

Peningkatan Penyesuaian Diri Remaja Panti Asuhan melalui Pelatihan Regulasi Emosi

Fikri Yumna Aqila, Nanik Prihartanti, Setia Asyanti*

Magister Psikologi Profesi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

*email: setia.asyanti@ums.ac.id

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of emotion regulation training to increase self adjustment. The research method used experiment with pretest posttest control group design. The participants were 20 young orphans, grouped into experimental and control group with 10 participants for each group obtained through matching method. The participants were given pretest, posttest, and follow up using self adjustment scale reviewed by expert judgment. The Mann Whitney U Test shows that there are significant differences on self adjustment between experimental and control group. The Wilcoxon test shows that there is a significant increase of self adjustment score on experimental group after the training was given. Thus, the emotion regulation training was effective to improve youth's self adjustment who live in the orphanage.

Keywords: emotion regulation training, self adjustment, young orphans

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan regulasi emosi dalam meningkatkan penyesuaian diri. Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan rancangan *pretest posttest control group design*. Subjek penelitian berjumlah 20 remaja panti asuhan, terbagi ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol, dengan jumlah masing-masing 10 subjek, yang diperoleh melalui metode *matching*. Subjek diberikan *pretest*, *posttest*, dan *follow up* menggunakan skala penyesuaian diri yang diuji melalui *expert judgement*. Hasil uji hipotesis *Mann Whitney U Test* menunjukkan terdapat perbedaan tingkat penyesuaian diri yang signifikan antara kelompok eksperimen dibandingkan kontrol. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan terdapat kenaikan skor penyesuaian diri yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan pelatihan. Dengan demikian pelatihan regulasi emosi efektif meningkatkan penyesuaian diri remaja yang tinggal di panti asuhan.

Kata Kunci: pelatihan regulasi emosi, penyesuaian diri, remaja panti asuhan

Pendahuluan

Kemiskinan menjadi penyebab utama anak di Indonesia mengalami kerentanan. Sebagian besar tidak mempunyai kesempatan melanjutkan pendidikan dan hidup layak. Tingginya tingkat kemiskinan menyebabkan orang tua menitipkan anak ke panti asuhan, untuk memastikan keberlanjutan pendidikan walaupun dari segi aspek pengasuhan kurang memadai. Ronald (2018) menyatakan berdasarkan data dari Kementerian Sosial menunjukkan bahwa terdapat 500 ribu sampai 600 ribu anak tinggal di panti asuhan, 90% anak asuh tersebut masih memiliki orang tua dengan tingkat ekonomi rendah. Anak asuh ini ketika sudah mencapai usia 18 tahun atau

lulus SMA diharapkan sudah mampu mencapai kemandirian di bidang ekonomi dan sosial agar mampu hidup mandiri di tengah-tengah masyarakat. Hal ini disebabkan tidak semua anak asuh di panti asuhan dapat melanjutkan ke jenjang pendidikan tinggi.

Tuntutan kemandirian harus dipersiapkan oleh anak asuh sejak usia remaja. Remaja yang tinggal di panti asuhan mulai diberikan tanggung jawab, dilatih kedisiplinan, dan bersosialisasi dengan lingkungan (Ronald, 2018). Dalam menjalani proses tersebut, remaja terkadang mengalami kesulitan dan hambatan karena berada pada masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Masa ini diikuti

dengan perubahan fisik, psikis, emosional dan sosial, sehingga menyebabkan hambatan penyesuaian terhadap diri sendiri serta lingkungan (Hurlock, 2012).

Idealnya remaja panti asuhan mampu mengendalikan pikiran, kebiasaan, dan perilaku dari tuntutan diri sendiri serta lingkungan. Remaja juga mampu menghadapi kehidupan berat dan tetap menerima tanggung jawab. Selain itu, remaja mampu bergaul, mengembangkan hubungan yang sehat, dan menghargai hak orang lain (Semion, 2010).

