

PSIKOEDUKASI STRATEGI REGULASI EMOSI UNTUK *CAREGIVER* DI DAYCARE FAKULTAS PSIKOLOGI UNM

Novita Maulidya Djalal ¹⁾ | Sri Esty Reskyanti ²⁾ | ST. Munadiyah Efendi ³⁾ | Az-Zahra ⁴⁾
| Desy Putri Amalia ⁵⁾ | Dwi Hijrah Andhita ⁶⁾
^{1,2,3,4,5,6)} Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

SUBMISSION TRACK

Submitted : 8 Mei 2025
Accepted : 15 Mei 2025
Published : 16 Mei 2025

KEYWORDS

Caregiver; *Daycare*,
Psikoedukasi; Regulasi Emosi.

CORRESPONDENCE

Phone:

E-mail:

novitamaulidyajalal@unm.ac.id |
sriestyreskyanti11@gmail.com |
sittimunadia@gmail.com |
jazzahra150504@gmail.com |
desyputriamalia26@gmail.com |
dhandhita94@gmail.com

A B S T R A C T

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi *caregiver* yang bekerja di Daycare dan Pusat Tumbuh Kembang Anak Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar melalui pelatihan psikoedukatif. Metode yang digunakan adalah intervensi psikoedukasi dengan desain *pretest-posttest one group design*. Psikoedukasi dilakukan secara luring dengan empat sesi utama yang meliputi pengenalan emosi, strategi positif, pengenalan aktivitas favorit, dan relaksasi kesadaran emosional. Subjek penelitian adalah tiga *caregiver* aktif yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Pengukuran efektivitas dilakukan dengan membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* menggunakan instrumen berupa kuisioner pengetahuan regulasi emosi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pemahaman *caregiver* terhadap regulasi emosi dengan kenaikan skor rata-rata dari 5 pada *pre-test* menjadi 7 pada *post-test*. Selain itu, refleksi *caregiver* mengindikasikan kesadaran akan pentingnya pengelolaan emosi dalam interaksi pengasuhan serta dampak negatif dari ekspresi emosi yang tidak terkontrol terhadap perkembangan anak. Psikoedukasi juga memberikan strategi praktis dalam mengelola stres dan emosi negatif yang sering muncul selama proses pengasuhan. Kesimpulannya, pelatihan psikoedukatif regulasi emosi efektif dalam meningkatkan kapasitas emosional *caregiver*, mendukung kesejahteraan psikologis mereka, serta meningkatkan kualitas interaksi dengan anak. Oleh karena itu, program ini direkomendasikan sebagai bagian dari pengembangan profesional *caregiver* di lingkungan *daycare* dan pusat tumbuh kembang anak.

2024 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan tempat pendidikan utama dan pertama bagi seorang anak. Pada masa usia dini, anak sangat membutuhkan kehadiran orang dewasa yang mampu memberikan rasa aman, kasih sayang, serta stimulasi yang sesuai dengan tahap perkembangannya, yang dalam kondisi ideal peran ini dijalankan sepenuhnya oleh orang tua di rumah (Rusmini, Emilyani, Cembun, Fathon, dan Darwissusanto, 2023). Namun, saat ini semakin banyak orang tua, baik ayah maupun ibu, yang harus bekerja di luar untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga (Fajrin dan Purwastuti, 2022).

Badan Pusat Statistik (BPS) 2024 melaporkan bahwa terdapat 7,48% anak tinggal bersama orang tua tunggal dan 1,69% tidak tinggal bersama orang tua. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) 2024 juga menyebutkan bahwa terdapat 3,69% anak mengalami pengasuhan tidak layak di Indonesia. Oleh karena itu, Organisasi Kesehatan Dunia dan UNICEF mengembangkan CDC (*Care for Child Development*). Adapun alternatif pengasuhan anak seringkali dipercayakan pada orang terdekat atau lembaga pengasuhan anak seperti *daycare* yang diasuh oleh *caregiver* (Danapriatna, Ramadan, Putra, dan Zafiraah, 2023).

