

REGULASI EMOSI DAN KEPENTINGANNYA DALAM KALANGAN IBU BAPA ANAK KURANG UPAYA

Zati Nazifah Abdul Rahim ⁱ, Noornajihan Jaafar ⁱⁱ, Nurul Asiah Fasehah Muhamad ⁱⁱⁱ

ⁱ Siswazah, Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia.

Emel: zatinazifah@raudah.usim.edu.my

ⁱⁱ Pensyarah, Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia.

Emel: noornajihan@usim.edu.my

ⁱⁱⁱ Pensyarah, Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia.

Emel: nurulasiahfasehah@usim.edu.my

ABSTRAK

Artikel ini bertujuan untuk memahami teori dan konsep regulasi emosi serta kepentingannya terhadap ibu bapa yang mempunyai anak kurang upaya dengan menekankan bagaimana kemahiran mengurus emosi ini dapat menyumbang kepada kesejahteraan emosi mereka. Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan kaedah tinjauan literatur dan analisis kandungan. Melalui analisis tinjauan literatur, dapatan kajian menunjukkan bahawa ibu bapa yang memiliki kemahiran regulasi emosi yang baik cenderung untuk menguruskan emosi mereka dengan lebih efektif, yang seterusnya membantu mengurangkan beban emosi dan meningkatkan daya tahan mental. Hasil analisis turut menunjukkan bahawa regulasi emosi dapat mewujudkan persekitaran keluarga yang lebih positif, sekaligus memperkukuh sokongan emosi dalam kalangan ahli keluarga dan menyumbang kepada kesejahteraan psikologi ibu bapa serta anak-anak. Kajian ini terhad kepada ulasan literatur dan tidak melibatkan data empirikal secara langsung daripada ibu bapa anak kurang upaya. Oleh itu, hasil kajian mungkin terbatas kepada pandangan teoritikal, dan penyelidikan lanjut yang melibatkan kaedah empirikal dicadangkan untuk menilai secara lebih mendalam impak regulasi emosi dalam kalangan ibu bapa anak kurang upaya. Artikel ini mencadangkan agar program intervensi, pembangunan model dan sokongan yang berfokus kepada pengurusan emosi diberikan keutamaan dalam membantu ibu bapa anak kurang upaya meningkatkan kemahiran regulasi emosi mereka agar dapat mencapai kesejahteraan yang lebih baik dan menyeluruh.

Kata-kata kunci: anak kurang upaya, ibu bapa, regulasi emosi.

PENGENALAN

Regulasi emosi dalam kalangan ibu bapa anak kurang upaya telah menjadi topik kajian yang semakin banyak diberi perhatian oleh penyelidik kerana ibu bapa anak kurang upaya lebih kerap menggunakan strategi pengurusan emosi berbanding ibu bapa yang mempunyai anak normal. (Paster et al., 2009). Ibu bapa yang dikurniakan dengan anak kurang upaya lebih cenderung mengalami tahap pengurusan emosi yang negatif. Ditambah pula dengan kurangnya maklumat dan sistem sokongan serta pencerahan awal yang masih terhad membawa kepada timbulnya permasalahan yang melibatkan aspek psikologi dan psikososial terutama yang berkisar dalam isu rumah tangga (Sousa, 2015). Justeru kemahiran regulasi emosi adalah sangat penting bagi

memastikan kesejahteraan mental dan emosi ibu bapa seterusnya menjadi asas kepada kesejahteraan sesebuah keluarga. Sejajar dengan perbincangan ini, kajian ini mengetengahkan teori dan konsep regulasi emosi serta kepentingannya dalam kalangan ibu bapa anak kurang upaya.

Reka bentuk penyelidikan kualitatif digunakan dalam mencapai objektif kajian ini, iaitu untuk memahami konsep teori regulasi emosi dan mendalami kepentingan meningkatkan kemahiran regulasi emosi ibu bapa dalam mengurus cabaran emosi dan psikologi yang berkaitan dengan membesarkan anak kurang upaya. Dapatan kajian ini berdasarkan kepada ulasan literatur, justeru kebergantungan kepada sumber literatur berbanding data empirikal daripada ibu bapa anak kurang upaya menghadkan skop hasil kajian. Walau bagaimanapun, kajian ini dapat memberikan input penting tentang teori dan konsep regulasi emosi di samping peranan pentingnya dalam mempengaruhi kesejahteraan emosi ibu bapa serta hubungan kekeluargaan secara keseluruhan.

METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini mengaplikasikan pendekatan kualitatif dengan penekanan terhadap kaedah tinjauan literatur dan analisis kandungan untuk memperoleh data dan mengekstrak teori dan konsep regulasi emosi serta kepentingannya dalam kalangan ibu bapa anak kurang upaya. Kaedah tinjauan literatur digunakan sebagai langkah untuk memahami konteks kajian, mengenal pasti jurang kajian (*research gap*), memastikan kajian yang dijalankan berasaskan teori yang kukuh dan seterusnya mengumpul data berkaitan konsep, teori dan kepentingan regulasi emosi. Bagi memastikan dapatan kajian terdahulu boleh dijadikan asas yang kukuh untuk menyokong kajian yang sedang dijalankan, kaedah ini memfokuskan pengumpulan data daripada sumber penyelidikan akademik yang mempunyai asas empirikal yang kukuh dan menggunakan instrumen serta metodologi yang konsisten.

Penyelidik juga memfokuskan terhadap sumber penulisan akademik yang diterbitkan dan tersenarai dalam pangkalan data yang diiktiraf dan bertaraf global. Penulisan akademik yang terdiri daripada jurnal akademik, buku, laporan penyelidikan, dan artikel diperoleh dari pangkalan data seperti Scopus, ProQuest Central, dan Sage Journals yang menyediakan akses kepada hasil penulisan akademik yang berkualiti tinggi, diiktiraf secara global, dan merangkumi pelbagai disiplin ilmu terutamanya bidang psikologi dan keibubapaan. Pangkalan data ini juga memastikan bahawa kajian yang dirujuk adalah daripada sumber yang disemak oleh pakar (*peer-reviewed*) serta mempunyai impak yang signifikan dalam bidang kajian yang berkaitan.

Pencarian dalam pangkalan data dilakukan dengan menggunakan kata kunci (regulasi emosi + anak berkeperluan khas ATAU anak kurang upaya + keibubapaan). Artikel-artikel penyelidikan kontemporari yang berkaitan dengan konteks kajian dipilih untuk menjalani proses pengekstrakan data yang memberi tumpuan kepada tiga bahagian utama dalam artikel, iaitu abstrak, dapatan kajian, dan perbincangan. Langkah seterusnya selepas pengekstrakan data yang relevan adalah menjalankan analisis data. Analisis kandungan dilakukan untuk mengenal pasti teori dan konsep regulasi emosi serta kepentingannya yang menyumbang kepada kesejahteraan emosi ibu bapa anak kurang upaya.