Peneliti melakukan survei awal menggunakan kuesioner terbuka kepada 30 anak asuh Panti Asuhan X dan Y di Kota Surakarta. Survei ini dilakukan untuk mengetahui pemetaan permasalahan yang dialami oleh anak asuh. Berdasarkan hasil survei, ditemukan berbagai permasalahan yang dialami oleh remaja panti asuhan. Masalah yang dialami antara lain 83% melanggar peraturan panti asuhan, 67% mempunyai perilaku maladaptif, 67% belum mengetahui kelemahan dan kelebihan diri, 63% mengalami penurunan daya tahan tubuh, 60% masih kesulitan menyelesaikan masalah, 43% kurang dekat dengan teman sekolah, 40% memiliki sedikit teman di rumah karena lebih banyak menghabiskan waktu di panti asuhan, 40% kurang dekat dengan pengasuh, 33% kurang dekat dengan teman di panti asuhan, serta 30% anak asuh sering meminta pulang ke rumah.

Berdasarkan hasil survei tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja panti asuhan mempunyai hambatan atau kesulitan dalam menyesuaikan diri. Menurut Gufron dan Risnawati (2017) individu yang mempunyai kesulitan menyesuaikan diri cenderung sulit menghadapi tekanan dari lingkungan, sulit bergaul, rendah diri, dan tidak nyaman dengan lingkungan sosialnya.

Permasalahan yang ditemukan peneliti sejalan dengan hasil penelitian Rahmah dkk. (2014) yang menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan kurang mampu menyesuaikan diri. Remaja kurang mampu menjalin relasi dengan teman sebaya,

pengasuh, lingkungan luar panti dan lingkungan sekolah. Hasil penelitian Rahman dan Putri (2013) juga menyatakan bahwa penyesuaian diri remaja yang tinggal di panti asuhan mengalami hambatan. Hambatan ini dipengaruhi oleh kesulitan mengungkapkan perasaan yang dialami, sehingga lebih menekan perasaan tersebut dan merenungkannya sendiri.

Dampak psikoogis ketika individu mengalami hambatan penyesuaian diri antara lain perilaku tidak bertanggung jawab, menutup diri (Hurlock, 2012), reaksi bertahan saat menghadapi tuntutan, dan memberontak (Yusuf, 2004). Adapun dampak sosialnya yaitu kecemasan interpersonal (Fathunnisa, 2012).

Dampak buruk yang ditimbulkan harus segera ditangani, agar tidak berdampak pada masa sekarang dan masa depan. Menurut Maggio dkk. (2016) kurangnya pengetahuan tentang emosi yang dimiliki individu memberikan pengaruh kepada penyesuaian diri. Pengaruh ini meliputi kompetensi sosial, kesulitan perilaku, penarikan diri dan agresi.

Penanganan penyesuaian diri dapat ditingkatkan dengan berbagai macam intervensi. Beberapa penelitian mengenai intervensi penanganan penyesuaian diri, antara lain pelatihan harga diri yang berpengaruh meningkatkan penyesuaian diri remaja (Rohmah, 2004). Pelatihan efikasi diri mampu meningkatkan penyesuaian diri siswa pondok pesantren (Rosida & Lestari, 2017). Konseling realitas yang berpengaruh pada peningkatan penyesuaian diri taruna yang tinggal di asrama (Novalina, 2015). Hasil penelitian Noor (2018) menunjukkan bahwa pembinaan kestabilan emosi bagi remaja menjadi penting dalam rangka meningkatkan kemampuan penyesuaian diri remaja. Kematangan emosi pada remaja memiliki fungsi sentral dan berpengaruh secara langsung terhadap penyesuaian diri.

Pembinaan kestabilan emosi menjadi penting karena pada masa remaja, temperamental, neurobiologis, pemahaman emosi, dan kekuatan sosial masih

berkembang dan menentukan regulasi emosi pada masa dewasa (Gross, 2007). Individu yang mengalami kesulitan mengelola emosi akan menyebabkan masalah perilaku (Crespo dkk., 2017), ketidakmampuan menyesuaikan diri (Shim dkk., 2017), dan sebagai prediktor psikopatologi pada remaja (Cracco dkk., 2017).

Selain itu, beberapa hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan penyesuaian diri. Jarrell dan Lajoie (2017) menyatakan bahwa regulasi emosi mampu menghubungkan dan meningkatkan berbagai hal, antara lain penyesuaian diri. Berrocal dan Ruiz (2008) menjelaskan bahwa kemampuan mengelola emosi dapat memudahkan remaja untuk mengatasi masalah dan kesulitan yang dialami, sehingga lebih memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik. Berdasarkan hasil survei awal, juga menunjukkan bahwa 67% remaja di panti asuhan berperilaku maladaptif, seperti menunjukkan ekspresi marah ketika tersinggung, berteriak-teriak, dan berkata kasar.

