

EDUKASI TENTANG REGULASI EMOSI ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS DI SLB NEGERI SLAWI

Anisa Oktiawati¹, Ita Nur Itsna², Uswatun Insani³, Faisaluddin⁴, Farilia Gandari Sabila⁵, Erliana Dwi Nugraheni⁶, Diah Agnes Isnaeni⁷, Nurkhikmah⁸

^{1,2,3,4} Dosen Program Studi D III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhamada Slawi
^{5,6,7,8} Mahasiswa Program Studi D III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhamada Slawi
Email: anisaoktiawati1586@gmail.com

ABSTRAK

Orangtua yang memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) akan mudah memiliki emosi negatif seperti kesedihan dan stress yang dapat mempengaruhi perkembangan anak dan orangtua. Untuk mencegah emosi tidak meluap, kita dapat terlibat dengannya dan memproses emosi tersebut yang biasa disebut dengan regulasi emosi. Oleh karenanya ketika orang tua mampu meregulasi emosi dengan baik, individu akan lebih dapat menyesuaikan diri dengan orang lain dan kondisi lingkungan. Perlu adanya peningkatan pengetahuan terutama pada ibu yang memiliki ABK tentang regulasi emosi. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan orang tua yang memiliki ABK tentang regulasi emosi. Hasil pelaksanaan kegiatan ini telah mencapai adanya peningkatan wawasan dan informasi pada orangtua yang memiliki ABK mengenai pengenalan emosi dan pengelolaan emosi. Adanya peningkatan kemampuan orangtua untuk menjadi orangtua yang proaktif, berkomunikasi dengan positif. Adanya peningkatan psikomotor ibu dengan mempraktekan teknik relaksasi otot dan relaksasi kesadaran emosi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Rabu – Kamis, 21 – 22 Februari 2024 di SLB Negeri Slawi. Kegiatan ini diikuti oleh 4 Dosen Prodi D III Keperawatan dan 4 Mahasiswa Prodi D III Keperawatan. Jumlah orang tua yang hadir ada 42 orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Metode yang digunakan adalah ceramah dan demonstrasi. Peserta edukasi menyimak dan melakukan tanya jawab saat diterangkan serta dapat menjawab beberapa pertanyaan yang diajukan oleh pemateri dan dapat menyimpulkan hasil edukasi dengan baik dan benar sesuai dengan materi yang telah disampaikan. Saran bagi orang tua yang memiliki ABK agar dapat mengelola emosinya dalam menghadapi permasalahan selama merawat anak, agar mampu mengelola emosi marah sehingga dapat berperilaku secara adaptif sesuai dengan situasi. Bagi Sekolah untuk dapat dilakukan kegiatan *parenting* secara rutin seperti sosialisasi, pelatihan, diskusi bersama, kegiatan-kegiatan lainnya yang mengedukasi pentingnya orang tua dalam mengelola emosi maupun mengenai *parenting* stress yang kemungkinan dapat dialami orang tua ABK.

Kata Kunci : ABK, Edukasi, Regulasi Emosi

ABSTRACT

Parents who have children with special needs (ABK) will easily have negative emotions such as sadness and stress which can affect the development of children and parents. To prevent emotions from overflowing, we can engage with them and process these emotions, which is usually called emotional regulation. Therefore, when parents are able to regulate emotions well, individuals will be better able to adapt to other people and environmental conditions. There is a need to increase knowledge, especially among mothers with ABK, regarding emotional regulation. The aim of this activity is to provide education to increase the knowledge of parents with ABK regarding emotional regulation. The results of implementing this activity have achieved increased insight and information among parents of ABK regarding emotion recognition and emotional management. There is an increase in parents' ability to be proactive parents, communicating positively. There is an increase in maternal psychomotor skills by practicing muscle relaxation techniques and emotional awareness relaxation. Community service activities will be held on Wednesday – Thursday, 21 – 22 February 2024 at the Slawi State SLB. This activity was attended by 4 lecturers from the D III Nursing Study Program and 4 student from the D III Nursing Study Program. The number of parents who attended was 42 parents who had children with special needs. The methods used are lectures and demonstrations. Education participants listen and ask questions when it is explained and can answer several questions asked by the presenter and can conclude the results of the education properly and correctly according to the material that has been presented. Suggestions for parents who have ABK to be able to manage their emotions in dealing with problems while caring for children, to be able to manage angry emotions so they can behave adaptively according to the situation. For schools, parenting activities can be carried out regularly, such as socialization, training, joint discussions, other activities that educate parents on the importance of managing emotions and regarding parenting stress that may be experienced by parents of ABK.

