



ANFUSINA: JOURNAL OF PSYCHOLOGY
<http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/anfusina>
DOI: // dx.doi.org/10.24042/ajp.v3i2.9298
Volume 3, Nomor 2, Oktober 2020

**Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan
Subjective Well-Being Pada Remaja Panti Asuhan Putri
Pringsewu**

Nurhasanah

Universitas Muhammadiyah Pringsewu
khazanah@umpri.ac.id

Article Information:

Received: 23 July 2020

Revised: 24 August 2020

Accepted: 9 September 2020

Abstract

Adolescents in orphanages are more prone to stress than in general which results in lower subjective well-being. Emotional regulation training is expected to increase focus, satisfaction, and a sense of happiness in adolescents in orphanages. This study aimed to determine the effect of emotional regulation training to improve subjective well-being in children at the Pringsewu women's orphanage. The design of this study was a quasi-experiment with a non-equivalent pre-post test with a control group. The subjects of the research were 40 women at the Muhammadiyah Putri Pringsewu Orphanage. Subjects were divided into two groups, namely the intervention group and the control group. Emotional regulation training was conducted for three consecutive days. Data analysis used the T-test. The results of the study in the intervention group showed that the average subjective well-being before training was 67.15 ± 8.41 and increased after training to 85.81 ± 9.17 . In the control group, the average subjective well-being before the study was 65.67 ± 9.14 and increased at the time after the

Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan *Subjective Well-Being* Pada Remaja Panti Asuhan Putri Pringsewu

study was 74.59 ± 12.25 . The results showed that there was a significant change in subjective well-being in the intervention group and the control group (p -value < 0.05). Thus, it can be concluded that there is an effect of emotional regulation training on increasing subjective well-being in young women at the Pringsewu Women's Orphanage.

Keywords: *woman orphanage, emotional regulation training, subjective-well being*

Abstrak

Remaja di panti asuhan lebih mudah mengalami tekanan dibanding remaja pada umumnya. Hal ini mengakibatkan rendahnya *subjective well-being*. Pelatihan regulasi emosi diharapkan mampu meningkatkan fokus, kepuasan, dan rasa kebahagiaan pada remaja di panti asuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan *subjective well-being* pada anak panti asuhan putri Pringsewu. Desain penelitian ini adalah *quasy experiment* dengan *non equivalent pre-post test with control group*. Subjek penelitian adalah remaja putri di Panti Asuhan Muhammadiyah Putri Pringsewu berjumlah 40 orang. Subjek dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pelatihan regulasi emosi dilakukan selama tiga hari berturut-turut. Analisis data menggunakan uji T. Hasil penelitian pada kelompok intervensi menunjukkan rata-rata *subjective well-being* sebelum pelatihan adalah $67,15 \pm 8,41$ dan meningkat pada saat setelah pelatihan $85,81 \pm 9,17$. Pada kelompok kontrol rata-rata *subjective well-being* sebelum penelitian adalah $65,67 \pm 9,14$ dan meningkat pada saat setelah penelitian $74,59 \pm 12,25$. Hasil penelitian menunjukkan ada perubahan signifikan pada *subjective well-being* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol (p -value $< 0,05$). Terdapat peningkatan rata-rata pada kelompok intervensi dibandingkan pada kelompok kontrol (p -value $< 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan *subjective well-being* pada remaja putri Panti Asuhan Putri Pringsewu.

Kata Kunci: *panti asuhan putri, pelatihan regulasi emosi, subjective-well being*

Pendahuluan

Masa remaja merupakan sebuah masa transisi dari fase anak-anak menuju pada periode dewasa. Pada masa ini remaja sering kali mengalami pengenalan permasalahan hidup, kepuasan hidup dan konsep emosi. Remaja merupakan awal yang dihadapkan dengan banyak perubahan dengan tuntutan yang baru, sehingga mereka diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan banyak perubahan dan tuntutan baru dan dapat menyesuaikan diri dengan baik. Remaja yang mampu melewati setiap tahapan perkembangan

dengan baik akan memiliki tingkatan *subjective well-being* yang tinggi (Eryilmaz, 2012).

