



# The Role of Emotion Regulation Psychoeducation to Improve the Ability to Manage Children's Emotions at the Al-Insan Wonoayu Orphanage [Peran Psikoedukasi Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Anak Panti Asuhan Al-Insan Wonoayu]

Yusrilda Maharani<sup>1)</sup> Eko Hardi Ansyah<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Email Penulis Korespondensi : [Yusrildamaharani088@gmail.com](mailto:Yusrildamaharani088@gmail.com) [ekohardi1@umsida.ac.id](mailto:ekohardi1@umsida.ac.id)<sup>2)</sup>

**Abstract.** This study aims to analyze the effectiveness of psychoeducation in improving emotional regulation among children at the Al-Insan Wonoayu Orphanage. This research employs an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The participants consisted of 22 children who attended emotional regulation psychoeducation sessions. The intervention was conducted over several sessions, covering key materials such as emotional recognition, managing positive and negative emotions, strategies for handling emotional pressure, and applying relaxation techniques based on Islamic values. Measurements were conducted using an emotional regulation scale before and after the intervention. The results of the paired samples t-test indicated a significant difference between pretest scores ( $M = 99.45$ ,  $SD = 8.996$ ) and posttest scores ( $M = 116.86$ ,  $SD = 17.734$ ), with  $t(21) = -4.803$ ,  $p < 0.001$ . Furthermore, the Cohen's  $d$  value of  $-1.024$  suggests a large effect size, indicating that the intervention had a significant impact on improving participants' emotional regulation. These findings align with emotional regulation theories, which suggest that psychoeducational interventions can help individuals manage their emotions more adaptively. Therefore, psychoeducation can be used as an effective intervention strategy to enhance emotional regulation among children in orphanages, better preparing them to face psychological and social challenges.

**Keywords** - Psychoeducation, Emotional Regulation, Orphanage, Intervention, Experiment.

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan regulasi emosi anak-anak di Panti Asuhan Al-Insan Wonoayu. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest. Partisipan terdiri dari 22 anak yang mengikuti sesi psikoedukasi regulasi emosi. Intervensi berupa psikoedukasi regulasi emosi dilaksanakan dalam beberapa sesi dengan materi utama meliputi pengenalan emosi, pengelolaan emosi positif dan negatif, strategi menghadapi tekanan emosional, serta penerapan teknik relaksasi berbasis nilai-nilai keislaman. Pengukuran dilakukan menggunakan skala regulasi emosi sebelum dan sesudah intervensi. Hasil uji paired samples t-test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest ( $M = 99,45$ ,  $SD = 8,996$ ) dan posttest ( $M = 116,86$ ,  $SD = 17,734$ ), dengan  $t(21) = -4,803$ ,  $p < 0,001$ . Selain itu, nilai Cohen's  $d$  =  $-1,024$  menunjukkan ukuran efek besar, yang mengindikasikan bahwa intervensi memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan regulasi emosi peserta. Temuan ini sejalan dengan teori regulasi emosi yang menyatakan bahwa intervensi psikoedukasi dapat membantu individu mengelola emosinya secara lebih adaptif. Dengan demikian, psikoedukasi dapat digunakan sebagai strategi intervensi yang efektif dalam meningkatkan regulasi emosi anak-anak di panti asuhan, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan psikologis dan sosial.

**Kata Kunci** - Psikoedukasi, Regulasi Emosi, Panti Asuhan, Intervensi, Eksperimen.

## I. PENDAHULUAN

Masa remaja sering disebut sebagai masa transisi karena menjadi tahap peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa [1]. Tahap ini ditandai oleh berbagai perubahan dalam aspek biologis, kognitif, serta sosial-emosional. Oleh karena itu, masa remaja dianggap sebagai periode yang sangat rentan karena adanya berbagai perubahan yang dialami individu. Perubahan ini membutuhkan perhatian yang intensif agar perkembangan remaja dapat berlangsung dengan baik, matang, dan berkualitas [2] Salah satu karakteristik perkembangan pada remaja yang paling terlihat adalah berkaitan dengan emosi. Keadaan

ini akan menimbulkan tantangan bagi remaja dalam memenuhi tugas perkembangan emosionalnya[3] Permasalahan emosi pada remaja sering kali dipengaruhi oleh tekanan sosial yang mengharuskan mereka untuk dapat mengendalikan emosinya. Pada masa ini, anak-anak mengalami perubahan yang membuat mereka merasa lebih bebas, memiliki tingkat keingintahuan tinggi terhadap hal baru, dan mengalami dorongan emosi yang tidak stabil. Oleh karena itu, remaja membutuhkan pendampingan dari orang tua, keluarga, teman-teman, serta lembaga sosial dan lingkungan sekitarnya [2]. Namun, tidak semua remaja memiliki kesempatan untuk tinggal bersama orang tua mereka. Banyak anak yang harus hidup terpisah dengan orang tuanya dan tinggal di lembaga sosial seperti panti asuhan. Panti asuhan merupakan lembaga sosial yang membantu anak-anak yatim, piatu, dhuafa, dan terlantar. Anak-anak yang tinggal di panti asuhan menghadapi berbagai tantangan, terutama dalam hal dukungan sosial dan rasa aman. Hal ini dapat berdampak negatif terhadap keadaan emosional mereka [4]

