

Meningkatkan Regulasi Emosi Melalui Terapi Kelompok Bagi Ibu Peserta Posyandu RW 06 Harapan Mulya

Alifah Tsabita Fathin¹, Dini Nurul Syfa², Wahyu Dwi Yulyanti^{3*}, Zaidan Lukmanul Hakim⁴, Sarita Candra Merida⁵

Fakultas psikologi, Universitas Bahyangkara

alifahtsabitaafathin@gmail.com

dinins971@gmail.com

juliantiwahyudwi@gmail.com

hakimzaidanlukman@gmail.com

Sarita.candra@dsn.ubharajaya.ac.id

Korespondensi: e-mail: alifahtsabitaafathin@gmail.com

Accepted: 10/02/2025

Abstract

The role of mothers as primary caregivers requires good emotion regulation skills to face the challenges of parenting. This community service program aims to improve the emotional regulation of mothers who participate in posyandu activities in RW 06 Harapan Mulya, Bekasi. The method used in this community service activity is using group therapy. The stages of group therapy include preparation, transition, group work and termination. This group therapy was attended by seven participants and guided by two facilitators. The results of this group therapy showed that participants felt able to communicate openly and actively, and the majority of participants felt helped in understanding emotions, managing stress, and feeling more socially connected. Group therapy proved effective in creating a safe space for mothers to share, learn, and improve their psychological well-being. Based on the activities that have been carried out, it is hoped that the next program will be a continuous and sustainable approach or group therapy.

Keywords: Mother; Emotion regulation; Group therapy

Abstrak

Peran ibu sebagai pengasuh utama memerlukan kemampuan regulasi emosi yang baik untuk menghadapi tantangan dalam pengasuhan anak. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan regulasi emosi ibu yang mengikuti kegiatan posyandu di RW 06 Harapan Mulya, Bekasi. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah menggunakan terapi kelompok. Adapun tahapan dari terapi kelompok tersebut meliputi tahap persiapan, transisi, kerja kelompok dan terminasi. Terapi kelompok ini diikuti oleh tujuh peserta dan dipandu oleh dua fasilitator. Hasil dari terapi kelompok ini menunjukkan bahwa peserta merasa dapat berkomunikasi secara terbuka dan aktif, dan mayoritas peserta merasa terbantu dalam memahami emosi, mengelola stres, dan merasa lebih terhubung secara sosial. Terapi kelompok terbukti efektif dalam menciptakan ruang aman bagi ibu untuk berbagi, belajar, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Berdasarkan kegiatan yang sudah dilakukan, diharapkan program selanjutnya adalah pendekatan atau terapi kelompok secara berkesinambungan dan berkelanjutan.

Kata kunci: Ibu; Terapi Kelompok; Regulasi Emosi

Pendahuluan

Peran seorang ibu tentu bukanlah tugas yang mudah bagi setiap wanita yang mengembannya. Ibu merupakan sosok profesional yang memiliki banyak tanggung jawab, tidak hanya dalam menciptakan keluarga yang harmonis, tetapi juga dalam mendidik dan membesarkan anak-anak agar tumbuh menjadi pribadi yang bermanfaat bagi banyak orang (Marliani et al., 2020). Karena itu, kesehatan mental ibu memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung perkembangan anaknya (Khairunnisa et al., 2024).

Dalam proses mengasuh anak usia dini, ibu kerap menghadapi berbagai kendala. Pada tahap ini, perasaan seperti stres, kemarahan, frustrasi, dan kekesalan terhadap perilaku anak sering muncul (Raihana, 2020). Mengasuh anak dapat menimbulkan berbagai emosi positif, seperti kedekatan, kasih sayang, dan rasa penghargaan, serta emosi negatif, seperti frustrasi, kemarahan, dan kekesalan, yang perlu dihindari dan dikelola dengan baik (Zimmer-Gembeck et al., 2022). Reaksi ibu terhadap berbagai situasi sangat mempengaruhi kualitas pengasuhan dan memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan anak (Khairunnisa et al., 2024).