Subjective Well-Being merupakan perasaan yang hadir dari evaluasi hidup seseorang. Perasaan ini terkait dengan kepuasan hidup, kebahagiaan, pengalaman menyenangkan dan rendahnya *mood* negatif. *Subjective Well-Being* mendorong seseorang pada rasa yang lebih bahagia dan puas. Pada kondisi *subjective well-being* yang rendah, seseorang akan merasakan stressor yang tinggi dan didominasi oleh perasaan yang negatif (Yuliana, 2018).

Subjective Well-Being (kesejahteraan subjektif) pada remaja putri diperlukan untuk menghadapi tantangan hidup dan perkembangan jaman. Hal ini dikarenakan adanya kerentanan *subjective well-being* pada remaja, terutama remaja putri di panti asuhan. Kehidupan di panti asuhan memiliki banyak keterbatasan sosial yang menyebabkan remaja putri sulit untuk bersosialisasi dan berdampak pada kesejahteraan subjektif yang rendah.

Remaja putri yang tinggal di panti asuhan umumnya adalah remaja dengan kondisi tidak memiliki orang tua atau memiliki orang tua namun tidak mampu untuk mengasuhnya. Hal ini menyebabkan remaja panti kehilangan sosok orang tua sehingga kebutuhan psikologi masih belum terpenuhi. Kondisi ini dapat menyebabkan *subjective well-being* yang rendah pada remaja putri panti asuhan.

Terdapat beberapa intervensi untuk meningkatkan *subjective well-being* pada seseorang, salah satunya adalah dengan melakukan pelatihan regulasi emosi. Pelatihan ini dapat dilakukan perseorangan maupun kelompok. Tujuan dari pelatihan regulasi emosi adalah untuk memunculkan perasaan emosi yang positif pada seseorang, sehingga diharapkan dapat meningkatkan perasaan puas dan kualitas hidup yang lebih baik.

Melalui pelatihan regulasi emosi seseorang dapat mengatasi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif sehingga diharapkan kepuasan hidup meningkat. Pelatihan regulasi emosi dikembangkan dari teori Thompson (dalam Gross, 2006), yang memuat memonitor emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi. Pelatihan yang dilakukan dengan menggabungkan metode diskusi, ceramah, *roleplay*, analisis kasus dan game. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, Mirza, et al., (2019) dalam penelitiannya mengenai Pelatihan

Pengambilan data menggunakan metode wawancara dan observasi. Pengukuran menggunakan instrument *Subjective Well-Being* pada remaja yang diambil *pre-test* dan *post-test*, selanjutnya dibandingkan dengan kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Mekanisme pelaksanaan penelitian ini dimulai dari subjek diberikan informasi terkait penelitian. Subjek yang bersedia terlibat dalam penelitian ini menandatangani lembar *informed consent*. Selanjutnya, subjek penelitian dibagi dalam dua kelompok dengan cara *randomized control group* yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan mulai dari tanggal 1 hingga 20 Februari tahun 2020 dengan menerapkan protokol Covid-19.

Instrumen penelitian ini berupa pertanyaan-pertanyaan dalam wawancara yang dibuat oleh peneliti berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Watson dkk (1988) dalam instrumen *The Positive and Negative Affectivity Schedule (PANAS)* untuk mengungkap *Positive Affect* dan *Negative Affect*, serta tentang *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* untuk mengungkap kepuasan hidup (Borualogo et al., 2019; Borualogo & Casas, 2019).

Prosedur intervensi pelatihan regulasi emosi dikembangkan oleh peneliti melalui tinjauan pustaka. Intervensi dilakukan selama tiga hari dalam satu sesi, setiap sesi membutuhkan waktu 3 jam. Pelatihan regulasi emosi tidak memakan banyak waktu, mengingat aktivitas pada remaja putri di panti asuhan serta kegiatan belajar mengajar. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Independent Sample T-test* dan *Dependent Sample T-test* untuk melihat pengaruh pelatihan regulasi emosi dalam meningkatkan *Subjective Well-Being* pada remaja putri panti asuhan putri Pringsewu.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menganalisis melalui bentuk rerata empirik, standar deviasi, minimum, dan maksimum dari *subjective well-being*

Tabel 1. Perubahan skor hasil *Subjective Well-Being* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