Remaja yang tinggal di panti asuhan cenderung lebih rentan mengalami berbagai permasalahan emosional. Menurut Dalimunthe (2009), pemisahan anak dari keluarga dapat menyebabkan tekanan akibat perubahan dalam kehidupan mereka, seperti kehilangan sosok terdekat, lingkungan baru yang belum dikenal, serta perubahan dalam kebiasaan sehari-hari. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tinggal di panti asuhan memiliki berbagai faktor risiko yang dapat memicu gangguan psikologis, seperti kondisi ekonomi yang sulit hingga kehilangan kedua orang tua [5]. Menurut Tsura (2017), kondisi panti asuhan yang kurang memadai dapat meningkatkan risiko stres dan depresi, serta membuat penghuninya lebih rentan terhadap tekanan dibandingkan remaja yang tinggal bersama keluarga. Salah satu permasalahan yang kerap dihadapi remaja panti asuhan adalah tingkat stres yang tinggi. Astuti & Kawuryan (2019) menjelaskan bahwa stres dapat memicu reaksi emosional dan fisiologis yang tidak nyaman, sehingga mendorong individu mencari cara untuk mengatasinya, seperti mengonsumsi minuman beralkohol atau melampiaskan emosi dengan merusak benda di sekitarnya [6].

Gross (2014) menjelaskan bahwa regulasi emosi melibatkan pengelolaan emosi seseorang, termasuk kapan emosi tersebut dirasakan, bagaimana emosi itu dialami, serta cara individu mengekspresikannya. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mencapai kematangan emosi, sedangkan tanpa kemampuan tersebut, kematangan emosi sulit dicapai. Namun, masih terdapat anak-anak di Indonesia yang mengalami disregulasi emosi, yaitu ketidakmampuan untuk mengendalikan emosi (D'Agostino et al., 2017) [7]. Menurut Frijda (1986, dalam Uci & Savira, 2019), regulasi merupakan upaya individu untuk mengelola emosinya yang dapat berdampak pada perilaku dan pengalaman sosial [8]. Sementara itu, Gross dan Thompson (2007, dalam Hasmarlin & Hirmaningsih, 2021) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah proses intervensi, baik secara sadar maupun tidak sadar, terhadap pengalaman emosional. Proses ini memungkinkan perubahan pengalaman dan ekspresi afek dari respons alami menjadi lebih efektif [9].

Ketidakmampuan dalam mengatur emosi dapat memicu berbagai gangguan psikiatri, seperti depresi mayor, bipolar, kecemasan, dan gangguan kepribadian borderline (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010) [10]. Oleh karena itu, individu perlu dilatih dan dibekali keterampilan dalam mengelola emosinya agar dapat mengekspresikan emosi, baik positif maupun negatif, dengan cara yang sesuai [11].

Menurut Gram dan Clore (2002), emosi manusia secara umum dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis. Yaitu, Emosi positif, yang dikenal juga sebagai efek positif, memunculkan perasaan menyenangkan dan menenangkan. Contoh emosi positif

meliputi ketenangan, relaksasi, kebahagiaan, hiburan, kehangatan emosional, serta kegembiraan. Mengalami emosi positif berkaitan dengan kondisi psikologis yang baik. Emosi negatif, atau dampak negatif, menimbulkan perasaan tidak nyaman dan mengganggu. Saat seseorang mengalami emosi negatif, ia cenderung merasakan ketidaknyamanan dan dampak yang kurang menyenangkan. Beberapa contoh emosi negatif antara lain kesedihan, kekecewaan, keputusasaan, depresi, ketidakberdayaan, frustrasi, kemarahan, dan dendam. Emosi positif dan negatif memiliki peran penting dalam perkembangan anak usia dini. Emosi positif, seperti kebahagiaan dan kegembiraan, membantu menumbuhkan optimisme serta ketahanan emosional pada anak. Selain itu, emosi ini berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan dan membangun hubungan sosial yang sehat. Sementara itu, emosi negatif, seperti kemarahan dan kesedihan, juga memiliki nilai penting karena membantu anak mengenali serta mengungkapkan kebutuhan dan batasan mereka. Dengan memahami serta mengelola kedua jenis emosi ini, pendidik dan orang tua dapat membantu anak mencapai keseimbangan emosional dalam perkembangannya [12].

