



KEEFEKTIFAN PANDUAN MODEL PENGELOLAAN EMOSI ORANG TUA

Ari Khusumadewi¹, Retno Tri Hariastuti², Hadi Warsito Wiryosutomo³

Zara Diva Paramatatwa⁴

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
corresponding authore, e-mail : arikhusumadewi@unesa.ac.id

Received January 05, 2023;
Revised February 12, 2023;
Accepted February 19, 2023;
Published May 05, 2023

Abstrak

Perubahan model pembelajaran siswa selama pandemi menjadi belajar dari rumah secara online, mengakibatkan bertambahnya peran dan tanggungjawab orang tua di rumah selain mengerjakan pekerjaan kantor dan pekerjaan domestik. Bertambahnya peran dan fungsi orang tua ini perlu diimbangi dengan kemampuan pengelolaan emosi yang baik agar orang tua terhindar dari stress tinggi dan mampu mendampingi anaknya secara maksimal. Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan rancangan one group pretest-posttest untuk melihat keefektifan penggunaan panduan model pengelolaan emosi pada orang tua bekerja. Data dianalisis dengan cara uji one sample t-test dimana didapatkan hasil nilai signifikansi 0,000 kurang dari α 0,05 sehingga dapat disimpulkan panduan model pengelolaan emosi untuk orang tua bekerja efektif untuk mengelola emosi.

Kata Kunci: Pengelolaan, Emosi, Orang Tua.

Abstract

The change in student learning models during the pandemic to online learning from home resulted in an increase in the roles and responsibilities of parents at home apart from doing office work and domestic work. This increased role and function of parents needs to be balanced with good emotional management skills so that parents avoid high stress and are able to accompany their children to the fullest. This research was conducted quantitatively with a one group pretest-posttest design to see the effectiveness of using the emotional management model guide for working parents. Data were analyzed by means of a one sample t-test where a significance value of 0.000 was obtained which was less than α 0.05 so that it could be concluded that the guide to the model for managing emotions for parents works effectively to manage emotions.

Keywords: Management Emotion, Parents.

The Bikotetik Journal is a Guidance and Counseling journal published by the Department of Guidance and Counseling, Faculty of Education, State University of Surabaya in collaboration with the Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN)

How to Cite:

Khusumadewi, A., Hariastuti, R. T., Wiryosutomo, H. W., & Paramatatwa, Z. D. (2023). Keefektifan Panduan Model Pengelolaan Emosi Orang Tua. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 7(1), 25-31

PENDAHULUAN

Virus Corona atau yang sering disebut sebagai COVID-19 pertama kali ditemukan di wilayah Wuhan, Cina yang kemudian secara cepat menyebar ke seluruh penjuru dunia melalui penularan infeksi virus yang rentan dari penderita baik secara langsung maupun tak langsung. Menyerang pada seluruh rentang usia dengan resiko kematian yang cukup tinggi terutama pada individu dengan penyakit bawaan atau komorbid, usia lanjut, serta anak-anak membuat seluruh warga benar-benar perlu mewaspadai penyebaran virus ini (Alkautsar, 2021; Hakim, 2020; Wardhani et al., 2020). Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah Indonesia untuk memutus mata rantai penyebaran virus COVID-19 ini adalah dengan menerapkan Work From Home (WFH) atau bekerja dari rumah bagi para pekerja serta model pembelajaran jarak jauh (PJJ) secara online atau biasa pula disebut daring dari rumah bagi para pelajar di semua jenjang pendidikan. Bagi orang tua terutama pada orang tua yang bekerja, aktifitas anak yang biasanya banyak dilakukan di sekolah kemudian secara keseluruhan dihabiskan di rumah. Dengan beban pekerjaan yang juga harus dikerjakan di rumah, disamping pekerjaan domestik di rumah, persoalan mendampingi anak dalam proses belajarnya selama di rumah ternyata turut serta menambah faktor stress orang tua bekerja pada saat WFH.

