

KESABARAN DAN REGULASI EMOSI PADA PASIEN PASCA STROKE

PATIENCE AND EMOTIONAL REGULATION POST-STROKE PATIENTS

Oleh:
Retno Ayu Kencono*)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesabaran terhadap regulasi emosi pada pasien pasca stroke. Instrumen pengumpul data adalah skala kesabaran dan skala regulasi emosi. Subjek penelitian sebanyak 64 pasien pasca stroke di Instalasi Rawat Jalan Poli Saraf RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. Uji validitas data menggunakan teknik korelasi product moment, sedangkan uji reliabilitas menggunakan teknik alpha cronbach. Hasil try out alat ukur menunjukkan bahwa skala kesabaran memiliki skor validitas yang bergerak dari 0,325 sampai 0,690 dengan 51 butir pernyataan yang valid dan mendapat skor reliabilitas sebesar 0,933. Pada skala regulasi emosi diperoleh skor validitas yang bergerak dari 0,316 sampai 0,525 dengan 50 butir pernyataan yang dinyatakan valid dan mendapatkan skor reliabilitas 0,899. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi sederhana. Hasil analisis data diperoleh F hitung sebesar 54,380 dengan signifikansi 0,000 dengan hasil penelitian ada pengaruh kesabaran terhadap regulasi emosi pada pasien pasca stroke. Hasil tersebut menunjukkan pengaruh yang positif antara kesabaran dengan regulasi pada pasien pasca stroke dengan taraf signifikansi 1% maka $p=0,000$ ($p<0,01$) dan diperoleh sumbangan efektif 46,7% dan 53,3 faktor lain yang tidak diteliti.

Kata kunci: Kesabaran, Regulasi Emosi, Pasien Pasca Stroke

ABSTRACT

The research aims to determine the effect of patience on emotional regulation in patients post-stroke. Data collection instruments are the scale of patience and the scale of emotional regulation. Research subjects were 64 post-stroke patients in the Outpatient Installation of Poly Saraf RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. Test the validity of data using product moment correlation technique, while reliability test using alpha cronbach technique. The results of try out measuring tools show that the scale of patience has a validity score that moves

*) Alumni Fakultas Psikologi – Universitas Muhammadiyah Purwokerto

from 0.325 to 0.690 with 51 items of valid statements and got a reliability score of 0.933. On the scale of emotional regulation obtained a validity score that moves from 0.316 to 0.525 with 50 grains of statements that are valid and get a reliability score of 0.899. Data analysis techniques used simple regression analysis. The results of data analysis obtained *F* arithmetic of 54.380 with 0.000 significance with the results of research there is influence of patience to emotional regulation in post-stroke patients. The results showed a positive effect between patience and regulation in post-stroke patients with a significance level of 1%, $p = 0,000$ ($p < 0.01$) and an effective contribution of 46.7% and 53.3 other factors were not investigated.

Keywords: *patience, emotional regulation, post-stroke patients*

PENDAHULUAN

Dilihat dari fenomena-fenomena yang terjadi sekarang ini banyak kejadian stroke yang menyerang baik dari usia muda sampai ke lanjut usia. Faktor pemicu stroke juga dapat disebabkan oleh jenis-jenis makanan yang memicu penyakit hipertensi dan akhirnya mengakibatkan serangan stroke. Stroke merupakan penyakit *serebrovaskuler* (pembuluh darah otak) yang ditandai dengan kematian jaringan otak, hal ini disebabkan oleh berhentinya suplai darah dan oksigen ke otak.

Tujuan dari rehabilitasi untuk mencegah terjadinya kekakuan otot, mengoptimalkan pengobatan sehubungan masalah medis dan menyediakan bantuan psikologis pasien dan keluarganya (Junaidi, 2011). Menurut beberapa penelitian rehabilitasi yang sesungguhnya seharusnya telah dimulai sesaat setelah pasien melewati masa kritisnya. Sangat dianjurkan agar kegiatan pemulihan dilakukan secepat mungkin, namun perlu dipertimbangkan pula kondisi pasien untuk menjalaninya. Dampak yang timbul akibat stroke meliputi gangguan secara fisik, dan psikologis. Gangguan fisik yang terjadi yaitu kelumpuhan, gangguan berkomunikasi, hilangnya indera perasa, nyeri, kehilangan sensasi berkemih dan buang air besar (BAB), kesulitan mengunyah dan menelan makanan (*disfagia*), gangguan tidur, dan kehilangan kemampuan dasar. Kesulitan menelan makanan (*disfagia*) cenderung dialami oleh sekitar 40-60% pasien stroke. Sedangkan gangguan psikologis yang muncul yaitu perubahan mental, gangguan emosi, dan depresi (Lingga, 2013).

