



# Jurnal Social Library

Available online <https://penelitimuda.com/index.php/SL/index>

## Dukungan Sosial Dan Regulasi Emosi Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus

### ***Social Support and Emotion Regulation in Parents Who Have Children with Special Needs***

Yoan Kohunusa<sup>(1\*)</sup> & Arthur Huwae<sup>(2)</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

\*Corresponding author: yoankohunusa@gmail.com

#### **Abstrak**

Menjalani peran sebagai orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, diperlukan kemampuan regulasi emosi yang optimal dalam mendampingi dan membesarakan anak. Akan tetapi pencapaian tersebut tidak bisa terjadi begitu saja, dibutuhkan dukungan secara holistik dari lingungan meliputi dukungan dari keluarga, teman, dan orang-orang terdekat. Untuk itu, tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan regulasi emosi pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional bivariate. Sebanyak 106 partisipan dengan menggunakan teknik insidental *sampling*. Pengumpulan data menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS;  $\alpha = 0,950$ )* dan *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ;  $\alpha = 0,882$ )*. Hasil penelitian membuktikan bahwa masing-masing bentuk dukungan sosial (keluarga, teman, dan orang-orang terdekat) tidak memiliki hubungan signifikan dengan regulasi emosi karena memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Hal ini berarti bahwa meskipun terjadi peningkatan ataupun penurunan regulasi emosi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, bukan karena peningkatan atau penurunan faktor dukungan sosial.

**Kata Kunci:** Dukungan Sosial; Regulasi Emosi; Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus.

#### **Abstract**

*Being a parent of a child with special needs requires optimal emotion regulation skills in accompanying and raising the child. However, this achievement cannot just happen, it requires holistic support from the environment including support from family, friends, and the closest people. For this reason, the purpose of this study is to determine the relationship between social support and emotional regulation in parents who have children with special needs. The method used is quantitative with a bivariate correlational design. A total of 106 participants used the incidental sampling technique. Data collection using the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS;  $\alpha = 0.950$ ) and Emotion Regulation Questionnaire (ERQ;  $\alpha = 0.882$ ). The results prove that each form of social support (family, friends, and close people) does not have a significant relationship with emotion regulation because it has a significance value greater than 0.05. This means that although there is an increase or decrease in the emotional regulation of parents who have children with special needs, it is not due to an increase or decrease in social support factors.*

**Keywords:** Social Support; Emotional Regulation; Parents Who Have Children With Special Needs.

**How to Cite:** Kohunusa, Y. & Huwae, A. (2024), Dukungan Sosial Dan Regulasi Emosi Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus, *Jurnal Social Library*, 4 (3): 672-679.

## PENDAHULUAN

Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus sering menghadapi sejumlah tantangan dan persoalan yang unik. Mereka dihadapkan pada tugas yang lebih kompleks dalam memenuhi kebutuhan fisik, emosional, dan pendidikan anak mereka. Proses perawatan dan pengasuhan memerlukan kesabaran, pemahaman mendalam terhadap kondisi khusus anak, serta upaya ekstra dalam mencari sumber daya dan dukungan yang diperlukan (Awaru, 2020). Selain itu, terdapat kekhawatiran mengenai stigmatisasi sosial dan kurangnya pemahaman dari lingkungan sekitar, yang dapat menambah beban psikologis bagi orang tua. Dalam mengatasi persoalan ini, dukungan komunitas, layanan kesehatan yang memadai, dan pendekatan inklusif dalam pendidikan menjadi faktor penting untuk membantu orang tua membangun lingkungan yang mendukung perkembangan optimal anak mereka (Hidayah, 2019).