Caregiver merupakan orang yang memberikan perawatan langsung serta dukungan emosional dan fisik kepada individu yang tidak mampu merawat diri secara mandiri (Rahyanti, Krisnandari, Sriasih, dan Pranata, 2024). Pada dasarnya, tugas pengasuhan anak merupakan proses pengasuhan yang melibatkan kepekaan terhadap kebutuhan fisik dan emosional anak, memberikan perlindungan dari bahaya, serta memberikan kesempatan pada anak untuk melakukan eksplorasi dan pembelajaran agar dapat mendukung perkembangan emosional dan kognitif anak (Jeong, Francett, Ramos, Oliviera, Remani, dan Yosafzai, 2021). Sehingga, tugas *caregiver* tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan fisik anak saja, tetapi juga turut serta dalam mendidik, membimbing, dan memberikan dukungan emosional yang sangat penting dalam masa-masa awal kehidupan anak (Danapriatna, dkk, 2023).

Peran besar yang dimiliki oleh *caregiver* tentu menuntut kompetensi personal yang tinggi, seperti kesabaran, empati, dan keterampilan komunikasi yang efektif (Rahyanti, dkk, 2024). Namun demikian, *caregiver* juga dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti menghadapi anak yang tantrum, menangani konflik antar anak, tekanan waktu, serta ekspektasi tinggi dari orang tua maupun lembaga tempat mereka bekerja (Jeong, dkk, 2021). Kondisi ini sering kali memicu kelelahan emosional pada *caregiver*, yang dapat menurunkan kualitas interaksi mereka dengan anak (Utami, Septiarini, Arifin, Vardela, Wayudi, dan Kusartati, 2024).

Kelelahan emosional pada pengasuh berhubungan erat dengan peningkatan perilaku bermasalah pada anak, seperti kecemasan dan agresivitas (Woine, Escobar, Panesso, Szczygiel, Mikolajczak, dan Roskam, 2024). Hasil penelitian oleh Istiqomah dan Wahyuni (2023) juga menyatakan bahwa ekspresi emosi negatif pengasuh dapat memicu masalah perilaku pada anak, sedangkan ekspresi emosi positif justru membantu anak berkembang secara emosional. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi menjadi keterampilan esensial yang perlu dimiliki oleh *caregiver* agar dapat mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif.

Regulasi emosi dapat didefinisikan sebagai sebuah proses intrinsik dan ekstrinsik yang berkaitan dengan proses evaluasi, monitoring, dan modifikasi reaksi emosi yang dirasakan agar dapat mencapai suatu tujuan (Berouian, Ramezani, Degan, Sabai, dan Ebraimnejad, 2020). Kemampuan regulasi emosi yang baik dapat membantu *caregiver* untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi, menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif, serta menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang kuat. Regulasi emosi berperan dalam mempertahankan, meningkatkan, atau menurunkan berbagai aspek dari respons emosional, termasuk pengalaman subjektif terhadap emosi dan perilaku yang menyertainya (Friniar, Gismin, dan Aditya 2023).

Proses regulasi emosi melibatkan beberapa tahapan atau aspek yang dikemukakan oleh Gross dan James, yaitu: (1) Pemilihan Situasi, ini berkaitan dengan keputusan individu untuk mendekati atau menjauh dari orang, tempat, atau objek tertentu demi mengatur pengalaman emosional yang mungkin timbul; (2) Modifikasi Situasi, mencakup upaya mengubah atau menyesuaikan situasi yang dihadapi, biasanya melalui strategi pemecahan masalah, untuk mengurangi potensi munculnya emosi negatif; (3) Pengalihan Perhatian, melibatkan pengalihan fokus perhatian untuk menghindari perasaan bingung atau pikiran yang berlebihan, seperti dengan berkonsentrasi pada hal-hal lain atau melakukan refleksi; (4) Perubahan Kognitif, berkaitan dengan cara individu menilai dan menginterpretasikan situasi, termasuk upaya menurunkan kecenderungan membandingkan diri secara sosial untuk mengubah dampak emosional yang kuat dari suatu peristiwa melalui penyesuaian pola pikir; (5) Modifikasi Respons, merujuk pada pengaturan terhadap reaksi fisiologis, pengalaman emosional, atau perilaku secara langsung setelah emosi muncul (Ningrum dan Masing, 2022).

