

Pengaruh Dukungan Sosial Suami Terhadap Regulasi Emosi Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di Kota Pontianak

Putri Amanda Azzahra¹, Widya Lestari², Rizki Fitlya³

Email: putriamandazzara@gmail.com¹

Universitas Muhammadiyah Pontianak^{1,2,3}

Abstrak

Ibu yang memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) sering menghadapi tantangan pengasuhan yang kompleks, seperti ketidaksesuaian antara harapan dan kondisi anak, tekanan ekonomi untuk memberikan terapi, serta kesulitan menerima keadaan anak. Kondisi ini kerap memicu emosi negatif sehingga ibu membutuhkan dukungan sosial, terutama dari suami, untuk membantu mengelola emosi secara lebih adaptif. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh dukungan sosial suami terhadap regulasi emosi ibu yang memiliki ABK di Kota Pontianak. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan teknik purposive sampling dan melibatkan 100 responden ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Instrumen yang digunakan adalah skala Likert dukungan sosial dan skala Likert regulasi emosi. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,554 dan nilai F sebesar 176,542. Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial suami memberikan pengaruh sebesar 54% terhadap regulasi emosi ibu. Dengan demikian, terdapat pengaruh positif antara dukungan sosial suami dan kemampuan regulasi emosi ibu yang memiliki ABK di Kota Pontianak. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang dalam menerima dukungan sosial suami (60%) dan dalam kemampuan regulasi emosi (78%). Temuan ini menegaskan pentingnya peran dukungan pasangan dalam membantu ibu menghadapi tekanan emosional terkait pengasuhan anak berkebutuhan khusus.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Regulasi Emosi, Anak Berkebutuhan Khusus

Abstract

Mothers of Children with Special Needs frequently encounter complex caregiving challenges, including discrepancies between expectations and the child's condition, financial constraints related to therapeutic needs, and difficulties in accepting their child's situation. These circumstances often elicit negative emotional responses, thereby increasing the need for social support—particularly from husbands—to facilitate more adaptive emotional regulation. This study aims to examine the influence of husbands' social support on the emotional regulation of mothers of children with special needs in Pontianak City. A quantitative research design was employed using purposive sampling, involving 100 mothers of children with special needs. Data were collected through Likert-scale instruments measuring social support and emotional regulation. Simple regression analysis revealed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), a coefficient of determination (R^2) of 0.554, and an F-value of 176.542. These results indicate that husbands' social support accounts for 54% of the variance in mothers' emotional regulation, demonstrating a significant positive effect. Additionally, the findings show that the majority of respondents reported moderate levels of both husbands' social support (60%) and emotional regulation (78%). These results underscore the crucial role of spousal support in enhancing mothers' capacity to manage emotional challenges associated with raising children with special needs.

Keywords: Social Support, Emotion Regulation, Children with Special Needs

PENDAHULUAN

Anak merupakan anugerah atau hadiah yang diberikan oleh Tuhan terhadap setiap orang tua yang menantikannya. Setidaknya banyak orang tua yang berharap

memiliki anak yang memiliki tumbuh kembang dengan normal, namun tentunya tidak semua anak akan lahir dan tumbuh secara normal seperti anak lainnya. Termasuk anak dengan kondisi terbatas

seperti anak berkebutuhan khusus. Hadirnya anak dengan kondisi yang terbatas membutuhkan perhatian dan tenaga ekstra dalam mengasuhnya jika dibandingkan dengan anak biasa. Reaksi orang tua saat mengetahui bahwa anaknya tidak seperti anak normal lainnya akan beragam, namun pada umumnya orang tua akan merasa sedih, kecewa, bingung, cemas dan sampai pada tahap menyalahkan dirinya sendiri (Nugroho, 2023).

Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang memerlukan penanganan khusus dikarenakan adanya gangguan dalam tumbuh kembang dan kelainan yang dialami oleh anak. Anak berkebutuhan khusus juga memiliki keterbatasan atau keluarbiasaan disalah satu atau dibeberapa kemampuan, baik itu fisik, mental-intelektual, sosial maupun emosional yang berpengaruh secara signifikan dalam proses tumbuh kembangnya dibandingkan dengan anak-anak normal yang seusia dengannya. Di dalam konteks psikologis, anak berkebutuhan khusus lebih mudah dikenali dari sikap dan perilaku ABK, seperti gangguan pada kemampuan belajar pada anak yaitu *slow learner*, gangguan kemampuan emosional dan berinteraksi pada anak autis, serta gangguan kemampuan bicara pada anak autis dan ADHD (Desiningrum, 2016).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2023 yang dirilis oleh Kemendikbud pada tanggal 3 Desember 2024, jumlah penyandang disabilitas di Indonesia mencapai 22,97 juta orang, atau sekitar 8,5% dari total populasi. Berdasarkan data dari Dinas Sosial Kota Pontianak, jumlah penyandang disabilitas di Kota Pontianak tercatat 1.478 orang hingga Juni 2024.

Penelitian yang dilakukan oleh Pohan et. al. (2023) menjelaskan bahwa masih banyak ibu anak berkebutuhan khusus (ABK) yang memunculkan emosi negatif. Hal ini disebabkan karena anak tidak sesuai harapan, tidak terima dan menolak keadaan yang terjadi pada anaknya, tidak mampu memberikan terapi dikarenakan kendala ekonomi, serta keterlambatan berbicara membuat ibu sulit untuk berkomunikasi dengan anak.

Insani & Itsna (2024) mengatakan bahwa orang tua yang belum mampu menerima situasi anaknya dapat membuat orang tua memiliki perasaan rendah diri, merasa hancur dan depresi atas situasi yang dialami oleh anaknya. Hasil dari penelitian yang dilakukan diketahui bahwa kesadaran diri, keterampilan emosi, motivasi diri sendiri dan empati dalam memanajemen emosi mereka dan dalam pengaturan emosi kurang maksimal dilakukan sehingga masih belum dapat meregulasi emosinya saat

mengasuh dan mendidik anak berkebutuhan khusus.

Regulasi emosi yang baik akan menghasilkan pengasuhan yang optimal dalam mengasuh ABK dalam mencapai tujuan tertentu yang para orang tua inginkan. Penting bagi orang tua untuk mengenali potensi diri dan mengoptimalkan potensi yang dipunya untuk menghadapi berbagai tantangan dan perubahan dalam hidup, dalam hal ini yaitu masalahnya dalam mengatur peran sebagai orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Kontrol emosi yang buruk akan disalurkan dengan cara yang negatif dan tidak tepat, dan sebaliknya. Sebagaimana dijelaskan dalam penelitian Wilantika, et., al. (2023) bahwa regulasi emosi yang baik akan menjadikan individu yang sejahtera secara psikologis, dimana mereka mengalami perkembangan yang adaptif dengan situasi yang terjadi.

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengelola dan mengontrol emosi yang mereka alami saat berada di situasi yang sulit atau menekan. Ini mencakup berbagai strategi dan teknik yang digunakan untuk memahami, mengubah, atau merespons emosi dengan cara yang lebih adaptif. Kemampuan ini sangat penting dalam membantu seseorang menghadapi berbagai situasi hidup, baik yang positif maupun negatif. Regulasi

emosi dapat diubah atau menghilangkan pemikiran yang menyebabkan emosi, baik dengan bantuan orang lain maupun dengan diri sendiri (Qodariah, et. al., 2022).

Disebutkan bahwa seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik akan memungkinkan individu untuk mengontrol, menyelesaikan masalah dan menenangkan diri kembali setelah mengalami emosi yang berlebihan, namun butuhnya faktor pendukung agar seseorang dapat mengelola emosinya dengan cara yang efektif. Salah satu faktor yang berkontribusi dalam regulasi emosi adalah dukungan sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizkiana dan Indrawati (2019) yang menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial positif yang diterima maka semakin tinggi regulasi emosi. Sebaliknya, semakin negatif dukungan sosial yang diterima maka akan semakin rendah regulasi emosinya.

Cohen dan Wills (dalam Rahma, et. al., 2022) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah bentuk dukungan yang diberikan untuk individu maupun kelompok dari hasil interaksinya dengan orang lain di suatu lingkungan. Dukungan sosial timbul dikarenakan adanya pandangan bahwa orang lain akan membantu ketika terjadi suatu masalah atau memerlukan bantuan dengan tujuan untuk meningkatkan perasaan positif dan harga diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Pradana & Kustanti (2017) mengatakan bahwa dukungan sosial suami sangat berpengaruh terhadap kondisi mental sang ibu yang memiliki anak autisme. Namun, dalam penelitian yang dilakukan oleh Asnarita & Lambause (2024) diketahui bahwa masih banyak orang tua Anak Berkebutuhan Khusus yang perlu untuk meningkatkan dukungan sosial yang diterima.