Keywords: ABK, Education, Emotion Regulation

PENDAHULUAN

Peran orangtua dalam membesarkan anak mempengaruhi ekspektasi dan perilaku prososial anak. Kemudian, peran orangtua pun berfokus pada keterampilan dalam menciptakan hubungan yang baik pada mereka sendiri, kehangatan dan dukungan juga sikap empatik yang menyebabkan anak mengcopy dan menerapkannya (Profe & Wild, 2015). Semua orangtua berharap mempunyai anak yang sehat dan tanpa masalah fisik atau psikologis. Namun bagaimana jika anak yang dilahirkan memiliki gangguan atau anak yang memiliki kebutuhan khusus. Situasi yang akan di hadapi ketika seorang ibu di beri anugerah dalam membesarkan anak yang memiliki kebutuhan secara khusus pastinya berbeda.

Anak berkebutuhan khusus (ABK) adalah mereka yang membutuhkan pendidikan dan pelayanan khusus terkait dengan kekhususan yang dimiliki, yaitu kelainan fisik, emosional, mental, sosial atau memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa, agar mereka dapat berkembang dengan optimal sesuai dengan potensi kemanusiaan (Dapa & Mangantes, 2021; Gargiulo & Bouck, 2018; Hallahan et al., 2014). Orangtua yang memiliki ABK akan mudah memiliki emosi negatif seperti kesedihan dan stress yang dapat mempengaruhi perkembangan anak dan orangtua. Reaksi emosional ibu dapat berpengaruh pada perkembangan emosional anak. Untuk itu, orang tua diharapkan dapat meregulasi emosinya seiring pengasuhan terhadap anak.

Regulasi emosi merupakan suatu proses individu membentuk emosi dan tahu bagaimana mengekspresikannya dan berpendapat regulasi emosi merupakan kemampuan untuk menilai serta mengidentifikasi respons emosional terhadap perilaku tertentu melalui cara tertentu tergantung pada situasinya. Berbagai macam emosi seperti kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, kekecewaan dan banyak emosi lainnya yang kita rasakan. Untuk mencegah emosi tidak meluap, kita dapat terlibat dengannya dan memproses emosi tersebut yang biasa di sebut dengan regulasi emosi. Emosi negatif tersebut harus dikelola (diregulasi emosinya) (Gross, 2014).

Hal ini didukung oleh hasil penelitian Pohan *et al* (2023) bahwa ibu yang memiliki ABK merasakan emosi negatif seperti sedih, kecewa, marah, kesal, terkejut, putus asa, terpukul dan keinginan menangis. Mereka mampu meregulasi emosinya dengan memperbaiki diri mereka sendiri, mendekatkan diri pada Tuhan dan belajar ikhlas, berdoa serta menghabiskan waktu lebih banyak bersama anaknya dan memodifikasi reaksi-reaksi emosional sehingga dapat bertindak laku sesuai dengan situasi yang terjadi.

Salah satu lembaga pendidikan anak berkebutuhan khusus pada jalur formal adalah Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Slawi. SLB Negeri Slawi merupakan sekolah dengan status kepemilikan Pemerintah Daerah, yang menerima siswa dengan kecacatan tunagrahita, tunarungu, tunadaksa, ADHD dan autisme, dengan jenjang SDLB, SMPLB dan SMALB. Dari hasil studi pendahuluan di dapatkan data prevalensi anak disabilitas di SLB N Slawi berjumlah 312 siswa, jumlah terbanyak adalah penyandang tuna grahita sebanyak 259 siswa yang dibagi menjadi dua tipe yaitu tipe C dan tipe C1. Kelompok tipe C terdiri dari anak tunagrahita ringan dan tipe C1 terdiri dari anak tuna grahita sedang. Jumlah ADHD 16 siswa, Autisme 2 siswa, Tunarungu 38 siswa, dan tunadaksa 1 siswa.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada bulan Januari 2024 pada beberapa ibu yang memiliki ABK menunjukkan bahwa anak mereka sering mengamuk ketika permintaannya tidak dituruti, sering marah ketika tidak berhasil melakukan sesuatu, dan lain-lain. Hal yang dilakukan orangtua dalam mengatasinya adalah bersabar, diam, dan merangkul, tetapi tidak jarang pula mereka tidak mampu mengontrol emosinya, sehingga terkadang orangtua ikut terbawa emosi dalam upaya

mereka mengatasi perilaku anak tersebut.