Hasil penelitian Criss dkk. (2016) menunjukkan bahwa remaja yang berasal dari keluarga dengan ekonomi rendah, dalam tahap perkembangannya memerlukan pelatihan regulasi emosi. Pelatihan ini penting agar remaja mempunyai penyesuaian diri yang baik, serta agar perkembangan diri dan sosial menjadi lebih baik. Berg dkk. (2014) menambahkan bahwa strategi regulasi emosi dapat dijadikan sebagai kontrol untuk mencegah konflik antar anggota kelompok, sehingga mempunyai hubungan interpersonal yang baik.

Pelatihan regulasi emosi berfokus pada: 1) kesadaran mengenai reaksi tubuh terhadap suatu emosi; 2) identifikasi kepercayaan yang salah mengenai emosi; 3) identifikasi perilaku yang kurang efektif untuk situasi tertentu seperti penghindaran dan pertahanan diri, 4) peningkatan pemahaman mengenai pengalaman dan regulasi emosi yang efektif, dan 5) peningkatan kemampuan individu

melakukan berbagai strategi regulasi emosi (Mennin, 2004). Pelatihan regulasi emosi ini sangat diperlukan remaja yang tinggal di panti asuhan agar dapat menyesuaikan dengan kondisi panti asuhan.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas peningkatan penyesuaian diri remaja panti asuhan melalui pelatihan regulasi emosi.

Metode Penelitian

Penelitian ini dirancang dengan metode ekaperimen menggunakan desain *pretest-posttest control group design*. Kelompok kontrol maupun eksperimen diberikan *pretest* dan *posttest*, namun hanya kelompok eksperimen yang dikenakan tindakan (Creswell, 2012).

Penelitian ini bertujuan menguji keefektifan pelatihan regulasi emosi dalam meningkatkan penyesuaian diri remaja yang tinggal di panti asuhan. Pelatihan ini dirancang khusus bagi remaja panti asuhan. Kriteria subjek ialah anak asuh remaja berusia 12 sampai 18 tahun yang tinggal di panti asuhan di Kota Surakarta, serta mempunyai tingkat penyesuaian diri sangat rendah, rendah atau sedang berdasarkan hasil *screening*.

Screening dilakukan pada 2 panti asuhan X dan Y dengan alat ukur penyesuaian diri. Hasil *screening* masing-masing subjek dari tiap panti asuhan diurutkan skor penyesuaian dirinya. Hasil *screening* di panti asuhan X menunjukkan 1 orang memiliki penyesuaian diri rendah dan 9 orang memiliki penyesuaian diri sedang. Sedangkan dari panti asuhan Y, 10 orang memiliki penyesuaian sedang. Hasil tersebut disusun berpasangan menurut susunan yang didapat. Dari setiap pasang, masing-masing dimasukkan ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Panti asuhan X menjadi kelompok eksperimen sedangkan panti asuhan Y menjadi kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen diberikan pelatihan regulasi emosi sebanyak 8 sesi selama 3 hari.

Tabel 1
Kategorisasi Penyesuaian Diri

Interval	Kategori
125.8 - 148	Sangat tinggi
103.6 - 125.8	Tinggi
81.4 - 103.6	Sedang
59.2 - 81.4	Rendah
37 - 59.2	Sangat rendah

Pengukuran tingkat penyesuaian diri menggunakan skala penyesuaian diri yang disusun peneliti berdasarkan aspek penyesuaian diri dari Haber & Runyon (1984), yakni: a) persepsi terhadap realitas, b) kemampuan mengatasi kecemasan dan stres, c) citra diri yang positif, d) kemampuan untuk mengekspresikan perasaan, dan e) hubungan interpersonal yang baik. Item skala disesuaikan dengan subjek remaja panti asuhan. Peneliti membuat 48 item skala penyesuaian diri dan diujicobakan terlebih dahulu kepada 50 sampel remaja panti asuhan.