Brener dan Salovey menyebutkan beberapa faktor yang dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam mengatur emosi [13], yaitu: Faktor pertama adalah usia—semakin dewasa seseorang, umumnya semakin baik kemampuan mereka dalam mengelola emosi. Faktor kedua adalah keluarga, di mana individu awalnya belajar melalui pengamatan terhadap orang tua. Orang tua juga berperan dalam mengajarkan cara beradaptasi dengan emosi dan menghadapi konflik. Faktor terakhir adalah lingkungan, termasuk pengaruh teman sebaya, televisi, dan video game, yang dapat memengaruhi perkembangan emosi individu. Ada beberapa faktor lain yang memengaruhi kemampuan regulasi emosi individu [1], meliputi: Pola asuh orang tua: Pengasuhan yang diwarnai dengan disregulasi emosi dapat memengaruhi kemampuan anak dalam mengatur emosinya sendiri (Schwartz, Thigpen & Montgomery, 2006). Usia: Penelitian Urry dan Gross (2010) menunjukkan bahwa individu yang lebih tua cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. Lingkungan: Individu yang merasa lingkungannya nyaman cenderung memiliki emosi positif dan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. Pengaruh eksternal: Lingkungan sekitar dapat memengaruhi regulasi emosi seseorang. Ketika seseorang mengamati lingkungannya, ia cenderung meniru dan merefleksikan apa yang dilihat dalam bentuk perilaku.

Selain itu, berdasarkan hasil *community need assesment* (CNA) yang dilakukan di Panti Asuhan Al-Insan Wonoayu, Sidoarjo dengan menggunakan metode wawancara, observasi dan hasil dari konseling individu diperoleh data bahwa ditemukan beberapa permasalahan terkait regulasi emosi anak asuh. Dalam wawancara dengan pengasuh dan pengurus panti, didapatkan informasi bahwa ada beberapa anak yang ketika marah dia akan berteriak, melempar atau memukul barang yang ada di sekitar nya untuk mendapatkan perhatian dari ayah yang mengasuhnya, pemicu dari perilaku tersebut adalah karena adanya trauma masa lalu dari sang anak dimana sebelum masuk panti asuhan anak tersebut tidak diterima oleh orang tua nya, sehingga yang mengasuh adalah budhe nya, tidak hanya itu anak tersebut juga sering dibentak dan mendapatkan kekerasan fisik (di pukul dan di banting) apabila tidak nurut sebelum masuk panti asuhan. Ada juga anak yang ketika melakukan kesalahan, kemudian ditegur oleh pengurus dan yang dia lakukan adalah menyalahkan dirinya sendiri, merasa dirinya tidak berguna dan selalu melakukan kesalahan. Serta observasi terhadap perilaku salah seorang anak asuh, diketahui bahwa anak tersebut sering melampiaskan emosinya melalui tantrum, menangis, serta memukul benda-benda di sekitarnya Hasil konseling juga menunjukkan bahwa banyak anak-anak di

panti asuhan yang kesulitan mengelola emosi mereka, terutama dalam menghadapi situasi yang menantang seperti rasa tidak percaya diri, iri, atau bertengkar dengan anak asuh lainnya atau ditegur oleh pengurus, ditambah lagi rata-rata anak di panti asuhan merasa tidak memiliki tempat untuk bercerita dikarenakan mereka takut menceritakan keluh kesahnya dengan orang lain karena setiap mereka bercerita ke orang lain maka orang tersebut akan menceritakan cerita nya ke orang lain lagi, maka dari itu mereka tidak mau lagi membagikan ceritanya ke orang lain dan memilih untuk memendam cerita/masalahnya sendiri, yang akhirnya anak-anak ini cenderung menjadi overthinking yang bahkan sampai tidak bisa tidur, pendiam, menyendiri dan menangis sebagai bentuk pelampiasan emosi mereka, dan kebanyakan dari mereka akan menangis diam-diam ke kamar mandi atau menutup wajahnya dengan bantal agar tangisan mereka tidak terdengar oleh anak-anak lain.