Suatu emosi dimulai dengan evaluasi terhadap isyarat emosi, ketika emosi muncul dan dievaluasi dengan cara tertentu, isyarat emosi memicu terkoordinasinya kecenderungan respon yang melibatkan pengalaman, perilaku, dan sistem fisiologi, setelah kecenderungan emosi kemudian memunculkan respon (Gross 2007). Emosi sebagai perasaan atau afeksi yang melibatkan suatu campuran antara gejala fisiologis (misalnya, denyut jantung yang cepat) dan perilaku yang tampak (misalnya, senyuman atau tangisan). Para psikolog telah mengklafikasikan emosi dengan banyak cara yang berbeda, tetapi satu karakteristik dari hampir semua klasifikasi ialah apakah emosi itu positif atau negatif (Pannebeker dalam Santrock 2002). Afektifitas positif (*positive affectivity*) mengacu kepada derajat emosi yang positif, dari energi yang tinggi, antusiasme,

dan kegembiraan hingga perasaan sabar, tenang dan menarik diri. Suka cita kegembiraan dan tawa termasuk perasaan yang positif. Afektifitas negatif (*negative affectivity*) mengacu kepada emosi yang bersifat negatif, seperti kecemasan, kemarahan, perasaan bersalah dan kesedihan. (Santrock, 2002).

Perasaan atau emosi adalah reaksi spontan manusia yang bila tidak diaksikan atau diikuti perilaku maka tidak dapat dinilai baik buruknya. Emosi atau perasaan yang pervasif dan menetap yang mewarnai persepsi seseorang terhadap dunia dan sekelilingnya. Perasaan atau emosi yang normal (adekuat atau eutimik) dapat pula berupa perasaan positif (gembira, senang, bangga, cinta, kagum, ueforia) dan perasaan emosi negatif (takut, khawatir, curiga, sedih, marah, depresi, kecewa, jenuh, cemas, curiga, kosong terhina). Dapat dinilai kualitasnya, kedalaman atau intensitasnya, lamanya, reaktivitasnya atau iritabilitasnya, fluktuasi atau kestabilannya, pengontrolannya (labil), keserasian dengan isi pikiran, situasi dan budaya, dapat atau tidaknya memulai, mempertahankan dan mengakhiri respons emosinya serta dapat atau tidak dirabarasakan. Respons emosi dari seseorang sesaat atau ekspresi keluar sebagai pengalaman pribadi pasien dan sebagai respons emosi terhadap kejadian eksternal dan internal. Tercemin dari ekspresi wajah saat pemeriksaan, nada suara dan pemilihan kata, respons seseorang, gerakan juga sistem otonomik. Dinilai apakah respons emosionalnya dalam konteks pembicaraan pasien dan pemeriksa dan apakah sesuai dengan isi pikir, budaya dan *setting* pemeriksaan. Dalam efek yang normal, ada variasi ekspresi wajah, intonasi suara, gerakan tangan dan tubuh dalam batas yang normal. Juga dinilai apakah pasien kesulitan dalam memulai, mempertahankan dan mengakhiri respons emosinya (Maramis, 2009).

Regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif (Gross, 2007)

Menurut Nolen (Gross & John, 2003) regulasi dipandang secara positif. Individu yang melakukan regulasi emosi akan lebih mampu melakukan pengontrolan emosi. Individu yang mampu mengekspresikan emosi dapat mengubah lingkungan sosial menjadi lebih baik. Regulasi emosi memungkinkan situasi yang menyebabkan individu marah akan berubah menjadi lebih baik.

