tingkat stress berat.

Analisis Bivariat

Tabel 2 Uji Chi-Square Regulasi Emosi dan Tingkat Stress Ibu

Regulasi Emosi	Tingkat Stress						Total	P-Value ^e
	Ringan		Sedang		Berat			
	F	%	F	%	F	%	F	
Baik	43	62.3	17	24.6	9	13	69	100
Tidak baik	17	40.5	9	21.4	16	38.1	42	100
Total	60	54.1	26	23.4	25	22.5	111	100

Pada tabel diatas menunjukkan hasil analisis pengaruh regulasi emosi dengan tingkat stress didapatkan hasil p-value 0,008 ($< 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh regulasi emosi dengan tingkat stress. Dari tabel tersebut terdapat 111 responden menunjukkan bahwa 43 (62.3%) responden dengan regulasi emosi baik memiliki tingkat stress yang ringan, 17 (24.6%) responden dengan regulasi emosi baik memiliki tingkat stress sedang dan hanya 9 (13%) responden dengan regulasi emosi baik dan memiliki tingkat stress berat. Kemudian untuk regulasi emosi tidak baik didapatkan hasil 17 (40.5%) responden dengan regulasi emosi tidak baik memiliki tingkat stress ringan, diikuti 16 (38.1%) responden dengan regulasi emosi tidak baik memiliki tingkat stress berat dan 9 (21.4%) responden dengan regulasi emosi tidak baik yang memiliki tingkat stress sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin besar presentase regulasi emosi maka semakin ringan tingkat stress yang dialami oleh ibu rumah tangga, sedangkan semakin kecil presentase regulasi emosi maka akan semakin berat tingkat stress yang dialami oleh ibu rumah tangga.

PEMBAHASAN

1. Gambaran umum Regulasi Emosi pada ibu rumah tangga

Hasil penelitian mengenai gambaran umum dan kategorisasi regulasi emosi pada ibu rumah tangga ditemukan bahwa 69 responden (62,2%) berada dalam kategori “Baik”, dan 42 responden (37,8%) berada dalam kategori “Tidak Baik”

Hal ini sesuai dengan (Ni Luh Ayu Martini et al., 2022) yang menyatakan bahwa seseorang yang memiliki regulasi emosi yang tinggi akan mampu memahami situasi dan mengubah pikiran atau penilaiannya tentang situasi yang dihadapinya secara positif, sehingga menghasilkan reaksi emosional yang positif. Akan tetapi, apabila kemampuan regulasi emosinya rendah maka dapat membuat individu bersikap tidak asertif.

2. Gambaran umum Tingkat Stress pada ibu rumah tangga

Hasil penelitian mengenai gambaran umum dan kategorisasi pada tingkat stress pada ibu rumah tangga ditemukan bahwa 60 responden (54,1%) berada dalam kategori

“ringan”, 26 responden (23,4%) berada dalam kategori “sedang”, dan 25 responden (22,5%) berada dalam kategori “berat”.

Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat stress pada ibu rumah tangga memiliki tingkat stress yang berbeda. Tingkatan tersebut menunjukkan tingkat stress pada ibu rumah tangga. Ada beberapa faktor penyebab sehingga tingkat stress pada ibu rumah tangga bervariasi yaitu faktor ekonomi, tuntutan suami, stress pengasuhan anak, kejenuhan akan aktifitas yang dilakukannya sehari-hari

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Betty, 2014) tingkat stress yang tinggi pada ibu rumah tangga banyak dipicu oleh beberapa hal seperti masalah hubungan suami dan istri, hubungan ibu dan anak yang kurang harmonis, masalah financial (keuangan), serta kejenuhan akan aktifitas yang dilakukannya sehari-hari dan terkadang berulang-ulang hingga akhirnya terkadang menimbulkan titik jenuh bagi ibu rumah tangga, menjadi ibu yang slalu berada dirumah tidak jarang melahirkan perasaan kurang puas terutama jika ibu mengalami keadaan jenuh dan ditinggalkan oleh anggota keluarga lainnya untuk beraktivitas diluar rumah yang akhirnya kesepian.

3. Hubungan Regulasi Emosi terhadap Tingkat Stres pada ibu rumah tangga

Hasil dari uji hipotesis yang menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan terhadap tingkat stress pada ibu rumah tangga diterima. Dengan nilai signifikansi sebesar ($0,008 < 0,05$) dengan begitu H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat dikatakan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan terhadap tingkat stress pada ibu rumah tangga.