Banyak penelitian telah dilakukan oleh para ahli terkait dengan psikoedukasi untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Penelitian yang dilakukan oleh Tamara Luckytasari & Ika Herani (2022) berjudul "*Do Emotion Regulation's Matters?: Efektivitas Psikoedukasi Regulasi Emosi pada Peserta Didik Kelas X SMA*". Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman siswa SMA terkait regulasi emosi. Menggunakan metode kuasi-eksperimental dengan desain *one-group pretest-posttest*, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman setelah intervensi psikoedukasi, yang melibatkan ceramah, diskusi kelompok, dan permainan teka-teki silang [3]. Selain itu, penelitian oleh Ekklesia Eunike Lase & Raja Oloan Tumanggor (2024) berjudul "*Psikoedukasi Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa SMP Strada Slamet Riyadi Tangerang*" berfokus pada peningkatan regulasi emosi siswa SMP melalui psikoedukasi. Studi ini melibatkan 29 siswa kelas VII SMP Strada Slamet Riyadi Tangerang, dengan hasil yang menunjukkan bahwa setelah mengikuti psikoedukasi, siswa lebih memahami pentingnya regulasi emosi dan mampu lebih baik dalam mengendalikan emosi negatif [7]. Sementara itu, penelitian oleh Rizky Aulia Fitriana, Indira Mustika, & Nurul Hidayah (2022) yang berjudul "*Psikoedukasi untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar*" bertujuan untuk meningkatkan regulasi emosi siswa SD melalui pendekatan psikoedukasi. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas 4 SDN Banaran 1 Kota Kediri dengan metode permainan edukatif dan refleksi pengalaman siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman serta kemampuan siswa dalam mengenali dan mengelola emosi mereka [10]. Ketiga penelitian ini membuktikan bahwa psikoedukasi memiliki peran signifikan dalam meningkatkan regulasi emosi pada berbagai tingkat pendidikan, mulai dari SD hingga SMA.

Regulasi emosi merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja, terutama bagi mereka yang tinggal di panti asuhan. Kurangnya dukungan sosial dan pengalaman traumatis dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka. Oleh karena itu, melalui psikoedukasi yang tepat, remaja dapat belajar strategi regulasi emosi yang efektif guna meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Psikoedukasi merupakan proses pemberian informasi dan edukasi kepada individu yang mengalami gangguan psikiatri mengenai gejala, tanda-tanda, serta cara penanganannya [14]. Dengan demikian, pemberian psikoedukasi regulasi emosi di panti asuhan menjadi langkah penting dalam membantu anak-anak mengelola emosinya secara sehat dan adaptif. Dapat dihipotesiskan bahwa pada hipotesis alternatif ( $H_1$ ) pemberian psikoedukasi berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi anak-anak di panti asuhan dan pada hipotesis nol ( $H_0$ ) pemberian psikoedukasi tidak berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi anak-anak di panti asuhan. Pemberian

psikoedukasi berperan penting dalam membantu remaja memperoleh pemahaman tentang perkembangan diri mereka, mengenali serta mengoptimalkan potensi non-kognitif yang dimiliki, dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, psikoedukasi memungkinkan remaja untuk mengendalikan dorongan agresif dan bekerja sama dengan teman sebaya dalam kegiatan yang bermanfaat. Melalui program psikoedukasi yang berjudul “ Peran Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Anak Panti Asuhan Al-Insan Wonoayu” sebagai langkah pencegahan terhadap kenakalan remaja, diharapkan dapat membantu anak-anak di panti asuhan dalam mengatasi serta mencegah perilaku menyimpang di masa mendatang. Program ini bertujuan untuk memberikan wawasan kepada santri di Panti Asuhan Al-Insan agar mereka dapat lebih optimal dalam mengelola emosinya [15].

## II. METODE

### Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Penelitian eksperimen adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menguji dampak suatu perlakuan terhadap hasil yang ditimbulkannya [16]. Penelitian eksperimen dianggap sebagai metode yang paling kuat dalam menguji hipotesis. Salah satu teknik yang digunakan dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis adalah uji-t, yang termasuk dalam statistik parametrik. Secara umum, uji-t bertujuan untuk menganalisis pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dengan membandingkan perbedaan variabel terikat antara dua kelompok sampel [17]. Jenis penelitian yang digunakan adalah Pre-Eksperimental, yaitu penelitian yang melibatkan satu kelompok atau kelas dengan pengujian sebelum dan sesudah perlakuan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pretest-posttest design, adalah suatu pengujian terhadap subjek penelitian dengan terlebih dahulu memberikan tes awal (pretest) guna mengukur sejauh mana kemampuan awal partisipan, kemudian menerima suatu perlakuan (treatment) berupa pemberian psikoedukasi dan setelah pemberian psikoedukasi tersebut, partisipan akan diberikan tes akhir (posttest) untuk mengevaluasi sejauh mana pengaruh pemberian psikoedukasi terhadap pemahaman mereka [18]. Keberhasilan perlakuan dievaluasi dengan membandingkan hasil pretest dan posttest. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini berupa pemberian materi psikoedukasi dengan tema "Peran Psikoedukasi Regulasi Emosi dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Anak Panti Asuhan Al-Insan Wonoayu."