Sprecher, Creswell, Davis, Sleed, dan Midgley (2023) mengemukakan bahwa *caregiver* yang mampu memahami dan merespons kondisi emosional anak secara tepat (kemampuan *mentalizing*) dapat membantu anak mengembangkan regulasi emosi yang sehat. Selain itu,

regulasi emosi juga berperan penting dalam mencegah kelelahan emosional (*burnout*) yang sering dialami oleh tenaga pendidik anak usia dini. Mulyani, Salameh, Komariah, Timoshin, Hashim, Fauziah, Mulyaningsih, Ahmad, dan Uldin (2021) menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif dalam mengurangi *burnout*, meningkatkan keseimbangan kerja-hidup, dan memperbaiki iklim psikologis lingkungan kerja.

Dalam upaya meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada *caregiver*, pendekatan psikoedukatif menjadi alternatif solusi yang dapat diterapkan secara efektif. Psikoedukasi merupakan bentuk intervensi psikologis yang terstruktur dan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman individu mengenai dinamika emosionalnya serta membekali mereka dengan strategi praktis untuk mengelola stres (Fitria, Natashia, Setyaningsih, dan Puspasari, 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Utami dkk, (2024) mengemukakan bahwa pelatihan psikoedukatif secara signifikan menurunkan risiko *maltreatment* yang dilakukan oleh *caregiver* terhadap anak berkebutuhan khusus melalui peningkatan kesadaran emosi dan keterampilan manajemen stres. Demikian pula, penelitian oleh He, Wang, Wang, dan Li (2024) memperoleh hasil bahwa *caregiver* yang memiliki disposisi *mindfulness* cenderung memiliki tingkat *burnout* yang lebih rendah, menegaskan efektivitas pendekatan psikoedukatif yang berfokus pada regulasi emosi.

Berdasarkan hasil observasi dan pengambilan data awal pada *caregiver*, ditemukan adanya gejala kelelahan emosional pada beberapa *caregiver*, khususnya saat menangani anak-anak yang tantrum atau sulit diarahkan. Ekspresi seperti menarik napas panjang atau terdiam menjadi indikator stres yang tidak tersalurkan secara adaptif. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi yang tidak hanya berfokus pada aspek teknis pengasuhan, tetapi juga pada penguatan kapasitas emosional. Dengan demikian, psikoedukasi yang menekankan pada pengembangan keterampilan regulasi emosi menjadi strategi yang tepat untuk mendukung kesejahteraan psikologis *caregiver* dan menjaga kualitas pengasuhan anak usia dini di lingkungan *Daycare* dan Pusat Tumbuh Kembang Anak FPs UNM.