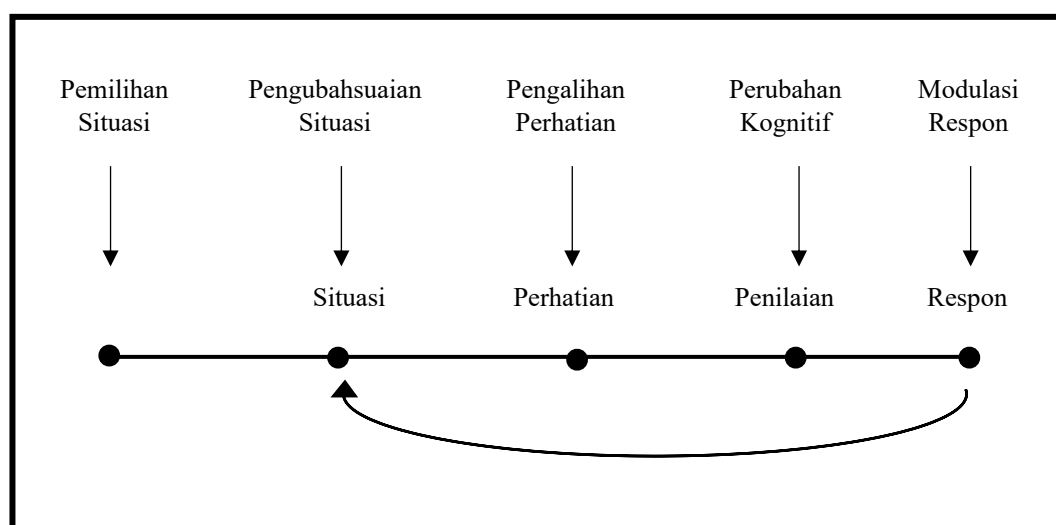
TEORI DAN KONSEP REGULASI EMOSI

Regulasi emosi boleh didefinisikan sebagai cara individu mempengaruhi emosi yang dimiliki dan bagaimana emosi tersebut diekspresikan (Gross, 2002; Richards & Gross, 2000; Strongman, 2003). Regulasi emosi juga merujuk kepada strategi yang digunakan dalam keadaan sedar atau tidak sedar agar elemen emosi dan perasaan yang dialami dapat ditingkatkan, dipelihara, atau dikurangkan (Gross, 2002). Regulasi emosi juga dapat ditakrifkan sebagai kemampuan untuk menilai dan mengubah emosi positif mahupun negatif untuk tingkah laku tertentu sesuai dengan situasi yang sedang terjadi (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). Berdasarkan definisi-definisi yang dinyatakan, dapat disimpulkan bahawa regulasi emosi merupakan sebuah proses untuk seseorang individu mempengaruhi dan menguruskan emosi sama ada emosi positif mahupun negatif agar dapat ditingkatkan, dipelihara atau dikurangkan dalam keadaan sedar atau tidak sedar.

Kemampuan individu untuk meregulasi emosi sama ada emosi positif atau negatif dilakukan dengan cara meningkatkan, mengurangkan atau menstabilkan tahap emosi tersebut. Sebagai contoh, dalam situasi tertentu, seseorang akan mengurangkan perasaan takut yang dialaminya agar tidak diremehkan oleh orang lain. Dalam situasi lain, seseorang mungkin sengaja meningkatkan perasaan marah yang dirasainya untuk menakutkan orang lain (Gross, 1998). Proses regulasi emosi ini dapat meningkatkan, mengurangkan atau memelihara emosi bergantung kepada tujuan individu. Tujuan regulasi emosi itu sendiri bersifat spesifik dan bergantung pada keadaan yang dialami individu tersebut. Regulasi emosi dipercayai sebagai faktor penting dalam usaha seseorang individu untuk menyesuaikan diri melalui respon yang tepat dan fleksibel (Garnefski et al., 2001).

Regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi itu sendiri dikawal (pengawalan emosi – *regulations of emotions*), bukannya bagaimana emosi mengawal sesuatu yang lain (pengawalan oleh emosi – *regulation by emotions*) (Gross, 1998). Didefinisikan dengan cara ini, pelbagai perbuatan yang berbeza boleh dianggap sebagai regulasi emosi. Proses regulasi emosi dapat bersifat langsung atau terarah, serta dalam keadaan sedar atau tidak sedar. Proses yang berlaku dalam keadaan sedar dan melibatkan usaha kognitif untuk mengawal emosi dikenali sebagai regulasi emosi eksplisit. Manakala, proses yang berlaku tanpa kesedaran individu seperti pembiasaan dan tindak balas automatik terhadap situasi dikenali sebagai regulasi emosi implisit (Gyurak, Gross, & Etkin, 2011).

Gross (2014) menyatakan terdapat pelbagai proses yang boleh digunakan untuk mengawal emosi, namun ianya mempunyai perbezaan ketara berdasarkan tahap kesedaran seseorang. Kebanyakan contoh prototaip regulasi emosi adalah eksplisit atau dalam keadaan sedar walaupun aktiviti regulasi emosi juga boleh menjadi implisit, tanpa sedar. Model proses regulasi emosi (Gross, 1998) merangkumi kedua-duanya; proses regulasi emosi eksplisit, sedar, dengan usaha, dan terkawal serta proses regulasi emosi implisit, tidak sedar, tanpa usaha, dan automatik. Berikut merupakan terjemahan rajah model proses atau strategi regulasi emosi oleh Gross dan Thompson (2007):