Regulasi emosi pada ibu merupakan aspek penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan fisik, khususnya dalam peran mereka sebagai pengasuh dan pendidik utama bagi anak. Regulasi emosi berarti kemampuan individu untuk menahan perilaku impulsif dan bertindak sesuai dengan tujuan yang diinginkan ketika menghadapi emosi negatif (Hapsari & Puspitasari, 2022). Saat seseorang mampu mengelola emosi negatif dengan baik, ia dapat menghadapi situasi stres dengan lebih tenang, yang pada gilirannya meningkatkan emosi positif dan kualitas hidup secara keseluruhan Montana dalam (Rinaldi & Putra, 2023). Hal ini sejalan yang dikemukakan oleh Mappiare dalam Gina & Fitriani, (2022) kebiasaan dalam meregulasi emosi dapat membawa kebahagiaan dan kondisi mental yang sehat bagi individu.

Menurut Thomson dalam Rifati & Suryanto, (2018) regulasi emosi dapat dipahami sebagai proses awal untuk merasakan, memahami, memelihara, dan mengelola emosi guna mencapai tujuan dengan lebih mudah dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Adapun 3 aspek regulasi emosi menurut Thomshon (dalam Rifati & Suryanto, (2018) yaitu *emotions monitoring* merujuk pada kemampuan untuk memahami semua proses yang terjadi dalam diri, terutama perasaan, pikiran, dan latar belakang tindakan yang dilakukan seseorang, *emotion evaluating* adalah kemampuan untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialami oleh individu, dan *emotion modification* mengacu pada kemampuan individu untuk mengubah emosi mereka sehingga dapat memotivasi diri ketika berada dalam keadaan putus asa, cemas, atau marah.

Penerapan regulasi emosi pada ibu dapat dilakukan salah satunya dengan terapi kelompok. Terapi kelompok adalah jenis psikoterapi yang dilakukan oleh sekelompok orang yang berdiskusi bersama, dipandu atau diarahkan oleh seorang terapis atau tenaga profesional yang terlatih. Manfaat yang diperoleh individu melalui terapi kelompok ini meliputi dukungan (*support*),

peningkatan keterampilan pemecahan masalah, serta pengembangan kemampuan hubungan interpersonal (Trinurmi, 2021). Dengan demikian, terapi kelompok menjadi sarana yang efektif untuk membantu ibu dalam mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Keunggulan terapi kelompok adalah bahwa partisipasi dalam pengalaman terapi bersama kelompok dapat mengurangi perasaan terisolasi bagi peserta. Hal ini membantu mengurangi kecemasan-kecemasan peserta dan mendorong mereka untuk terbuka dan berbicara tentang perasaannya dengan lebih jujur (Trinurmi, 2021).

Terapi Suportif ialah salah satu model psikoterapi yang biasanya sering digunakan oleh klien di masyarakat atau di rumah sakit. Menurut Scott & Dixon dalam jurnal (H. Sari, 2014) Terapi suportif dapat dilakukan secara individu atau kelompok. Terapi dukungan kelompok adalah terapi yang diterapkan pada sekelompok anggota dengan karakteristik dan masalah yang relatif homogen. Dalam pelaksanaan terapi suportif terdapat kaidah yang membedakan terapi ini dengan psikoterapi kelompok lainnya, yaitu adanya anjuran untuk mendorong anggota agar terlibat dalam interaksi di luar sesi terapi yalom dalam jurnal (H. Sari, 2014).

Menurut Varcaloris & Halter dalam jurnal Kusumadewi et al., (2018) Terapi kelompok dapat dilihat sebagai sumber harapan, komunitas terbuka, sarana informasi, sarana meningkatkan harga diri, mengembangkan lingkungan sosial dan dukungan, sumber mekanisme pembelajaran mengatasi, 'mengatasi pengalaman,' cara untuk mengekspresikan perasaan dan emosi dan tempat untuk belajar tentang kemungkinan terjadinya peristiwa baik atau buruk di masa mendatang