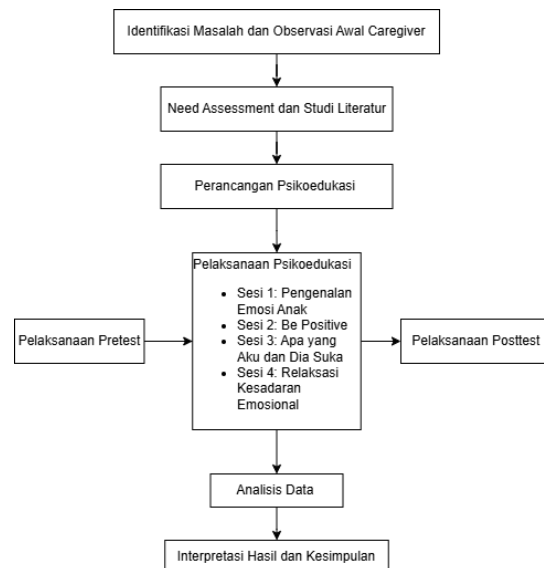
METODE YANG DIGUNAKAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan intervensi berupa psikoedukasi dengan desain *pretest-posttest one group design*. Desain ini dipilih untuk mengukur efektivitas psikoedukasi regulasi emosi terhadap *caregiver* di *Daycare* Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Pemilihan desain ini didasarkan pada tujuan intervensi, yaitu untuk melihat perbedaan skor pemahaman *caregiver* terhadap regulasi emosi sebelum dan sesudah psikoedukasi dalam kelompok yang sama. Penggunaan metode ini juga didukung oleh hasil observasi dan data awal yang menunjukkan bahwa para *caregiver* mengalami gejala kelelahan emosional, khususnya saat menghadapi anak-anak dengan perilaku tantrum atau sulit diarahkan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan mendesak akan strategi pengelolaan emosi yang efektif, guna menjaga kualitas interaksi antara *caregiver* dan anak serta mendukung kesejahteraan psikologis *caregiver* itu sendiri.

Intervensi dalam penelitian ini mengacu pada model regulasi emosi yang dikembangkan oleh Gross dan James. Model ini mencakup lima tahapan utama, yaitu pemilihan situasi, modifikasi situasi, pengalihan perhatian, perubahan kognitif, dan modifikasi respons (Ningrum dan Masing, 2022). Selain itu, kegiatan psikoedukasi ini didasarkan pada modul pelatihan regulasi emosi yang dikembangkan oleh Ruby, Kawuryan, Ratri, Sholihah, Rahma, Martha, dan Hernanda (2023).

Subjek dalam penelitian ini adalah tiga orang *caregiver* aktif yang bekerja di *Daycare* dan Pusat Tumbuh Kembang Anak FPs UNM. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Psikoedukasi dilakukan dalam satu hari, yakni pada tanggal 13 Mei 2025,

bertempat di *Daycare* dan Pusat Tumbuh Kembang Anak FPsi UNM. Program psikoedukasi terdiri atas empat sesi utama yang dirancang secara intensif, yaitu: (1) Pengenalan Emosi Anak, (2) *Be Positive*, (3) Apa yang Aku dan Dia Suka, dan (4) Relaksasi Kesadaran Emosional. Masing-masing sesi berdurasi antara 15 hingga 45 menit dan menggunakan pendekatan partisipatif, berbasis pengalaman, serta dilengkapi dengan simulasi kasus yang relevan dengan keseharian *caregiver*. Berikut adalah alur pelaksanaan penelitian dalam bentuk *flowchart*:



Gambar 1. *Flowchart*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikoedukasi mengenai regulasi emosi dilaksanakan secara luring untuk para *caregiver* di *Daycare* dan Pusat Tumbuh Kembang Anak FPsi UNM, dengan tema “Mengelola Emosi dan Membangun Kedekatan: Strategi Regulasi Emosi untuk *Caregiver* di *Daycare* Fakultas Psikologi UNM”. Kegiatan ini diikuti oleh tiga orang *caregiver*. Psikoedukasi diawali dengan pengisian *pre-test* melalui *Google Form* yang berisi pertanyaan seputar materi yang akan disampaikan, guna mengetahui pengetahuan awal *caregiver* terkait regulasi emosi.

Selanjutnya, terdapat sesi pengenalan emosi, di mana para *caregiver* diminta untuk mengungkapkan pendapat mereka mengenai apa itu emosi. Jawaban yang diberikan oleh para *caregiver* umumnya sudah sesuai dengan materi yang akan disampaikan. Sebagaimana yang umum terjadi di masyarakat, istilah “emosi” seringkali diasosiasikan dengan ekspresi negatif, seperti marah atau meledak-ledak. Padahal, emosi sesungguhnya merupakan istilah yang lebih umum untuk menggambarkan berbagai macam perasaan yang dialami seseorang (Ruby dkk, 2023).



