NGALIMAN: *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*
ISSN: 2828-2795 (*online*).
https://ejurnal.iaipd nganjuk.ac.id/index.php/ngaliman
Vol. 5 No. 1 February, 2026, pp. 34– 43

Peningkatan Regulasi Emosi Ibu Rumah Tangga melalui Psikoedukasi Berbasis Teknik Expressive Writing di PAUD Teratai Tambaksari Surabaya

Kayiz Ismail, Camelia Aditya Maharani, Evi Dwi Andani, Luqyana Marsha Firdaus, Dhita Amalya, Putri Wulandari, Rossa Ayu Eka Lestari, Isrida Yul Arifiana, Mamang Efendy
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia
E-mail: Isrida@untag-sby.ac.id

Article History:
Received: December
Revised: January
Accepted: February

Keywords:
Expressive Writing, Ibu Rumah Tangga, Psikoedukasi, Regulasi emosi

Abstract: *Regulasi emosi ibu pada masa pengasuhan anak usia dini merupakan aspek penting yang memengaruhi kualitas interaksi orang tua–anak. Program pengabdian ini berfokus pada peningkatan regulasi emosi ibu wali murid PAUD Teratai melalui psikoedukasi berbasis teknik expressive writing dan breathing exercise. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu dalam mengelola emosi secara adaptif selama pengasuhan. Pendekatan yang digunakan meliputi community organizing, asesmen kebutuhan, perencanaan partisipatif, pelaksanaan psikoedukasi, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil program menunjukkan peningkatan signifikan pada skor pemahaman regulasi emosi, yang didukung oleh dinamika kelompok positif, dan perubahan perilaku awal seperti kemampuan mengambil jeda napas dan mengekspresikan emosi secara lebih sehat. Temuan ini menegaskan bahwa psikoedukasi berbasis praktik dapat menjadi strategi efektif dalam memperkuat kompetensi emosional ibu dan mendukung lingkungan pengasuhan yang responsif.*

A. Pendahuluan

Peran orang tua dalam pengasuhan anak usia dini menjadi aspek fundamental bagi perkembangan emosional dan sosial anak. Pada fase usia 0–5 tahun, yang dikenal sebagai masa *golden age*, anak sangat peka terhadap kondisi emosional lingkungan terdekat, khususnya interaksi dengan ibu sebagai figur utama pengasuhan. Berbagai penelitian mutakhir menegaskan bahwa regulasi emosi orang tua memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan regulasi diri anak. Tarigan dkk. (2022) menunjukkan bahwa ibu dengan regulasi emosi rendah cenderung menerapkan pola pengasuhan reaktif yang berdampak pada ketidakstabilan emosi anak.

Copyright © 2026. The Author(s).
NGALIMAN: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution–NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0)

Dalam konteks praktik pengasuhan sehari-hari, ibu rumah tangga kerap menghadapi tekanan peran ganda yang memicu stres dan kelelahan emosional. Ibu dengan tingkat stres pengasuhan yang tinggi cenderung mengalami ketidakstabilan emosional dan kecemasan, yang pada akhirnya mengurangi sensitivitas serta responsivitas mereka terhadap kebutuhan anak (Pan dkk. 2025). Kondisi serupa teridentifikasi pada komunitas ibu wali murid PAUD Teratai, Kecamatan Tambaksari, Surabaya. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, banyak ibu mengalami kesulitan mengendalikan emosi ketika anak bertengkar, tantrum, atau menunjukkan perilaku yang tidak sesuai harapan. Hasil pengamatan lapangan memperlihatkan bahwa sebagian besar ibu mengetahui istilah "mengelola emosi", tetapi belum memahami cara praktis menerapkannya dalam situasi nyata. Temuan ini sejalan dengan penelitian Bonjibon (2025) yang menunjukkan bahwa orang tua sering dianggap tidak sabar atau tidak konsisten ketika mereka kesulitan mengendalikan perilaku anak karena adanya tekanan sosial untuk selalu tampak tenang dan mampu mengelola situasi secara efektif.

