



## Mengenali Strategi Self Regulation Pada Ibu yang Memiliki Anak Autisme: Tinjauan Sistematis

Mafazatil Umami<sup>1</sup>, Rofiqi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received April 24, 2024

Revised April 24, 2024

Accepted April 24, 2024

#### Keywords:

Pengaturan Diri,  
Ibu,  
Autisme

#### Keywords:

Self-Regulation,  
Motherhood,  
Autism

### ABSTRAK

Kemampuan self-regulation sangat dibutuhkan oleh seorang ibu dalam mengasuh anak autisme untuk membantunya berkembang dengan baik. Systematic Literature Review dipilih sebagai metode penelitian yang bertujuan untuk menganalisis strategi-strategi yang dapat memengaruhi self-regulation pada ibu dengan anak autisme dari berbagai sudut pandang dengan menganalisis 10 jurnal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan dari orang lain menjadi strategi utama self-regulation pada ibu yang memiliki anak autisme. Strategi lainnya yaitu cognitive reappraisal, expressive suppression, pengalihan perhatian, kenyamanan fisik, menenangkan diri secara kognitif, mencari bantuan, mengontrol perilaku fisik seperti menjaga kesehatan fisik, mengelola stres, memvalidasi emosi diri, pemusatan perhatian, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, peka terhadap perasaan orang, memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungan, memikirkan hal-hal yang positif, dan olahraga.

### ABSTRACT

*Self-regulation skills are needed by a mother in parenting autism children to help her develop properly. Systematic Literature Review was chosen as a research method that aims to analyze strategies that can affect self-regulation in mothers with children with autism from various points of view by analyzing 10 journals. The results showed that support from others became the main strategy of self-regulation in mothers who have children with autism. Other strategies include cognitive reappraisal, expressive suppression, diversion, physical comfort, cognitive self-calming, seeking help, controlling physical behavior such as maintaining physical health, managing stress, validating emotions, concentration, having good relationships with others, being sensitive to people's feelings, having a positive outlook on self and the environment, thinking about positive things, and exercise.*

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



### Corresponding Author:

Mafazatil Umami  
Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang  
Malang, Indonesia  
Email: mafaza0713@gmail.com

## 1. PENDAHULUAN

Autisme adalah suatu gangguan yang terjadi di masa kanak-kanak sebelum usia 3 tahun, hal tersebut ditandai dengan adanya penurunan yang signifikan pada interaksi sosial dan komunikasi serta dibatasi oleh pola perilaku, minat, dan kegiatan [1]. Individu dengan gejala autisme biasanya tidak dapat melakukan kontak mata dengan orang lain dan mengalami kesulitan menceritakan emosi apa yang dirasakan dalam situasi tertentu [2]. Oleh karena itu,

pengasuhan anak dengan penyandang autisme memiliki tantangan yang lebih besar dibandingkan pengasuhan anak dengan perkembangan yang normal serta tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan pada orang tua anak berkebutuhan khusus yang lain. Hal ini terkait dengan beban keuangan, tugas, serta waktu yang secara signifikan lebih besar pada keluarga yang autisme [3]. Selain itu, penelitian banyak melaporkan pengalaman negative terkait dengan masalah sosial-emosional dan masalah kemandirian hidup pada anak autisme yang mendatangkan stress serta kelelahan pada orang tua khususnya pada ibu [3]. Tidak hanya itu, bagi orang tua yang terdiagnosa memiliki anak autisme perasaan yang terlihat adalah sedih, syok, bingung, takut, khawatir, marah, mengisolasi diri, dan mati rasa dan stress [4]. Tingkat stress lebih tinggi akan dialami ibu, karena ibu berperan langsung mulai dari tahapan atau prosesi kelahiran, hingga mengurus anak dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, seorang ayah akan mengalami tingkat stress akibat stress yang dialami oleh ibu, sebab ayah berkewajiban mencari nafkah sehingga jarang terlibat dalam pengurusan anak dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, studi ini melihat tentang bagaimana regulasi diri ibu yang memiliki anak dengan gangguan autisme. Penerimaan yang baik dari orangtua terhadap anak autisme, dapat membantu anak pada proses penanganan menuju kehidupan yang lebih baik. Selain itu, dengan menerima kondisi anak apa adanya, menjadikan orang tua tersebut mampu mengendalikan reaksi-reaksi emosinya, baik emosi yang bersumber dari dalam maupun dari luar dirinya, sehingga reaksi emosi tersebut akan membawa pengaruh yang besar terhadap perilaku yang ditampilkan oleh orangtua itu sendiri [5]. Penerimaan dari ibu atas kehadiran anak dengan autisme membutuhkan sebuah persiapan dan pengelolaan diri atau regulasi diri. Regulasi diri yang baik adalah ketika individu dapat melibatkan proses kognitif yang selanjutnya akan dimanifestasikan dalam bentuk perilaku [6]. Sebaliknya, ketidakmampuan individu untuk meregulasi diri menyebabkan individu tersebut akan mengalihkan perhatiannya pada obat-obatan terlarang atau menjadi pecandu alkohol. Dampak lain pada individu akan mengalami gangguan makan, tidak mampu menyesuaikan diri dalam lingkungan, serta dapat membuat anak-anak mereka menjadi terabaikan [7].