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola respons emosional secara efektif (Gross & John, 2003). Pembentukan regulasi emosi dimulai sejak dini melalui interaksi dengan lingkungan sosial dan keluarga. Proses ini melibatkan pembelajaran dari pengalaman emosional, pengenalan pola-pola emosi, serta pengembangan strategi untuk mengatur reaksi emosional (Young & Huwae, 2022). Regulasi emosi yang baik melibatkan keseimbangan antara ekspresi emosional yang sesuai dengan konteks, pengenalan emosi diri, dan kemampuan untuk mengelola stres atau konflik. Ini melibatkan pemahaman yang mendalam terhadap perasaan diri dan orang lain,

serta kemampuan untuk mengatasi tekanan emosional dengan cara yang sehat. Sebaliknya, regulasi emosi yang buruk ditandai oleh kesulitan dalam mengidentifikasi dan mengelola emosi dengan tepat, seringkali menyebabkan respons yang berlebihan atau kurang terkontrol, dapat berdampak negatif pada hubungan interpersonal dan kesejahteraan mental seseorang (Sun & Nolan, 2021).

Peningkatan maupun penurunan regulasi emosi terjadi karena dipengaruhi oleh faktor pendidikan, pengalaman keluarga, dukungan sosial, dan faktor genetik (Putri, Darmayanti, & Menanti, 2023). Namun, salah satu faktor yang sangat memainkan peran krusial adalah dukungan sosial (d'Arbeloff dkk., 2018; Karaer & Akdemir, 2019). Dukungan sosial mencakup respons positif dan dukungan emosional yang diberikan oleh keluarga, teman, dan lingkungan sosial (Camara, Bacigalupe, & Padilla, 2017). Pemberian dukungan sosial dapat membantu individu dalam mengelola stres, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, serta memberikan rasa keterhubungan dan dukungan emosional yang diperlukan (Drageset, 2021). Dukungan sosial dapat memberikan sarana bagi individu untuk berbagi pengalaman, mendapatkan perspektif tambahan, dan mengeksplorasi strategi yang lebih efektif dalam menghadapi emosi (Novita & Huwae, 2022).

Dukungan sosial merujuk pada bentuk-bentuk bantuan, perhatian, dan hubungan emosional yang diberikan oleh orang lain (keluarga, teman, dan orang-orang terdekat) dalam kehidupan sehari-hari (Zimet et al., 1988). Pembentukan dukungan sosial melibatkan interaksi sosial, pembentukan hubungan interpersonal yang positif, dan pertukaran

dukungan emosional atau praktis antar individu (Weinberg dkk., 2021). Dukungan sosial yang buruk dapat memiliki dampak negatif, termasuk rasa terisolasi, penurunan kesejahteraan mental, dan peningkatan risiko masalah kesehatan mental (Brandt et al., 2022). Sebaliknya, dukungan sosial yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan fisik, mengurangi tingkat stres, serta memberikan individu kepercayaan diri dan ketahanan dalam menghadapi tantangan hidup (Fauzia & Mangunsong, 2020).

Wang et al. (2021) menyoroti dukungan sosial dapat menjadi sarana untuk mengatasi persoalan emosi dan gangguan mental. Orang tua anak berkebutuhan khusus secara aktif terlibat dalam kegiatan pemulihan seperti olahraga, terapi, dan bergabung dengan komunitas atau kelompok pendukung sebagai strategi untuk menjaga kesehatan mental mereka. Seseorang bisa mengabaikan dengan berbagai cara untuk meluapkan emosionalnya ke arah positif dengan berbagai kegiatan yang bisa membuatnya menyibukkan diri pada kegiatan yang disukai serta meminimalisir emosional yang dirasakan, sehingga individu bisa nyaman dan merasa lebih baik (Hajal & Paley, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Pohan et al. (2023) menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus merasakan emosi negatif seperti sedih, kecewa, marah, kesal, terkejut, putus asa, terpukul dan keinginan menangis. Hal yang dilakukan responden untuk meregulasi emosinya dengan cara menerima keadaan anaknya, mendekatkan diri pada Tuhan dan belajar ikhlas, berdoa serta menghabiskan waktu lebih banyak bersama anaknya. Mereka dapat mengatur

emosinya dengan cara memperbaiki dan memodifikasi reaksi emosi sehingga dapat beradaptasi dengan situasi.

Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, dinamika hubungan antara dukungan sosial dan regulasi emosi menjadi krusial dalam membentuk aspek psikologis secara menyeluruh. Orang tua yang menghadapi tuntutan merawat anak dengan kebutuhan khusus seringkali mengalami beragam emosi, mulai dari kecemasan hingga kelelahan emosional. Dukungan sosial dari keluarga, teman, atau komunitas dapat berperan sebagai sumber daya yang mendukung, memberikan pemahaman, dan mengurangi beban emosional (Stevenson et al., 2021). Dengan memiliki jaringan sosial yang luas, orang tua dapat merasa didukung, mendapatkan perspektif baru, dan merasa lebih mampu mengatasi tantangan sehari-hari. Dukungan sosial juga memungkinkan mereka untuk mengenali, mengelola, dan menyesuaikan diri dengan berbagai macam emosi yang muncul (Kupferberg & Hasler, 2023). Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat mengakibatkan isolasi emosional dan peningkatan risiko regulasi emosi yang tidak sehat.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional bivariate *cross-sectional* untuk mencari tahu korelasi antara dukungan sosial (X) dengan regulasi emosi (Y) terkhususnya pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Partisipan penelitian ini adalah orang tua/wali yang memiliki anak berkebutuhan khusus yang tinggal di wilayah Salatiga dan sekitarnya. Teknik sampel yang digunakan adalah insidental

*sampling*, yaitu siapa saja yang ditemui peneliti yang sesuai dengan kriteria penelitian. Kriteria partisipan penelitian adalah orang tua/wali yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Dari data yang tersebar, diperoleh 106 partisipan.

Tabel 1. Demografis Partisipan Penelitian

Kriteria	Keterangan	F	%
Jenis	Disabilitas Penglihatan	8	7,5%
Kebutuhan	Disabilitas Pendengaran	7	6,6%
Khusus	Disabilitas Intelektual	4	3,8%
	Disabilitas Fisik	16	15,1%
	Disabilitas Sosial	14	13,2%
	Anak dengan Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas	14	13,2%
	Anak dengan Gangguan Spektrum Autisme	18	16,9%
	Anak dengan Gangguan Ganda	6	5,7%
	Anak dengan Kesulitan Belajar	6	5,7%
	Anak dengan Gangguan Kemampuan Komunikasi	9	8,5%
	Anak dengan Potensi Kecerdasan	4	3,8%
Total		106	100%

Dukungan sosial diukur menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet dkk. (1988) berdasarkan bentuk dukungan sosial yang meliputi *family support*, *friend support*, dan *significant other support*. Skala dukungan sosial kemudian diterjemahkan dan disesuaikan kembali oleh peneliti berdasarkan pada konteks partisipan penelitian dan divalidasi oleh 3 orang *expert judgement*. Skala dukungan sosial terdiri dari 12 aitem *favorable* dengan menggunakan 4 opsi respons dari skala Likert, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Hasil uji skala penelitian diperoleh nilai *Alpha Cronbach* 0,950.

Regulasi emosi diukur menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) oleh Gross dan John (2003) yang diterjemahkan oleh Radde dan Saudi (2021) ke dalam bahasa Indonesia berdasarkan dimensi *cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif) dan

*expressive suppression* (penekanan ekspresif). Skala regulasi emosi kemudian disesuaikan kembali oleh peneliti berdasarkan pada konteks partisipan penelitian dan divalidasi oleh 3 orang *expert judgement*. Skala regulasi emosi terdiri dari 10 aitem *favorable* dengan menggunakan 6 opsi respons dari skala Likert, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), agak setuju (AS), netral (N), agak tidak setuju (ATS), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Hasil uji skala penelitian diperoleh nilai *Alpha Cronbach* 0,882.