*Tabel 1*

*Rancangan Intervensi*

<b>Kelompok</b>	<b>Pretest</b>	<b>Perlakuan</b>	<b>Posttest</b>

*Keterangan:*

*Y1 = Skor pretest sebelum psikoedukasi*

*X = Perlakuan berupa psikoedukasi regulasi emosi*

*Y2 = Skor posttest setelah psikoedukasi*

### Subjek penelitian

Sasaran kegiatan ditujukan pada seluruh anak asuh panti asuhan Al-Insan. Sebanyak 26 anak dengan rentang usia 5-19 tahun mengikuti kegiatan ini. Dan sebanyak 22 anak yang mengisi lembar pretest dan posttest.

### Instrumen penelitian

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kusioner sebagai alat bantu, yang telah disusun berdasarkan referensi dari artikel yang dirancang sedemikian rupa untuk mendukung pelaksanaan kegiatan psikoedukasi. Reliabilitas skala regulasi emosi memiliki skor Cronbach's

Alpha > 0,60 yakni sebesar 0,865, yang melebihi 0,60, menunjukkan bahwa item-item dalam skala regulasi emosi memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas tersebut, dapat disimpulkan bahwa instrumen skala regulasi emosi dinyatakan valid dan reliabel [12].

## Metode pelaksanaan

Perlakuan yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah Psikoedukasi yang dilakukan di Panti Asuhan Al-Insan Wonoayu, yang meliputi persiapan, pelaksanaan, diskusi, serta pemberian pre-test dan post-test. Menurut Nurafni, Muhopilah, Sumayyah, dan Muawiyah (2024), psikoedukasi adalah metode edukatif yang bertujuan untuk memberikan informasi dan pelatihan guna mengubah pemahaman mental atau psikologis individu. Metode ini juga bermanfaat dalam memberikan wawasan, strategi terapeutik, serta meningkatkan kualitas hidup individu. Penelitian ini menggunakan desain pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pemahaman anak sebelum dan setelah pelaksanaan psikoedukasi [9].

Tahapan penelitian dilakukan sebagai berikut:

1. Identifikasi Masalah Pada tahap ini, wawancara dilakukan dengan pengurus dan pengasuh serta melakukan konseling individu dengan anak-anak Panti Asuhan Al-Insan untuk mengidentifikasi jenis kasus yang sering dihadapi. Hasilnya menunjukkan bahwa banyak anak panti asuhan kesulitan mengelola emosi, terutama dalam menghadapi situasi seperti rasa tidak percaya diri, iri, konflik dengan sesama, atau teguran dari pengurus. Mereka sering merasa tidak memiliki tempat untuk berbagi cerita karena takut cerita mereka disebarluaskan, sehingga memilih memendam masalah. Akibatnya, mereka cenderung overthinking, sulit tidur, menjadi pendiam, menyendiri, atau menangis diam-diam.
2. Persiapan Kegiatan Sebelum acara dimulai, berbagai persiapan dilakukan, termasuk penyusunan rundown acara, pengaturan administratif, dan koordinasi dengan pemateri.
3. Pelaksanaan Kegiatan Pelaksanaan kegiatan mengikuti rundown yang telah dirancang, dengan tahapan sebagai berikut:
  - Pembukaan: MC membuka acara dengan memperkenalkan pemateri kepada peserta.
  - Pemberian pre-test: Partisipan diminta mengerjakan pre-test untuk mengukur pemahaman awal mereka terkait materi yang akan disampaikan. Pretest psikoedukasi diberikan pada hari Minggu, 8 Desember 2024.
  - Pemaparan Materi: Psikoedukasi bertema "Psikoedukasi Peran Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Anak Panti Asuhan Al-Insan" membahas definisi, jenis-jenis emosi, faktor yang memengaruhi emosi, serta teknik pengelolaan emosi. Materi yang

disampaikan juga ada yang dalam bentuk video pendek untuk mempermudah anak-anak dalam memahami materi yang disampaikan.

- Diskusi dan Tanya Jawab: Sesi ini memberi partisipan kesempatan untuk berinteraksi langsung dengan pemateri, bertukar informasi, dan memperdalam pemahaman mengenai topik yang dibahas.
- Penutupan: Kegiatan diakhiri oleh MC dengan pemberian sertifikat kepada pemateri sebagai apresiasi.
- Pemberian post-test: Post-test dilakukan pada tanggal 4 Januari 2025 (26 hari setelah perlakuan). Partisipan mengerjakan post-test untuk mengukur efektivitas psikoedukasi yang telah dilakukan, dengan tujuan melihat perubahan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan.