Sejumlah penelitian telah mengidentifikasi strategi efektif untuk membantu peningkatan regulasi emosi orang tua, salah satunya teknik *expressive writing*. Teknik *Expressive Writing* merupakan bagian dari *expressive theraphies* yang berkembang sejak tahun 1987 oleh Pearson dan Nolan. Expressive writing adalah teknik psikoterapi yang menggunakan proses menulis untuk membantu individu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi (Hilomalo dkk. 2024). Penelitian Ruini & Mortara (2022) menyatakan bahwa teknik *expressive writing* membantu individu memahami dan memaknai kembali pengalaman emosional yang mereka alami. Melalui proses menuliskan pikiran dan perasaan secara terstruktur, individu dapat menyusun ulang pengalaman tersebut menjadi narasi yang lebih adaptif, sehingga memudahkan mereka dalam mengelola emosi secara lebih sehat dan konstruktif. Selain strategi berbasis penulisan reflektif, pendekatan fisiologis seperti *breathing exercise* juga terbukti efektif untuk menurunkan tekanan emosional. Sheikh dkk. (2024) menunjukkan bahwa teknik breathing exercise dapat menurunkan kecemasan dan stres.

Pemilihan ibu rumah tangga di PAUD Teratai sebagai subjek psikoedukasi didasarkan pada peran mereka sebagai pengasuh utama sekaligus pihak yang paling sering berinteraksi emosional dengan anak. Iwanski dkk. (2025) menegaskan bahwa peningkatan regulasi emosi orang tua berdampak langsung pada kualitas hubungan orang tua–anak serta dinamika emosi dalam keluarga. Dalam konteks ini, psikoedukasi

menjadi sarana strategis yang tidak hanya memberikan pemahaman, tetapi juga meningkatkan keterampilan praktis melalui latihan langsung. Psikoedukasi dengan intervensi berbasis praktik memberikan hasil yang lebih signifikan dibandingkan pendekatan teoretis semata (Jalal dkk. 2024).

Berdasarkan analisis situasi, kebutuhan empiris, dan dukungan literatur terkini, program psikoedukasi ini diharapkan mampu mendorong perubahan sosial berupa peningkatan kesadaran emosional, praktik pengasuhan yang lebih tenang dan responsif, serta terciptanya lingkungan keluarga yang mendukung perkembangan optimal anak usia dini. Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman ibu mengenai regulasi emosi sekaligus melatih keterampilan praktis melalui teknik *expressive writing* dan *breathing exercise* yang mudah diterapkan dalam pengasuhan sehari-hari. Melalui pemberian materi, demonstrasi, dan praktik langsung, program ini diharapkan dapat membekali ibu dengan strategi yang efektif untuk mengelola emosi, merespons perilaku anak secara adaptif, dan membangun interaksi pengasuhan yang lebih positif. Dengan demikian, kegiatan ini berkontribusi pada terwujudnya lingkungan keluarga yang suportif serta memperkuat kapasitas emosional ibu sebagai fondasi perkembangan anak usia dini.

B. Metode

Proses psikoedukasi ini diawali dengan perencanaan aksi bersama komunitas melalui pendekatan *community organizing* yang melibatkan ibu wali murid PAUD Teratai sebagai subjek dampingan. Pendekatan ini sejalan dengan panduan pengorganisasian komunitas yang menekankan pentingnya partisipasi warga dalam identifikasi kebutuhan dan pengambilan keputusan program (Harisoesyanti & Annisah 2020). Partisipan psikoedukasi terdiri dari 11 orang ibu rumah tangga yang memiliki anak usia 4–6 tahun dan aktif mendampingi proses belajar anak di PAUD Teratai, Kecamatan Tambaksari, Surabaya. Lokasi ini dipilih karena memiliki karakteristik komunitas pengasuh utama yang menghadapi tantangan regulasi emosi dalam situasi pengasuhan sehari-hari.