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rinaldi & Putra, (2023) terapi regulasi emosi pada ibu menunjukkan bahwa terapi regulasi emosi dapat menurunkan stress pada ibu. Dari penelitian tersebut juga didapatkan bahwa terapi regulasi emosi dapat menjadi metode yang efektif untuk mengelola stres pada individu, khususnya bagi mereka yang mengalami tingkat stres yang tinggi. Gerald Corey dalam Binham, (2012) menawarkan beberapa teknik yang biasanya dipakai dalam terapi kelompok (Group Therapy) yaitu: Pertama, permainan dialog yang dilakukan dengan cara peserta mendialogkan dua kecenderungan yang saling bertentangan yaitu, kecenderungan top dog (adil, menuntut, dan berlaku sebagai majikan) dan under dog (korban, bersikap tidak berdaya, membela diri, dan tak berkuasa). Kedua, teknik pembalikan teori yaitu peserta terjun ke dalam suatu yang ditakutinya karena dianggap bisa menimbulkan kecemasan, dan menjalin hubungan dengan bagian-bagian diri yang telah ditekan atau diingkarinya. Konselor bisa meminta klien memainkan peran yang bertentangan dengan perasaan-perasaan yang dikeluhkannya atau pembalikan dari kepribadiannya. Ketiga, bermain proyeksi memantulkan pada orang lain perasaan-perasaan yang dirinya sendiri tidak mau melihat atau menerimanya. Keempat, terapi dengan perasaan, teknik ini bisa digunakan pada saat klien menunjuk pada perasaan atau suasana hati yang tidak menyenangkan yang sangat ingin dihindarinya. Pada dasarnya, setiap jenis terapi memiliki kelebihan dan kekurangan. Maka, jenis terapi tersebut pasti disesuaikan dengan keadaan atau kondisi peserta yang akan menjalani terapi. Untuk terapi

kelompok sendiri memiliki kegunaan dalam menghilangkan perasaan sendiri atau terisolasi pada diri peserta sehingga bisa membantu menghilangkan kecemasan yang ia rasakan dan mendorongnya untuk mau membicarakan isi hatinya (Trinurmi, 2021).

Dari penjelasan yang telah diuraikan di atas, peneliti melakukan pengabdian kepada masyarakat khususnya kepada ibu-ibu posyandu mengenai penerapan regulasi emosi dari ibu untuk ibu melalui terapi kelompok di RW.06 Harapan Mulya, Kota Bekasi. Tujuan dari terapi kelompok ini diharapkan dapat memberikan dukungan emosional dan sosial kepada para peserta, serta membantu mereka mengatasi masalah psikologis atau emosional yang dihadapinya.

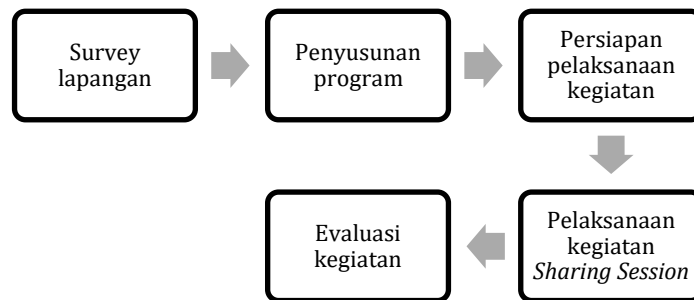
Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini menggunakan metode terapi kelompok, Menurut Yosep dalam Trinurmi, (2023) Terapi kelompok merupakan suatu psikoterapi yang dilakukan sekelompok pasien bersama-sama dengan jalan berdiskusi satu sama lain yang dipimpin atau diarahkan oleh seorang therapist. Keuntungan yang diperoleh individu melalui terapi aktivitas kelompok ini adalah dukungan (support), pendidikan, meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, meningkatkan kemampuan hubungan interpersonal dan meningkatkan uji realitas sehingga terapi aktivitas kelompok ini dapat dilakukan pada karakteristik gangguan seperti : gangguan konsep diri, harga diri rendah, perubahan persepsi sensori halusinasi, klien dengan perilaku kekerasan atau agresif dan amuk serta menarik diri/isolasi sosial. Selain itu, dapat mengobati klien dalam jumlah banyak, dapat mendiskusikan masalah-masalah secara kelompok, menggali gaya berkomunikasi, belajar bermacam cara dalam memecahkan masalah, dan belajar peran di dalam kelompok. (Trinurmi, 2021)

Bentuk ini lebih menekankan pada interaksi antar anggota. Fokus pada disini dan saat ini, pemandau bertindak sebagai observer. Metode diawali dengan identifikasi dan analisis kebutuhan untuk mencari informasi mengenai permasalahan pada ibu-ibu posyandu sehingga pengabdian dapat menyusun program yang akan dilaksanakan. Kegiatan selanjutnya adalah penyuluhan dan pelatihan secara langsung mengenai regulasi emosi dengan cara terapi kelompok dan setelah kegiatan selesai akan dilakukan evaluasi kegiatan ini diikuti oleh 7 peserta dari kelompok ibu-ibu posyandu dan kegiatan pelatihan yang akan dilaksanakan adalah tentang regulasi emosi pada ibu-ibu muda. Pengabdian akan melakukan monitoring dan melakukan evaluasi secara berkala untuk melihat progres dari kelompok ibu-ibu posyandu.