Fenomena meningkatnya stress orang tua terutama orang tua yang bekerja selama masa pandemi dan belajar dari rumah atau daring pada anaknya ini diungkapkan terjadi pada beberapa penelitian terdahulu seperti Patonah et al (2021) peningkatan level stress orang tua hingga pada kategori menengah di Kabupaten Bojonegoro selama pembelajaran dalam jaringan. Hasil yang serupa juga disebutkan bahwa orang tua cenderung mengalami tingkat stress lebih tinggi selama masa pembelajaran daring anaknya akibat perlu membagi perhatian antara mendampingi anaknya belajar online yang terkadang hingga turut serta mengerjakan tugas anaknya, belum lagi ditambah dengan pekerjaan kantor dan urusan domestik di rumah seperti memasak, mencuci, dan membersihkan rumah (Fernianti, 2022; ULVY, 2022). Selain mengacu pada data penelitian terdahulu, kondisi stress tinggi pada orang tua juga diungkap oleh peneliti melalui wawancara yang dilakukan beberapa orang tua siswa melalui WhatsApp Group dimana orang tua siswa banyak yang mengeluhkan mengenai berbagai hal menjadi lebih stress dari sebelumnya, khawatir terhadap kompetensi siswa, dan sebagainya.

Tingkat stress tinggi yang dialami oleh orang tua bekerja selama mendampingi anaknya belajar dari rumah ini perlu diminimalisir dengan cara mengoptimalkan kemampuan pengelolaan emosinya, sehingga orang tua mampu membagi antara pendampingan belajar anak dengan tuntutan kerja lainnya dengan tingkat stress yang lebih rendah. Sebagaimana diketahui bahwa tingkat stress pada seorang individu turut dipengaruhi oleh kemampuannya dalam mengelola emosinya (Karambut, 2012; Mangkunegara & Puspitasari, 2015; Raihana, 2020). Emosi merupakan perasaan intens yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu sebagai respon terhadap seseorang atau sesuatu tersebut. Sebut saja emosi dapat ditunjukkan ketika merasa senang mengenai sesuatu, marah kepada seseorang, maupun takut terhadap sesuatu (Frijda, 1993). Kemunculan emosi ini kemudian dapat mempengaruhi seorang individu dalam berinteraksi dengan individu lain seperti dalam menentukan pilihan, tindakan, serta persepsi.

Emosi yang dirasakan seorang individu dalam beberapa teori dijelaskan dalam beberapa kategori. Ada enam *basic emotion* atau emosi primer yang dialami secara universal dalam kehidupan manusia. Keenam emosi primer tersebut antara lain mencakup kebahagiaan, kesedihan, jijik, ketakutan, kejutan, dan kemarahan (Ekman et al., 1987). Selain enam emosi tersebut, terdapat pula yang disebut dengan emosi sekunder. Emosi sekunder adalah gabungan dari dua atau lebih emosi primer seperti misalnya kecewa yang merupakan gabungan dari emosi marah dan sedih, terharu merupakan gabungan dari emosi senang dan sedih, dan sebagainya (Gazzaniga & Heatherton, 2015). Selain dari teori sebelumnya, emosi atau perasaan seseorang secara umum dapat dikelompokkan dalam dua kategori yaitu perasaan-perasaan yang bersifat positif (*positive feelings*) dan juga perasaan-perasaan yang bersifat negatif (*negative feelings*). Kemudian Rae (2007), memperincinya lagi dengan mengelompokkan 40 jenis-jenis perasaan seperti mengelompokkan menyenangkan, cinta, kasih sayang dalam kategori *positive feelings* dan memberi rincian pada *negative feelings* seperti sedih, tertekan, dan lain sebagainya

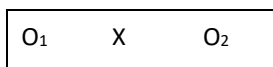
METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *pre-experiment*. Penelitian *pre-experiment* dijelaskan Arikunto (2006) sebagai penelitian yang ‘bukan sebenarnya’ dikarenakan rancangan penelitian ini belum memenuhi persyaratan atau peraturan tertentu seperti rancangan *true experiment*. Pada penelitian ini suatu stimuli, treatment, atau kondisi-kondisi dalam eksperimen dimanipulasi kemudian dilakukan observasi pada pengaruh apa yang muncul akibat adanya perlakuan atau manipulasi tersebut.