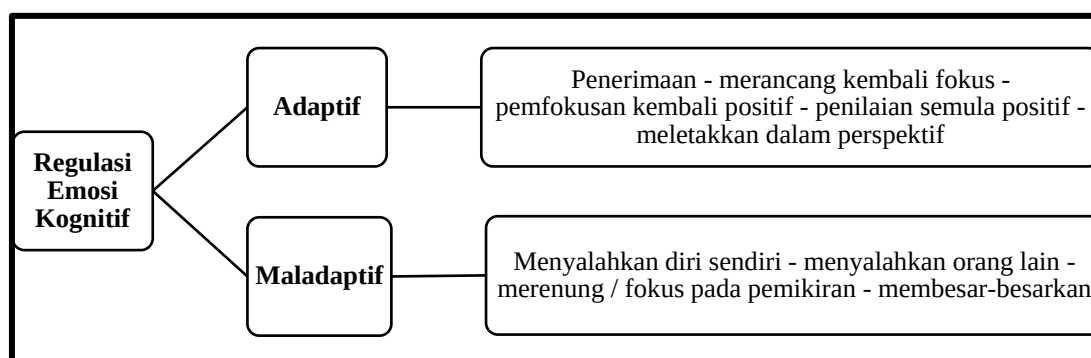


Rajah 1: Model Proses Regulasi Emosi (Gross dan Thompson, 2007)

Menurut teori Thompson (1994), dalam konteks regulasi emosi, terdapat dua mekanisme yang digunakan untuk mengawal emosi iaitu intrinsik dan ekstrinsik. Regulasi emosi intrinsik melibatkan proses dalaman individu untuk mengurus emosi mereka sendiri seperti refleksi diri atau teknik meditasi dan pernafasan untuk menenangkan diri. Manakala regulasi emosi ekstrinsik pula melibatkan pengaruh dari persekitaran luar untuk membantu mengurus emosi seperti melalui sokongan sosial dan pengubahsuaian persekitaran yang dapat mengurangkan tekanan dan pencetus emosi negatif. Kedua-dua mekanisme ini penting untuk mencapai keseimbangan emosi yang dapat memastikan kondisi mental dan psikologi yang sihat.

Garnefski et al. (2001) menyatakan regulasi emosi merujuk kepada pelbagai proses biologi, sosial, tingkah laku serta proses kognitif sedar dan tidak sedar. Sebagai contoh, secara fisiologi, emosi dikawal sendiri melalui denyutan nadi yang cepat, kadar pernafasan yang meningkat, berpeluh atau tanda-tanda lain yang berkaitan dengan rangsangan emosi. Secara sosial, emosi dikawal dengan mencari akses kepada sumber sokongan interpersonal dan material seseorang, manakala secara tingkah laku, emosi dikawal melalui pelbagai strategi daya tindak (*coping strategy*). Menjerit, menangis atau meraung adalah contoh tingkah laku yang ditunjukkan untuk menguruskan emosi yang timbul sebagai tindak balas kepada tekanan. Akhir sekali, emosi juga boleh diuruskan oleh pelbagai proses kognitif sama ada sedar dan tidak sedar.

Walaupun tidak banyak kajian secara eksplisit ditujukan kepada komponen kognitif yang mengawal diri dalam regulasi emosi (Garnefski et al., 2001), berbanding dengan regulasi emosi yang melibatkan unsur fisiologi dan tingkah laku, regulasi emosi secara kognitif dilihat sebagai strategi yang lebih berpotensi untuk membantu individu yang mengalami masalah emosi (Kobylnska & Kusev, 2018). Regulasi emosi kognitif boleh dibahagikan kepada dua kategori strategi, iaitu strategi adaptif dan maladaptif seperti yang dirumuskan dalam rajah di bawah.



Rajah 2: Regulasi Emosi Kognitif (Gross & John,2003)

Strategi adaptif merangkumi sisi positif dimensi regulasi emosi kognitif. Sejumlah kajian menunjukkan bahawa strategi regulasi emosi kognitif yang adaptif dapat meningkatkan kesihatan, kualiti hidup, ketahanan dan penyesuaian psikologi (Gross & John, 2003). Sementara itu strategi regulasi emosi yang maladaptif lebih cenderung kepada aspek negatif dan mempunyai hubungan dengan kualiti hidup yang rendah, kemurungan, kegelisahan, masalah fungsi sosial, dan gejala pasca trauma (Li et al., 2015).

Kesimpulannya, hasil regulasi emosi yang sejahtera boleh diperoleh melalui strategi regulasi emosi yang berkesan berdasarkan matlamat regulasi emosi yang jelas. Keberkesanan ini dapat dilihat dari pelbagai aspek seperti kesejahteraan psikologi kerana regulasi emosi yang berkesan dapat mengurangkan tekanan dan kebimbangan, seterusnya meningkatkan kesihatan mental. Manakala dalam hubungan sosial, regulasi emosi membantu individu bertindak dengan empati dan memahami, yang penting untuk mengekalkan hubungan harmoni. Dari sudut prestasi kognitif, regulasi emosi yang baik membolehkan seseorang membuat keputusan dengan lebih rasional dan fokus dalam situasi yang mencabar. Selain itu, dari aspek tindak balas fisiologi seperti kadar denyutan jantung dan reaksi tekanan juga dapat dikawal, mengurangkan kesan negatif kepada tubuh. Secara keseluruhan, hasil regulasi emosi yang baik membawa kepada kesejahteraan mental, interaksi sosial yang lebih baik, dan prestasi optimum dalam pelbagai aspek kehidupan.