Oleh karenanya ketika orang tua mampu meregulasi emosi dengan baik, individu akan lebih dapat menyesuaikan diri dengan orang lain dan kondisi lingkungan. Perlu adanya peningkatan pengetahuan terutama pada ibu yang memiliki ABK tentang regulasi emosi, sehingga perlu diadakan program pengabdian masyarakat ini, sebagai bentuk/wujud dari Tri Darma Perguruan Tinggi, selain program pendidikan dan pengajaran serta penelitian.

TARGET DAN LUARAN

Adapun target dalam pengabdian masyarakat ini adalah:

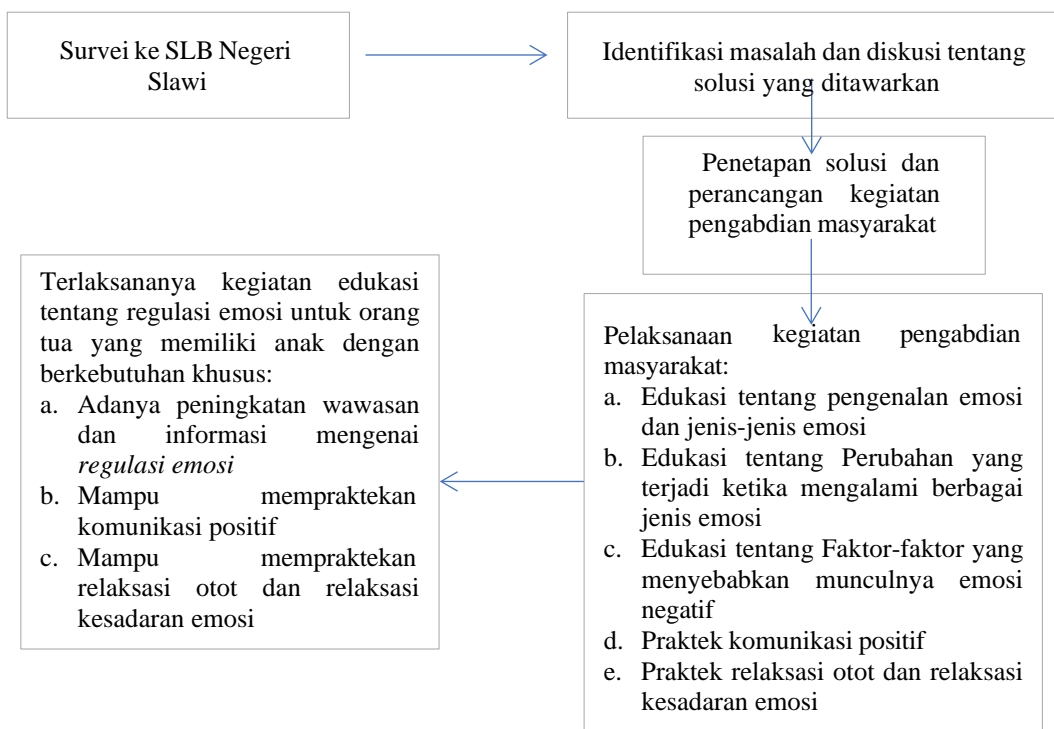
1. Adanya peningkatan wawasan dan informasi pada orangtua yang memiliki ABK mengenai:
 - a. Pengenalan emosi dan pengelolaan emosi.
 - b. Perubahan-perubahan yang terjadi ketika mengalami berbagai jenis emosi.
 - c. Faktor-faktor yang menyebabkan munculnya emosi negatif.
2. Adanya peningkatan kemampuan orangtua untuk menjadi orangtua yang proaktif, berkomunikasi dengan positif.
3. Adanya peningkatan psikomotor ibu dengan mempraktekan teknik relaksasi otot dan relaksasi kesadaran emosi.

