

Peran Psikoedukasi Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Anak Panti Asuhan Al-Insan Wonoayu

Oleh:

Yusrilda Maharani,

Eko Hardi Ansyah

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

April, 2025

pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan kerentanan emosional. Remaja yang tinggal di panti asuhan menghadapi tantangan emosional yang lebih besar karena kurangnya dukungan keluarga dan pengalaman masa lalu yang traumatis. Di Panti Asuhan Al-Insan Wonoayu, anak-anak sering kali berjuang dengan regulasi emosi, seperti kemarahan yang intens, menyalahkan diri sendiri, dan ketidakmampuan untuk mengekspresikan emosi secara sehat. Oleh karena itu, intervensi psikoedukasional sangat penting untuk membantu mereka memahami dan mengelola emosi mereka secara adaptif.

Hipotesis

Pemberian psikoedukasi tentang regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan pengelolaan emosi anak di Panti Asuhan Al-Insan Wonoayu.

- Hipotesis Alternatif(H_1):

Pemberian psikoedukasi tentang regulasi emosi tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan pengelolaan emosi anak di Panti Asuhan Al-Insan Wonoayu.

- Hipotesis Nol (H_0):

Metode

Jenis Penelitian

- Desain Pra-Eksperimen Kuantitatif
- Pendekatan One Group Pre-Test-Post-Test

Populasi dan Sampel

- Semua anak yang tinggal di Panti Asuhan Al-Insan Wonoayu.
- Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 22 anak panti asuhan yang berusia 10–20 tahun.

Pengumpulan Data

- Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala regulasi emosi, validitas dan reliabilitas, dengan skor Cronbach's Alpha sebesar 0,865.

Teknik Analisis

- Data dianalisis menggunakan Paired Sample T-Test dengan bantuan perangkat lunak JASP 0.19.3.

Hasil

1. Summary of the results of the normality test using Shapiro-Wilk

			W	p
PRE-TEST	-	POST-TEST	0.915	0.059

Berdasarkan tabel 1, nilai p lebih besar dari 0,05 maka data tersebut dikategorikan berdistribusi normal, yaitu $p = 0,059$.

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

2. Results of descriptive analysis of research data

	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
PRE-TEST	22	99.455	8.996	1.918	0.090
POST-TEST	22	116.864	17.734	3.781	0.152

3. Summary of Paired Samples T-Test analysis results

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Cohen's d	SE Cohen's d
PRE-TEST	POST-TEST	-4.803	21	<.001	-1.024	0.304

Berdasarkan tabel 2 dan 3 dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan skor rata-rata pretest ($M = 99,45$, $SD = 8,996$) ke posttest ($M = 116,86$, $SD = 17,734$). Hasil uji t berpasangan menunjukkan adanya perbedaan antara kedua pengukuran, $t(21) = -4,803$, $p < 0,001$, nilai d Cohen sebesar (-1,024). Berdasarkan nilai ($d > 0,8$) juga dapat diketahui bahwa pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat sangat besar.

Note. Student's t-test.

Pembahasan

Psikoedukasi regulasi emosi secara signifikan meningkatkan keterampilan emosional anak-anak panti asuhan, seperti yang ditunjukkan oleh ukuran efek yang besar (Cohen's $d = -1,024$). Program ini membantu mereka mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi seperti kemarahan dan kesedihan dengan lebih baik.

Hal ini sejalan dengan teori Gross & Thompson bahwa regulasi emosi membantu mengelola pengalaman emosional secara adaptif. Frijda menekankan perannya dalam penyesuaian sosial, sementara Aldao dkk. menghubungkan pengaturan yang buruk dengan gangguan psikologis.

Secara keseluruhan, psikoedukasi memperkuat ketahanan emosional anak-anak dan mengurangi perilaku negatif.

Kesimpulan

Psikoedukasi regulasi emosi terbukti efektif membantu anak-anak panti asuhan mengelola emosi secara adaptif. Program ini mengajarkan pengenalan emosi, pengendalian emosi positif dan negatif, serta strategi menghadapi tekanan emosional. Anak-anak diajarkan mengekspresikan emosi secara sehat melalui teknik relaksasi dan nilai-nilai keislaman. Peningkatan ini berdampak positif pada kontrol emosi individu dan keharmonisan sosial di panti. Regulasi emosi terbukti sebagai keterampilan penting yang bisa dikembangkan melalui edukasi terstruktur, sehingga perlu terus disempurnakan dengan metode inovatif sesuai kebutuhan peserta.