Menurut Cole (dalam Kusumaningrum, 2012) ada dua jenis pengaturan emosi yaitu emosi sebagai pengatur dan emosi sebagai yang diatur berarti adanya perubahan yang tampak sebagai hasil dari emosi yang aktif. Emosi sebagai pengatur lebih mengarah pada perubahan interdomain. Emosi yang diatur berhubungan dengan perubahan jenis emosi aktif, termasuk perubahan dalam pengaturan emosi itu sendiri, intensitas serta durasi emosi yang terjadi dalam individu, seperti mengurangi stres dengan menenangkan diri.

Gambaran emosi negatif seperti kaget (*shock*), stres, tidak sabar, marah, menangis, sedih. Menurut Abdullah, (Ayu dan Zulkaida dalam Kusumaningrum

2012) stres adalah sebuah kata sederhana yang sudah tidak asing lagi diucapkan sehari-hari oleh setiap individu dan selalu menggambarkan kondisi, jika dapat akan dihindari oleh setiap individu karena sering berarti *collaps*, *down*, *shock*, panik, pingsan, pikiran buntu, lemah ingatan, pusing dan sebagainya.

Gambaran emosi positif seperti sabar, ikhlas, *acceptance*, pasrah, harapan, empati. Peran penting emosi positif dalam penyesuaian individu terhadap stress dapat dijelaskan melalui *the broaden-and-build theory of positive emotions* yang disampaikan oleh Frederickson 1998. Menurut teori ini, emosi positif dan negatif memiliki perbedaan dan fungsi-fungsi adaptif yang saling melengkapi, termasuk juga efek-efek kognitif maupun psikologisnya (Gross, 2007).

Munculnya emosi positif merupakan hasil dari adanya regulasi emosi. Mengacu pada penjelasan Lazarus & Alfert, (Gross & John 2003) bahwa regulasi emosi memiliki dua bentuk strategi, yaitu Peninjauan kembali kognitif dan ekspresi penindasan. Peninjauan kembali kognitif merupakan bentuk perubahan kognitif yang melibatkan penafsiran terhadap situasi yang secara potensial memunculkan emosi, melalui suatu cara yang mampu merubah pengaruh emosionalnya. Bentuk ini merupakan *antecedent focused strategy* yang terjadi pada saat awal sebelum kecenderungan respon emosi terbangkitkan secara penuh. Hal ini berarti bahwa peninjauan kembali kognitif dapat merubah seluruh lintasan emosi berikutnya secara efisien. Lebih khusus lagi, ketika digunakan untuk meregulasi penurunan emosi negatif baik secara perilaku maupun secara *experimental*.

Al-Jauziyah (dalam Hidayati 2007) mengartikan kata sabar adalah mencegah dan menghalangi. Karena sabar merupakan kondisi mental dalam mengendalikan diri, maka sabar merupakan salah satu tingkatan yang harus di jalan dalam mendekatkan diri kepada Allah. Sabar mempunyai tiga unsur, yaitu ilmu, hal, dan amal. Sabar (*ash-shabr*) berarti menahan dan mengekang. Secara terminologis sabar berarti menahan diri dari segala sesuatu yang tidak disukai karena mengharap ridha Allah (Ilyas, 2009).

Problem-problem yang dialami subjek antara lain kondisi lelah menyebabkan subjek mudah marah, subjek menyadari semua merupakan bagian dari hidupnya, sesuai dengan teori (Gross & Thompson, 2007) ekspresi penindasan merupakan suatu bentuk modulasi respon yang melibatkan hambatan perilaku ekspresif emosi yang terus menerus. Penindasan adalah strategi yang berfokus pada respon, munculnya relatif belakangan pada proses yang membangkitkan emosi. Strategi ini efektif untuk mengurangi ekspresi emosi negatif.

Berdasarkan uraian terbut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris Pengaruh Kesabaran Terhadap Regulasi Emosi Pada Pasien Pasca Stroke Di Poli Saraf RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto.

METODE PENELITIAN

Variabel Penelitian

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah regulasi emosi, sedangkan variabel bebas adalah kesabaran

.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah pasien pasca stroke di RSUD Prof.Dr. Margono Soekarjo Purwokerto, dengan diambil sampel 64 pasien pasca stroke.