Artikel ilmiah yang terpublikasi di Jurnal Pengabdian Masyarakat Nasional.

METODE PELAKSANAAN

A. Teknis Pelaksanaan Kegiatan

Edukasi tentang regulasi emosi akan dilaksanakan melalui SLB Negeri Slawi untuk orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dan juga memberikan penjelasan mengenai kegiatan pengabdian masyarakat serta tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan tersebut. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan metode pendekatan yaitu:



B. Struktur Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan Edukasi tentang regulasi emosi akan dilaksanakan pada tanggal 21 – 22 bulan Februari 2024 dengan sasaran 42 orangtua yang memiliki ABK bersekolah di SLB Negeri Slawi. Materi yang diberikan meliputi :

Pelaksana	Nama	Tugas
Ketua	Anisa Oktiawati, M.Kep	Edukasi pengenalan emosi
Anggota 1	Ita Nur Itsna, MAN	Edukasi pengelolaan emosi
Anggota 2	Uswatun Insani, M.Kep	Praktek Relaksasi otot dan relaksasi kesadaran emosi
Anggota 3	Faisaluddin, M.Psi	Praktek komunikasi positif

Rincian pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

No	Nama Kegiatan	Waktu	Keterangan
Hari I (21 Februari 2024)			
1	Registrasi Peserta	07.30 – 08.00	Presensi Kehadiran Peserta
2	Pembukaan	08.00 – 08.30	Sambutan
3	Pretest	08.30 – 09.00	Pretest Apersepsi cara meregulasi emosi
4	Sesi I	09.00 – 09.15	Pengenalan Emosi
5	Sesi II	09.15 – 09.30	Pengelolaan Emosi
Hari II (22 Februari 2024)			
1	Registrasi Peserta	07.30 – 08.00	Presensi Kehadiran Peserta
2	Apersepsi	08.00 – 08.10	Apersepsi strategi meregulasi emosi
3	Sesi III	08.10 – 08.40	Praktek Relaksasi otot dan relaksasi kesadaran emosi
4	Sesi IV	08.40 – 09.10	Praktek komunikasi positif
5	Posttest	09.10 – 09.20	Posttest Praktik cara meregulasi emosi
6	Penutup	09.20 – 09.30	Refleksi, Penutup

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Rabu – Kamis, tanggal 21 – 22 Februari 2023 di SLB Negeri Slawi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini di ikuti oleh 4 dosen Prodi D III Keperawatan dan 4 mahasiswa Prodi D III Keperawatan. Jumlah orangtua yang hadir ada 42 orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (ABK). Kegiatan ini juga dihadiri oleh guru SLB Negeri Slawi. Berikut merupakan foto-foto kegiatan yang telah dilakukan:



Gambar 5.1 Materi Pengenalan Emosi oleh Anisa Oktiawati



Gambar 5.2 Materi Pengelolaan Emosi oleh Ita Nur Itsna



Gambar 5.3 Materi Praktek Relaksasi otot dan relaksasi kesadaran emosi oleh Uswatun Insani



Gambar 5.4 Materi Komunikasi Positif oleh Faisaluddin



Gambar 5.5 Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 5.6 Evaluasi materi yang disampaikan



Gambar 5.7 Tim Pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat

PEMBAHASAN

Untuk menyelesaikan semua permasalahan yang dihadapi mitra, maka dilakukan kegiatan edukasi regulasi emosi pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Kegiatan ini dilaksanakan di SLB Negeri Slawi dikarenakan hasil wawancara pada beberapa ibu yang memiliki ABK menunjukkan bahwa anak mereka sering mengamuk ketika permintaannya tidak dituruti, sering marah ketika tidak berhasil melakukan sesuatu, dan lain-lain, sehingga tidak jarang pula mereka tidak mampu mengontrol emosinya, terkadang orangtua ikut terbawa emosi dalam upaya mereka mengatasi perilaku anak tersebut. Orangtua juga mengatakan belum pernah dilakukan edukasi tentang regulasi emosi secara khusus oleh guru maupun tim kesehatan lainnya. Regulasi emosi adalah strategi yang dapat dilakukan secara sadar maupun tidak sadar dalam mempertahankan, mengurangi, memperkuat suatu respon emosi berdasarkan pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi menunjukkan tidak hanya kemampuan dalam meregulasi emosi positif, melainkan juga mampu meregulasi emosi negatif.