Hasil uji coba menunjukkan bahwa 11 item dinyatakan tidak valid dan 37 item valid dengan rentang nilai antara .322 - .813. Hasil reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* sebesar .941. Beberapa contoh item pada skala, yaitu: “Ketika melanggar peraturan di panti asuhan, saya tidak layak untuk dihukum”, dan “Saya berusaha menunjukkan ekspresi wajah senang ketika mengalami kesedihan”.

Perhitungan interval dengan 5 kategori dilakukan untuk memperoleh gambaran umum tentang penyesuaian diri remaja panti asuhan, baik sebelum maupun sesudah intervensi. Kategorisasi disajikan pada tabel 1. Teknik analisis nonparametrik yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Ranks Test (Z)* dan *Mann Whitney U Test*.

Pelatihan regulasi emosi menggunakan strategi *experiential learning* yang dilaksanakan dalam 8 sesi selama tiga pertemuan. Sesi dalam pelatihan terdiri dari: 1) sesi pembuka, 2) sesi kondisi anak asuh, 3) sesi memonitor emosi, 4) sesi mengevaluasi emosi, 5) sesi berlatih relaksasi, 6) sesi mengekspresikan emosi, 7) sesi memodifikasi emosi, dan 8) sesi

penutup. Modul dirancang berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi dari Thompson yang dikutip oleh Gross (2007), yaitu memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi emosi. Metode yang digunakan ialah konferensi, aktivitas komunikasi, *sharing*, metode studi kasus, permainan dan simulasi, serta metode *role play*. Durasi waktu pada setiap pertemuan ialah 150 sampai 180 menit.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Uji beda menggunakan statistik non parametrik *Mann Whitney U Test*, karena jumlah partisipan sedikit, yaitu 20 partisipan. Hasil uji beda antara kelompok eksperimen dan kontrol pada saat *posttest* dan *follow up* disajikan pada tabel 2. Pada *posttest* diketahui nilai $Z = -2.164$ dengan signifikansi .030 ($p < .05$), sedangkan *follow up* memperoleh nilai $Z = -2.988$ dengan signifikansi .003 ($p < .05$). Kedua hasil tersebut menunjukkan ada perbedaan tingkat penyesuaian diri antara kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan regulasi emosi dan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan.

Berdasarkan tabel 3, saat *pretest-posttest* diketahui nilai $Z = -2.820$ dengan signifikansi .005 ($p < .05$), sedangkan saat *posttest-follow up* nilai $Z = -2.850$ dengan signifikansi .004 ($p < .05$). Hasil ini menunjukkan ada perubahan signifikan skor penyesuaian diri setelah diberi intervensi dan setelah satu minggu intervensi pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil uji hipotesis diketahui bahwa pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan penyesuaian diri remaja panti asuhan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Sabatier dkk. (2017) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh dalam pembentukan penyesuaian diri. Berrocal dan Ruiz (2008) menyatakan bahwa kemampuan meregulasi emosi dapat memudahkan remaja untuk mengatasi masalah dan kesulitan yang dialami, sehingga mempunyai kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik.

Intervensi regulasi emosi menggunakan aspek-aspek dari Thompson yang dikutip Gross (2007), cukup berpengaruh terhadap penyesuaian diri remaja yang tinggal di panti asuhan. Dasar penggunaan aspek-aspek ini karena permasalahan yang dialami subjek disebabkan kurang mampu menyadari proses yang berlangsung dalam diri, sehingga kurang dalam memaknai setiap emosi yang dimiliki. Subjek juga kurang mampu mengelola, menyeimbangkan dan mengungkapkan emosi yang dialami, sehingga ketika mengalami suatu konflik, kurang mampu berpikir objektif. Selain itu, subjek belum mempunyai motivasi agar terhindar dari perasaan negatif seperti marah, takut, sedih dan pesimis selama tinggal di panti asuhan.

Keberhasilan meregulasi emosi melalui pelatihan regulasi emosi dapat dilihat dari perubahan skor yang dialami subjek kelompok eksperimen melalui perolehan *gain score pretest ke posttest* sebesar 4 sampai 7, serta *posttest ke follow up* sebesar 3 sampai 6. Selain itu diperkuat pula dengan perubahan skor rata-rata kelompok eksperimen, yaitu *pretest ke posttest* dari 90 menjadi 95 dan *posttest ke follow up*, dari 95 menjadi 98.9, sedangkan kelompok kontrol cenderung sama. Gambar 1 menunjukkan grafik peningkatan skor kelompok eksperimen dan kontrol saat *pretest*, *posttest* dan *follow up*.