Referensi

- [1] P. Rawdhah Binti Yasa, S.Psi., M.Psi., “PROGRAM PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSI PADA ANAK-ANAK BINAAN DI PANTI ASUHAN JROH NAGUNA BANDA ACEH,” 2022.
- [2] A. E. A. dan Y. PEDHU*, “ANALISIS KORELASI ANTARA REGULASI EMOSI DAN PERILAKU MEMAAFKAN REMAJA PANTI ASUHAN,” *J. PSIKO EDUKASI, J. Pendidikan, Psikologi, dan Konseling*, vol. 21, no. 2, pp. 141–150, 2023.
- [3] T. Luckytasari and I. Herani, “Do Emotion Regulation’s Matters?: Efektivitas Psikoedukasi Regulasi Emosi pada Peserta Didik Kelas X SMA,” 2022.
- [4] K. WAHDA, “HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN ‘DARUL AITAM’ ACEH SEPAKAT-MEDAN,” 2019.
- [5] V. S. Endaryani, M. S. Yuniardi, and N. A. Syakarofath, “Pelatihan Antecedent-Focused & Response-Focused Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja Panti Asuhan,” *Gajah Mada J. Prof. Psychol.*, vol. 6, no. 1, p. 18, May 2020, doi: 10.22146/gamajpp.55232.
- [6] A. Annisa, “Pelatihan Regulasi Emosi: Mengembangkan Intervensi untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Anak,” *TIN Terap. Inform. Nusant.*, vol. 4, no. 3, pp. 198–202, Aug. 2023, doi: 10.47065/tin.v4i3.4214.
- [7] O. Tumanggor and E. E. Lase, “Psikoedukasi Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa SMP Strada Slamet Riyadi Tangerang,” *J. Hum. Educ.*, vol. 4, no. 3, pp. 625–629, 2024.
- [8] D. Astuti, F. Kawuryan, and F. Psikologi, “Pengaruh First Pshycological Aid Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Dan Coping Stress Anak Panti Asuhan Di Kota Kudus,” 2019.
- [9] A. Yasser Mansyur, A. Kurnia Ramadhani, A. Farah Faisal, N. Muthmainnah Arifuddin, and N. Sakinah, “Psikoedukasi Regulasi Emosi Sebagai Upaya Menanggulangi Perilaku Agresif Peserta Didik MTs Arifah Gowa,” *Juni*, vol. 2, no. 6, pp. 538–542, 2024, doi: 10.59435/gjmi.v2i6.608.
- [10] R. A. Fitriana *et al.*, “PSIKOEDUKASI UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SISWA SEKOLAH DASAR,” 2024. [Online]. Available: <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/pkm>

Referensi

- [11] G. Istiqomah, D. Wahyuni, P. Islam Anak Usia Dini, F. Ilmu Tarbiyah, and U. Raden Fatah Palembang, “Pengenalan Emosi Positif dan Emosi Negatif Pada Anak Usia Dini,” *J. Ilm. Multidisiplin*, vol. 3, no. 1, 2023.
- [12] T. Yunita Sari and B. dan Konseling, “Pengembangan Instrumen Skala Regulasi Emosi Pada Peserta Didik SMK
PENGEMBANGAN INSTRUMEN SKALA REGULASI EMOSI PADA PESERTA DIDIK SMK Najlatun Naqiyah.”
- [13] L. ZULLAELAH, “PENGARUH KELEKATAN TEMAN SEBAYA TERHADAP REGULASI EMOSI PADA ANAK USIA DINI,” pp. 1–19, 2022.
- [14] S. Asyanti, “Penatalaksanaan INTERVENSI PSIKOLOGI,” 2023.
- [15] A. Saqifah F, S. Sumayyah, T. N. W, and N. Zulida S, “Intervensi Pengendalian Emosi pada Santri Panti Asuhan Muhammadiyah Al-Amin,” *J. Pengabd. Masy. Indones.*, vol. 4, no. 4, pp. 739–744, Sep. 2024, doi: 10.52436/1.jpmi.2831.
- [16] M. Farhan Arib, M. Suci Rahayu, R. A. Sidorj, and M. Win Afgani, “Experimental Research Dalam Penelitian Pendidikan,” *J. Soc. Sci. Res.*, vol. 4, pp. 5497–5511, 2024.
- [17] A. D. Putri, A. Ahman, R. S. Hilmia, S. Almaliyah, and S. Permana, “Pengaplikasian Uji T Dalam Penelitian Eksperimen,” *J. Lebesgue J. Ilm. Pendidik. Mat. Mat. dan Stat.*, vol. 4, no. 3, pp. 1978–1987, 2023, doi: 10.46306/lb.v4i3.527.
- [18] M. Ayasy, A. Muhandis, and A. Riyadi, “Analisis Efektivitas Customer First Quality First Approach Pada Training Quality Dojo Dengan Metode Quasi Eksperimen One Group Pretest Posttest Design,” *J. Appl. Multimed. Netw.*, vol. 07, no. 02, 2023, [Online]. Available: <http://jurnal.polibatam.ac.id/index.php/JAMN>
- [19] D. Syafriani, A. Darmana, F. A. Syuhada, and D. P. Sari, “Buku Ajar Statistik Uji Beda Untuk Penelitian Pendidikan (Cara Dan Pengolahannya Dengan SPSS),” *Cv.Eureka Media Aksara*, pp. 1–50, 2023.
- [20] ANGGUN PUTRI FINANDA, “UJI INDEPENDEND T TEST DAN PAIRED T TEST,” p. 6, 2019.