Tahap awal perencanaan dilakukan melalui observasi dan wawancara kebutuhan dengan ibu-ibu wali murid untuk memperoleh gambaran langsung mengenai dinamika emosi dalam pengasuhan. Penggunaan asesmen kebutuhan sebagai dasar perumusan intervensi penting untuk memastikan program relevan dengan konteks komunitas

(Amat dkk. 2021). Subjek dampingan dilibatkan secara langsung dalam proses pengorganisasian melalui diskusi mengenai jadwal pelaksanaan, pemilihan metode, dan penentuan bentuk kegiatan. Pendekatan partisipatif ini memungkinkan para ibu berperan sebagai mitra aktif dalam pengambilan keputusan sehingga intervensi yang disusun selaras dengan kebutuhan nyata di lapangan dan meningkatkan rasa memiliki terhadap program.

Untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang alur perencanaan hingga implementasi, keseluruhan proses disusun dalam diagram alur berikut:

Gambar 1. Proses perencanaan kegiatan

Diagram alur tersebut menjelaskan rangkaian proses penyelenggaraan psikoedukasi, mulai dari asesmen kebutuhan hingga evaluasi, yang dirancang secara sistematis untuk memastikan kegiatan berjalan efektif dan sesuai dengan kondisi peserta. Tahap (1) adalah identifikasi kebutuhan, yang dilakukan melalui observasi lapangan dan wawancara dengan ibu wali murid. Tahap ini bertujuan untuk memetakan permasalahan emosional yang dialami para ibu dalam pengasuhan anak usia dini serta memahami situasi apa saja yang memicu ketegangan emosional.

Tahap (2) dilakukan analisis kebutuhan untuk menentukan fokus permasalahan emosional yang paling mendesak, seperti kesulitan mengelola emosi saat menghadapi perilaku anak yang menantang. Tahap (3) meliputi perencanaan bersama peserta, yang mencakup diskusi mengenai waktu, metode, dan bentuk kegiatan. Tahap (4) berisi penyusunan desain psikoedukasi yang berisi materi regulasi emosi dan pemilihan teknik intervensi seperti *expressive writing* dan *breathing exercise*. Setelah rancangan disusun, kegiatan berlanjut pada tahap (5) yaitu pelaksanaan psikoedukasi melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung. Kemudian diakhiri dengan tahap (6) evaluasi dan refleksi yang dilakukan untuk menilai pemahaman peserta, pengalaman emosional, serta kesiapan menerapkan teknik regulasi emosi dalam pengasuhan sehari-hari. Model Evaluasi yang digunakan adalah Pretest dan Post-test.

Seluruh peserta mengikuti kegiatan psikoedukasi secara sukarela setelah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan dan rangkaian kegiatan. Persetujuan partisipasi (*informed consent*) diberikan secara lisan sebelum kegiatan dimulai. Identitas peserta dijaga kerahasiaannya dengan menggunakan kode, dan seluruh data yang diperoleh digunakan hanya untuk keperluan akademik dan evaluasi kegiatan psikoedukasi.

C. Hasil

Pelaksanaan psikoedukasi regulasi emosi bagi ibu wali murid PAUD Teratai menunjukkan dinamika pendampingan yang positif dan partisipatif. Selama sesi psikoedukasi, para ibu terlibat aktif dalam diskusi mengenai pengalaman pengasuhan, khususnya situasi yang memicu emosi intens seperti tantrum atau konflik antar anak. Psikoedukasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana edukatif, tetapi juga menciptakan ruang aman bagi para ibu untuk mengekspresikan pengalaman emosional mereka. Hal ini sejalan dengan temuan Ansar dkk. (2024) bahwa ruang ekspresi emosional dalam psikoedukasi berperan penting dalam meningkatkan efektivitas intervensi.