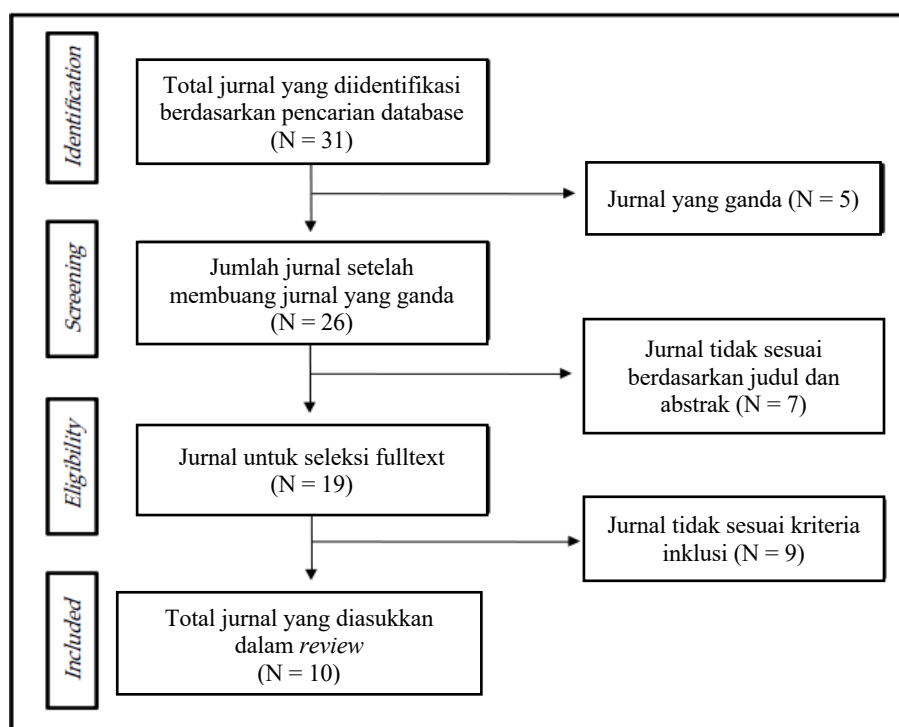
Regulasi diri memiliki dua komponen penting, yaitu regulasi emosi dan regulasi perilaku. Kedua komponen ini terkait satu sama lain, yaitu bagaimana individu mampu mengontrol emosi-emosi yang dirasakannya serta mengontrol perilaku yang biasanya akan tercermin melalui emosi tersebut. Zimmerman menyatakan bahwa regulasi diri merujuk pada pikiran, perasaan, dan tindakan yang terencana oleh diri sendiri dan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian tujuan pribadi [7]. Regulasi diri bagi ibu dengan anak autisme merupakan salah satu komponen penting untuk membantu mereka mengendalikan segala bentuk emosi yang mungkin dan akan muncul serta tertampilkan lewat perilaku mereka ketika ibu menghadapi anak [8]. Kemampuan regulasi diri pada ibu akan membantu anak autisme mereka untuk dapat berkembang dengan baik [4]. Mendukung hal tersebut, tujuan studi ini bertujuan untuk mengetahui strategi ibu yang memiliki anak autisme dalam meregulasi dirinya dari beberapa pandangan secara bervariasi dengan cara yang lebih sistematis.