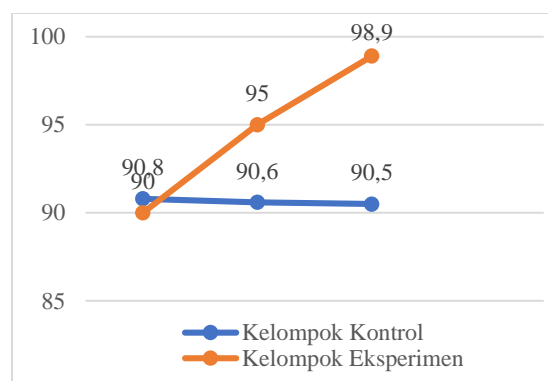
Peningkatan penyesuaian diri pada kelompok eksperimen terjadi karena remaja yang tinggal di panti asuhan diberikan pelatihan keterampilan regulasi emosi. Menurut Thompson (dalam Kostiuk & Fouts, 2002) pengelolaan kestabilan emosi dapat dilakukan dengan pelatihan regulasi emosi yang mencakup kemampuan memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi emosi. Dalam pengelolaan emosi, remaja diajarkan bagaimana menyalurkan dan mengendalikan respon-respon emosi yang berlebihan, agar dapat diterima oleh orang lain dan bertanggung jawab atas perbuatan yang dilakukan tanpa menyalahkan orang lain (Semiun, 2010).

Tabel 2
Hasil Uji Beda Mann-Whitney U Test

	Z	Sig (2-tailed)
Posttest KE-KK	-2.164	.030
Follow Up KE-KK	-2.988	.003

Tabel 3
Hasil Uji Beda Wilcoxon T Test

	Z	Sig (2-tailed)
Pre-Posttest KE	-2.820	.005
Post-Follow Up KE	-2.850	.004



Gambar 1. Peningkatan skor penyesuaian diri

Peningkatan skor penyesuaian diri pada diri subjek juga terjadi karena pelatihan yang diberikan menjadikan subjek memperoleh pemahaman dan pengalaman secara langsung. Bandura (1989) dalam teori *social cognition* menyatakan bahwa perilaku baru diperoleh melalui dua bentuk pembelajaran yaitu pembelajaran melalui observasi dan pembelajaran aktif. Proses pembelajaran observasional terdiri atas empat tahap yaitu: *attention*, *retention*, *production* dan *motivation*. Tahap *attention* pada penelitian ini melibatkan *direct modelling* (fasilitator) dan *symbolic modelling* (video dan permainan). Pada tahap ini, partisipan mendapatkan pengetahuan dengan metode ceramah, menonton video, dan permainan sederhana. Selama proses penyampaian informasi, terjadi tahapan *retention*, dimana partisipan menyimpan informasi dalam ingatan dan menggunakannya saat dibutuhkan. Selanjutnya partisipan melakukan tahap *production* pada saat mengerjakan lembar kerja berkaitan dengan pengetahuan yang

telah disampaikan oleh model. Tahap terakhir yaitu *motivation* yang mana subjek memiliki dorongan untuk melakukan tindakan berdasarkan informasi yang telah diperoleh. Pada tahap *motivation*, fasilitator menyadarkan subjek mengenai manfaat informasi yang diberikan oleh model sehingga subjek memiliki keinginan menerapkan informasi atau pengetahuan yang telah diperoleh pada kehidupan sehari-hari.

Pendekatan pembelajaran dengan menggunakan pengalaman (*experiential learning*) merupakan pendekatan dalam pelatihan regulasi emosi. *Experiential learning* ialah pendekatan pembelajaran tentang pengetahuan yang tercipta berdasarkan hasil perpaduan antara perubahan pengalaman (*experience*) dan pengetahuan. Pengalaman mempunyai peran utama bagi proses pembelajaran dalam *experiential learning* (Kolb dkk., 2001). Tahapan proses belajar dalam pelatihan regulasi emosi yang berupa mengenali, mengevaluasi emosi positif dan negatif, strategi regulasi emosi positif melalui studi kasus dan relaksasi, serta belajar mengekspresikan emosi, terdiri dari tahap *experience* yaitu melibatkan subjek mendapatkan pengalaman langsung untuk memunculkan pengalaman kognitif, berupa mengidentifikasi emosi, menelaah video, melakukan *role play*, studi kasus serta melakukan relaksasi.