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *one-group pretest-posttest design*. Rancangan penelitian tersebut dipilih dengan pertimbangan kriteria-kriteria berikut ini: (1) Merupakan rancangan yang paling tepat diantara jenis dan rancangan penelitian lainnya serta dapat diaplikasikan pada penelitian pendidikan dan psikologi, (2) Merupakan rancangan yang sesuai untuk menguji hipotesis.

Ciri utama dari rancangan penelitian *one group pretest-posttest* ini adalah: (1) Hanya terdapat satu kelompok subjek penelitian tanpa ada kelompok pembanding lain, (2) Subjek penelitian diberikan pretest dan posttest, (3) kelompok subjek penelitian diberi pretest dan posttest sebelum dan sesudah perlakuan diberikan.

Rancangan penelitian *one group pretest-posttest* (Shaffer et al., 2001) dapat dijelaskan seperti pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Desain Penelitian One Group Pretest-Posttest

Keterangan:

O₁ = *pretest* diberikan kepada subjek sebelum diberi perlakuan atau treatment

X = perlakuan atau treatment yang diberikan kepada subjek berupa panduan model pengelolaan emosi

O₂ = *posttest* diberikan kepada subjek setelah diberi perlakuan atau treatment.

Pada penelitian ini digunakan satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Identifikasi variabel berdasarkan dari judul dan latar belakang penelitian adalah sebagai berikut:

- Variabel bebas yaitu panduan model pengelolaan emosi. Panduan ini terdiri atas tiga bagian yaitu panduan 1, 2, dan 3 dimana masing-masing panduan berisi tahapan pengelolaan emosi bagi orang tua yang bekerja.
- Variabel terikat yaitu pengelolaan emosi orang tua bekerja. Dalam hal ini pengelolaan emosi akan diklasifikasikan kedalam lima kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah yang diukur melalui skala pengelolaan emosi orang tua bekerja

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu secara kuantitatif dengan menyebarkan skala pengelolaan emosi orang tua yang bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat pengelolaan emosi orang tua sebagai subjek penelitian. Data kuantitatif tersebut didapatkan dari hasil pretest serta posttest yang diberikan sebelum dan sesudah proses konseling. Skor responden didapatkan dari penjumlahan skor setiap butir pernyataan. Skor total keseluruhan merupakan skor tingkat pengelolaan emosi orang tua, yang kemudian diklasifikasi dalam lima kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah.

Pada penelitian ini, yang menjadi subjek penelitian adalah orang tua bekerja yang memiliki pengelolaan emosi rendah. Untuk mengidentifikasi yang menjadi subjek penelitian dilakukan pengukuran awal dengan skala pengelolaan emosi orang tua pada proses sebelum konseling untuk melihat responden yang masuk dalam kategori pengelolaan emosi rendah. Yang dimaksudkan orang tua bekerja adalah orang tua yang memiliki aktifitas dalam mencukupi kehidupan ekonomi keluarga melalui berbagai sektor pekerjaan, bisa dari salah satu orang tua maupun keduanya.

Untuk mengukur variabel terikat (Y), digunakan instrument pengukuran tunggal yaitu skala pengelolaan emosi orang tua. Peneliti mengembangkan skala ini dengan tujuan untuk mengungkap narasumber dengan kategori pengelolaan emosi rendah untuk menjadi subjek penelitian. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis parametrik *one sample t-test* untuk menganalisis data yang telah terkumpul. Teknik ini dilakukan dengan cara menghitung taraf signifikansi perbedaan rerata pengelolaan emosi orang tua sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa panduan model pengelolaan emosi orang tua. Perhitungan dilakukan dengan bantuan aplikasi *SPSS for Windows 16.00*.