KAJIAN PUSTAKA

Regulasi emosi menurut Gross (2014) merupakan proses mengelola dan mengatur emosi yang dimiliki oleh individu, bukan bagaimana emosi memengaruhi individu. Proses ini mencakup berbagai upaya untuk mengendalikan emosi guna mencapai keseimbangan atau tujuan tertentu. Dalam hal ini, individu, baik secara sadar maupun tidak sadar, memilih untuk memunculkan emosi tertentu sesuai dengan kebutuhan. Gross dan Thompson (2007) mengatakan bahwa regulasi emosi adalah serangkaian proses heterogen, yang mana fokusnya adalah pada pengaturan emosi itu sendiri. Regulasi emosi dapat mengontrol bagaimana emosi dirasakan, diekspresikan dan diproses, tergantung bagaimana tujuan individu. Selain itu, regulasi emosi juga dapat memengaruhi sejauh mana komponen respons emosional saling berhubungan

selama emosi berkembang. Greenberg (2015) mengatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengendalikan emosi yang dirasakan, kapan emosi tersebut muncul, dan bagaimana cara mengalaminya. Salah satu bagian penting dalam mengembangkan keterampilan menghadapi emosi adalah menerima emosi tersebut tanpa memberikan penilaian dan berusaha untuk menyadarinya sepenuhnya.

Berdasarkan hasil penjelasan mengenai definisi regulasi emosi, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah proses individu dalam mengatur dan mengendalikan emosinya untuk mencapai tujuan tertentu yang dibutuhkan oleh individu. Regulasi emosi melibatkan kemampuan individu untuk mengontrol dan memunculkan emosi yang sedang dirasakan sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2011) adalah tindakan nyata yang dilakukan oleh orang lain untuk membantu yang membuat seseorang merasakan dicintai, dihargai dan menjadi bagian dari suatu struktur sosial. Taylor (2018) mendefinisikan dukungan sosial sebagai informasi yang diterima dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang merasa dicintai dan diperhatikan, dihargai dan dihormati, serta menjadi bagian dari struktur sosial. Dukungan sosial dapat

datang dari berbagai pihak, seperti orang tua, pasangan, keluarga lainnya, teman, serta jaringan sosial dan organisasi komunitas. Friedmen (Manurung, et., al, 2024) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah dukungan yang dipandang oleh anggota keluarga sebagai sesuatu yang bermanfaat. Keluarga merupakan dua orang atau lebih yang disatukan oleh ikatan kebersamaan dan ikatan emosional yang mengidentifikasi sebagai bagian dari keluarga. Wortmen & Dunkell Scheffer (dalam Legawati, 2018) mengidentifikasikan beberapa jenis dukungan sosial suami yaitu meliputi ekspresi peranan positif, termasuk menunjukkan bahwa seseorang diperlukan dengan penghargaan yang tinggi dan ekspresi persetujuan atau pemberitahuan tentang ketepatan, keyakinan dan perasaan seseorang.

Berdasarkan hasil beberapa definisi mengenai dukungan sosial, dapat diketahui bahwa dukungan sosial suami adalah dukungan dengan memberikan bantuan nyata atau tindakan yang diberikan untuk membuat seseorang merasa dicintai, dihargai, dan dihormati. Dukungan sosial suami berperan penting untuk menghadapi tantangan sehari-sehari yang dilalui oleh ibu.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Pontianak. Berdasarkan data dari Dinas Sosial Kota Pontianak, jumlah penyandang disabilitas di Kota Pontianak tercatat 1.478 orang hingga Juni 2024.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan salah satu teknik pengambilan sampel *non-probabilitas* dimana peneliti memilih sampel secara sengaja berdasarkan kriteria atau tujuan penelitian. Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah:

- a. Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus
- b. Masih memiliki suami
- b. Berdomisili di Kota Pontianak

Roscoe (Azwar, 2017) mengusulkan beberapa pedoman umum dalam pengambilan sampel, yaitu sampel berukuran $n > 30$ dan $n < 500$ adalah cukup layak bagi riset pada umumnya. Dalam penelitian ini akan menggunakan 100 sampel dengan karakteristik subjek yang sudah ditentukan.