Metode dan Instrumen Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data penelitian ini menggunakan instrumen skala kesabaran dan skala regulasi emosi. Uji validitas data menggunakan teknik korelasi product moment, sedangkan uji reliabilitas menggunakan teknik alpha cronbach. Hasil try out alat ukur menunjukkan bahwa skala kesabaran memiliki skor validitas yang bergerak dari 0,325 sampai 0,690 dengan 51 butir pernyataan yang valid dan mendapat skor reliabilitas sebesar 0,933. Pada skala regulasi emosi diperoleh skor validitas yang bergerak dari 0,316 sampai 0,525 dengan 50 butir pernyataan yang dinyatakan valid dan mendapatkan skor reliabilitas 0,899

Metode Analisis Data

Analisis data dengan menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengungkapkan tentang pengaruh kesabaran terhadap regulasi emosi pada pasien pasca stroke di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan diketahui bahwa hasil uji hipotesis diperoleh $p=0,000$ dengan taraf signifikansi 1% maka $p=0,000<0,05$ dan p dari F regresi sebesar 0,000 ($p<0,05$) maka hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh kesabaran dengan regulasi emosi pada pasien pasca stroke, dan karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,684>0,254$) maka arah pengaruh adalah positif hal ini menunjukkan apabila kesabaran semakin tinggi maka regulasi emosi akan semakin tinggi, begitu pula sebaliknya semakin rendah kesabaran maka akan semakin rendah regulasi emosi juga semakin rendah.

Hasil analisis juga menunjukkan koefisien determinasi R square sebesar 0,467 angka tersebut mengandung arti bahwa dalam penelitian ini kesabaran memberikan sumbangan efektif sebesar 46,7% terhadap regulasi emosi sedangkan 53,3% dari faktor lain yang tidak diteliti. Pengaruh kesabaran terhadap regulasi emosi ditunjukkan oleh persamaan regresi $Y=54,918+0,556x$. Hal ini menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu skor kesabaran diikuti oleh naiknya 0,556 skor regulasi emosi pada skor konstanta 54,198

Menurut Subandi (2011) ada 5 aspek kesabaran yaitu: pengendalian diri adalah menahan emosi dan keinginan, berpikir panjang, memaafkan kesalahan,

toleransi terhadap penundaan. Yang kedua yaitu ketabahan adalah bertahan dalam situasi sulit dengan tidak mengeluh. Yang ketiga yaitu kegigihan adalah ulet, bekerja keras untuk mencapai tujuan dan mencari pemecahan masalah. Yang keempat yaitu Menerima kenyataan pahit dengan ikhlas dan bersyukur. Dan yang kelima adalah Sikap tenang yang merupakan sikap tidak terburu-buru.

Dari kelima aspek tersebut apabila dipenuhi maka akan menghasilkan individu yang bersabar dalam menghadapi berbagai kesulitan dengan lapang dada, kemauan yang keras, serta ketabahan yang besar. Individu yang dapat menjalankan segala sesuatu dengan penuh kesabaran sebarangapun besar permasalahan yang dihadapi jalan keluar akan datang bersama kesulitan dan dalam setiap kesulitan itu ada kemudahan. Setiap individu dituntut untuk bersabar atas segala cobaan yang diberikan termasuk cobaan sakit fisik. Kesabaran yang dilakukan pasien pasca stroke akan membawa sebuah regulasi emosi karena individu yang mengalami sakit pasca stroke yang dapat menerima keadaannya dengan lapang dada kemungkinan besar individu tersebut akan tetap merasa memiliki regulasi emosi yang tinggi.