Hasil pengisian *pretest* pengetahuan orangtua tentang regulasi emosi diketahui dari 42 orangtua, di temukan beberapa peserta menjawab salah pada pertanyaan tentang pengertian regulasi emosi, disregulasi, pengertian emosi positif dan emosi negatif, dampak emosi negatif, ciri sikap reaktif dan proaktif serta tentang kecerdasan emosional anak. Orang tua yang berada pada kategori regulasi emosi sedang berjumlah 25 orang tua atau 59,5%, sedangkan yang berada pada kategori regulasi emosi cukup baik 17 orang tua atau 40,5%. Hal ini sesuai dengan penelitian Eramadhani (2022), penelitian ini menjelaskan bahwa orang tua yang memiliki anak ABK di SDLB Negeri Kebayakan Takengon memiliki regulasi emosi dalam kategori sedang yang paling banyak yaitu berjumlah 62 orang tua atau 74,7%. Hal ini menunjukkan bahwa orang tua yang memiliki ABK cukup baik dalam mengatur ataupun mengontrol emosi mereka. Orang tua mampu menyeimbangkan aktifitas mereka dalam mengatur emosi. Sedangkan orang tua yang memiliki regulasi emosi yang paling sedikit yaitu pada kategori rendah berjumlah 10 orang tua atau 12,0%. Orang tua yang memiliki kategori rendah menunjukkan bahwa pengelolaan emosi ataupun pengaturan emosi mereka kurang baik. Kemudian, orang tua yang memiliki kategori tinggi berjumlah 11 orang tua atau 13,3%. Artinya, orang tua yang memiliki regulasi emosi yang tinggi mereka mampu mengelola ataupun mengatur emosi mereka dengan sangat baik.

Anak Berkebutuhan khusus (ABK), yaitu anak dengan karakteristik khusus yang berbeda dengan anak pada umumnya. Secara khusus mereka menunjukkan fisik, intelektual dan emosional yang lebih rendah atau lebih tinggi dari anak normal

sebayanya atau berada di luar standar normal yang berlaku di masyarakat. Adapun yang termasuk kedalam ABK antara lain tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, kesulitan belajar, gangguan perilaku, anak berbakat, anak dengan gangguan kesehatan dan kesulitan bersosialisasi. Karena mereka memiliki kekhususan maka pengasuhannya juga khusus atau berbeda dengan anak pada umumnya (Trimuliana, 2024).

Peserta sebelum mengikuti edukasi melakukan pemeriksaan tekanan darah. Tim pelaksana sekaligus memfasilitasi kegiatan ini untuk mengetahui hasil tekanan darah orangtua yang memiliki ABK karena saat seseorang mengalami stres, hormon adrenalin akan dilepaskan dan kemudian akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri (vasokonstriksi) dan peningkatan denyut jantung. Apabila stres berlanjut, tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang tersebut akan mengalami hipertensi. Untuk itu orang tua yang memiliki ABK perlu dilakukan pemeriksaan tekanan darah. Beberapa penelitian telah melaporkan bahwa ibu dengan ABK memiliki tingkat stres lebih tinggi (Gilson et al., 2018). Ibu ABK menampilkan berbagai macam gejala psikologis termasuk depresi, kecemasan dan pesimis (Hardi & Sari, 2019).

Dampak stress orang tua dalam menghadapi anak berkebutuhan khusus yaitu melemahnya daya tahan tubuh dan munculnya perasaan negatif. Perasaan negatif tersebut dapat membuat orang tua merasa sedih, marah, benci, tidak berguna, dan berujung pada putus asa (Putri, Pramesti, & Hapsari, 2019). Pemilihan strategi coping sangat penting dalam menentukan perkembangan anak sehingga setiap orang tua menggunakan strategi yang berbeda. Orang tua dengan anak berkebutuhan khusus memiliki tanggung jawab dan tekanan psikologis yang lebih besar dalam mengasuh dan membesarkan anaknya (Wahyudi, 2020).