Pada penelitian ini menggunakan instrumen penelitian *skala likert*. *Skala likert* digunakan untuk mengukur sikap,

pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Azwar, 2017). Skala regulasi emosi dalam penelitian ini diukur berdasarkan aspek Gross (Safaria, et. al., 2022) yang terdiri dari aspek strategi pengaturan emosi, kemampuan tidak terpengaruhi emosi negatif, mampu mengendalikan emosi impulsif dan penerimaan terhadap respons emosi. Terdapat 64 aitem pernyataan yang terdiri dari 32 pernyataan *favorable* dan 32 pernyataan *unfavorable*. Skala dukungan sosial dalam penelitian ini diukur berdasarkan aspek Uchino (2014) yang terdiri dari aspek dukungan emosional, dukungan informasional, dukungan instrumental, dan dukungan persahabatan. Terdapat 64 aitem pernyataan yang terdiri dari 32 pernyataan *favorable* dan 32 pernyataan *unfavorable*. Format respon untuk pernyataan aitem tersebut tersusun dengan 4 butir alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Berdasarkan urutan-urutan format respon, skor aitem *favorable* akan bergerak mulai dari skor 4 sampai 1. Kemudian skor untuk aitem *unfavorable* bergerak dari skor 1 sampai 4.

Pengukuran dilakukan untuk mengetahui seberapa banyak suatu aspek psikologis terdapat dalam diri seseorang, yang telah dinyatakan oleh skor instrumen

pengukur yang bersangkutan. Pada penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*). Validitas isi melalui analisis rasional oleh panel yang berkompeten atau melalui *expert judgement*. *Expert judgement* pada penelitian ini adalah dosen pembimbing satu dan dosen pembimbing dua. Penelitian ini juga menggunakan reliabilitas formula koefisien alpha, dengan pendekatan *internal consistency* model *cronbach alpha* dengan nilai reliabel *cronbach alpha* sebesar >0.8 . Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi linear sederhana, yang dimana penelitian regresi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya pengaruh antara dua variabel atau lebih. Sebelum dilakukan analisis regresi linear sederhana, peneliti melakukan uji normalitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas yang menjadi uji prasyarat dalam uji hipotesis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji coba alat ukur dilakukan untuk mengetahui nilai validitas dan reliabilitas dalam sebuah skala. Uji coba alat ukur penelitian dilaksanakan pada tanggal 17-20 Juni 2025 dengan jumlah responden 30 orang ibu ABK. Menurut Azwar (2017) jumlah populasi yang diketahui, maka mengambil kaidah yang jika jumlah sampel mencapai 100, penelitian dianggap memenuhi kriteria kelayakan. Analisis pada

uji coba menggunakan program statistic SPSS 25 for windows.

Uji validitas dalam penelitian digunakan untuk melihat sejauh mana kesahihan setiap aitem pernyataan dalam mengukur variabelnya. Pengujian validasi aitem pada penelitian ini dilakukan oleh *Professional Judgement* melalui pakar atau ahli dalam bidangnya, yaitu dosen pembimbing yang divalidasi pada tanggal 10 Juni 2025.

Hasil dari uji reliabilitas pada variabel Dukungan Sosial (X) menunjukkan bahwa koefisien reliabilitas skala dukungan sosial nilai *cronbach's alpha* 0,982. Alat ukur ini dinyatakan reliabel sehingga 61 item yang telah dianalisis dapat digunakan pada penelitian ini. Hasil dari uji reliabilitas pada variabel regulasi emosi (Y) menunjukkan bahwa koefisien reliabilitas skala regulasi emosi nilai *cronbach's alpha* 0,942. Alat ukur ini dinyatakan reliabel sehingga 48 item yang telah dianalisis dapat digunakan pada penelitian ini.