Rangkaian kegiatan psikoedukasi meliputi penyampaian materi regulasi emosi, latihan *expressive writing*, dan praktik *breathing exercise*. Pada sesi *expressive writing*, para ibu mampu mengungkapkan rasa lelah, marah, cemas, maupun rasa bersalah yang sebelumnya sulit dinyatakan secara verbal. Teknik ini membantu peserta dalam mengidentifikasi pola emosi secara lebih reflektif. Sementara itu, latihan *breathing exercise* menghasilkan respon rileks dan rasa tenang pada mayoritas peserta.

Dinamika kelompok menunjukkan perkembangan sosial yang signifikan. Peserta mulai saling berbagi strategi pengasuhan, memberikan dukungan emosional antar sesama, dan menciptakan komunikasi yang lebih terbuka. Selain itu, muncul satu hingga dua peserta yang secara spontan mengambil peran sebagai penggerak kelompok yang mengarahkan teman lain saat latihan pernapasan, membantu menjelaskan langkah-langkah, dan aktif memotivasi peserta lain. Pola ini sesuai dengan temuan Mustapha dkk. (2025) bahwa intervensi kelompok kerap memunculkan *local leader* yang mendukung keberlanjutan perubahan sosial.

Perubahan perilaku awal terlihat dari laporan ibu bahwa mereka mulai mampu menahan dorongan untuk memarahi anak, mengambil jeda napas sebelum merespons, dan menggunakan keterampilan menulis untuk mengekspresikan emosi. Hasil evaluasi

kuantitatif melalui pre-test dan post-test mendukung perubahan tersebut. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pemahaman regulasi emosi yang terdiri dari 10 aitem pilihan ganda dengan tujuan mengukur pemahaman dasar peserta mengenai pengenalan emosi dan strategi pengelolaannya. Rata-rata skor pemahaman regulasi emosi meningkat secara signifikan setelah mengikuti psikoedukasi.

Tabel 1. Statistik Deskriptif dan Uji Normalitas *Pre-test* dan *Post-test* Regulasi Emosi

	N	Mean	Std. Deviation	Statistic	df	Sig.	Keterangan
Pre-test	11	42.73	1.950	0.793	11	0.008	Tidak normal
Post-test	11	77.27	3.835	0.840	11	0.031	Tidak normal

Hasil analisis statistik deskriptif pada tabel 1. menunjukkan adanya peningkatan skor yang jelas antara nilai pre-test dan post-test. Rata-rata skor pre-test sebesar 42,73 meningkat menjadi 77,27 pada post-test, menandakan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep dan strategi regulasi emosi.

Pada tabel 1 juga disajikan hasil uji normalitas sebaran untuk *pre-test* yang dilakukan dengan menggunakan uji normalitas *Saphiro-wilk*, diperoleh hasil bahwa nilai signifikansi p=0.008 (p<0.05). Artinya sebaran data berdistribusi tidak normal. Begitu juga dengan *post-test* yang dilakukan dengan menggunakan uji normalitas *Saphiro-wilk*, diperoleh hasil bahwa nilai signifikansi p=0.031 (p<0.05). Artinya sebaran data berdistribusi tidak normal. Kedua data tidak berdistribusi normal (p < 0,05), sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon

	Z	p (sig. Tailed)
Pre-test – Post-test	-2.958	0.003

Hasil uji menggunakan wilcoxon tabel 2. diperoleh skor z= -2.958 dengan signifikansi 0.003 (p<0.05). Artinya ada perbedaan yang signifikan pada skor partisipan antara sebelum dan sesudah mendapatkan psikoedukasi regulasi emosi. Dapat disimpulkan bahwa program psikoedukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam mengelola emosi. Peningkatan skor tersebut menunjukkan bahwa sebagian peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik setelah mengikuti psikoedukasi mengenai regulasi emosi. Hal ini dapat dipengaruhi

oleh faktor usia dan latar belakang pendidikan peserta yang memudahkan proses pemahaman materi, serta relevansi topik psikoedukasi dengan kebutuhan pengasuhan sehari-hari.