Menurut Prawitasari, (2011) terdapat beberapa tahapan pelaksanaan sebagai berikut: Tahap pertama yaitu persiapan, dimana terdapat pengenalan, agenda, norma kelompok serta penggalan ide dan perasaan. Tahap kedua yaitu transisi, dimana terdapat kepekaan waktu, observasi pola perilaku serta pengenalan suasana emosi. Tahap ketiga yaitu kerja kelompok, dimana mulai terbentuk interaksi antar kelompok dan terbentuk dinamika dalam kelompok. Tahap terakhir yaitu terminasi dimana pengabdian akan mengakhiri terapi kelompok. Kegiatan ini

diharapkan dapat menyelesaikan permasalahan yang ada pada kelompok ibu-ibu posyandu sakura.



Hasil dan Pembahasan Kegiatan

Hasil kegiatan dari MBKM memiliki beberapa tahapan yaitu, Sosialisasi awal, pemberian informasi terkait terapi kelompok, dan pelaksanaan terapi kelompok

Gambar 1. Sosialisasi Awal Terapi Kelompok



Pada tahapan ini kelompok mensosialisasikan tentang kegiatan terutama kegiatan terapi kelompok pada ibu-ibu yang memiliki keluarga khususnya, pada tahap sosialisasi ini kelompok menjelaskan tentang penting nya keterbukaan dan dukungan sosial pada sebuah kelompok khusus nya di lingkungan rumah.

Gambar 2. Penjelasan Terapi Kelompok



Pada tahapan ini kelompok menjelaskan tentang aturan dalam pelaksanaan terapi kelompok dan membagi tempat untuk pada peserta yang mengikuti terapi kelompok pada sesi ini kelompok memiliki fasilitator dan Psikolog untuk mendampingi jalan nya terapi kelompok.

Gambar 3. Pelaksanaan Terapi Kelompok



Pada tahapan terapi kelompok Psikolog atau fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk membuka sesi pertama yaitu memberikan pertanyaan atau sanggahan terkait permasalahan yang sedang dialami, masing-masing peserta menjelaskan permasalahan. Pada sesi kedua Psikolog dan Fasilitator mengembalikan ke peserta mengenai terlaksana nya terapi kelompok tentang perasaan yang mereka rasakan selama mengikuti terapi kelompok, dan pada sesi yang terakhir fasilitator menutup forum terapi kelompok.

Berikut tabel rata-rata jawaban setelah mengikuti terapi kelompok

No.	Pernyataan	Rata-rata jawaban
1.	Kegiatan terapi kelompok ini	Setuju (S)

	membantu saya memahami emosi saya lebih baik	
2.	Kegiatan ini memberikan ruang bagi saya untuk mengungkapkan perasaan dan emosi saya dengan bebas	Setuju (S)
3.	Saya merasa didengar dan dihargai oleh fasilitator dan anggota kelompok lainnya	Setuju (S)
4.	Kegiatan ini efektif dalam membantu saya mengelola stres atau emosi negatif (misalnya, kecemasan, marah, kesedihan)	Netral (N)
5.	Saya merasa lebih siap untuk mengelola emosi saya setelah mengikuti sesi ini	Setuju (S)
6.	Pembahasan mengenai teknik-teknik regulasi emosi mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari	Netral (N)
7.	Saya merasa lebih mudah untuk mengidentifikasi dan mengungkapkan perasaan saya setelah sesi ini	Setuju (S)
8.	Diskusi antara peserta dan pemateri berlangsung interaktif dan bermanfaat.	Setuju (S)
9.	Saya merasa lebih terhubung dengan sesama ibu dalam kelompok ini setelah membahas regulasi emosi	Setuju (S)
10.	Saya merasa sesi terapi ini bermanfaat dalam meningkatkan kesejahteraan emosional saya sebagai ibu.	Setuju (S)

Hasil kuesioner yang menunjukkan data setuju pada kegiatan kelompok terapi mencerminkan penerimaan positif dari peserta terhadap manfaat terapi tersebut. Hal ini dapat diartikan bahwa peserta merasakan peningkatan dalam kemampuan sosialisasi dan dukungan emosional yang diperoleh dari interaksi dalam kelompok.