## Materi Psikoedukasi

Materi psikoedukasi yang disampaikan oleh pemateri ini berfokus pada regulasi emosi untuk meningkatkan kemampuan anak-anak di Panti Asuhan Al-Insan Wonoayu dalam mengelola emosi. Psikoedukasi ini mencakup beberapa topik utama sebagai berikut:

### 1. Konsep Emosi

Emosi dijelaskan sebagai dorongan untuk bertindak yang muncul sebagai respons terhadap rangsangan internal maupun eksternal. Sebagai contoh, emosi bahagia dapat memunculkan suasana hati yang positif dan tampak melalui ekspresi tertawa, sedangkan emosi sedih dapat membuat seseorang menangis.

### 2. Jenis-jenis Emosi Dasar

Pemateri memaparkan enam emosi dasar yang umum dirasakan oleh manusia, yaitu:

- Sedih → Muncul akibat rasa gagal atau penyesalan.
- Senang → Terjadi karena perasaan puas atau berhasil.
- Terkejut → Dipicu oleh kejadian yang mendadak atau tidak terduga.
- Marah → Timbul akibat rasa frustrasi atau ketidakpuasan terhadap seseorang atau sesuatu.
- Takut → Dirasakan ketika menghadapi ancaman atau situasi yang mengancam.
- Jijik → Muncul karena ketidaknyamanan atau ketidaksukaan terhadap sesuatu.

### 3. Emosi Positif dan Negatif

Emosi dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu:

- Emosi positif → Meningkatkan suasana hati dan memberikan perasaan nyaman, seperti kebahagiaan, ketenangan, dan rasa puas.
- Emosi negatif → Cenderung menimbulkan ketidaknyamanan dan gangguan psikologis, seperti kesedihan, kemarahan, ketakutan, dan kekecewaan.

#### 4. Regulasi Emosi

Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan seseorang dalam menilai dan mengatur respons emosional sehingga dapat bertindak dengan cara yang sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kemampuan regulasi emosi yang baik memungkinkan individu untuk merespons tantangan dengan lebih adaptif dan tidak terjebak dalam reaksi emosional yang merugikan.

#### 5. Strategi Mengelola Emosi dengan Baik

Beberapa strategi yang diajarkan untuk mengelola emosi secara efektif meliputi:

- Menyebutkan nama emosi → Mengungkapkan perasaan secara verbal, misalnya "Saya merasa sedih."
- Menggunakan kiasan emosi → Misalnya, "Hati saya terasa seperti teriris-iris" untuk menggambarkan perasaan sakit hati.
- Mengungkapkan emosi dengan tepat → Menyampaikan emosi dengan cara yang sehat tanpa merugikan diri sendiri atau orang lain.
- Melakukan relaksasi → Teknik relaksasi cue-controlled digunakan untuk menciptakan perasaan rileks dan tenang melalui latihan pernapasan dan sugesti positif.

Langkah-langkah teknik relaksasi cue-controlled:

1. Tarik napas melalui hidung, tahan di perut, dan hitung dalam hati (1–5).
2. Pada hitungan ke-5, ucapkan dalam hati "Seluruh pikiran dan tubuh saya tenang."
3. Ulangi proses ini hingga merasa benar-benar rileks dan nyaman.
4. Fokus pada sensasi tubuh dan abaikan pikiran negatif selama melakukan relaksasi.

#### 6. Penerapan Regulasi Emosi Menurut Perspektif Islam

Regulasi emosi juga dikaitkan dengan nilai-nilai dalam ajaran Islam, di antaranya:

- Membaca ta'awudz → Membaca "A'udzu billahi minasy-syaithanir-rajiim" untuk menenangkan diri dan meredakan kemarahan.
- Mengubah posisi menjadi lebih rendah → Jika marah dalam posisi berdiri, dianjurkan untuk duduk atau berbaring agar ketegangan berkurang.
- Diam dan menjaga ucapan → Menahan ucapan saat marah untuk menghindari konflik atau tindakan yang merugikan.
- Berwudu atau mandi → Air dapat membantu menenangkan diri dan memberikan efek menyegarkan.

Materi psikoedukasi ini disampaikan melalui ceramah, diskusi, dan sesi tanya jawab untuk memperkuat pemahaman partisipan tentang regulasi emosi. Selain itu, tayangan video pendek juga digunakan untuk membantu anak-anak memahami konsep regulasi emosi dengan lebih mudah dan menarik.