Sebelum intervensi, dari hasil alat ukur dan observasi semua subjek memiliki persepsi yang rendah terhadap realitas, yaitu kurang mampu mengenali konsekuensi dari melanggar peraturan, tidak mengikuti kegiatan dan menunda tugas yang dimiliki. Citra diri yang negatif, yaitu menilai diri tidak berharga, tidak dipedulikan dan dikucilkan. Emosi yang disfungsi, sehingga tidak mampu mengekspresikan perasaan dengan baik. Ketika sedih menunjukkan respon awal diam, lalu menyendiri di kamar dan menangis tanpa diketahui orang lain. Ketika marah menunjukkan respon awal yang beragam,

yaitu membentak dan berkata kasar kepada orang lain dengan nada tinggi, mengacuhkan orang lain, menangis, bahkan menyendiri di kamar. Emosi yang disfungsi ini akan menyebabkan subjek mempunyai hubungan interpersonal yang kurang baik, karena menimbulkan konflik dengan orang lain. Menurut Goleman (2000), individu yang mempunyai emosi disfungsi akan menunjukkan perilaku kurang bertanggung jawab dan kurang mandiri, kurang terampil dalam menyelesaikan konflik dan bergaul dengan teman sebaya, kurang dapat mengendalikan diri, kurang yakin terhadap kemampuan diri, kurang optimis, kurang objektif, serta kurang rasional maupun realistik. Ketika mengalami konflik, cara penyelesaiannya belum adaptif, karena menggunakan *coping avoidance* (menghindar) dan melakukan pertahanan diri dengan represi. Menurut Walgito (2010) munculnya perilaku menghindar (*avoidance*) diakibatkan kondisi yang disertai adanya ekspresi.

Berbeda halnya setelah diberikan intervensi, dilihat dari hasil alat ukur, wawancara dan observasi, subjek mengalami perubahan, antara lain pada persepsi terhadap realitas yaitu perubahan pola pikir mengenai peraturan, kegiatan dan tugas bahwa hal itu memiliki fungsi untuk melatih kemandirian dan tanggung jawab. Citra diri yang positif, yaitu mengalami perubahan penilaian diri menjadi lebih positif karena menyadari kekurangan dan kelebihan diri. Ekspresi emosi negatif maupun positif mulai ditunjukkan dan diungkapkan kepada orang lain. Hal ini menjadikan hubungan interpersonal menjadi lebih baik, karena mau berinteraksi dan saling meminta maaf. Kondisi ini membuat subjek mempunyai cara penyelesaian masalah yang baru, yaitu *self control* karena subjek berusaha untuk meregulasi perasaan dan tindakan. Selain itu, subjek mempunyai *positive reappraisal* karena menerima masalah dan berpikir secara positif dalam mengatasi masalah. Hal ini sejalan dengan Garnefski dkk. (2001) yang mengung-

kapkan bahwa strategi regulasi emosi *positive reappraisal* adalah suatu keadaan individu yang selalu mampu mengambil makna positif atas apa yang dialaminya.

Efektivitas pelatihan regulasi emosi dalam meningkatkan penyesuaian diri juga dapat dilihat dari evaluasi intervensi. Hasil evaluasi proses selama intervensi yang dirasakan oleh subjek, yaitu materi yang disampaikan sudah sesuai dengan tujuan. Dalam menyajikan materi, fasilitator dinilai mudah dipahami dan menarik. Materi yang disampaikan dalam pelatihan dapat dipahami subjek, sehingga menambah pengetahuan dan keterampilan dalam meregulasi emosi. Namun, terdapat evaluasi pada keefektifan waktu pertemuan pertama dan kedua, karena dilaksanakan pada sore hingga malam hari. Subjek memberikan saran agar pelatihan dilakukan pada pagi hari, seperti halnya pertemuan ketiga. Sedangkan hasil dari evaluasi pemahaman materi, semua subjek menjawab soal materi dengan benar. Hal ini menunjukkan bahwa semua subjek memahami materi yang disampaikan dalam pelatihan.