Analisis data dilakukan dengan teknik statistik yang didasarkan pada korelasi bivariat *product moment* oleh Karl Pearson. Namun, uji asumsi dilakukan terlebih dahulu yang mencakup uji normalitas dan linieritas. Pengujian data dilakukan dengan bantuan *SPSS versi 24 for windows*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data analisis deskriptif variabel dukungan sosial teman secara hipotetik pada Tabel 2, terdapat 25 partisipan (23,6%) yang mempunyai skor dukungan sosial yang berada pada kategori sangat tinggi, 64 partisipan (60,4%) mempunyai skor dukungan sosial yang berada pada kategori tinggi, 10 partisipan (9,4%) yang mempunyai skor dukungan sosial yang berada pada kategori rendah, dan 6 partisipan (6,6%) mempunyai skor dukungan sosial yang berada pada kategori sangat rendah. Skor yang diperoleh partisipan bergerak dari skor minimum 18 sampai dengan skor maksimum 48, dengan nilai standar deviasi 5,167. Berdasarkan skor rata-rata sebesar 37,32, maka sebagian besar partisipan mempunyai tingkat dukungan sosial yang berada pada kategori tinggi.

Tabel 2. Kategorisasi Dukungan Sosial

Interval	Kategori	F	%
39 ≤ x ≤ 48	Sangat Tinggi	25	23,6%
30 ≤ x < 39	Tinggi	64	60,4%
21 ≤ x < 30	Rendah	10	9,4%
12 ≤ x < 21	Sangat Rendah	7	6,6%
Jumlah		106	100%
Min = 18; Max = 48; Mean = 37,32; SD = 5,167			

Berdasarkan data analisis deskriptif variabel regulasi emosi secara hipotetik pada Tabel 3, terdapat 19 partisipan (18%) yang mempunyai skor regulasi emosi yang berada pada kategori sangat tinggi, 70 partisipan (66%) mempunyai skor regulasi emosi yang berada pada kategori tinggi, 12 partisipan (11,3%) mempunyai skor regulasi emosi yang berada pada kategori rendah, dan 5 partisipan (4,7%) mempunyai skor regulasi emosi yang berada pada kategori sangat rendah. Skor yang diperoleh partisipan bergerak dari skor minimum 16 sampai dengan skor maksimum 68, dengan nilai standar deviasi 9,385. Berdasarkan skor rata-rata sebesar 55,23, maka sebagian besar partisipan mempunyai tingkat regulasi emosi yang berada pada kategori tinggi

Tabel 3. Kategorisasi Regulasi Emosi

Interval	Kategori	F	%
55 ≤ y ≤ 70	Sangat Tinggi	19	18%
40 ≤ y < 55	Tinggi	70	66%
25 ≤ y < 40	Rendah	12	11,3%
10 ≤ y < 25	Sangat Rendah	5	4,7%
Jumlah		106	100%
Min = 16; Max = 68; Mean = 55,23; SD = 9,385			

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan, variabel dukungan sosial mempunyai nilai K-S-Z sebesar 1,292 dengan *probabilitas* (p) atau signifikansi sebesar 0,071 ( $p>0,05$ ), maka variabel dukungan sosial berdistribusi normal. Pada variabel regulasi emosi mempunyai nilai K-S-Z sebesar 0,893 dengan *probabilitas* (p) atau signifikansi sebesar 0,402, yang menunjukkan variabel regulasi emosi berdistribusi normal.

Dari hasil uji linieritas diperoleh nilai *deviation from linearity* sebesar 1,564

dengan  $\text{sig}=0,074$  ( $p>0,05$ ) yang menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan regulasi emosi adalah linier.

Berdasarkan hasil perhitungan uji korelasi pada Tabel 4, diperoleh nilai *Karl Pearson* sebesar -0,143 dengan  $\text{sig.} = 0,071$  ( $p>0,05$ ). Dengan demikian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara variabel dukungan sosial *family support* dengan variabel regulasi emosi.