<i>Subjective Well-Being</i>	Kelompok					
	Intervensi (n=20)			Kontrol(n=20)		
	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	<i>p value</i>	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	<i>p value</i>
x (SD)	67,15±8,41	85,81±9,17	0,00	65,67±9,14	74,59±12,25	0,00
Median	67	84,00	0*	67,00	78,00	0*
Rentang	51-82	69-100		43-80	78,00	
Delta					43-94	0,00
x (SD)	34,67			24		0**
Median	±8,94			,19±9,94		
Rentang	35,00			25,00		
	22-50			4-42		

Keterangan uji: *) T Dependent, **) T Independent

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui *mean* kelompok intervensi *subjective well-being* sebelum penelitian adalah 67,15±8,41 dan meningkat setelah penelitian 85,81±9,17. Pada kelompok kontrol *mean subjective well-being* sebelum penelitian adalah 65,67±9,14 dan meningkat setelah penelitian menjadi 74,59±12,25. Berdasarkan data tersebut diketahui terdapat perubahan yang signifikan pada *subjective well-being* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol (*p value* < 0,05). Terdapat peningkatan rata-rata pada kelompok intervensi dibandingkan pada kelompok kontrol (*p value* < 0,05).

Pada penelitian ini didapatkan bahwa ada peningkatan *subjective well-being* sebelum dan sesudah penelitian pada kedua kelompok. Hasil peningkatan rata-rata *subjective well-being* menunjukkan bahwa kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan dengan dengan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yang dapat disimpulkan ada pengaruh signifikan pelatihan regulasi emosi untuk

meningkatkan *subjective well-being* pada remaja putri di panti asuhan Muhammadiyah Putri Pringsewu.

Subjective well-being merupakan evaluasi seseorang terhadap kesejahteraan psikologisnya (*happiness*). *Subjective well-being* memiliki dua unsur yaitu afektif dan kognitif. Secara afektif dapat dikatakan perasaan bahagia dan secara kognitif dapat dikatakan perasaan memuaskan. Adaptasi individu terhadap masalah kehidupan akan menjadi penentu seberapa tinggi skor *subjective well-being*. Faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* yaitu *self-esteem* yang positif, optimisme, perasaan terhadap makna dan tujuan, *extroversion*, *positive social relationship* serta regulasi emosi (Nayana, 2013).

Regulasi emosi merupakan proses dimana seseorang dapat mengatur kemampuannya menyesuaikan emosi untuk mendapatkan tujuan hidupnya. Adanya regulasi emosi ini, seseorang dapat dengan cepat menenangkan diri setelah mengalami kehilangan kontrol emosinya (Irwansyah, 2017). Kemampuan seorang remaja awal dalam mengelola emosi dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam meregulasi emosi. Regulasi emosi dapat diasumsikan sebagai salah satu faktor keberhasilan dalam beradaptasi secara normal, mampu fleksibel dalam berespon.

Strategi pelatihan regulasi emosi pada remaja diharapkan dapat mengevaluasi, monitoring dan modifikasi emosi sehingga seseorang mampu memajemen emosinya. Bila seseorang mampu memajemen emosinya diharapkan akan memiliki *subjective well-being* yang baik (Aesijah et al., 2016).

Seseorang yang mampu mengatur respon emosi agar emosi menjadi bermanfaat untuk mendapatkan tujuan diperlukan strategi untuk mengatur emosi berupa regulasi emosi. Regulasi emosi ini dapat mengurangi emosi negatif dan memberikan respon yang baik. Terdapat dua bagian penting dalam regulasi emosi yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*). Apabila individu mampu mengatasi dua hal ini maka setiap individu sudah mampu mengatasi masalah pikiran dan stress sehingga *subjective well-being* akan meningkat (Sulastri, 2017).

Pelatihan regulasi emosi yang diberikan kepada subjek penelitian memfokuskan pada tugas untuk mengenal macam-

macam emosi yang ada pada manusia dan mengenali mana emosi yang dominan dalam dirinya. Selanjutnya, subjek diarahkan untuk memodifikasi emosi dengan strategi emosi positif yang dikemukakan oleh Garnefski dan Kraaij (2007), diantaranya: *acceptance, refocuse on planning, positive refocusing, positive reappraisal, dan putting into perspective*. Strategi regulasi emosi positif tersebut dibuat dalam sebuah skenario untuk dimainkan secara berkelompok. Hal tersebut bertujuan agar masing-masing subjek pelatihan dapat merasakan kondisi emosi yang ada dalam skenario dan menyelesaikannya dengan startegi regulasi emosi positif (Wahyuningsih, 2017).