Skala penelitian ini dikategorikan dalam empat alternative jawaban dengan skor bergerak direntang 1-4, skala regulasi emosi terdiri dari 48 aitem, sehingga skor terendah (Xmin) adalah $1 \times 48 = 48$ dan skor tertinggi (Xmax) $4 \times 48 = 192$. Rentang skor skala regulasi emosi adalah $192 - 48 = 144$, standar deviasi (SD) adalah $(192-48) : 6 = 24$ dan mean hipotetiknya (

$192+48) : 6 = 120$. Skala dukungan sosial terdiri dari 61 aitem, sehingga skor terendah (Xmin) data dukungan sosial secara hipotetik adalah $1 \times 61 = 61$ dan skor tertinggi (Xmax) $4 \times 61 = 244$. Rentang skor skala dukungan sosial adalah $244 - 61 = 183$, standar deviasi (SD) adalah $(244-61) : 6 = 45,8$ dan mean hipotetiknya $(244+61) : 2 = 152,5$.

Berdasarkan hasil uji normalitas, dapat diketahui bahwa nilai signifikan (p) pada uji *One-Sample Kolmogorov Smirnov* yaitu $0,61 > 0,05$ untuk variabel dukungan sosial dan $0,81 > 0,05$ untuk variabel regulasi emosi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada kedua variabel berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji linearitas, dapat diketahui bahwa nilai *sig. Deviation from Linearity* sebesar $0,067 > 0,05$. Sehingga dapat dikatakan bahwa kedua variabel linear.

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji regresi sederhana yang bertujuan untuk menjawab hipotesis penelitian. Berdasarkan hasil uji regresi dapat diketahui bahwa F sebesar 121,944 dengan signifikan $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap regulasi emosi

ibu Anak Berkebutuhan Khusus di Kota Pontianak. Berdasarkan hasil analisis regresi, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara dukungan sosial terhadap regulasi emosi, dengan nilai R sebesar 0,745 dan signifikansi 0,000. Nilai koefisien determinasi atau sumbangannya efektif dari variabel dukungan sosial terhadap regulasi emosi adalah sebesar 0,554 atau 55,4%. Artinya, sebesar 55,4% variasi dalam regulasi emosi dipengaruhi oleh dukungan sosial.

Sementara itu, sisanya yaitu 44,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti faktor dari *self-compassion*, kepuasan pernikahan, dan *attachment*. Menurut penelitian Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019), kontribusi masing-masing faktor *self-compassion* terhadap regulasi emosi adalah sebagai berikut, yaitu *common humanity* sebesar 13,68%, *self-kindness* sebesar 8,74%, dan *mindfulness* sebesar 1,99%. Jika digabungkan, total sumbangannya *self-compassion* terhadap regulasi emosi mencapai 24,4%. Faktor lain yang juga berpengaruh adalah kepuasan pernikahan, yang memberikan kontribusi sebesar 10,7% terhadap regulasi emosi berdasarkan penelitian Wulan dan Chotimah (2017). Selain itu, *attachment* juga turut memengaruhi sebesar 27,6%, sebagaimana ditemukan dalam penelitian Mubariroh (2024).

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, diketahui bahwa mayoritas subjek yang memiliki tingkat regulasi emosi sedang adalah 78 orang dengan persentase 78%. Hal ini sejalan dengan teori yang dijelaskan oleh John & Gross (2004) bahwa individu cenderung mengombinasikan strategi adaptif dan non-adaptif, individu mampu berfungsi dengan baik dalam kondisi tertentu, namun tetap rentan dalam kondisi yang penuh tekanan, terutama jika tidak adanya bantuan atau dukungan dari orang terdekat.

Hasil analisis kategorisasi dukungan sosial menunjukkan bahwa terdapat mayoritas 60 subjek dengan persentase 60% yang menerima dukungan sosial dengan kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden merasa cukup mendapatkan dukungan sosial dari suaminya, namun tidak secara penuh atau optimal. Sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh House (1981) yang menyebutkan bahwa dukungan sosial terdiri dari beberapa dimensi, seperti dukungan emosional, informasional, dan instrumental. Jika sebagian dari dimensi tersebut kurang terpenuhi, maka individu akan menilai dukungan yang diterima masih dalam tingkat sedang.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa: Nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh positif antara dukungan sosial terhadap regulasi emosi sehingga dapat dikatakan hipotesis (H_a) pada penelitian ini diterima.