Keefektifan panduan panduan pengelolaan emosi dapat disimpulkan dari hasil analisis statistik uji *one sample t-test* jika nilai *z* hitung lebih besar dari *z* tabel dan jika nilai probabilitas (ρ) lebih kecil dari α (0,05) maka hipotesis nol (H_0) ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama proses belajar dari rumah secara daring hingga sekolah mulai menerapkan kembali belajar di sekolah secara offline secara bertahap, siswa membutuhkan peran serta orang tua mereka untuk beradaptasi dengan model belajar yang berlaku. Keterlibatan orang tua lebih terasa lagi bagi putra atau putri mereka yang masih berada di jenjang TK maupun SD. Permasalahan yang paling umum terjadi pada orang tua adalah pengelolaan emosi yang terkadang

kurang baik. Untuk mengurangi permasalahan tersebut, dikembangkan media berupa panduan model pengelolaan emosi untuk orang tua ini. Emosi yang muncul pada manusia merupakan salah satu hasil belajar, oleh sebab itu pengelolaan emosi pun bisa dilakukan melalui pembelajaran. Seperti yang dijelaskan oleh Bandura (Bandura & Walters, 1977) bahwa seorang individu belajar dari individu lain melalui observasi, peniruan, dan pemodelan. Individu belajar melalui pengamatan perilaku individu lain, sikap, dan hasil dari perilaku tersebut. Disebutkan bahwa sebagian besar perilaku manusia dipelajari secara observasional melalui pemodelan yaitu dari mengamati orang lain. Kemudian hasilnya berfungsi untuk bertindak”.

Perubahan perilaku terjadi melalui serangkaian proses yang menengahi yang melibatkan interaksi inner speech, struktur kognitif, dan perilaku serta outcome yang dihasilkan kemudian digambarkan dalam tiga tahap proses perubahan dimana ketiga aspek tersebut merupakan interwoven. Meichenbaum dalam Corey (Corey, 2015) menjelaskan bahwa perubahan perilaku berproses dalam tiga tahapan yaitu observasi diri, memulai dialog internal baru, dan belajar keterampilan baru. Ketiga tahapan tersebut kemudian dijabarkan dalam model pengelolaan emosi yang terbagi menjadi tiga tahap yaitu; (1) mengenali emosi, (2) memahami emosi, dan (3) mengekspresikan emosi. Panduan model pengelolaan emosi yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model pembelajaran eksperiensial (experiential learning) atau disebut juga ETL yang dikembangkan oleh Kolb & Kolb (2001). Materi-materi yang disajikan dalam model pengelolaan emosi ini merupakan materi yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan baik secara kognitif, afektif, maupun konasi dari para orang tua siswa. Diharapkan model pengelolaan emosi dalam panduan ini dapat menjadi role model bagi orang tua dalam belajar mengelola emosinya.

Teori pembelajaran eksperiensial mendefinisikan belajar sebagai proses dimana pengetahuan diciptakan melalui transformasi pengalaman (Kolb & Kolb, 2001). Model pembelajaran ini terdiri atas empat tahapan yaitu: pengalaman konkret, refleksi, konseptualisasi/berpikir abstrak, dan pengalaman aktif/penerapan. Pada penelitian ini, subjek penelitian sejumlah 57 orang tua bekerja di SD IT diberikan pre test untuk melihat tingkat pengelolaan emosinya. Skor hasil *pre test* subjek memiliki rentang dari 36 hingga 64 yang dirincikan dalam tabel kategori seperti berikut:

Tabel 1. Skor Hasil Pre Test

No	Kriteria	Jumlah Responden
1.	Tinggi	21
2.	Sedang	23
3.	Rendah	13

Data tersebut menunjukkan bahwa 36, 84% responden memiliki tingkat pengelolaan emosi yang tinggi, kemudian 40,35% responden memiliki tingkat pengelolaan emosi sedang, dan sebanyak 22,8% responden memiliki tingkat pengelolaan emosi yang rendah.

Kemudian peneliti memberikan perlakuan kepada 57 subjek dengan memberikan panduan model pengelolaan emosi yang disebarakan melalui link youtube. Responden melihat dan mempelajari sendiri prosedur pengelolaan emosi dan mengaplikasikan dalam bentuk latihan mandiri selama tiga minggu. Kemudian setelah itu responden diberikan *post test* berupa skala pengelolaan emosi orang tua untuk melihat ada tidaknya perubahan pada tingkat pengelolaan emosinya.