Semakin tinggi kesabaran pasien pasca stroke terhadap kondisinya akan membuat pasien memiliki regulasi emosi yang tinggi, begitu juga sebaliknya ketika pasien pasca stroke tidak dapat memiliki kesabaran dengan kondisinya maka pasien tersebut memiliki regulasi emosi yang rendah, pasien beranggapan bahwa kesabaran yang dimiliki tidak ada gunanya lagi dan tidak memiliki semangat untuk sembuh, dengan perasaan jenuh dan keinginan untuk marah terhadap kondisinya yang sedang dialami saat ini. Hal tersebut akan sangat mempengaruhi kondisinya dan dapat membuat kondisi pasien semakin memburuk.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pada skor kesabaran dari 64 subjek yang merupakan pasien pasca stroke terdapat: 1 orang atau sebesar 1,6% memiliki kesabaran sangat tinggi, 14 orang atau sebesar 21,9% memiliki kesabaran tinggi, 34 orang atau sebesar 53,1% memiliki kesabaran sedang, 10 orang atau sebesar 15,6% memiliki kesabaran rendah, 5 orang atau sebesar 7,8% memiliki kesabaran sangat rendah. Hal tersebut didapat karena sejalan dengan hasil penelitian regulasi emosi dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa dari 64 subjek yang merupakan pasien pasca stroke terdapat: 5 orang diantaranya atau sebesar 7,8% memiliki regulasi emosi sangat tinggi, 10 orang atau sebesar 15,6% memiliki regulasi emosi tinggi, 35 orang atau sebesar 54,7% memiliki regulasi emosi sedang, 10 orang atau sebesar 15,6% memiliki regulasi emosi rendah, 4 orang atau sebesar 6,3% memiliki regulasi emosi sangat rendah.

Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 64 subjek terdapat 23,5% subjek memiliki kesabaran dari skor sangat tinggi hingga tinggi, 23,4% subjek memiliki skor rendah hingga sangat rendah. Selain itu dari 64 subjek yang sama, terdapat 23,4% subjek memiliki regulasi emosi dari skor sangat tinggi hingga tinggi, hal itu tentu lebih banyak dibanding 21,3% subjek yang memiliki skor

rendah hingga sangat rendah. Maka dari hasil penelitian diketahui bahwa pasien pasca stroke yang memiliki kesabaran tinggi pada akhirnya berpengaruh pada regulasi emosi yang tinggi pula memiliki jumlah lebih tinggi dibanding pasien pasca stroke yang memiliki kesabaran yang rendah pada akhirnya berpengaruh pada regulasi emosi yang rendah pula.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh El hafiz, Rozi, Mundzir & Pratiwi (2012) yang menyatakan bahwa kesabaran merupakan respon awal yang aktif dalam menahan emosi yang taat pada aturan untuk tujuan kebaikan dengan didukung oleh optimis, pantang menyerah, semangat mencari informasi/ ilmu, memiliki semangat untuk membuka alternatif solusi, konsisten, dan tidak mudah mengeluh. Sehubungan dengan hal itu Hurlock (2013) mengemukakan bahwa regulasi emosi menitikberatkan terhadap rangsangan yang menimbulkan emosi, menurut konsep ini seseorang yang telah membangkitkan kemarahannya akan melumpuhkan emosi tersebut dan dengan hal itu individu tersebut akan menampilkan emosi yang tenang yang salah satunya dengan kesabaran. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Chen, Huang & Lin (2011) mengemukakan sabar sangat dihargai untuk mengatasi taktik emosional yang digunakan dalam menyelesaikan konflik interpersonal dalam budaya Cina. Kesabaran memiliki dampak yang signifikan terhadap penyesuaian psikologis.

Dari hasil temuan di lapangan diketahui bahwa pasien pasca stroke yang memiliki kesabaran yang tinggi menunjukkan sikap yang positif terhadap keadaannya, seperti: menerima kondisi fisiknya dengan lapang dada, semakin rajin dalam melaksanakan ibadah, memiliki keinginan untuk membahagiakan keluarga, senang melakukan diskusi dan kerjasama dengan orang lain, tidak mudah putus asa dengan kondisinya. Pasien yang memiliki kesabaran yang sedang mereka menjalani keseharian dengan apa adanya, mereka memiliki keyakinan untuk sembuh walaupun pada awalnya mereka sempat merasa bosan dengan kontrol rutin yang dijalani dan kekecewaan dengan kondisinya. Sementara itu pasien yang memiliki kesabaran rendah menunjukkan sikap yang negatif, seperti: merasa tidak ada gunanya lagi untuk hidup, pasrah dan meninggalkan ibadah dengan keterbatasan gerak yang dapat dilakukan, merasa putus asa dalam menjalani hidup ini.