Kegiatan Edukasi regulasi emosi diawali dengan mengenal dan memahami emosi, selanjutnya mengelola emosi positif dan emosi negatif. Beberapa strategi mengelola emosi disampaikan dalam edukasi ini termasuk relaksasi otot dan relaksasi kesadaran emosi serta cara komunikasi positif. Penyampaian selain slide dan ceramah, juga menggunakan ketrampilan melakukan regulasi emosi dengan relaksasi otot. Relaksasi dilakukan dengan mengambil nafas yang dalam dan dihembuskan perlahan dengan relaks. Aktivitas ini terus berulang dilakukan sampai peserta terbiasa. Ketrampilan yang disampaikan selanjutnya adalah *reframing*. Praktek reframing lebih ditekankan pada penerimaan akan segala ujian dengan positif, baik kepada orang lain dan yang lebih penting kepada Tuhan. Kerelaan menerima ini merupakan salah satu poin yang akhirnya membuat emosi positif bisa terus menetap dan emosi negatif bisa berkurang.

Hasil pengisian kembali *post test* setelah mengikuti edukasi tentang regulasi emosi menunjukkan bahwa pengetahuan orang tua meningkat sesudah diberikan edukasi tentang regulasi emosi dengan media ceramah dan demonstrasi, dilihat dari nilai rata-rata sesudah diberikan edukasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata sebelum diberikan edukasi. Hal ini sesuai dengan penelitian Nurlaela (2016) bahwa pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan *subjective well-being* pada orangtua dengan ABK. Peningkatan skor terjadi pada pengukuran dari *pretest* ke *post-test*. Skor *post-test* ke *follow-up* meningkat tapi tidak signifikan. *Subjective well-being* pada orangtua yang memiliki ABK merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan meningkatnya afek positif, menurunnya afek negatif dan munculnya kepuasan dalam hidup yang diukur dengan skala *subjective well-being*.

Orang tua yang memiliki kemampuan dalam *strategies to emotion regulation* untuk mengatasi suatu masalah agar memiliki kemampuan untuk mengurangi emosi yang negative terhadap anak tunagrahita atau keterlambatan dalam berfikir, orang tua dengan membiarkan sang anak ketika mengalami tantrum atau kondisi sang anak tidak stabil, orang tua berbagai cerita dengan pasangan maupun dengan temannya yang sama-sama mempunyai anak berkebutuhan khusus. Selain itu orang tua juga berdoa agar diberikan kesabaran serta kekuatan selama merawat sang anak agar antara orang tua dan anak tetap tenang dalam

menjalani kehidupan sehari-hari (Isnaini, 2023). Ketika menghadapi situasi yang menekan maka seseorang akan berpikir dan menilai situasi tersebut dari berbagai pertimbangan, antara lain pengalaman masa lalunya. Seseorang yang mampu berpikir positif dan menilai situasi secara tepat menunjukkan regulasi emosi yang lebih positif. Sebaliknya seseorang yang kurang mampu berpikir positif akan menunjukkan regulasi emosi yang negatif (Putri, 2013).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan telah berjalan dengan baik, dibuktikan dengan adanya peningkatan wawasan dan informasi pada orangtua yang memiliki ABK mengenai pengenalan emosi dan pengelolaan emosi. Adanya peningkatan kemampuan orangtua untuk menjadi orangtua yang proaktif, berkomunikasi dengan positif. Adanya peningkatan psikomotor ibu dengan mempraktekan teknik relaksasi otot dan relaksasi kesadaran emosi. Peserta edukasi menyimak dan melakukan tanya jawab saat diterangkan serta dapat menjawab beberapa pertanyaan yang diajukan oleh pemateri dan dapat menyimpulkan hasil edukasi dengan baik dan benar sesuai dengan materi yang telah disampaikan

SARAN

1. Bagi Orangtua

Agar dapat mengelola emosinya dalam menghadapi permasalahan selama merawat anak, agar mampu mengelola emosi marah sehingga dapat berperilaku secara adaptif sesuai dengan situasi.

2. Bagi SLB Negeri Slawi

Untuk dapat dilakukan kegiatan *parenting* secara rutin seperti sosialisasi, pelatihan, diskusi bersama, kegiatan-kegiatan lainnya yang mengedukasi pentingnya orang tua dalam mengelola emosi maupun mengenai *parenting* stress yang kemungkinan dapat dialami orang tua ABK.