Adapun hasil kegiatan tersebut dibagi ke beberapa pembahasan hasil pada kegiatan terapi kelompok tersebut yaitu,

1. Kegiatan Keterlibatan

Keterlibatan aktif ibu-ibu dalam sesi terapi kelompok menunjukkan adanya peningkatan motivasi dan minat terhadap kegiatan yang dilakukan. Menurut teori keterlibatan (*engagement theory*) Miliszewska & Horwood, (2006), keterlibatan individu dalam suatu aktivitas dapat meningkatkan pengalaman belajar dan hasil yang dicapai. Keterlibatan ini dapat dipicu oleh beberapa faktor, seperti relevansi materi, dukungan sosial, dan lingkungan yang aman untuk berbagi.

Dalam konteks terapi kelompok, ketika ibu-ibu merasa bahwa mereka dapat berkontribusi dan mendengarkan pengalaman orang lain, mereka cenderung lebih terbuka dan aktif. Hal ini juga sejalan dengan prinsip pembelajaran sosial (*social learning theory*) yang menyatakan bahwa individu belajar dari interaksi dengan orang lain. Dengan demikian, peningkatan keterlibatan ini tidak hanya bermanfaat bagi individu, tetapi juga memperkuat dinamika kelompok secara keseluruhan.

2. Dukungan Emosional

Terbentuknya jaringan dukungan antar ibu-ibu merupakan hasil penting dari kegiatan ini. Dukungan emosional adalah salah satu komponen kunci dalam kesehatan mental yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Menurut penelitian, dukungan sosial dapat berfungsi sebagai *buffer* (penyangga) terhadap stres, membantu individu untuk mengatasi tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Beberapa faktor sosial-kognitif yang dapat memengaruhi serta mengubah pengalaman stress yakni dukungan sosial (*social support*) yang dirasakan dan *self-efficacy*. *Social support* atau yang biasa disebut dengan dukungan sosial adalah tersedianya orang lain atau kelompok yang memberikan rasa nyaman, perhatian dan penghargaan ataupun menawarkan bantuan terhadap individu. Dukungan ini berasal dari berbagai sumber, yaitu pasangan (suami), keluarga, teman, tetangga dan lain sebagainya (Sarafino & Smith, 2010). Taylor, (1999) juga yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah informasi dari orang lain bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dan dihargai serta memiliki jaringan kontak dengan orang tua, suami, atau keluarga (S. M. Sari et al., 2016).

Selain itu, ada *Peer support groups* merupakan salah satu cara untuk membantu seseorang mengungkapkan masalahnya secara terbuka adalah melalui kelompok

dukungan teman (Ayupir, 2021). Menurut Safford et al., (2015) Peer support group adalah proses di mana seseorang termotivasi dan bertanggung jawab atas pendidikan yang diorganisir oleh rekan-rekannya untuk meningkatkan keterampilan dan kesadaran diri mereka sehingga mereka menerima tanggung jawab untuk melindungi kesehatan mereka sendiri.

Dalam konteks ibu-ibu posyandu, dukungan emosional yang terjalin dapat membantu mereka merasa lebih terhubung dan tidak sendirian dalam menghadapi tantangan pengasuhan. Penelitian menunjukkan bahwa kelompok dukungan dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi perasaan terisolasi. Dengan berbagi pengalaman dan strategi coping, ibu-ibu dapat saling memberikan dukungan yang berharga, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesehatan mental mereka.

House dalam Bart, (1994) membedakan dukungan sosial menjadi empat jenis yaitu:

- a. Dukungan emosional, merupakan ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu sehingga individu merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan saat menghadapi berbagai tekanan dalam hidup.
 - b. Dukungan penghargaan, yaitu pemberian dukungan dengan melihat segi positif yang ada dalam individu dibandingkan dengan orang lain yang berfungsi untuk menambah penghargaan diri dan perasaan dihargai saat individu mengalami tekanan
 - c. Dukungan instrumental, merupakan bantuan yang diberikan secara langsung yang sifatnya fasilitas atau materi dan
 - d. Dukungan informatif, merupakan penjelasan tentang situasi dan segala sesuatu yang berhubungan dengan masalah yang dihadapi individu.
3. Pengetahuan Baru

Peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental dan cara-cara mengelola stres dalam pengasuhan anak adalah hasil yang signifikan dari kegiatan ini. Pengetahuan ini sangat penting karena dapat mempengaruhi cara ibu-ibu menghadapi tantangan dalam pengasuhan. Menurut teori pembelajaran konstruktivis, individu membangun pengetahuan baru berdasarkan pengalaman dan interaksi sosial mereka.