Hasil temuan di lapangan bahwa pasien pasca stroke yang memiliki regulasi emosi yang tinggi menunjukkan sikap positif terhadap keadaannya, seperti: seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan, dapat menerima perubahan fisik yang terjadi pada dirinya, dapat mengontrol diri dan memiliki harga diri yang tinggi dalam kepribadiannya, dapat bersosialisasi dan berpartisipasi dalam kegiatan di masyarakat, kuat dalam menerima keterbatasan yang dimilikinya, dapat menjaga pola makan, tetap bersemangat dalam melakukan kontrol secara rutin sesuai anjuran dokter. Pasien pasca stroke yang memiliki regulasi yang sedang menunjukkan sikap yang cukup baik. Pasien pada awalnya merasa tidak berguna, mudah marah dengan keterbatasan yang dimiliki namun perlahan pasien dapat bangkit kembali dan tidak membutuhkan waktu yang terlalu lama untuk dapat

meregulasi emosi dengan kondisinya. Pasien dengan pasca stroke yang memiliki regulasi emosi rendah menunjukkan sikap yang negatif dengan kondisinya, seperti: tidak berpartisipasi dalam kegiatan di masyarakat, mudah sedih dengan keterbatasan yang dimilikinya, tidak dapat mengontrol diri dan memiliki harga diri rendah.

KESIMPULAN

Ada pengaruh kesabaran terhadap regulasi emosi pada pasien pasca stroke di Poli Saraf RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. Hasil analisis varians diperoleh F hitung 54,380 dengan taraf signifikansi 1% dengan $p=0,000$ maka $p<0,01$. Pengaruh kesabaran terhadap regulasi emosi pada pasien pasca stroke dengan diperoleh nilai koefisien korelasi R sebesar 0,684 dengan p sebesar $0,000<0,01$. Sumbangan efektif variabel kesabaran terhadap regulasi emosi pada penelitian ini ditunjukkan dengan R square adalah 0,467. Hal ini berarti bahwa dalam penelitian ini kesabaran memiliki sumbangan efektif sebesar 46,7% terhadap regulasi emosi, sedangkan 53,3% faktor lain yang mempengaruhi.

DAFTAR PUSTAKA

- Chen, I, Huang, C.L., Lin, Y. C., (2011). *The Relationship Between Emotion Regulation Strategies In Forbearance And Psychological Adjustment*. Departement Of Psychology. National Taiwan University
- El Hafiz, S, Rozi, F., Mundzir,I., Pratiwi, L., (2012). *Konstruk Psikologi Kesabaran Dan Peranannya Dalam Kebahagiaan Seseorang*. dalam <http://lemlit.uhamka.ac.id/files/RingkasanPenelitianSabar.pdf>
- Gross, J.J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York. The Guildford Press
- Gross, J.J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362.
- Gross, J.J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York: Guilford Press.
- Hurlock, E. B. (2013). *Perkembangan anak jilid 1 Edisi Keenam*. (Terjemahan) Jakarta. Erlangga
- Hidayati, N. (2007). Sabar dalam al-qur'an menurut yusuf al-qordhowi. *Skripsi*. Yogyakarta. Progam Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga

- Ilyas, Y., (2009). *Kuliah Akhlaq*. Yogyakarta. Lembaga Pengajian dan Pengamalan Islam
- Junaidi, I. (2011). *Stroke waspadai ancamannya*. Yogyakarta. CV. Andi Offset
- Kusumaningrum, O. D. (2012). Regulasi Emosi Istri Yang Memiliki Suami Stroke. *Jurnal EMPATHY*, .I, (1), 198-209.
- Lingga, L. (2013). *All about stroke hidup sebelum dan pasca stroke*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Maramis, W.A. (2009). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2*. Surabaya. Airlangga University Press
- Santrock J.W. (2002). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup* edisi kelima. (Terjemahan), Jakarta. Erlangga
- Subandi. (2011). Sabar : Sebuah Konsep Psikologi. *Jurnal Psikologi*, 38 (2), 215-227.