## 2. METODE

Metode systematic literature review (SLR) digunakan untuk menggali data mengenai seberapa banyak penelitian-penelitian yang telah dilakukan oleh para peneliti dalam suatu topik tertentu. Dalam review ini, reviewer melakukan beberapa tahap dalam tinjauan sistematik

seperti melakukan perencanaan review terlebih dahulu dengan mencari jurnal sebanyak-banyaknya, menyeleksi jurnal sesuai dengan tema yang diangkat, menilai kualitas jurnal, ekstraksi dan sintesis data, melakukan review dan terakhir tahap pelaporan. Perencanaan review dimulai dengan membuat pertanyaan-pertanyaan sesuai dengan tema/topik yang diangkat dengan menggunakan formulasi pertanyaan tinjauan sistematik yaitu menggunakan SPIDER di mana di dalamnya mencakup Sample, Phenomenon of Interest, Design, Evaluation, Research Type. Selain itu terdapat pertanyaan pada review ini yaitu bagaimana strategi self-regulation pada ibu? Setelah membuat pertanyaan, selanjutnya dapat menentukan istilah pencarian dan desain protokol pencarian.

Reviewer mencari istilah dengan menggunakan kata kunci seperti, self-regulation, self-regulation on mother, regulation emotion. Kata kunci tersebut digunakan hanya mereview pada variable self-regulation. Dalam mencari artikel database yang digunakan yaitu google scholar, scient direct, dan Puslish or Perish Setelah mencari jurnal yang dibutuhkan, tahap selanjutnya yaitu mengecek duplikasi pada semua jurnal menggunakan Mendeley dan Rayyan agar tidak ada jurnal yang ganda atau sama. Tahapan dilakukan dengan mengecek judul dan abstrak kemudian jurnal yang telah lolos seleksi akan dianalisis dalam versi lengkap jurnal tersebut. reviewer melakukan seleksi sebanyak 30 jurnal dan ditemukan 10 jurnal mengenai pengaruh self-regulation pada ibu. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat Grafik pada gambar 1 mengenai alur penyeleksian jurnal. Tahap penyeleksian jurnal dilakukan dengan menetapkan Batasan pada jurnal berupa (1) jurnal berbahasa inggris, (2) membahas tentang self-regulation pada ibu, (3) subjek jurnal melibatkan anak autisme, (4) jenis penelitian kuantitatif dan kualitatif, (5) penelitian dilakukan maksimal tahun terakhir (2004-2022). Jika dalam proses penyeleksian didapatkan jurnal diluar batasan yang telah ditentukan maka jurnal dinyatakan gugur.



Gambar 1. Grafik PRISMA untuk Alur Seleksi Jurnal

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Regulasi diri merujuk pada pikiran, perasaan, dan tindakan yang terencana oleh diri sendiri dan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian tujuan pribadi [7]. Regulasi diri bagi ibu dengan anak autisme merupakan salah satu komponen penting untuk membantu mereka mengendalikan segala bentuk emosi yang mungkin dan akan muncul serta tertampilkan lewat perilaku mereka ketika ibu menghadapi anak [8]. Kemampuan regulasi diri pada ibu akan membantu anak autisme mereka untuk dapat berkembang dengan baik [4]. Penerimaan dari ibu atas kehadiran anak dengan autisme membutuhkan sebuah persiapan dan pengelolaan diri atau regulasi diri. Regulasi diri yang baik adalah ketika individu dapat melibatkan proses kognitif yang selanjutnya akan dimanifestasikan dalam bentuk perilaku [6]. Sebaliknya, ketidakmampuan individu untuk meregulasi diri menyebabkan individu tersebut akan mengalihkan perhatiannya pada obat-obatan terlarang atau menjadi pecandu alkohol dan anak akan terhambat dalam proses perkembangannya. Oleh karena itu, penting memahami bagaimana strategi regulasi diri pada ibu untuk mengetahui prediktor dari regulasi diri ibu tersebut dari berbagai sudut pandang, maka dalam penelitian ini telah ditemukan beberapa strategi regulasi diri yang telah diuraikan secara ringkas dalam tabel berikut.