Tabel 2. Skor Hasil Post Test

No	Kriteria	Jumlah Responden
1.	Tinggi	36
2.	Sedang	21
3.	Rendah	0

Dapat dilihat dari tabel data post test dapat dilihat bahwa terjadi perubahan dimana responden dengan tingkat pengelolaan emosi tinggi menjadi 63,15%, responden dengan tingkat pengelolaan emosi sedang sebanyak 36,84%, dan responden dengan tingkat pengelolaan emosi rendah menjadi 0%. Dari data *pre test* dan *post test* yang telah didapatkan tersebut selanjutnya dilakukan analisis data dengan cara membandingkan hasil *pre test* dan *post test* tersebut. Sebelumnya, dilakukan uji asumsi parameter dengan menguji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu.

Berdasarkan pengujian normalitas data dinyatakan berdistribusi normal. Hal tersebut tampak pada hasil pengujian normalitas masing-masing kelompok. Signifikansi kelompok pre test 0,065 dan kelompok post 0,832. Dari kedua hasil tersebut jika dibandingkan dengan α 0,05 maka didapatkan hasil perhitungan lebih besar dari nilai α . Sehingga H0 diterima yang artinya data berdistribusi normal. Berikut ini hasil perhitungannya:

Tabel 3. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pre
N		57
Normal Parameters ^a	Mean	54.7193
	Std. Deviation	6.60831
Most Extreme Differences	Absolute	.173
	Positive	.088
	Negative	-.173
Kolmogorov-Smirnov Z		1.309
Asymp. Sig. (2-tailed)		.065

a. Test distribution is Normal.

Tabel 4. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		post
N		57
Normal Parameters ^a	Mean	60.5263
	Std. Deviation	5.41198
Most Extreme Differences	Absolute	.083
	Positive	.083
	Negative	-.075
Kolmogorov-Smirnov Z		.624
Asymp. Sig. (2-tailed)		.832

Tabel 5. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		post
N		57
Normal Parameters ^a	Mean	60.5263
	Std. Deviation	5.41198
Most Extreme Differences	Absolute	.083
	Positive	.083
	Negative	-.075
Kolmogorov-Smirnov Z		.624
Asymp. Sig. (2-tailed)		.832

a. Test distribution is Normal.

Selanjutnya adalah perhitungan untuk uji homogenitas. Uji homogenitas dapat dilihat dengan cara membandingkan nilai signifikansi dengan probabilitas. Dari hasil perhitungan menunjukkan nilai signifikansi 0,113 dan probabilitas 0,05. Sehingga nilai signifikansi lebih besar dari α yang artinya varian data homogen. Berikut adalah hasil perhitungannya.

Tabel 6. Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.552	1	112	.113

Setelah uji asumsi dilakukan maka diputuskan untuk menggunakan uji paired samples untuk melihat sejauh mana perbedaan mean masing-masing kelompok seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 7. Paires Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre	54.7193	57	6.60831	.87529
	post	60.5263	57	5.41198	.71683

Tabel 8. Paires Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pre - post	-5.80702	4.00642	.53066	-6.87006	-4.74397	-10.943	56	.000

Berdasarkan hasil perhitungan statistic uji beda menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,000 berada dibawah α 0,05 sehingga dapat disimpulkan panduan model pengelolaan emosi untuk orang tua bekerja efektif untuk mengelola emosi

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini berjudul Keefektifan Panduan Model Pengelolaan Emosi Orang Tua Bekerja. Jumlah subjek dalam 57 orang tua bekerja dari SD Mambaul Ihsan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa panduan pengelolaan emosi efektif dalam meningkatkan pengelolaan emosi orang tua bekerja. Hal tersebut terlihat dari hasil uji T berpasangan dimana nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari α 0,05 sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara pre test dan post test.