Selama proses pelatihan regulasi emosi berlangsung, subjek menunjukkan empati antara satu sama lain. Seperti saat ada teman satu kelompok yang kesulitan dalam mengerjakan tugas, subjek yang paham membantu menjelaskan dan saling berdiskusi. Pelatihan regulasi emosi lebih berupaya mengeksplorasi peran kelompok dalam mendorong perubahan individu. Terapi kelompok membantu subjek saling mendukung, saling belajar, dan menimbulkan perasaan senasib sepenanggungan. Ketika ada subjek yang merasakan kesedihan hingga menangis, subjek lain mampu menenangkan. Hal ini sesuai dengan pendapat Branbender yang dikutip dalam Cornish dan Wade (2010) bahwa dengan adanya interaksi antar sesama anggota kelompok dan antara terapis dengan anggota dapat mempercepat tercapainya tujuan kelompok.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu waktu pelatihan selama 3 hari berturut-

turut, sehingga jeda waktu untuk mengaplikasikan materi pelatihan terbatas. Keterbatasan waktu ini disebabkan mengikuti jadwal yang diberikan panti asuhan, karena anak asuh memiliki jadwal yang padat.

Peneliti selanjutnya diharapkan mempertimbangkan waktu jeda setiap pertemuan pada pelaksanaan pelatihan regulasi emosi. Hal ini dilakukan agar materi-materi yang diberikan pada tiap pertemuan dapat diterapkan terlebih dahulu oleh subjek. Selain itu, waktu pelaksanaan pelatihan juga harus dipertimbangkan dengan baik. Disarankan untuk dilakukan pada pagi hari, karena energi dan konsentrasi subjek masih baik.

Simpulan

Pelatihan regulasi emosi efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri remaja yang tinggal di panti asuhan. Setelah pelatihan remaja mengalami perubahan, antara lain perubahan pola pikir, perubahan penilaian diri menjadi lebih positif, mampu mengekspresikan emosi negatif maupun positif, dan lebih mampu berinteraksi sosial. Kondisi ini menjadikan remaja mempunyai cara penyelesaian masalah yang baru, yaitu *self control* karena remaja berusaha untuk meregulasi perasaan dan tindakan, serta *positive reappraisal* karena menerima masalah dan berpikir secara positif dalam mengatasi masalah.

Daftar Pustaka

- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Berg, W., Curseu, P. L., & Meeus, M. T. H. (2014). Emotion regulation and conflict transformation in multi-team systems. *International Journal of Conflict Management*, 25(2), 171-188. <https://doi.org/10.1108/IJCM-05-2012-0038>
- Berrolcal, P. F., & Ruiz, D. (2008). Emotional intelligence in education.

- Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(2), 421-436.
- Cornish, M. A., & Wade, N. G. (2010). Spirituality and religion in group counseling: A literature review with practice guidelines. *Professional Psychology: Research and Practice*, 41, 398-404.
<https://doi.org/10.1037/a0020179>
- Cracco, E., Goossens, L., & Braet, C. (2017). Emotion regulation across childhood and adolescence evidence for a maladaptive shift in adolescence. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 26, 909-921.
<https://doi.org/10.1007/s00787-017-0952-8>
- Crespo, L. M., Trentacosta, C. J., Aikins, D., & Aikins, J. W. (2017). Maternal emotion regulation and children's behavior problems: The mediating role of child emotion regulation. *J Child Fam Stud*, 26, 2797-2809.
<https://doi.org/10.1007/S10826-017-0791-8>
- Creswell, J. W. (2012). *Research design pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Pustaka Pelajar.
- Criss, M. M., Morris, A. S., Garcia, E. P., Cui, L., & Silk, J. S. (2016). Pathways to adaptive emotion regulation among adolescents from low-income families. *Family Relations*, 65, 517-529.
- Fathunnisa, A. (2012). Pengaruh penyesuaian diri terhadap kecemasan komunikasi interpersonal pada remaja di panti asuhan muslimin. *Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 135-142. <https://doi.org/10.21009/JPPP.011.19>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences* 30(8), 1311-1327.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Goleman, D. (2000). *Kecerdasan emosional*. Gramedia.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, S. R. (2017). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruz Media Group.
- Haber, A., & Runyon, R. P. (1984). *Psychology of adjustment*. Dorsey Press.
- Hadi, S. (2007). *Metodologi research*. Penerbit Andi.
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Jarrell, A., & Lajoie, S. P. (2017). The regulation of achievements emotions: Implications for research and practice. *Canadian Psychology*, 58(3), 276-287.
<https://doi.org/10.1037/cap0000119>
- Kolb, D. A., Boyatzis, R. E., & Mainemelis, C. (2001). Experiential learning theory: Previous research and new direction. Dalam R. J. Sternberg & L. Zhang (eds.), *Perspectives on thinking, learning, and cognitive styles* (1st Ed. hal. 22). Routledge.
- Kostiuk, L. M., & Fouts, G. T. (2002). Understanding of emotions and emotions regulations in adolescent females with conduct problems: A qualitative analysis, *The Qualitative Report*, 7(1), 1-17.
<https://doi.org/10.46743/2160-3715/2002.1985>
- Maggio, R. D., Zapulla, C., & Pace, U. (2016). The relationship between emotion knowledge, emotion regulation and adjustment in preschoolers: A mediation model. *J Child Fam Stud*, 25, 2626-2635.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17165726>
- Mennin, D. S. (2004). Emotion regulation therapy for generalised anxiety disorder. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 17-29.
- Noor, A. N. A. (2018). *Faktor-faktor penentu penyesuaian diri remaja* (Tesis tidak diterbitkan). Universitas Muhammadiyah Surakarta, Sekolah Pascasarjana, Magister Psikologi.

- Novalina, S. D. (2015). Efektivitas konseling realitas untuk meningkatkan penyesuaian diri. *Analitika*, 7(2), 90-104.
<https://doi.org/10.31289/analitika.v7i2.824>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development - Perkembangan manusia*. Salemba Humanika.
- Rahmah, S., Ilyas, A., & Nurfarhanah. (2014). Masalah-masalah yang dialami anak panti asuhan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan. *Konselor*, 3(3), 106-111.
<https://doi.org/10.24036/02014332993-0-00>
- Rahman, S., & Putri, P. S. (2013). Penyesuaian diri remaja yang tinggal di panti asuhan. *Psikovidya*, 17(1), 14-19.
- Rohmah, F. A. (2004). Pengaruh pelatihan harga diri terhadap penyesuaian diri pada remaja. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 1(1), 53-63.
<http://dx.doi.org/10.26555/humanitas.v1i1.20453>
- Ronald. (2018, November 6). *Kemensos upayakan program pengasuhan alternatif anak panti*. Indonews.id.
<http://indonews.id/artikel/17050/Kemensos-Upayakan-Program-Pengasuhan-Alternatif-Anak-Panti/>.
- Rosida, R. R., & Lestari, R. (2017). Pelatihan efikasi diri untuk meningkatkan penyesuaian diri pada siswa pondok pesantren. *Prosiding SEMHAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi*, 118-123.
- Sabatier, C., Cervantes, D. R., Torres, M. M., Rios, O. H., & Sanudo, J. P. (2017). Emotion regulation in children and adolescents: Concepts, processes and influences. *Psicologia Desde El Caribe*, 34(1), 1-24.
- Schneiders, A. A. (1960). *Personal adjustment and mental health*. Holt, Rinehart, and Winston.
- Semiun, Y. (2010). *Kesehatan mental 1*. Kanisius.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2014). *Psikologi eksperimen*. PT Indeks.
- Shim, S. S., Xu, X. G., Wang, C., Xie, L., Makara, K. A., & Zhong, M. (2017). College students' social goals and psychological adjustment: Mediation via emotion regulation. *International Research*, 58(8), 1237-1255.
<https://doi.org/10.1353/csd.2017.0096>
- Walgito, B. (2010). *Pengantar psikologi umum (Cet. 5)*. Andi Offset.
- Yusuf, S. (2004). *Mental hygiene: Pengembangan kesehatan mental dalam kajian psikologi dan agama*. Pustaka Bani Quraisy.