KEPENTINGAN REGULASI EMOSI

Kajian terdahulu berkaitan kepentingan regulasi emosi terhadap ibu bapa anak kurang upaya memberi tumpuan kepada diskusi mengenai konteks ini dari pelbagai aspek. Kajian Nur Farahana dan Manisah (2020) telah mengenalpasti antara cabaran yang dihadapi oleh ibu bapa yang memiliki anak kurang upaya ialah pengurusan emosi. Regulasi emosi yang tepat dapat memastikan ibu bapa dapat mengawal emosi bagi mengelakkan tindakan yang tidak sepatutnya terhadap anak kurang upaya kerana kebanyakan kes penderaan berlaku adalah berpunca daripada kurangnya kemahiran regulasi emosi ibu bapa seperti yang dilaporkan oleh Intan Puspitasari et al. (2019). Kajian tersebut melaporkan bahawa 98% responden mengakui bahawa mereka pernah melakukan penderaan kepada anak-anak mereka samada fizikal atau bukan fizikal. Keadaan yang amat membimbangkan ini adalah berpunca daripada kurangnya kemahiran regulasi emosi ibu bapa justeru menjelaskan kepentingan kemahiran ini dalam kalangan ibu bapa anak kurang upaya.

Kesejahteraan mental dan emosi ibu bapa sebagai tunjang utama dalam sesebuah keluarga memberi impak yang besar dalam kesejahteraan hidup sesebuah keluarga. Cabaran dalam mendidik anak kurang upaya yang memerlukan perhatian khusus mempengaruhi kesejahteraan emosi ibu bapa dan mewujudkan keperluan untuk memahami bagaimana ibu bapa mengurus tekanan emosi dalam situasi tersebut. Oleh itu, amat penting bagi setiap ibu bapa khususnya dalam konteks kajian ini, ibu bapa anak kurang upaya mengenali dan memahami dengan sebaiknya emosi yang dialami dalam interaksi harian. Emosi dapat memberikan kesan yang positif dan negatif bergantung kepada keberhasilan individu dalam menguruskan emosinya (Gross & Thompson, 2007). Tanpa kemampuan untuk mengenali, memahami serta bertindak sesuai dengan keperluan emosi, sukar untuk ibu bapa ini membuat keputusan-keputusan penting dalam kehidupan seharian. Ketidakkampuan mengawal emosi dengan strategi daya tindak yang positif mengakibatkan ketidakmampuan dalam membuat penilaian yang rasional dalam menghadapi masalah (Sivabalan, Zakaria, & Amin, 2018).

De Clercq et al. (2022) juga menunjukkan bahawa majoriti ibu bapa anak kurang upaya menunjukkan tahap ekspresi emosi yang lebih tinggi berbanding ibu bapa anak normal. Ekspresi emosi yang lebih tinggi berkait rapat dengan tekanan emosi yang lebih besar, serta tingkah laku keibubapaan yang lebih mengawal dan reaktif. Adalah penting untuk menyediakan ibu bapa ini dengan kemahiran strategi regulasi emosi yang adaptif bagi membolehkan mereka meningkatkan keupayaan daya tindak serta sumber psikologi yang diperlukan untuk menangani tekanan dan konflik harian keluarga dengan lebih berkesan.

Hasil kajian perbandingan oleh Priego-Ojeda dan Rusu (2023) mendapati bahawa, pengurusan stres dan konflik menjadi lebih penting bagi keluarga yang mempunyai anak kurang upaya berbanding keluarga normal disebabkan oleh pelbagai cabaran yang perlu dihadapi oleh ibu bapa ini dalam kehidupan harian mereka.