Tabel 4. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Family Support	Regulasi Emosi
Family Support	Pearson Correlation	1	-0,143
	Sig. (1-tailed)		0,071
	N	106	106
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	-0,143	1
	Sig. (1-tailed)	0,071	
	N	106	106

Berdasarkan hasil perhitungan uji korelasi pada Tabel 5, diperoleh nilai *Karl Pearson* sebesar -0,046 dengan  $\text{sig.} = 0,319$  ( $p>0,05$ ). Dengan demikian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara variabel dukungan sosial *friend support* dengan variabel regulasi emosi.

Tabel 5. Correlation Karl Pearson Friend Support dan Regulasi Emosi

		Friend Support	Regulasi Emosi
Friend Support	Pearson Correlation	1	-0,046
	Sig. (1-tailed)		0,319
	N	106	106
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	-0,046	1
	Sig. (1-tailed)	0,319	
	N	106	106

Berdasarkan hasil perhitungan uji korelasi pada Tabel 6, diperoleh nilai *Karl Pearson* sebesar -0,046 dengan  $\text{sig.} = 0,319$  ( $p>0,05$ ). Sehingga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara variabel dukungan sosial *significant other support* dengan variabel regulasi emosi.

Tabel 6. Correlation Karl Pearson Significant Other Support dan Regulasi Emosi

		Significant Other Support	Regulasi Emosi
Significant Other Support	Pearson Correlation	1	-0,130
	Sig. (1-tailed)		0,092
	N	106	106
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	-0,130	1
	Sig. (1-tailed)	0,092	
	N	106	106

Pembahasan penelitian ini akan mengeksplorasi tidak terdapatnya hubungan antara dukungan sosial dan regulasi emosi pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus menunjukkan bahwa meskipun dukungan sosial sering dianggap penting untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, dampak langsungnya terhadap regulasi emosi di antara kelompok tertentu tidak sebesar yang diperkirakan sebelumnya.

Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun dukungan sosial sering kali dianggap penting untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara umum, dampaknya terhadap regulasi emosi dalam konteks khusus ini tidak sebesar yang diperkirakan sebelumnya. Hal ini mungkin disebabkan oleh kompleksitas dan intensitas tantangan emosional yang dihadapi oleh orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, yang tidak selalu dapat diredukan hanya dengan dukungan sosial. Tantangan-tantangan tersebut melibatkan berbagai aspek seperti kebutuhan perawatan yang intensif, kesulitan dalam mengakses sumber daya yang memadai, serta tekanan sosial dan stigma yang mungkin mereka hadapi.

Meskipun dukungan sosial bermanfaat bagi kesejahteraan secara umum, hal itu tidak serta merta meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Hal ini mungkin disebabkan oleh sifat intrinsik dari regulasi emosi, yang sangat bergantung pada mekanisme penanggulangan individu dan ketahanan psikologis dibandingkan dukungan eksternal (Barthel et al., 2018; Bailey et al., 2020). Orang tua yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autisme, mengungkapkan bahwa

meskipun persepsi dukungan sosialnya tinggi, tidak ada peningkatan signifikan dalam kemampuan mereka mengatur emosi (Keleynikov et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosional mungkin lebih dipengaruhi oleh strategi pribadi dan sumber daya internal (Iadarola dkk., 2018).