Tabel 1. Strategi yang memengaruhi *self-regulation* pada ibu yang memiliki anak autisme

No.	Author	Strategi	Subjek
1.	Dinni (2020)	<i>Cognitive reapraisol</i> dan <i>expressive suppression</i>	100 wanita seorang Ibu
2.	Rahmanisa (2022)	<i>Cognitive reapraisol</i> dan <i>expressive suppression</i>	100 seorang Ibu
3.	Gulsrud (2010)	Dorongan/dukungan/bantuan, pengalihan perhatian, kenyamanan fisik, menenangkan diri secara kognitif, mencari bantuan	34 seorang Ibu
4.	Jean M. Ispa (2017)	mencari dukungan sosial, menjaga kesehatan fisik, mengelola stress (meditasi)	2958 seorang Ibu
5	Suveg (2016)	Pemusatan perhatian, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, peka terhadap perasaan orang, memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungan	93 seorang Ibu
6.	Spinras (2004)	Mengelola stress, menenangkan diri, memvalidasi emosi	43 pasangan Ibu

No.	Author	Strategi	Subjek
7.	Tracy (2006)	Dukungan dari orang lain, memikirkan hal-hal positif	113 pasangan Ibu
8.	Sturge-Apple (2019)	Strategi kognitif (mengurangi tingkat stress, yoga)	193 pasangan Ibu
9.	Cole (2009)	Dukungan dari orang lain	116 seorang Ibu
10.	Poehlmann (2010)	sering membangun interaksi dengan orang lain, olahraga, dukungan dari orang terdekat	153 pasangan Ibu

Berdasarkan hasil pendalaman 10 jurnal yang diatas dari hasil penyeleksian tabel 1 dapat dilihat bahwa terdapat beberapa strategi dalam *self-regulation* pada ibu yang memiliki anak autism. Strategi-strategi yang dimiliki ibu diantaranya yaitu *cognitive reappraisal*, *expressive suppression*, dorongan/dukungan/bantuan dari orang lain, pengalihan perhatian, kenyamanan fisik, menenangkan diri secara kognitif, mencari bantuan, mengontrol perilaku fisik seperti menjaga kesehatan fisik, mengelola stres, memvalidasi emosi diri, pemusatan perhatian, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, peka terhadap perasaan orang, memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungan, memikirkan hal-hal yang positif, dan olahraga.

Dukungan dari orang lain adalah salah satu strategi yang paling banyak dibahas dalam jurnal-jurnal yang ditemukan. Diketahui dari 10 jurnal terdapat 4 jurnal yang membahas tentang dukungan dari orang lain sehingga menjadi strategi *self-regulation* yang paling banyak digunakan pada ibu yang memiliki anak autism. Hal tersebut disebabkan karena ibu membutuhkan dukungan secara penuh dari orang lain baik dari pasangan, keluarga, kerabat, saudara kandung dan orang-orang terpercaya lainnya guna untuk mengurangi beban pikiran yang dialaminya dalam mengasuh anak autism [9]. Selain itu, dengan adanya dukungan yang positif dari orang sekitar dapat meningkatkan pikiran positif, perilaku yang mendukung anak untuk cepat proses pemulihan serta memicu reaksi emosi yang baik. Namun ketika dukungan dari orang lain berkurang, maka hal tersebut dapat menyebabkan seorang ibu menjadi kesepian dan semakin terbebani dengan pikiran-pikiran negatif yang muncul [10].

Kemudian strategi selanjutnya yang memengaruhi *self-regulation* pada ibu dengan anak autism yaitu strategi *cognitive reappraisal* [11][12]. Di mana *cognitive reappraisal* ini adalah strategi regulasi emosi yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengubah makna dari suatu peristiwa sehingga respons emosional seseorang terhadap situasi itu juga berubah. Misalnya seseorang yang mengalami depresi sulit melepaskan diri dari persepsi negatif terhadap suatu kejadian karena adanya skema kognitif negatif yang menghambat mereka untuk melihat sesuatu secara positif dan menyebabkan mereka memiliki pola berpikir yang ekstrim [13]. Seperti pada penelitian ini, ketika ibu yang memiliki anak autism tidak menggunakan *reappraisal* secara kuat dalam mengatur emosinya, maka ia akan terjebak dalam emosi negatif yang terus menerus karena sulit mengubah cara pandang negatif dalam situasi yang tidak nyaman dalam proses adaptasi mengasuh anak autism. Hal ini akan menyebabkan stres dalam

mengasuh anak autism [14]. Selain itu, memiliki strategi *expressive suppressio* [11][12]. Strategi *expressive suppression* merupakan strategi pengaturan emosi di mana seseorang dapat mencegah munculnya sinyal-sinyal yang disebabkan oleh kondisi internal dan eksternal. Penekanan emosi tidak efektif dalam mengurangi emosi negatif, malah meningkatkan gejala fisiologis dan beban kognitif [15]. Pada kasus ibu dengan anak autism jika ia cenderung menggunakan penekanan emosi sebagai pengaturan emosinya, maka dalam mengasuh anak autism tdaik dapat dilepaskan secara adaptif dan akan meningkatkan gejala beban mental.