Dengan mendapatkan wawasan baru, ibu-ibu dapat mengembangkan keterampilan coping yang lebih baik, seperti teknik relaksasi, manajemen waktu, dan komunikasi yang efektif. Penelitian menunjukkan bahwa ibu yang memiliki pengetahuan tentang kesehatan mental dan pengasuhan yang positif cenderung lebih mampu mengelola stres dan memberikan lingkungan yang mendukung bagi anak-anak mereka. Selain itu, pengetahuan ini dapat meningkatkan kesadaran ibu-ibu tentang pentingnya menjaga kesehatan mental mereka sendiri, yang berdampak positif pada kesejahteraan keluarga secara keseluruhan.

Kesimpulan

Hasil kegiatan terapi kelompok yang dilakukan dalam rangka MBKM menunjukkan keberhasilan dalam beberapa aspek utama, yaitu peningkatan keterlibatan, dukungan emosional, dan pengetahuan peserta. Sosialisasi awal berhasil memperkenalkan pentingnya keterbukaan dan dukungan sosial, sedangkan sesi terapi kelompok memberikan ruang yang aman bagi para peserta untuk mengungkapkan perasaan, mendiskusikan masalah, serta memperoleh wawasan baru. Data kuesioner yang menunjukkan mayoritas peserta setuju dengan manfaat yang diperoleh menjadi indikasi penerimaan positif terhadap kegiatan ini.

Keterlibatan aktif ibu-ibu dalam terapi kelompok memperkuat interaksi sosial dan dinamika kelompok. Selain itu, terbentuknya jaringan dukungan emosional antar peserta membantu mengurangi perasaan stres dan isolasi, memperlihatkan pentingnya dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental. Kegiatan ini juga memberikan pengetahuan baru tentang regulasi emosi dan pengelolaan stres, yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas pengasuhan dan kesejahteraan psikologis.

Saran

1. Pengembangan Modul Berkelanjutan

Disarankan untuk mengembangkan modul terapi kelompok yang lebih terstruktur dan dapat digunakan secara berkelanjutan. Modul ini sebaiknya mencakup panduan praktis mengenai teknik regulasi emosi, pengelolaan stres, dan strategi pengasuhan yang efektif.

2. Pelatihan Fasilitator Lokal

Memberikan pelatihan kepada kader posyandu atau relawan lokal untuk menjadi fasilitator terapi kelompok dapat memastikan kesinambungan program meskipun tanpa kehadiran tim ahli dari luar.

3. Evaluasi Jangka Panjang

Melakukan evaluasi jangka panjang terhadap dampak terapi kelompok terhadap kesejahteraan ibu-ibu peserta dan keluarganya dapat memberikan data lebih lengkap mengenai efektivitas program ini. Evaluasi ini dapat mencakup pengukuran perubahan tingkat stres, keterampilan pengasuhan, dan kepuasan peserta terhadap program.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kelurahan Harapan Mulya Kota Bekasi, Bapak ketua RW.06 serta ibu-ibu posyandu sakura atas partisipasi dan keterbukaannya dalam berbagi pengalaman serta mengikuti program ini dengan antusias. Peneliti juga berterima kasih kepada Ibu Meri selaku Dosen Pembimbing, fasilitator, dan Psikolog yang telah memberikan bimbingan dan dedikasi luar biasa dalam memastikan kegiatan ini berjalan lancar dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Semoga hasil dari kegiatan ini dapat memberikan manfaat tidak hanya kepada para peserta tetapi juga bagi keluarga peserta.