Meskipun dukungan sosial dapat memberikan bantuan praktis dan moral, regulasi emosi memerlukan strategi yang lebih terfokus dan personal, seperti pelatihan keterampilan coping yang spesifik, terapi individual, atau intervensi psikologis yang dirancang khusus untuk mengatasi stres dan emosi negatif yang unik bagi situasi ini. Selain itu, faktor-faktor lain seperti kepribadian individu, kemampuan adaptasi, dan pengalaman masa lalu juga berperan penting dalam regulasi emosi. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami dinamika ini secara lebih mendalam dan untuk mengembangkan pendekatan intervensi yang lebih efektif dalam mendukung kesejahteraan emosional orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

Perlu dipahami bahwa meskipun jaringan sosial memberikan bantuan emosional dan praktis yang penting, keterampilan yang dibutuhkan untuk mengatur emosi secara efektif lebih terkait erat dengan ketahanan individu dan strategi penanggulangan pribadi (Ford et al., 2022). Artinya, meskipun dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas dapat memberikan dukungan moral dan bantuan praktis yang sangat dibutuhkan. Kemampuan seseorang untuk mengelola emosinya dengan baik lebih dipengaruhi oleh kemampuan pribadi untuk menghadapi tekanan dan mengatasi masalah.

Ketahanan individu merujuk pada kemampuan seseorang untuk bertahan dan pulih dari kesulitan atau stres. Ini mencakup aspek-aspek seperti optimisme, kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan, dan kapasitas untuk melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar dan tumbuh. Strategi penanggulangan pribadi, di sisi lain, mencakup berbagai teknik dan metode yang digunakan individu untuk mengatasi stres dan masalah, seperti meditasi, olahraga, teknik relaksasi, atau bahkan cara berpikir yang positif.

## SIMPULAN

Hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan positif antara setiap bentuk dukungan sosial dengan regulasi emosi pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Variabel dukungan sosial berada pada kategori tinggi, dan variabel regulasi emosi berada pada kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi, dukungan tersebut tidak secara signifikan berhubungan dengan kemampuan mereka dalam mengatur emosi. Temuan ini menantang asumsi umum bahwa dukungan sosial secara langsung berperan dalam meningkatkan regulasi emosi, khususnya dalam konteks yang penuh tantangan seperti merawat anak berkebutuhan khusus.

Saran bagi penelitian selanjutnya untuk memperluas penelitian ini dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi regulasi emosi orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, seperti faktor lingkungan keluarga, dukungan institusi,

atau pengalaman masa lalu yang relevan. Selain itu, penelitian selanjutnya bisa fokus pada kajian kebutuhan khusus anak secara spesifik dan proses parenting orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

## DAFTAR PUSTAKA

- Awaru, A. T. (2020). *Sosiologi keluarga*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Bailey, P. E., Brady, B., Ebner, N. C., & Ruffman, T. (2020). Effects of age on emotion regulation, emotional empathy, and prosocial behavior. *The Journals of Gerontology: Series B*, 75(4), 802-810. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbyo84>
- Barthel, A. L., Hay, A., Doan, S. N., & Hofmann, S. G. (2018). Interpersonal emotion regulation: A review of social and developmental components. *Behaviour Change*, 35(4), 203-216. <https://doi.org/10.1017/bec.2018.19>
- Brandt, L., Liu, S., Heim, C., & Heinz, A. (2022). The effects of social isolation stress and discrimination on mental health. *Translational Psychiatry*, 12(1), 398. <https://doi.org/10.1038/s41398-022-02178-4>
- Camara, M., Bacigalupe, G., & Padilla, P. (2017). The role of social support in adolescents: Are you helping me or stressing me out?. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(2), 123-136. <https://doi.org/10.1080/02673843.2013.875480>
- d'Arbeloff, T. C., Freedy, K. R., Knodt, A. R., Radtke, S. R., Brigidi, B. D., & Hariri, A. R. (2018). Emotion regulation and the experience of future negative mood: The importance of assessing social support. *Frontiers in Psychology*, 9, 2287. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02287>
- Drageset, J. (2021). Social Support. In: Haugan, G., Eriksson, M. (eds) *Health Promotion in Health Care – Vital Theories and Research*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-63135-2\\_11](https://doi.org/10.1007/978-3-030-63135-2_11)
- Fauzia, J. H., & Mangunsong, F. M. (2020). The effect of social support on the social-emotional ability of children with special needs mediated by parental acceptance of children. *Psychology and Education*, 57(4), 280-284.
- Ford, B. Q., Green, D. J., & Gross, J. J. (2022). White fragility: An emotion regulation perspective. *American Psychologist*, 77(4),