Selain strategi *reappraisal* dan *expressive suppression* terdapat strategi penunjang yaitu sering membangun komunikasi dengan orang lain [16][17][18]. Kondisi demikian bisa membuat ibu merasa tidak minder dan merasa nyaman dengan kehidupan yang dijalannya walaupun memiliki anak autism serta tidak membuat pikiran menjadi lebih banyak. Hal tersebut juga menjadi salah satu faktor eksternal yang memengaruhi ibu dalam pengasuhan anak autism agar berjalan dengan sesuai yang dinginkn. Seperti yang dijelaskan oleh Boekerts & Niemiviertha bahwa faktor eksternal dari regulasi diri yaitu adalah suatu keadaan yang dipengaruhi oleh lingkungan berupa ada tidaknya kesempatan untuk meregulasi diri atau kemampuan untuk belajar [19]. Tidak hanya itu, kenyamanan fisik dan mencari bantuan adalah salah satu strategi yang data memengaruhi regulasi diri pada ibu yang memiliki anak autism [20]. Di mana dalam hal tersebut ibu dari anak-anak autism menunjukkan sikap sensitif dan responsif terhadap kebutuhan perkembangan anaknya. Karena anak autism memandang ibu sebagai sumber bantuan dan menggunakan hal tersebut untuk meminta bantuan apapun yang dibutuhkan sehingga ibu membantu untuk mengarahkan anaknya sesuai tujuan yang diinginkan dan lebih terarah ke hal yang positif atau lebih baik. Hal ini tentu membutuhkan kenyamanan fisik dari ibu agar sampai ke anak juga menjadi lebih baik serta tidak membuat anak menjadi salah paham [21].

Starategi untuk *self-regulation* pada ibu degan anak autisme adalah dengan cara mengelola stres atau mengurangi stres, menenangkan diri serta memvalidasi emosinya [22]. Dalam hal ini ketika ibu mampu mengelola stresnya dengan baik ia cenderung akan menunjukkan perilaku pengasuhan yang lebih responsif dan mampu untuk mengenali serta merespon isyarat anaknya dengan tepat, memberikan perhatian dan dukungan emosional yang diperlukan serta mengatur diri sendiri dalam menghadapi tantangan terkait pengaushan di samping itu juga dapat ditunjang dengan menenangkan diri dan memvalidasi emosi-emosinya agar tidak berdampak buruk pada perkembangan anak [23]. Hal tersebut juga didukung dengan studi yang menyatakan bahwa salah satu strategi yang dilakukan yaitu dengan menjaga kesehatan fisik seperti beryoga [24]. Dengan berolahraga secara teratur untuk menjaga kesehatan fisiknya juga akan berdampak positif pada kesehatan mental ibu sehingga berdampak baik juga ke anak.

Terakhir, strategi yang harus dimiliki oleh ibu dengan anak autism yaitu menanamkan pikiran-pikiran yang positif. Sejalan dengan studi dari [25] menjelaskan bahwa dengan adanya pikiran-pikiran yang positif dapat mengurangi frustrasi terhadap ibu. Di mana dalam hal ini individu dapat belajar mengenali emosi negatif yang muncul seperti kemarahan dan kekecewaan dalam mengelola emosi dnegan cara yang lebih sehat dan konstruktif. Selain itu, dalam menghadapi tentangan atau hambatan yang mengakibatkan frustasu, individu dapat belajar untuk tetap bertahan, tidak menyerah dan terus berusaha menjacapai tujuan yang diinginkan [26].

#### 4. KESIMPULAN

*Self-Regulation* merujuk pada pikiran, perasaan, dan tindakan yang terencana oleh diri sendiri dan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian tujuan pribadi. Regulasi diri bagi ibu dengan anak autisme merupakan salah satu komponen penting untuk membantu mereka mengendalikan segala bentuk emosi yang mungkin dan akan muncul serta tertampilkan lewat perilaku mereka ketika ibu menghadapi anak. Kemampuan regulasi diri pada ibu akan membantu anak autisme mereka untuk dapat berkembang dengan baik. Oleh karena itu, penting memahami bagaimana strategi regulasi diri pada ibu untuk mengetahui prediktor dari regulasi diri ibu tersebut dari berbagai sudut pandang dengan menggunakan *Systematic Review*. Strategi yang ditemukan dalam *systematic review* ini yaitu yaitu *cognitive reappraisal*, *expressive suppression*, dorongan/dukungan/bantuan dari orang lain, pengalihan perhatian, kenyamanan fisik, menenangkan diri secara kognitif, mencari bantuan, mengontrol perilaku fisik seperti menjaga kesehatan fisik, mengelola stres, memvalidasi emosi diri, pemusatan perhatian, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, peka terhadap perasaan orang, memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungan, memikirkan hal-hal yang positif, dan olahraga. Di mana dukunga dari orang lain dinyatakan sebagai strategi utama *self-regulation* pada ibu sedangkan strategi lainnya merupakan strategi-strategi pendukung secara umum.