Secara kualitatif, peserta juga melaporkan adanya perubahan dalam cara mereka merespons emosi selama pengasuhan. Salah satu peserta menyampaikan, "Biasanya saya langsung marah kalau anak rewel, tapi setelah latihan napas saya jadi bisa lebih tenang" (Peserta A). Peserta lain mengungkapkan bahwa kegiatan menulis membantu mereka menyalurkan emosi, "Menulis membuat saya sadar ternyata capek dan marah itu bisa dikeluarkan tanpa harus marah ke anak" (Peserta B). Narasi ini menunjukkan bahwa psikoedukasi tidak hanya meningkatkan pemahaman kognitif, tetapi juga memberi ruang refleksi emosional bagi peserta.

D. Diskusi

Hasil psikoedukasi menunjukkan bahwa peningkatan pemahaman maupun keterampilan regulasi emosi pada para ibu terjadi melalui proses pembelajaran aktif yang memadukan refleksi personal, praktik langsung, dan dinamika kelompok. Keterlibatan peserta selama diskusi serta keberanian mereka dalam mengungkapkan pengalaman emosional memperlihatkan bahwa ruang psikoedukatif dapat menciptakan kondisi aman untuk berbagi beban psikologis.

Latihan *expressive writing* yang diberikan membantu ibu mengidentifikasi pola emosi dan pikiran yang memicu stres pengasuhan. Kegiatan menulis reflektif seperti ini terbukti memfasilitasi restrukturisasi kognitif dan pengurangan ketegangan psikologis karena memungkinkan peserta mengekspresikan pengalaman emosional tanpa hambatan sosial. Latihan *breathing exercise* turut memberikan kontribusi terhadap penurunan ketegangan fisiologis sehingga peserta dapat merespons perilaku anak dengan lebih tenang. Intervensi yang melibatkan pengaturan napas diketahui mampu menstabilkan aktivasi sistem saraf otonom dan menurunkan respons emosional yang terlalu intens dalam situasi pengasuhan.

Selain perubahan pada aspek individual, psikoedukasi ini juga mendorong terbentuknya dinamika sosial positif. Interaksi antarpeserta yang ditandai dengan saling memberi dukungan, berbagi strategi pengasuhan, dan munculnya individu yang mengambil peran sebagai penggerak kelompok menunjukkan bahwa intervensi psikologis dapat memicu perubahan sosial mikro. Dalam konteks komunitas,

terbentuknya pemimpin informal atau *situational leader* sering kali menjadi indikator bahwa kelompok telah mencapai tahap kohesi yang mendukung keberlanjutan program (Fauzi dkk. 2025). Hal ini terlihat dari peserta yang secara spontan membantu peserta lain memahami langkah-langkah latihan pernapasan maupun materi regulasi emosi.

Peningkatan kemampuan peserta menunda reaksi impulsif, mengambil jeda napas sebelum menegur anak, serta menggunakan menulis sebagai bentuk penyaluran emosi menunjukkan bahwa psikoedukasi telah berhasil menumbuhkan keterampilan regulasi emosi yang relevan dengan praktik pengasuhan sehari-hari. Perubahan perilaku awal ini relevan dengan model *emotion regulation training*, yang menyatakan bahwa latihan berulang dalam lingkungan sosial yang mendukung mempercepat pembentukan respons adaptif dalam keluarga (Larsson & Zetterqvist 2024).

Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Partisipan yang mengikuti psikoedukasi merupakan ibu yang bersedia hadir dan tertarik pada topik pengasuhan, sehingga terdapat potensi bias partisipasi. Selain itu, perubahan perilaku dan pemahaman peserta juga dapat dipengaruhi oleh efek Hawthorne, yaitu perubahan respons karena peserta menyadari bahwa mereka sedang mengikuti suatu kegiatan pendampingan. Jumlah partisipan yang terbatas juga membatasi generalisasi hasil kegiatan.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan psikoedukasi berbasis praktik dapat menjadi pendekatan efektif untuk meningkatkan kompetensi emosional ibu dalam pengasuhan anak usia dini. Peningkatan ini tidak hanya tercermin dari skor pre-test dan post-test, tetapi juga dari pengalaman langsung peserta yang menunjukkan transformasi pada cara mereka memaknai dan merespons dinamika emosi dalam keluarga. Perubahan sosial yang muncul, seperti meningkatnya dukungan sosial dan kemunculan pemimpin informal, mengindikasikan bahwa psikoedukasi memiliki potensi berkelanjutan dalam memperkuat kapasitas komunitas pengasuhan.

E. Kesimpulan

Program psikoedukasi regulasi emosi yang dilaksanakan di PAUD Teratai menunjukkan bahwa pemberian materi yang dipadukan dengan latihan expressive writing dan breathing exercise mampu meningkatkan pemahaman serta keterampilan ibu dalam mengelola emosi selama proses pengasuhan. Pengalaman peserta selama sesi memperlihatkan bahwa pendekatan pembelajaran yang melibatkan refleksi diri, praktik

langsung, dan interaksi kelompok dapat menciptakan ruang aman bagi ibu untuk mengidentifikasi tantangan emosional sekaligus menemukan strategi pengasuhan yang lebih adaptif. Peningkatan kemampuan mengelola impuls, mengambil jeda sebelum menegur anak, dan mengekspresikan emosi melalui tulisan menjadi indikator bahwa intervensi ini bukan hanya memperkuat kompetensi emosional individu, tetapi juga memberi dampak nyata dalam praktik pengasuhan sehari-hari.

Dari perspektif komunitas, kegiatan ini turut memunculkan dinamika sosial positif berupa dukungan antar peserta dan lahirnya pemimpin informal yang membantu keberlangsungan proses belajar kelompok. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat berfungsi tidak hanya sebagai intervensi psikologis, tetapi juga sebagai sarana pemberdayaan sosial yang memperkuat kapasitas komunitas pengasuhan. Untuk keberlanjutan program, kegiatan ini dapat dikembangkan melalui pendampingan lanjutan seperti pembentukan grup komunikasi daring sebagai media berbagi pengalaman, sesi refleksi berkala, serta penyediaan panduan mandiri teknik expressive writing dan breathing exercise agar keterampilan regulasi emosi yang diperoleh dapat terus dipraktikkan dan diinternalisasi. Selain itu, pengembangan modul yang lebih komprehensif serta pelibatan pendidik PAUD dalam kegiatan berikutnya berpotensi memperluas dampak program, baik bagi keluarga maupun lingkungan pendidikan.

Referensi

Amat, Salleh, Harizah Izyan Samsudin, Abu Yazid Abu Bakar, Mohd Izwan Mahmud, dan Mohd Hasrul Kamarulzaman. “Needs Analysis of Psychosocial Module Development Based on Psychoeducation Approach for Public University Students in Malaysia.” *Education Sciences* 11, no. 10 (2021): 604. https://doi.org/10.3390/educsci11100604.

Ansar, Nadia, Helene A. Nissen Lie, dan Jan Reidar Stiegler. “The Effects of Emotion-Focused Skills Training on Parental Mental Health, Emotion Regulation, and Self-Efficacy: Mediating Processes between Parents and Children.” *Psychotherapy Research* 34, no. 4 (2024): 518–537. https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2218539.

Bonjibon, Jeeve. “The Silent Struggle: Parents’ Lived Experiences Raising Children with Behavioral Problems.” *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal* 35, no. 10 (2025): 1152–1166. https://doi.org/10.70838/pemj.351006.