- 510–  
524. <https://doi.org/10.1037/amp0000968>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hajal, N. J., & Paley, B. (2020). Parental emotion and emotion regulation: A critical target of study for research and intervention to promote child emotion socialization. *Developmental Psychology*, 56(3), 403–417. <https://doi.org/10.1037/dev0000864>
- Hidayah, N. (2019). Pengasuh anak berkebutuhan khusus. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Karaer, Y., & Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive Psychiatry*, 92, 22–27. <https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2019.03.003>
- Keleynikov, M., Benatov, J., & Cohen, N. (2023). Emotion regulation among parents raising a child with disability: A systematic review and conceptual model. *Journal of Child and Family Studies*, 32(3), 858–875. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02530-8>
- Kupferberg, A., & Hasler, G. (2023). The social cost of depression: Investigating the impact of impaired social emotion regulation, social cognition, and interpersonal behavior on social functioning. *Journal of Affective Disorders Reports*, 14, 100631. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100631>
- Iadarola, S., Levato, L., Harrison, B., Smith, T., Lecavalier, L., Johnson, C., ... & Scahill, L. (2018). Teaching parents behavioral strategies for autism spectrum disorder (ASD): Effects on stress, strain, and competence. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 48, 1031–1040. <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3339-2>
- Novita, M. P., & Huwae, A. (2022). Optimisme, dukungan sosial suami, dan stres pada ibu rumah tangga dan ibu yang berperan ganda di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikohumanika*, 14(2), 107–116. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v14i2.1535>
- Pohan, A. A., Juandina, A. M., Gulo, A., Mirza, R., & Nasution, M. (2023). Gambaran regulasi emosi pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Kajian Konseling dan Pendidikan*, 6(1), 1–12. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30596%2Fbibliocouns.v5i2.10390>
- Putri, A., Darmayanti, N., & Menanti, A. (2023). Pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi akademik siswa. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(1), 21–31. <http://dx.doi.org/10.30984/jiva.v4i1.2528>
- Radde, H. A., & Saudi, A. N. A. (2021). Uji validitas konstrak dari emotion regulation questionnaire versi bahasa Indonesia dengan menggunakan confirmatory factor analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160. <https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Stevenson, C., Wakefield, J. R., Kellezi, B., Stack, R. J., & Dogra, S. (2022). Families as support and burden: A mixed methods exploration of the extent to which family identification and support predicts reductions in stress among disadvantaged neighbourhood residents. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(4), 886–907. [https://doi.org/10.1177\\_02654075211050071](https://doi.org/10.1177_02654075211050071)
- Sun, Y., & Nolan, C. (2021). Emotion regulation strategies and stress in irish college students and Chinese international college students in Ireland. *Journal of International Students*, 11(4), 853–873. <https://doi.org/10.32674/jis.viii4.2516>
- Wang, Y., Chung, M. C., Wang, N., Yu, X., & Kenardy, J. (2021). Social support and posttraumatic stress disorder: A meta-analysis of longitudinal studies. *Clinical Psychology Review*, 85, 101998. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101998>
- Weinberg, M., Gueta, N., Weinberg, J., Much, M. A., Akawi, A., Sharkia, R., & Mahajnah, M. (2021). The relationship between parental stress and mastery, forgiveness, and social support among parents of children with autism. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 81, 101712. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2020.101712>
- Young, C. M., & Huwae, A. (2022). Emotion regulation and dating violence on students that go through toxic relationship. *Psychocentrum Review*, 4(3), 257–267. <https://doi.org/10.26539/pcr.43893>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)