## Analisis data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan Uji paired T-Test dengan bantuan software JASP 0.19.3. Uji paired t-test, atau yang dikenal sebagai uji t-test berpasangan, merupakan metode statistik yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dari dua sampel yang saling berhubungan dan berasal dari subjek yang sama [19]. Uji ini digunakan untuk membandingkan rata-rata dari dua kelompok data yang memiliki hubungan, seperti perbandingan antara hasil pengukuran sebelum dan sesudah suatu perlakuan [20].

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

**Tabel 2. Rangkuman hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk**

		W	p
PRE-TEST	-	POST-TEST	0.915

*Note.* Significant results suggest a deviation from normality.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, didasarkan pada tabel 2, dapat diketahui bahwa selisih data pretest dan posttest terdistribusi normal, yaitu  $W = 0,915$ ,  $p = 0,059$ . Karena nilai  $p$  lebih dari 0,05, maka data dikategorikan terdistribusi normal, sehingga dapat dilakukan analisis lebih lanjut menggunakan uji-t berpasangan untuk mengevaluasi perubahan sebelum dan setelah pemberian psikoedukasi regulasi emosi.

**Tabel 3. Hasil analisis deskriptif data penelitian**

	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

**Tabel 4. Ringkasan hasil analisis Paired Samples T-Test**

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

*Note.* Student's t-test.

Berdasarkan hasil uji statistik Paired Samples T-Test pada tabel 3 dan 4, dapat disimpulkan bahwasanya terdapat peningkatan rata-rata skor dari pretest ( $M = 99,45$ ,  $SD = 8,996$ ) ke posttest ( $M = 116,86$ ,  $SD = 17,734$ ). Hasil uji t-test berpasangan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua pengukuran tersebut,  $t(21) = -4,803$ ,  $p < 0,001$ , Nilai *Cohen's d* sebesar (-1,024), Tanda negatif hanya menunjukkan arah perubahan (peningkatan regulasi emosi setelah intervensi), tetapi tidak mempengaruhi interpretasi kekuatan efek, yang menunjukkan ukuran efek besar ( $d > 0,8$ ). Didasarkan pada nilai *d* tersebut dapat diketahui juga bahwasanya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat

sangat besar. Ukuran efek ini mengindikasikan bahwa psikoedukasi regulasi emosi memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak-anak di Panti Asuhan Al-Insan Wonoayu.

## Pembahasan

Hasil analisis menggunakan perangkat lunak JASP menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi anak-anak di Panti Asuhan Al-Insan Wonoayu. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, dapat diketahui bahwa selisih data pretest dan posttest terdistribusi normal, yaitu  $W = 0,915$ ,  $p = 0,059$ . Karena nilai  $p$  lebih dari 0,05, maka data dikategorikan terdistribusi normal. Berdasarkan uji paired samples t-test, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest ( $M = 99,45$ ,  $SD = 8,996$ ) dan posttest ( $M = 116,86$ ,  $SD = 17,734$ ), dengan  $t(21) = -4,803$ ,  $p < 0,001$ . Nilai Cohen's  $d = -1,024$ , yang menunjukkan ukuran efek besar, mengindikasikan bahwa pemberian psikoedukasi ini memberikan pengaruh yang kuat terhadap peningkatan regulasi emosi peserta penelitian. Dengan demikian, hasil penelitian ini membuktikan bahwa hipotesis alternatif ( $H_1$ ) yang menyatakan bahwa psikoedukasi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan regulasi emosi anak-anak di panti asuhan dapat diterima, sementara hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan tidak ada pengaruh signifikan dapat ditolak.

Hasil ini sejalan dengan teori Gross dan Thompson (2007), yang menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses intervensi yang memungkinkan individu mengelola pengalaman emosionalnya secara lebih efektif. Gross (2014) juga menyatakan bahwa individu dengan regulasi emosi yang baik lebih mampu mengontrol reaksi emosional mereka dalam berbagai situasi. Selain itu, penelitian oleh Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer (2010) mengungkapkan bahwa ketidakmampuan dalam mengatur emosi dapat berkontribusi pada munculnya gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi [3]. Penemuan ini juga didukung oleh penelitian Tamara Luckytasari & Ika Herani (2022), yang menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan pemahaman siswa SMA terhadap regulasi emosi [3]. Sementara itu, studi oleh Ekklesia Eunike Lase & Raja Oloan Tumanggor (2024) mengungkapkan bahwa siswa SMP yang mendapatkan intervensi psikoedukasi mengalami peningkatan yang signifikan dalam mengelola emosi negatif [7]. Penelitian lainnya oleh Rizky Aulia Fitriana, Indira Mustika, & Nurul Hidayah (2022) juga menunjukkan bahwa metode psikoedukasi berbasis permainan edukatif dapat membantu siswa Sekolah Dasar dalam meningkatkan keterampilan regulasi emosi mereka [10].