Daftar Pustaka

- Ayupir, A. (2021). Pengaruh Peer Support Group terhadap Self Awareness dalam Sadari pada Biarawati. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 6(1), 27–34. <https://www.bing.com/ck/a?!&p=142969d98855ec5eJmltdHM9MTcxMTMyNDgwMCZpZ3VpZD0yNmExZjlkNC0yYzBjLTlTY3MjAtMzZhNi1lYTl4MmQ3ZDY2Y2MmaW5zaWQ9NTE5MA&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=26a1f9d4-2c0c-6720-36a6-ea282d7d66cc&psq=Pengaruh+Peer+Support+Group+terhadap+Self+Awaren>
- Bart, S. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT. Gramedia Widiasarna Indonesia.
- Binham. (2012). Teori Dan Teknik Konseling “Pendekatan Gestalt.” *Wordpress.Com*. <https://binham.wordpress.com/2012/05/22/teori-dan-teknik-konseling-pendekatan-gestalt/>
- Gina, F., & Fitriani, Y. (2022). Stress Pengasuhan pada Ibu Bekerja Ditinjau Dari Regulasi Emosi. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 22(1), 1410–9794. <http://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/JKI>
- Hapsari, A. D., & Puspitasari, D. N. (2022). Kesejahteraan Psikologis pada Ibu Bekerja: Pengaruh Regulasi Emosi dan Self-Compassion. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(2), 165. <https://doi.org/10.17977/um023v11i22022p165-171>
- Khairunnisa, A., Kustiawan, U., & Maningtyas, R. D. T. (2024). *Perbedaan kemampuan regulasi emosi ibu bekerja dan tidak bekerja dalam praktik pengasuhan anak usia dini*. 2, 61–70.
- Kusumadewi, B. N., Daulima, N. H. C., & Yulia, w, I. (2018). Efektifitas Terapi Kognitif, Psikoedukasi Keluarga Dan Terapi Kelompok Suportif Pada Klien Dengan Ketidakberdayaan Melalui Pendekatan Model Transisional Meleis. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 70. <https://doi.org/10.46815/jkanwvol8.v7i1.85>
- Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). Regulasi Emosi, Stres, dan Kesejahteraan Psikologis: Studi Pada Ibu Work from Home dalam Menghadapi Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–12.
- Miliszewska, I., & Horwood, J. (2006). Engagement theory. *ACM SIGCSE Bulletin*, 38(1), 158–162. <https://doi.org/10.1145/1124706.1121392>
- Prawitasari, J. E. (2011). *Psikologi Klinis: Pengantar Terapan Mikro & Makro* (R. Rahmat (ed.)).
- Raihana. (2020). Upaya Pengelolaan Emosi Ibu Pada Anak Selama Pembelajaran Dari Rumah (Dampak Pandemi Covid 19). *Generasi Emas*, 3(2), 132–142. [https://doi.org/10.25299/jge.2020.vol3\(2\).5820](https://doi.org/10.25299/jge.2020.vol3(2).5820)
- Rif’ati, M. I., & Suryanto. (2018). *Pola Regulasi Emosi Orang Tua Dengan Anak Temper Tantrum Mas*.
- Rinaldi, M. R., & Putra, D. P. (2023). Terapi Regulasi Emosi Untuk Mengelola Stres Ibu Dengan Anak Pra-Sekolah. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 15(2), 123–136. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol15.iss2.art3>
- Safford, M. M., Andreae, S., Cherrington, A. L., Martin, M. Y., Halanych, J., Lewis, M., Patel, A., Johnson, E., Clark, D., Gamboa, C., & Richman, J. S. (2015). Peer coaches to improve diabetes outcomes in rural Alabama: A cluster randomized trial. *Annals of Family Medicine*, 13, S18–S26. <https://doi.org/10.1370/afm.1798>

- Sarafino, E. P., & Smith, T. w. (2010). HEALTH PSYCHOLOGY: Biopsychosocial Interactions Seventh Edition. In *JOHN WILEY & SONS, INC* (Vol. 7, Issue 1).
- Sari, H. (2014). Penerapan Terapi Kelompok Suportif Pada Ibu Hamil Dengan Ansietas Melalui Pendekatan Teori Mercer Di Kelurahan Balumbang Jaya , Bogor Barat Application Of Supportive Therapy Group On Pregnant Women With Anxiety. *Jurnal PSIK-FK Unsyiah*, Vol. II No, 153–161.
- Sari, S. M., Lestari, Y. I., & Yulianti, A. Y. (2016). Hubungan antara Social Support dan Self-Efficacy dengan Stress pada Ibu Rumah Tangga yang Berpendidikan Tinggi. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 171–178. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1108>
- Trinurmi, S. (2021). Teknik Terapi Kelompok (Group Theraphy). *Al Irsyad Al-Nafs*, 8(1), 22–34.
- Trinurmi, S. (2023). METODE PELAKSANAAN TERAPI KELOMPOK (GROUP THERAPY) " Oleh: *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Zimmer-Gembeck, M. J., Rudolph, J., Kerin, J., & Bohadana-Brown, G. (2022). Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 63–82. <https://doi.org/10.1177/01650254211051086>