Gambar 2. *Caregiver* memberikan pendapat tentang definisi emosi

Sesi selanjutnya dimulai dengan pemutaran video yang menampilkan orang tua memarahi anak karena tidak mau makan. Setelah menonton, *caregiver* diminta mengungkapkan perasaan dan respons jika berada dalam situasi serupa. *Caregiver* menyarankan agar anak tidak dimarahi karena dapat membuatnya membenci aktivitas makan. Sebagai gantinya, *caregiver* lebih memilih memberikan waktu kepada anak dan menjelaskan pentingnya makan dengan cara yang tenang. Pendekatan ini merupakan contoh nyata penerapan regulasi emosi dalam pengasuhan.

Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai regulasi emosi oleh pematiri. Setelah sesi penyampaian materi selesai dan sebelum memasuki sesi berikutnya, *caregiver* diminta untuk menuliskan jurnal refleksi yang berisi perasaan, pikiran, serta kesan dan pesan selama mereka bekerja di *daycare*. Dalam jurnal tersebut, *caregiver* mengungkapkan berbagai hal yang memicu munculnya emosi positif maupun negatif. Beberapa hal yang memicu emosi negatif bagi *caregiver* antara lain ketika anak-anak menolak arahan yang diberikan, seperti enggan membersihkan tempat makan atau tidak menghabiskan makanannya. Selain itu, *caregiver* juga merasakan emosi negatif saat menghadapi situasi di mana anak-anak berebut mainan dan sulit diajak berkomunikasi secara dua arah.

Sementara itu, hal-hal yang membuat *caregiver* merasakan emosi positif adalah ketika melihat anak-anak merasa bahagia dan bermain dengan tenang, serta mampu mengikuti kegiatan di *daycare* dengan baik, seperti menghabiskan makanan dan bersedia tidur siang sebelum dijemput. *Caregiver* juga merasakan emosi positif saat anak-anak tersenyum dan tertawa saat berinteraksi dengan mereka, serta ketika anak menunjukkan perkembangan yang diharapkan. Dalam jurnal refleksi tersebut, *caregiver* juga menyampaikan pandangan mereka mengenai dampak yang mungkin terjadi apabila mereka tidak mampu mengontrol emosi. *Caregiver* menyadari bahwa ketika mereka meluapkan emosi secara tidak terkontrol, anak-anak cenderung akan merekam dan meniru cara *caregiver* mengekspresikan kemarahan, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif terhadap perkembangan perilaku sosial-emosional anak ke depannya.

Pada kolom terakhir dalam jurnal refleksi, *caregiver* diminta untuk memberikan pendapat mengenai langkah-langkah yang sebaiknya dilakukan dalam mengatur emosi. Menurut *caregiver*, penting bagi mereka untuk mengontrol emosi dengan terlebih dahulu memikirkan apa yang akan disampaikan dan bagaimana cara berbicara dengan anak, agar anak dapat memahami hubungan sebab-akibat dari perilaku yang mereka lakukan, serta memahami respon emosi yang ditunjukkan oleh *caregiver*. Selain itu, *caregiver* juga menyadari pentingnya memilih kata-kata yang sesuai dengan usia dan cara berpikir anak, sehingga pesan yang disampaikan dapat lebih mudah dipahami dan diterima oleh anak.



Gambar 3. Pemateri menjelaskan materi psikoedukasi

Kegiatan dilanjutkan pada sesi yang membahas mengenai hal-hal yang disukai oleh *caregiver* maupun anak yang mereka asuh. Pada sesi ini, para *caregiver* diberikan lembar aktivitas untuk menuliskan berbagai aktivitas atau hal yang mereka sukai, serta yang disukai oleh anak asuh mereka. Setelah pengisian lembar aktivitas selesai, *caregiver* diminta untuk membagikan cerita berdasarkan hasil tulisannya. Selanjutnya, dilakukan simulasi di mana fasilitator, yang merupakan anggota tim pelaksana, berperan sebagai anak dan memperagakan situasi ketika anak menolak mengikuti arahan *caregiver*. Dalam kegiatan ini, *caregiver* diminta untuk mengidentifikasi strategi yang tepat dalam menghadapi situasi tersebut, sementara pemateri memberikan arahan dan saran terkait pendekatan yang dapat digunakan.