Subjek dalam penelitian ini memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, subjek penelitian ini mampu menjaga stabilitas emosinya sehingga dapat menghadapi setiap permasalahan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ikasari & Kristiana, 2018) menyatakan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka tingkat stress akan semakin rendah sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka tingkat stress akan semakin tinggi, dengan hasil p value $< 0,05$ hal ini berarti sumbangan efektif regulasi emosi dapat membantu menurunkan tingkat stress ibu rumah tangga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 74% berada pada kategori regulasi emosi baik dan 22% berada pada kategori regulasi emosi tidak baik. Kemudian 42% ibu memiliki tingkat stress ringan, 54% tingkat stress sedang, dan 0% tingkat stress berat.

Pemaparan di atas menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi variabel penting dalam menunjukkan tingkat stress pada ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga perlu memiliki keterampilan dalam meregulasi emosinya, sehingga ketika ibu rumah tangga sedang mengalami situasi tertentu, mereka akan berupaya mengontrol emosi yang muncul agar tidak melakukan tindakan yang akan membuat mereka semakin stress.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “ Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Stress Pada Ibu Rumah Tangga Di Desa Kebon Nangka Rt 02/Rw 01” diperoleh bahwa regulasi emosi pada ibu rumah tangga sebagian besar baik (62,2%), tingkat stress pada ibu rumah tangga sebagian besar ringan (54,1%). Didapatkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah tingkat stress pada ibu rumah tangga dan sebaliknya. Berdasarkan hasil dari uji statistik menggunakan uji *Chi-square* didapatkan hasil bahwa

terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap tingkat stress pada ibu rumah tangga ($p\text{-value } 0,008 < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa Shabrina Puspadini. (2016). *Hubungan Regulasi Emosi D Engan Resiliensi Pad A Ko-Asisten D Okter D I Kota Band Ung Universitas Pendidikan Indonesia*. 29–41.
- Aulianida, D., Liestyasari, S. I., & Ch, S. R. (2019). Bab 1v Metode Penelitian. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Betty, A. (2014). *Gambaran Coping Stress Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja*.
- Cindy, A. (2022). *Cindy Apriliani, 2022 Pengaruh Metode Scramble Terhadap Kemampuan Membaca Permulaan Huruf Braille Pada Siswa Tunanetra Di Sd Negeri Pajajaran Kota Bandung Universitas Pendidikan Indonesia*. 28–50.
- Dr. Namora Lumongga, M. S. (2016). *Depresi : Tinjauan Psikologis*.
- Efendi, M. (2016). Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional. *Jurnal Ilmiah Akuntansi*, 3(6), 61–77.
- Erma Nursanti, Nugraheni Gadis, & Lilik Hariyanto. (2021). Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Pada Ibu Single Parent. *Idea: Jurnal Psikologi*, 5(2), 69–75. <https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.645>
- Fadlillah, A. M., & Husniati, R. (2021). Amf Coping Stress Pada Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 4(2), 82–89. <https://doi.org/10.36341/jpm.v4i2.1622>
- Gani, I. A., & Kumalasari, D. (2019). Be Mindful, Less Stress: Studi Tentang Mindful Parenting Dan Stres Pengasuhan Pada Ibu Dari Anak Usia Middle Childhood Di Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 98. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7744>
- Ikasari, A., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Pengasuhan Ibu Yang Memiliki Anak Cerebral Palsy. *Jurnal Empati*, 6(4), 323–328. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.20101>
- Kemenkes Ri. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Vol. 53, Issue 9, Pp. 154–165). [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/pmk No. 57 Tahun 2013 Tentang Ptrm.Pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/pmk_no_57_tahun_2013_tentang_ptrm.pdf)
- Malays J Med Sci. (2015). *The Malay Version Of The Perceived Stress Scale (Pss)-10 Is A Reliable And Valid Measure For Stress Among Nurses In Malaysia*.
- Masud, W., & Rina, B. (2014). Validitas Instrumen Penelitian. *Applied Mechanics And Materials*, 496–500(1), 1510–1515.
- Ni Luh Ayu Martini, I Wayan Nerta, & I Gusti Made Widya Sena. (2022). Pengaruh Meditasi Memaafkan Terhadap Peningkatan Life Satisfaction Dengan Mengembangkan Konsep Diri, Regulasi Emosi, Dan Aktualisasi Diri Pada Ibu Rumah Tangga Di Wisuda Yoga Kabupaten Klungkung. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 5(2), 199–214. <https://doi.org/10.25078/jyk.v5i2.1898>
- Ninoy Yudhistya Sulistiyono. (2013). Ninoy Yudhistya Sulistiyono, 2013 Gambaran Asupan Zat Gizi Dan Aktivitas Fisik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu 19. *Repository.Upi.Edu*, 19–29.
- Nuraeni, I. (2020). Metode Penelitian. *Journal Of Chemical Information And Modeling*,

53(9), 1689–1699.