Penelitian ini sejalan dengan Mirza et al., (2019) yang menyatakan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat membuat perbedaan antara kesejahteraan subyektif pada kelompok tuna rungu sebelum dan sesudah pelatihan. Hal ini sesuai dengan hipotesis yang menyatakan pelatihan regulasi emosi berpengaruh dalam peningkatan kesejahteraan subjektif pada penyandang tuna rungu di Kota Binjai.

Penelitian ini didukung oleh Rahayu (2018) yang mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengontrol dan menyesuaikan suatu emosi yang hadir karena dorongan dari luar untuk mendapatkan tujuannya. Oleh sebab itu seseorang dengan regulasi yang baik lebih mudah dalam memecahkan masalah interpersonal secara efektif. Regulasi emosi berhubungan dengan kemampuan *subjective well-being* pada remaja dengan kondisi orang tua yang bercerai.

Pada orang dewasa, regulasi emosi berperan dalam mengambil keputusan dan meningkatkan kepuasan hidup. Pada penelitian Hubungan *impulsive online shopping* dengan regulasi emosi pada mahasiswa Universitas Widya Dharma Klaten ($p=0.000$) diketahui bahwa semakin rendah regulasi emosi, semakin tinggi *impulsive online shopping* (Gunawan, 2020). Menurut Thompson (dalam Gross, 2014) terdapat tiga ranah regulasi emosi, yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi. Memonitor emosi merupakan salah satu kemampuan pada individu secara sadar dalam memahami pikiran, perasaan dan emosi yang dimilikinya. Mengevaluasi emosi merupakan salah satu kemampuan pada individu dalam mengelola serta

menyeimbangkan emosi yang ada pada dirinya. Modifikasi emosi merupakan kemampuan pada individu dalam mengubah emosi yang dirasakan, dari emosi negatif menjadi emosi positif, sehingga dapat menjadi motivasi untuk individu tersebut.

Penelitian ini menunjukkan pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan *subjective well-being* secara signifikan pada remaja putri di panti asuhan. Hal ini dikarenakan dalam pelatihan regulasi emosi remaja dilatih untuk memonitor emosinya, sehingga dapat mengontrol kebahagiaan dan kepuasan yang merupakan komponen utama dalam *subjective well-being*

Simpulan

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan *subjective well-being* pada remaja putri panti asuhan putri Pringsewu. Bagi remaja putri disarankan untuk menerapkan pelatihan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat meningkatkan *subjective well-being*. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan membuat program lanjutan untuk pelatihan regulasi emosi ke tingkat yang lebih besar.

Daftar Pustaka

- Agta, V.V. & Chiplonkar, S.A. (2007). Linkage of Concepts of Good Nutrition In Yoga and Modern Science. *Current Science*, 92 (7), 956-961.
- Al-Jauziyyah, I. Q. (2013). *Sabar dan Syukur*. Semarang: Pustaka Nuun.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- El Hafiz, S., Mundzir, I., Pratiwi, L., Rozi, F. (2013). Sabar (Patience) as New Psychological Construct. The 10th Biennial Conference of Asian Association of Social Psychology, Yogyakarta, August 21 -24 Maktabah Syamilah
- Mujib, A. (2017). *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Priyatno, D. (2012). *SPSS 20: Pengolahan Data Terpraktis*. Yogyakarta: Andi.

- Shihab, M.Q. (1996). *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'I atas Berbagai Persoalan Ummat*. Bandung: Mizan.
- Subandi, (2011). Sabar: Sebuah Konsep Psikologi. *Jurnal Psikologi*, 38 (2), 215-227.
- Sugiyono, (2013). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)*. Bandung: Alfabeta.
- Umar, J. (2012). *Confirmatory Factor Analysis* (Bahan Ajar Perkuliahan). Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.