#### REFERENSI

- [1] Durand, V. M. (2016). *Esential of Abnormal Psychology*. Boston USA: Cengage Learning
- [2] Goldstein, E. (2008). *Cognitive Psychology; Connecting Mind, Research, and Everyday Experience*. USA: Thomson Wadsworth.
- [3] Anjali Sastry, B. A. (2012). Parenting Anak Dengan Autisme: Solusi, Strategi dan Saran Praktis untuk Membantu Keluarga Anda. *Pustaka Belajar*. 2014.
- [4] Kuhn., J. &. (2006). Maternal self-efficacy and associated parenting cognitions among mothers of children with autism. *American Journal of Orthopsychiatry*, 564-575.
- [5] Lubis., N. (2009). *Depresi Tunjauan Psikologi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- [6] Sundberg, D. W. (2007). *Psikologi Klinis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [7] Chairani, L. &. (2010). *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an Peranan Regulasi Diri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [8] Guyton & Hall, J. (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- [9] Recksiedler, C. &. (2019). Marital transitions and depressive symptoms among older adults: Examining educational differences. *Gerontology*, 407-418.
- [10] von Soest, T. L. (2018). Development of Loneliness in Midlife and Old Age: Its Nature and Correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- [11] Dinni, S. M. (2020). Predictors of Postpartum Depression: The Role of Emotion Regulation, Maternal Self-Confidence, and Marital Satisfaction on Postpartum. *Jurnal Psikologi*, 220.
- [12] Rahmania, N. R. (2022). Self-Efficacy, Emotion Regulation, And Resilience Of Formal Working Mothers During The Covid-19 Pandemic. *Journal of Child, Family, and Consumer Studies*, 185-195.

- [13] Beck, J. S. (2011). *Cognitive-Behavior Therapy: Basic and Beyond*. New York: The Guilford Press.
- [14] Research, P. (2020). Psychological effects of the covid-2019 pandemic: perceived stress and coping strategies among healthcare professionals. *Psychiatry Research*.
- [15] Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York, NY: Guilford Press.
- [16] Cole, P. M.-S. (2009). Preschoolers' emotion regulation strategy understanding: Relations with emotion socialization and child self-regulation. *Social Development*, 324-352.
- [17] Suveg, C. S. (2016). Family stress moderates relations between physiological and behavioral synchrony and child self-regulation in mother-preschooler dyads. *Developmental Psychobiology*, 83-97.
- [18] Poehlmann, J. S. (2011). Emerging self-regulation in toddlers born preterm or low birth weight: Differential susceptibility to parenting? *Development and Psychopathology*, 177-193.
- [19] Boekerts, M. P. (2000). *Handbook of self-regulation*. CA: Academic Press.
- [20] Gulsrud, A. C. (2010). The Co-regulation of emotions between mothers and their children with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 227-237.
- [21] Grolnick, W. a. (1998). Parents' involvement in children's schooling: A multidimensional conceptualization and motivational model. *Child Development*, 237-252.
- [22] Spinrad, T. L.-M. (2004). Mothers' Regulation Strategies in Response to Toddlers' Affect: Links to Later Emotion Self-Regulation.
- [23] Gross, J. &. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 348-362.
- [24] Sturge-Apple, M. L.-G. (2019). Mothers' and fathers' self-regulation capacity, dysfunctional attributions and hostile parenting during early adolescence: A process-oriented approach. *Development and Psychopathology*, 229-241.
- [25] Suveg, C. S. (2016). Family stress moderates relations between physiological and behavioral synchrony and child self-regulation in mother-preschooler dyads. *Developmental Psychobiology*, 83-97.
- [26] Fredrickson, T. M. (2004). Resilient Individual Use Positive Emotions To Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 320-333.