- Nurhayati, N. (2021). Perbedaan Tingkat Stres Ibu Rumah Tangga Yang Bekerja Dan Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja Di Gondanglegi Malang. *Jurnal Penelitian Ilmiah Intaj*, 5(1), 122–142. <https://doi.org/10.35897/intaj.v5i1.823>
- Nurmalita, R., & Hidayati, F. (2014). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kompetensi Interpersonal Pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Empati*, 3(4), 512–520. <https://doi.org/10.14710/empati.2014.7613>
- Oddang, F. M. (2019). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Karyawan Universitas Muhammadiyah Malang*. 41–48.
- Organization, W. H. (2013). Kesehatan Mental Dalam Kedaruratan. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 1–8.
- Priyoto. (2016). *Konsep Manajemen Stress*.
- Purba, Y. M. S. (2021). Implementasi Program Diklat Berjenjang Tingkat Dasar Dalam Jaringan Untuk Meningkatkan Kompetensi Pendidik Paud Universitas Pendidikan Indonesia. | *Repository.Upi.Edu* | *Perpustakaan.Upi.Edu*, 1–9.
- Putri, D. M. (2021). Gambaran Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Santri Saat Pandemi Covid-19 Di Pondok Pesantren X Tembalang Semarang. *Undergraduate Thesis, Diponegoro University*, 7–33. <https://eprints2.undip.ac.id/id/eprint/4839/>
- Radde, H. A., & 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), 152–160. <https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Rahayu, S., Keperawatan, P. S., Tinggi, S., Kesehatan, I., Dharma, W., Tangerang, H., Selatan, T., Kebidanan, P. S., Tinggi, S., Kesehatan, I., Dharma, W., Tangerang, H., & Selatan, T. (2022). *Nursing Analysis : Relationship Of Online Learning With Mother 'S Stress Level In Accompanying Children To Study From Home During The Covid-19 Pandemic Stres Ibu Dalam Mendampingi Anak Belajar Dari Rumah Selama Pandemi Covid-19*. 2(2), 90–104.
- Ramadhani, A. (2021). *Gambaran Regulasi Emosi Ibu Selama Mendampingi Anak Sekolah Daring Di Kota Makassar*. <https://repository.unibos.ac.id/xmlui/handle/123456789/1151>
- Sari, S. M., Lestari, Y. I., & Yulianti, A. Y. (2016). Hubungan Antara Social Support Dan Self-Efficacy Dengan Stress Pada Ibu Rumah Tangga Yang Berpendidikan Tinggi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 171–178. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1108>
- Sri Ayu Yunuarti. (2019). *Tari Coket Di Sanggar Sinar Betawi Padepokan Taman Mini Jakarta Timur (Bab Iii)*. 1–12.
- Student, M. T., Kumar, R. R., Omments, R. E. C., Prajapati, A., Blockchain, T.-A., MI, A. I., Randive, P. S. N., Chaudhari, S., Barde, S., Devices, E., Mittal, S., Schmidt, M. W. M., Id, S. N. A., Preiser, W. F. E., Ostroff, E., Choudhary, R., Bit-Cell, M., In, S. S., Fullfillment, P., ... Fellowship, W. (2021). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Tingkat Stres Pada Orang Tua Dalam Mendampingi Pembelajaran Jarak Jauh Anak Usia Sekolah Dasar Di Masa Pandemi. *Frontiers In Neuroscience*, 14(1), 1–13.
- V.A.R.Barao, R.C.Coata, J.A.Shibli, M.Bertolini, & J.G.S.Souza. (2022). Analisis Fungsi

ARTIKEL PENELITIAN

JMM (Journal of Midwifery Madani) Vol. 1 No. 1 (2024)

Self-Talk Sebagai Prediktor Strategi Regulasi Emosi Pada Karyawan Sales Di Pt Bosowa Berlian Motor Makassar Dosen. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.

Wicaksana, A. (2016). Regulasi Emosi. <https://Medium.Com/>, 9–23.
<https://Medium.Com/@Arifwicaksanaa/Pengertian-Use-Case-A7e576e1b6bf>

Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102. <https://Doi.Org/10.33592/Perspektif.V3i2.1540>