Saran

1. Bagi sekolah
Pihak sekolah khususnya konselor sekolah bisa dibekali teori dan latihan dari media ini agar bisa memodifikasi untuk bisa dilatihkan kepada siswa dan mungkin bisa melakukan pendampingan kepada orang tua dengan permasalahan pengelolaan emosi.
2. Bagi orang tua
Orang tua bisa menindaklanjuti hasil dari penelitian ini dengan cara mengembangkan keterampilan yang telah didapatkan dari penelitian ini.
3. Bagi peneliti lanjutan
Untuk peneliti lanjutan perlu memperhatikan waktu dalam pelaksanaan penelitian dengan subjek orang tua selain itu perlu memperhatikan karakteristik orang tua dalam pelaksanaannya.

DAFTAR RUJUKAN

- Alkautsar, A. (2021). Hubungan Penyakit Komorbid Dengan Tingkat Keparahan Pasien Covid-19. *Jurnal Medika Hutama*, 3(01 Oktober), 1488–1494.
- Arikunto, S. (2006). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. *Jakarta: Rineka Cipta*, 120–123.
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1). Englewood cliffs Prentice Hall.
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Nelson Education.
- Ekman, P., Friesen, W. v, O'sullivan, M., Chan, A., Diacoyanni-Tarlatzis, I., Heider, K., Krause, R., LeCompte, W. A., Pitcairn, T., & Ricci-Bitti, P. E. (1987). Universals and cultural differences in the judgments of facial expressions of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(4), 712.

- Fernianti, A. (2022). Analisis Tingkat Stress Orang Tua Ketika Mengasuh Anak Selama Masa Pandemi. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 2276–2286.
- Frijda, N. H. (1993). *Moods, emotion episodes, and emotions*.
- Gazzaniga, M., & Heatherton, T. (2015). *Psychological science: Fifth international student edition*. WW Norton & Company.
- Hakim, L. N. (2020). Pelindungan Lanjut Usia Pada Masa Pandemi Covid-19. *Info Singkat, XII (10/II/Puslit/Mei/2020)*.
- Karambut, C. A. (2012). Analisis Pengaruh Kecerdasan Emosional, Stres Kerja dan Kepuasan Kerja terhadap Komitmen Organisasional (Studi pada Perawat Unit Rawat Inap RS Panti Waluya Malang). *Jurnal Aplikasi Manajemen*, 10(3), 655–668.
- Kolb, A., & Kolb, D. A. (2001). *Experiential learning theory bibliography 1971-2001*. Boston, Ma.: McBer and Co.
- Mangkunegara, A. A. A. P., & Puspitasari, M. (2015). Kecerdasan emosi guru, stres kerja, dan kinerja guru SMA. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 45(2).
- Patonah, S., Afandi, A. A., & Fajriani, V. M. (2021). GAMBARAN TINGKAT STRES ORANG TUA SELAMA PEMBELAJARAN DARING DIMASA PANDEMI COVID-19 DI ESA TREMBES KECAMA TAN MALO KABUPATEN BOJONEGORO TAHUN 2021. *Asuhan Kesehatan: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Keperawatan*, 12(2), 12–19.
- Rae, T. (2007). Dealing with Feeling. *Dealing with Feeling*, 1–216.
- Raihana, R. (2020). Upaya Pengelolaan Emosi Ibu Pada Anak Selama Pembelajaran Dari Rumah (Dampak Pandemi Covid 19). *Generasi Emas: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(2), 132–142.
- Shaffer, R. J., Jacokes, L. E., Cassily, J. F., Greenspan, S. I., Tuchman, R. F., & Stemmer Jr, P. J. (2001). Effect of Interactive Metronome® training on children with ADHD. *The American Journal of Occupational Therapy*, 55(2), 155–162.
- ULVY, N. N. (2022). *TINGKAT STRES ORANG TUA TERHADAP PEMBELAJARAN ONLINE DI MASA PANDEMI COVID-19 LITERATURE REVIEW*.
- Wardhani, D. K., Susilorini, M. I. R., Angghita, L. J., & Ismail, A. (2020). Edukasi Pencegahan Penularan COVID-19 Pada Anak Usia Dini Melalui Media Pembelajaran Audio Visual. *Jurnal Abdidas*, 1(3), 131–136.