DAFTAR PUSTAKA

- Dapa, A. N., & Mangantes, M. L. (2021). Bimbingan Konseling Anak Berkebutuhan Khusus. Deepublish.
- Eramadhani. (2022). Hubungan Regulasi Emosi dengan Parenting Stress pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di SDLB Negeri Kebanyakan Takengon. *Skripsi*. Tidak dipublikasikan, diakses melalui <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/27052/1/Eramadhani.%20180901081.%20FPSI.%20PSI.%20081376986310.pdf>
- Gargiulo, R. M., & Bouck, E. C. (2018). *Special Education in Contemporary Society: An Introduction to Exceptionality* (6th ed.). SAGE Publications.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook Of Emotion Regulation*. New York, London: The Guilford Press.
- Gilson, K. M., Davis, E., Johnson, S., Gains, J., Reddihough, D., & Williams, K. (2018). Mental health care needs and preferences for mothers of children with a disability. *Child: Care, Health and Development*, 44(3), 384–391. <https://doi.org/10.1111/cch.12556>
- Hardi, N. F., & Sari, F. P. (2019). Parenting Stress Pada Ibu Yang Memiliki Anak Autis. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 16(1), 21–36. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.161-02>
- Hallahan, D., Kauffman, J., & Pullen, P. (2014). *Exceptional Learners An Introduction to Special Education*. In *Exceptional*

Learners: An Introduction to Special Education (12th ed.). Pearson Education Limited.

- Isnaini, D. (2023). Regulasi Emosi Orang Tua yang Memiliki Anak Tunagrahita Ringan di SLB B/C Binadsih Jurangjero Karanganom Klaten. *Skripsi*. Tidak dipublikasikan, diakses melalui <https://eprints.iain-surakarta.ac.id/7725/1/A4%20DESIANA%20ISNAINI.BARU.pdf>
- Nurlaela, S. (2016). Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Subjective Well-Being pada Orangtua dengan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 109-116.
- Pohan, A.A.B., Juandina, A.M., Gulo, A., Mirza, R., & Nasution, M. (2023). Gambaran Regulasi Emosi pada Ibu yang memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, Vol 6(1), 1-12 1 Maret 2023. Diakses melalui <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio/article/view/12688/9484>
- Profe, W & Wild, L.G. (2015). Mother, Father, And Grandparent Involvement: Associations with Adolescent Mental Health and Substance Use. *Journal of Family Issues*, 2. (8). 96- 97. <https://doi.org/10.21009/JPPP.082.06>
- Putri, N. L. (2013). Kesulitan menulis permulaan pada anak usia dini dengan kelainan tunagrahita ringan. *Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang*, 95–99. Diakses melalui <https://www.neliti.com/id/publications/111639/kesulitan-menulis-permulaan-pada-anak-usia-dini-dengan-kelainan-tunagrahita-ring>
- Putri, A. M., Pramesti, W., & Hapsari, R. D. (2019). Stres Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Dengan Gangguan Spektrum Autisme di SLB Bandar Lampung. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(1), 7–13. <https://doi.org/10.33024/jpm.v1i1.1408>
- Putri, A. A. H. (2019). Konseling Kelompok Realitas Untuk Menurunkan Stres Pada Ibu Dengan Anak Berkebutuhan Khusus. *PROCEDIA Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 7(1), 25–36. <https://doi.org/10.22219/procedia.v7i1.12978>
- Trimuliana, I. (2024). Pengelolaan Emosi pada Orang Tua dengan Anak Berkebutuhan Khusus. *Paud Pedia*. diakses melalui <https://paudpedia.kemdikbud.go.id/komunitas-pembelajar/warga-inovatif/pengelolaan-emosi-pada-orang-tua-dengan-anak-berkebutuhan-khusus?ref=MjAyMTA0MTQwNTM4MjctNTA5M2UxY2M=&ix=My1jMzJlNmI1OQ==>
- Wahyudi, I. (2020). Hubungan Pola Asuh Keluarga dengan Parenting Stress Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus di SLBBintoro Kabupaten Jember. *The Journal of the Kyushu Dental Society*, 8(4), 107– 108. <https://doi.org/10.2504/kds.8.107>