Jaffrin et al. (2022) menunjukkan bahawa terdapat kesan positif yang signifikan melalui penggunaan strategi daya tindak yang berfokus pada emosi untuk meringankan bebanan yang ditanggung oleh ibu bapa anak kurang upaya. Kajian ini menekankan kepentingan memilih strategi daya tindak yang sesuai untuk mengurangkan tekanan ibu bapa dan meningkatkan kesejahteraan keluarga. Purdhani dan Saxena (2020) turut meneliti hubungan antara kecerdasan spiritual dan kompetensi emosi dalam kalangan ibu bapa yang mempunyai anak kurang upaya. Hasil kajian menunjukkan bahawa ibu bapa yang mempunyai kecerdasan spiritual yang tinggi cenderung untuk menunjukkan kompetensi emosi yang lebih baik, yang membantu mereka dalam mengatasi cabaran keibubapaan. Faktor-faktor seperti pemilihan strategi daya tindak yang betul dan kecerdasan spiritual yang tinggi memerlukan ibu bapa yang berkemahiran dan berupaya mengawal emosi secara sendiri. Hal ini penting kerana, sekiranya ibu bapa sebagai tunjang keluarga tidak mampu untuk meregulasi emosi secara sendiri, pengurusan emosi ahli keluarga yang lain akan lebih teruk terjejas justeru membawa kepada pelbagai konflik keluarga.

Selain ketidakmampuan untuk meregulasi emosi secara sendiri, kurangnya kemahiran dalam mengimplementasikan strategi regulasi emosi yang positif atau adaptif turut memberikan kesan yang negatif terhadap kesejahteraan keluarga. Kajian oleh Keleynikov, M. (2023) mengetengahkan pola regulasi emosi yang kurang berkesan dalam kalangan ibu bapa anak kurang upaya. Konseptual model yang dinamakan sebagai *Strained Parenting and Emotion Regulation (SPER)* menunjukkan bahawa intensifikasi emosi negatif, kekurangan sumber kognitif, dan kesukaran interaksi antara ibu bapa dan anak menyumbang kepada kesukaran dalam mengimplementasikan strategi regulasi emosi yang adaptif. Akibatnya, ibu bapa cenderung menggunakan strategi regulasi emosi yang maladaptif, seterusnya meningkatkan tahap stres, kebimbangan, dan kemurungan, serta mempengaruhi kemampuan untuk mengurus emosi. Kesimpulan ini menekankan keperluan untuk intervensi yang menyeluruh, bukan sahaja untuk meningkatkan kemahiran regulasi emosi ibu bapa tetapi juga untuk menyediakan sumber yang diperlukan bagi mereka untuk melaksanakan kemahiran tersebut dengan berkesan.

KESIMPULAN

Regulasi emosi adalah elemen yang kritikal dalam kesejahteraan hidup ibu bapa yang mempunyai anak kurang upaya. Keupayaan mereka menguruskan emosi secara efektif dapat mengurangkan tekanan yang dialami dalam kehidupan seharian, yang seterusnya membantu mereka mewujudkan suasana keluarga yang harmoni dan positif. Kajian ini menyimpulkan bahawa apabila ibu bapa mampu mengawal dan memahami emosi, mereka bukan sahaja mencapai kesejahteraan emosi peribadi, tetapi juga dapat memberi sokongan emosi yang lebih stabil kepada anak mereka. Dengan sokongan yang berterusan ini, anak-anak kurang upaya berpeluang membesar dalam persekitaran yang penuh kasih sayang dan perhatian, seterusnya membantu perkembangan psikologi dan emosi mereka.

Keupayaan dan kemahiran meregulasi emosi dalam kalangan ibu bapa terbukti memberi kesan yang signifikan terhadap kesejahteraan keluarga secara keseluruhan. Apabila emosi ibu bapa berada dalam keadaan yang stabil, komunikasi antara ahli keluarga menjadi lebih efektif dan konflik dapat dikurangkan. Hubungan yang harmoni ini memberikan impak yang besar kepada kesejahteraan psikologi setiap ahli keluarga, terutama anak kurang upaya yang memerlukan perhatian dan sokongan tambahan. Kemampuan ibu bapa untuk menjadi sebahagian daripada sistem sokongan kepada pembangunan anak-anak adalah amat penting dan ianya secara tidak langsung mampu meningkatkan kadar perkembangan positif anak-anak. Maka, dapat dilihat dengan jelas peranan regulasi emosi sebagai asas bagi ibu bapa dalam membina keluarga yang lebih kukuh dan sejahtera.