Dalam penelitian ini, anak-anak panti asuhan yang mengalami trauma akibat pemisahan dari keluarga memiliki risiko lebih tinggi terhadap disregulasi emosi (Dalimunthe, 2009; Tsura, 2017) [5]. Oleh karena itu, intervensi psikoedukasi berperan penting dalam membantu mereka mengembangkan strategi yang lebih adaptif untuk mengelola emosi. Brener dan Salovey (2002) menyatakan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, lingkungan, dan pola asuh. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan yang kurang mendukung secara emosional cenderung menghadapi kesulitan dalam mengendalikan emosi mereka [13]. Lebih lanjut, penelitian Astuti & Kawuryan (2019) menunjukkan bahwa stres yang tinggi pada remaja panti asuhan dapat memicu reaksi emosional yang tidak stabil, yang pada akhirnya dapat menyebabkan perilaku destruktif, seperti melampiaskan kemarahan secara agresif. Oleh karena itu, psikoedukasi dalam penelitian ini bertujuan untuk membekali anak-anak dengan keterampilan mengelola emosi secara lebih sehat dan adaptif, sehingga mereka dapat menghadapi tekanan emosional dengan cara yang lebih konstruktif [8]. Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung temuan Frijda (1986, dalam Uci & Savira, 2019) yang menekankan bahwa regulasi emosi bukan hanya sekadar menekan perasaan, tetapi juga

menyesuaikan respons emosional agar dapat berfungsi dengan baik dalam kehidupan sosial. Dalam konteks anak-anak panti asuhan, keterampilan ini menjadi sangat penting karena lingkungan sosial mereka berbeda dengan anak-anak yang tumbuh dalam keluarga [7].

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa psikoedukasi adalah metode yang efektif dalam meningkatkan regulasi emosi anak-anak di panti asuhan. Dengan adanya intervensi ini, mereka dapat mengembangkan strategi coping yang lebih sehat, mengurangi kecenderungan perilaku agresif, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Ke depannya, diharapkan program psikoedukasi ini dapat diterapkan dalam cakupan yang lebih luas dengan berbagai pendekatan yang lebih inovatif, sehingga dampaknya dapat semakin optimal. Untuk penelitian mendatang, disarankan agar intervensi psikoedukasi dilakukan dalam jangka waktu yang lebih lama dan melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar untuk meningkatkan validitas hasil. Selain itu, penggunaan metode pengukuran yang lebih beragam, seperti wawancara mendalam dan observasi langsung, dapat memberikan data yang lebih rinci dan menyeluruh. Penelitian selanjutnya juga dapat membandingkan efektivitas psikoedukasi dengan metode intervensi psikologis lainnya, seperti terapi kognitif-perilaku atau konseling individu, untuk menentukan pendekatan yang paling efektif dalam meningkatkan regulasi emosi anak-anak di panti asuhan.

#### IV. KESIMPULAN

Psikoedukasi regulasi emosi telah terbukti menjadi metode yang efektif dalam membantu anak-anak di panti asuhan untuk lebih mampu mengelola emosi secara adaptif. Program ini memberikan pemahaman yang komprehensif tentang pengenalan emosi, pengendalian emosi positif dan negatif, serta strategi yang efektif untuk menghadapi tekanan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Melalui psikoedukasi, anak-anak diajarkan untuk mengenali dan mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat, termasuk melalui teknik relaksasi dan penerapan nilai-nilai keislaman. Peningkatan kemampuan regulasi emosi ini tidak hanya berdampak pada pengendalian emosi individu, tetapi juga berkontribusi pada terciptanya lingkungan sosial yang lebih harmonis di panti asuhan. Hasil ini memperkuat pandangan bahwa regulasi emosi adalah keterampilan penting yang dapat dikembangkan melalui pendekatan edukatif yang terstruktur dan sistematis. Oleh karena itu, penerapan psikoedukasi regulasi emosi di panti asuhan perlu terus disempurnakan dengan metode yang inovatif dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta, sehingga dapat memberikan dampak yang lebih optimal terhadap kesejahteraan psikologis anak-anak di panti asuhan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur ke hadirat Allah SWT karena atas rahmat-Nya penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Terima kasih kepada ibunda tercinta atas doa dan kasih sayangnya, serta kepada Bapak Eko Hardiansyah, M.Psi., Psikolog, atas bimbingan dan motivasinya. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pengurus dan anak-anak Panti Asuhan Al-Insan Wonoayu atas partisipasi mereka. Untuk sahabat penulis, pasangan penulis, dan untuk penulis sendiri, terima kasih atas dukungan, semangat, dan keteguhan dalam setiap prosesnya.

## 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," *Gadjah 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>
- [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. Pengabdi. 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.