Fauzi, Muh Ali, Nur Syamsudin, Farid Fi Mahasinini, Veronika Nugraheni Sri, dan Najib Ahmad Solaeman. “Production of Natural Hand Sanitizer: An Affordable Solution for Covid-19 Prevention.” *Bisma: Bimbingan Swadaya Masyarakat* 6, no. 6 (2025): 370-397.

Harisoesyanti, Kania Saraswati, dan Annisah Annisah. “Urgensi Partisipasi Masyarakat dalam Proses Pengembangan Masyarakat di Komunitas Miskin Perkotaan.” *Jurnal*

Pemberdayaan Masyarakat Indonesia 2, no. 2 (2020): 220–232. https://doi.org/10.21632/jpmi.2.2.220-232.

Hilomalo, Rukmana, Maifa Zikra, Afriles Tiara Utami, Muhammad Raihan Okrilyan, dan Prima Aulia. "Pengaruh Expressive Writing untuk Meningkatkan Self-Disclosure pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang." *Causalita: Journal of Psychology* 2, no. 1 (2024): 1–9. https://doi.org/10.62260/causalita.v2i1.185.

Iwanski, Alexandra, Lucie Lichtenstein, Jule Paulus, Charlotte Werner, Sabine Walper, Marc Vierhaus, Gottfried Spangler, dan Peter Zimmermann. "Parental Emotion Regulation and Children's Mental Health: Longitudinal Mediation by Parenting Stress and Sensitive Challenging Parenting." *Personality and Individual Differences* 246 (2025): 113262. https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113262.

Jalal, Novita Maulidya, Dini Amalia Surisman, Delani Cerelia Rembon, Nurul Anisah, dan Uswatun Hasanah. "Psikoedukasi untuk Meningkatkan Parenting Skill pada Orang Tua Anak Binaan Rumah Zakat." *IPTEK: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat* 3, no. 3 (2024).

Larsson, Kristina, dan Maria Zetterqvist. "An Emotion Regulation Skills Training for Adolescents and Parents: Perceptions and Acceptability of Methodological Aspects." *Frontiers in Psychiatry* 15 (2024): 1448529. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1448529.

Mustapha, Alade Adebisi, Alade Adetutu Sefinat, Oyedotun Anthony, Victor Femi, Osagwu Nnenna, dan Farinu Hamzah. "Community-Based Mental Health Interventions: Empowering Local Leaders and Organizations" JOUR (2025).

Pan, Baocheng, Yizhao Gong, Youli Wang, Jiaxuan Miao, Chengli Zhao, dan Yan Li. "The Impact of Maternal Parenting Stress on Early Childhood Development: The Mediating Role of Maternal Depression and the Moderating Effect of Family Resilience." *BMC Psychology* 13, no. 1 (2025): 277. https://doi.org/10.1186/s40359-025-02575-6.

Ruini, Chiara, dan Cristina C. Mortara. "Writing Technique across Psychotherapies: From Traditional Expressive Writing to New Positive Psychology Interventions: A Narrative Review." *Journal of Contemporary Psychotherapy* 52, no. 1 (2022): 23–34. https://doi.org/10.1007/s10879-021-09520-9.

Sheikh, Sara, Asma Rostami, Azam Shahbazi, Fahime Abdollahi Nezhad, Omonabi Khazai, dan Azizollah Arbabisarjou. "Clinical Effectiveness of Guided Breathing Exercises in Reducing Anxiety, Stress, and Depression in COVID-19 Patients." *Scientific Reports* 14, no. 1 (2024): 26620. https://doi.org/10.1038/s41598-024-78162-3.

Tarigan, Palentinus, Risydah Fadilah, dan Abdul Murad. "Hubungan Kecerdasan Emosi dan Pola Asuh Demokratis Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area." *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)* 4, no. 4 (2022): 2001–2014. https://doi.org/10.34007/jehss.v4i4.991.