Kegiatan dilanjutkan ke sesi penutup, yaitu sesi relaksasi. Pada sesi ini, para *caregiver* mendengarkan musik relaksasi yang disertai dengan panduan dari pemateri. Setelah relaksasi selesai, peserta diminta untuk menyampaikan pendapat mengenai pengalaman mereka selama mengikuti sesi relaksasi, serta memberikan kesan dan pesan terkait keseluruhan rangkaian materi dan kegiatan psikoedukasi. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, di mana para *caregiver* mengajukan pertanyaan kepada pemateri, antara lain mengenai penanganan anak yang sedang tantrum, strategi untuk mendukung perkembangan bahasa anak sesuai tahap usianya, serta pendekatan yang tepat dalam menghadapi anak yang sulit diarahkan. Kegiatan psikoedukasi diakhiri dengan pengisian *post-test* yang dilaksanakan melalui *Google Form*.

Table 1. Hasil *pre-test* dan *post-test* *caregiver*

No	Inisial	Skor <i>Pre-test</i>	Skor <i>Post-test</i>	Keterangan
1	N	5	7	Meningkat
2	MMR	5	7	Meningkat
3	NMM	5	7	Meningkat

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh dari tiga peserta, yaitu N, MMR, dan NMM, diketahui bahwa terjadi peningkatan pemahaman terkait regulasi emosi pada seluruh peserta. Ketiganya memperoleh skor yang sama pada saat *pre-test*, yakni sebesar 5. Setelah mengikuti psikoedukasi, skor *post-test* masing-masing peserta meningkat menjadi 7. Peningkatan dua poin ini menunjukkan adanya perkembangan pemahaman terhadap materi yang disampaikan. Selain itu, konsistensi peningkatan skor pada semua peserta mengindikasikan bahwa metode psikoedukasi yang diterapkan bersifat efektif dan mampu memberikan dampak positif secara merata.

KESIMPULAN

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi *caregiver* yang bekerja di *Daycare* dan Pusat Tumbuh Kembang Anak FPs UNM melalui pelatihan psikoedukatif. Kegiatan ini memberikan manfaat berupa peningkatan pemahaman *caregiver* mengenai konsep emosi dan regulasi emosi, serta membekali mereka dengan strategi praktis dalam mengelola stres dan emosi negatif yang muncul saat menjalankan tugas pengasuhan.

Hasil dari kegiatan menunjukkan bahwa *caregiver* mampu mengidentifikasi pemicu emosi, memahami dampak dari ketidakaturan emosi terhadap anak, serta menunjukkan kesadaran akan pentingnya pendekatan komunikatif dan penuh empati dalam menangani anak.