Nilai determinasi (R Square) sebesar 0,554 menunjukkan bahwa terdapat 55,4% kontribusi variabel dukungan sosial terhadap regulasi emosi. Sedangkan sisanya 44,6% yang dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel pada penelitian ini, seperti faktor dari *self compassion* yaitu *common humanity, self-kindness*, dan *mindfulness*.

Hasil kategorisasi pada masing-masing variabel menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi masuk dalam kategori sedang dengan persentase 78%. Sedangkan variabel dukungan sosial juga berada pada kategori sedang dengan persentase 60%.

Berdasarkan hasil analisis skor dari masing-masing variabel, pada variabel regulasi emosi menunjukkan aspek tertinggi yaitu terdapat pada aspek mengendalikan emosi impulsif dengan indikator mengendalikan respons fisiologis seperti tingkah laku dan nada suara. Hal ini mengindikasikan bahwa subjek mampu untuk mencegah luapan emosi tersebut dalam bentuk perilaku agresif, nada suara tinggi, atau ekspresi impulsif lainnya.

Sedangkan pada variabel dukungan sosial, aspek tertinggi yaitu terdapat pada aspek dukungan instrumental dengan indikator ketersediaan bantuan finansial. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden merasakan adanya dukungan yang diberikan secara finansial dari suaminya dalam pengasuhan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu: Ibu perlu lebih mengenali dan memahami emosi yang muncul saat menghadapi tantangan pengasuhan, seorang ibu perlu aktif dalam mencari dukungan dari pasangan, keluarga maupun komunitas, dikarenakan dukungan sosial dapat berperan sebagai *buffer* yang membantu mengurangi dampak negatif stres dan mempermudah proses regulasi emosi. Ibu juga diharapkan mampu untuk mengkomunikasikan keinginan ataupun kebutuhannya kepada suami. Kesadaran ini merupakan langkah awal dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi ke arah yang lebih adaptif. Penting bagi seorang ibu untuk memiliki regulasi emosi yang baik untuk meningkatkan peran pengasuhan yang diinginkan, regulasi emosi yang sehat dimulai dari kondisi psikologis yang stabil dan keseimbangan antara peran sebagai ibu dan individu.

Bagi suami yang memiliki istri dengan anak berkebutuhan khusus, disarankan untuk meningkatkan dukungan sosial yang diberikan, baik berupa dukungan emosional, afektif, instrumental, maupun informasional. Bentuk dukungan sederhana seperti mendengarkan keluh kesah istri, memberikan kata-kata penyemangat, serta turut terlibat dalam pengasuhan anak dapat membantu istri dalam mengelola emosi dan mengurangi beban psikologis yang dialami.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain yang juga dapat memengaruhi regulasi emosi ibu, seperti stres pengasuhan. Kepuasan pernikahan atau resiliensi psikologis. Kemudian disarankan agar penelitian dimasa mendatang sebaiknya memperluas cakupan wilayah yang diteliti dari berbagai wilayah untuk mewakili populasi secara lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Asnarita & Lambause, A. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penerimaan Diri Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Negeri Molino. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 52-58.
- Desiningrum, R. (2016). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak*. Semarang: UPT Undip Press.
- Greenberg, L. S. (2015). *Emotion-Focused Therapy Coaching Clients to Work Through Their Feelings*. Washington, D.C: American Psychological Association.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. New York, London: The Guilford press.
- Gross, J. J., & Thompson, R.A. (2007). *Emotion Regulation Conceptual Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Publication.
- House, J. S. (1981). *Work Stress and Social Support*. Addison-Wesley Publishing Company, Inc. Philippines.
- Insani, U., & Itsna, I. (2024). Gambaran Regulasi Emosi Orangtua Dengan Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 15(02), 29-36.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 3–24). Lawrence Erlbaum Associates.
- Legawati. (2018). *Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Malang: Penerbit Wineka Media.
- Manurung, N., Manurung, S., & Manurung, R. (2024). *Vasektomi dan Tubektomi dalam Perspektif suami, Sosio Demografi dan Sosial Budaya*. Jakarta: Penerbit Guepedia.
- Mubariroh, A. Z. (2024). *Pengaruh Attachment terhadap Regulasi Emosi Remaja di SMP Negeri 7 Malang*.