Walaupun begitu, kajian ini hanya berdasarkan teori dari tinjauan literatur terhadap kajian yang lepas. Justeru penyelidikan lanjut yang melibatkan data empirikal yang diperoleh secara langsung dan sistematik daripada ibu bapa anak kurang upaya boleh dilaksanakan untuk memahami konteks kajian dengan lebih mendalam dan seterusnya dapat dibandingkan dengan dapatan daripada literatur atau teori sedia ada. Artikel ini juga mencadangkan keperluan untuk memperbanyakkan lagi program intervensi dan sokongan yang khusus dalam membina kemahiran regulasi emosi bagi ibu bapa anak kurang upaya. Pembangunan model latihan yang berfokus kepada pengurusan emosi dapat membantu ibu bapa meningkatkan keupayaan mereka dalam menghadapi cabaran harian

dengan lebih efektif. Selain itu, sokongan emosi yang berterusan daripada komuniti atau organisasi berkaitan juga dapat membantu ibu bapa membentuk daya tahan yang lebih kuat. Pelaksanaan program sokongan dan latihan ini dipercayai dapat membantu ibu bapa anak kurang upaya mencapai kesejahteraan emosi dan psikologi yang lebih baik, yang akhirnya menyumbang kepada kesejahteraan keluarga secara menyeluruh.

PENGHARGAAN

Penyelidikan ini dibiayai oleh Kementerian Pengajian Tinggi (KPT) Malaysia di bawah Skim Geran Penyelidikan Fundamental (FRGS/1/2024/SSI03/USIM/02/2).

RUJUKAN

- De Clercq, L. E., Prinzie, P., Warreyn, P., Soenens, B., Dieleman, L. M., & De Pauw, S. S. W. (2022). Expressed emotion in families of children with and without autism spectrum disorder, cerebral palsy and Down syndrome: Relations with parenting stress and parenting behaviors. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52, 1789–1806.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. Dalam J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (ed. ke-2, hlm. 3–20). Guilford Press.
- 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.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. Dalam J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (hlm. 3–24). The Guilford Press.
- Gyurak, A., Gross, J. J., & Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: A dual-process framework. *Cognition and Emotion*, 25(3), 400–412.
- Intan Puspitasari, Dewi Eko Wati, Muarifah, A., & Yudhana, A. (2019). Emotional regulation module design: The prevention against child abuse in Yogyakarta. *International Conference on Early Childhood Development (ICECD 2019)*.

- Jaffrin, D. A., Vinothkumar, M., & George, A. (2022). Caregiver burden and coping strategies among parents of special children. *Indian Journal of Positive Psychology*, 13(4), 406–411.
- 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, 858–875.
- Kobylnska, D., & Kusev, P. (2018). Flexible emotion regulation: How situational demands and individual differences influence the effectiveness of regulatory strategies. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-9.
- Li, L., Zhu, X., Yang, Y., He, J., Yi, J., Wang, Y., & Zhang, J. (2015). Cognitive emotion regulation: Characteristics and effect on quality of life in women with breast cancer. *Health and Quality of Life Outcomes*, 13(51).
- Nur Farahana, & Manisah. (2020). Meneroka cabaran yang dihadapi oleh ibu dalam menguruskan anak OKU. *Journal of Quran Sunnah and Special Needs*, 4(2), 63-75.
- Paster, A., Brandwein, D., & Walsh, J. (2009). A comparison of coping strategies used by parents of children with disabilities and parents of children without disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 30(6), 1337–1342.
- Priego-Ojeda, M., & Rusu, P. P. (2023). Emotion regulation, parental stress and family functioning: Families of children with disabilities vs normative families. *Research in developmental disabilities*, 139.
- Purdhani, S., & Saxena, T. (2020). Spiritual intelligence and emotional competence in parents having children with special needs: A comparative study. *IAHRW International Journal of Social Sciences*, 8(4-6), 192-195.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The interactive effects of cognitive reappraisal and suppression. *Cognition and Emotion*, 14(3), 327-342.
- Sivabalan, T., Zakaria, E., & Amin, A. S. (2018). Meneroka strategi daya tindak golongan ibu dalam menjaga anak kurang upaya kategori cerebral palsy. *Akademika*, 88(2), 121–133.
- Sousa, A. C. (2015). “Crying doesn’t work”: Emotion and parental involvement of working-class mothers raising children with developmental disabilities. *Disability Studies Quarterly*, 35(1).
- Strongman, K. T. (2003). *The psychology of emotion: From everyday life to theory*. Wiley.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52, 250–283.