Selama sesi, *caregiver* juga menunjukkan partisipasi aktif dan refleksi yang mendalam terhadap pengalaman mereka. Dengan demikian, psikoedukasi yang menekankan pada regulasi emosi terbukti efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis *caregiver*, meningkatkan kualitas interaksi dengan anak, dan mencegah kelelahan emosional yang dapat berdampak negatif terhadap proses pengasuhan. Kegiatan ini menjadi langkah strategis dalam memperkuat kapasitas emosional *caregiver* dan menjaga kualitas layanan di lingkungan *daycare*.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2024). *Profil Anak Usia Dini 2024*. Badan Pusat Statistik.
- Behrouian, M., Ramezani, T., Dehghan, M., Sabahi, A., & Ebrahimnejad Zarandi, B. (2020). The Effect of Emotion Regulation Training on Stress, Anxiety, and Depression in Family Caregivers of Patients with Schizophrenia: A Randomized Controlled Trial. *Community mental health journal*, 56(6), 1095–1102.
- Danapriatna, N., Ramadhan, M. F., Putra, P., & Zhafiraah, N. R. (2023). Stunting and quality of life: The nexus between malnutrition, community empowerment and economic development. *Entrepreneurship and Community Development*, 1(2), 76–81.
- Fajrin, N. P., & Purwastuti, L. A. (2022). Keterlibatan orang tua dalam pengasuhan anak pada *dual earner family*: Sebuah studi literatur. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 2725–2734.
- Friniar, F., Gismin, S. S., & Aditya, A. M. (2023). *Pengaruh regulasi emosi terhadap penerimaan diri wanita dewasa awal yang mengalami bodyshaming* [The impact of emotion regulation on self-acceptance of the young adult women who experienced bodyshaming]. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 21–27.
- Fitria, D., Natashia, D., Setyaningsih, T., & Puspasari, J. (2024). Efektifitas Pemberian Psikoedukasi Keluarga pada *Caregiver* Pasien dengan Gangguan Jiwa di Rehabilitasi Sosial. *Journal of Language and Health*, 5(3), 1163–1172.
- He, Y., Wang, X., Wang, X., & Li, X. (2024). Exploring the relationship between mindfulness and burnout among preschool teachers: the role of dispositional equanimity and empathy. *Frontiers in psychology*, 15, 1312463.
- Istiqomah, G., & Wahyuni, D. (2023). Pengenalan emosi positif dan emosi negatif pada anak usia dini. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(1), 243–254.
- Jeong, J., Franchett, E. E., Ramos de Oliveira, C. V., Rehmani, K., & Yousafzai, A. K. (2021). Parenting interventions to promote early child development in the first three years of life: A global systematic review and meta-analysis. *PLOS Medicine*, 18(5), e1003602.
- Mulyani, S., Salameh, A. A., Komariah, A., Timoshin, A., Nik Hashim, N. A. A., Fauziah, R. S. P., Mulyaningsih, M., Ahmad, I., & Mohy Ul din, S. (2021). Emotional regulation as a remedy for teacher burnout in special schools: Evaluating school climate, teacher's work-life balance and children behavior. *Frontiers in Psychology*, 12, 655850.
- Ningrum, W. R., & Masing, M. (2022). Regulasi emosi mahasiswa mantan pecandu narkoba. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(2), 496–500.
- Rahyanti, N. M. S., Krisnandari, A. A. W., Sriasih, N. K., & Pranata, G. K. A. W. (2024). Kualitas hidup *caregiver* dalam merawat anak dengan kebutuhan khusus. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1597–1610.

- Ruby, A. C., Kawuryan, F., Ratri, P. M., Sholihah, K. U., Rahma, M. Y., Martha, S. A., & Putra, B. R. H. (2023). *Modul regulasi emosi*. Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
- Rusmini, R., Emilyani, D., Cembun, C., Fathoni, A., & Darwissusanto, D. (2023). *Perkembangan motorik halus pada anak usia prasekolah (3–<6 tahun) di TK Dharma Pertiwi Penujak Kecamatan Praya Barat Lombok Tengah*. *Journal of Excellent Nursing Students (JENIUS)*, 1(2), 1-10.
- Sprecher, E. A., Cresswell, C., Kerr-Davis, A., Slead, M., & Midgley, N. (2023). *Caregiver mentalizing and child emotional regulation: A novel approach to examining bidirectional impact*. *Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy*, 22(3), 230–250.
- Utami, L. N., Septiarini, A. R., Arifin, N. A., Varadela, R., Wahyudi, S. N., & Kushartati, S. (2024). *Psikoedukasi Romantiq Sebagai Upaya Menurunkan Child Maltreatment Pada Caregiver Anak Berkebutuhan Khusus*. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 16(2), 211–228.
- Woine, A., Escobar, M. J., Panesso, C., Szczygieł, D., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2024). *Parental Burnout and Child Behavior: A Preliminary Analysis of Mediating and Moderating Effects of Positive Parenting*. *Children (Basel, Switzerland)*, 11(3), 353.