

## Pelatihan *Antecedent-Focused & Response-Focused* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja Panti Asuhan

### *Antecedent-Focus & Response-Focus Training to Improve Regulation of Emotions in Orphan Adolescents*

Vera Suci Endaryani<sup>1</sup>, Muhammad Salis Yuniardi<sup>2</sup>, Nandy Agustin Syakarofath<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

Submitted 4 April 2020

Accepted 18 May 2020

Published 22 May 2020

**Abstract.** In the orphanage, there were some unpleasant events made the adolescents there behave unfavorably. It affects the emotional conditions about what they felt. In resolving these problems, we need the right solution to regulate emotions. One of the techniques that can be applied is through antecedent-focused and response-focused training. One Group pretest-posttest design was the design that the researcher applied for this research. The research subjects were 6 orphan adolescents. For the instrument, the study used emotional regulation scale, which was adapted from Padang. In analyzing the data, a paired t-test was applied. The results showed that the antecedent-focused & response-focused training was effective at improving emotional regulation adolescents at orphanage ( $p=0.007$ ;  $p < 0.05$ ). This means that providing this training can help adolescents to be able to manage emotions and perceived responses.

**Keywords:** antecedent-focused; emotion regulation; response-focused; training

**Abstrak.** Remaja panti asuhan menunjukkan berbagai peristiwa yang tidak menyenangkan sehingga berdampak pada kondisi emosional yang dirasakan. Untuk dapat mengatasi kondisi tersebut diperlukan cara meregulasi emosi yang tepat. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah pelatihan *antecedent-focused & response-focused*. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja panti asuhan yang berjumlah enam orang. Instrumen yang digunakan adalah skala regulasi emosi yang diadaptasi oleh Padang. Analisis data yang dilakukan dengan menggunakan *paired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan pelatihan *antecedent-focused & response-focused* efektif meningkatkan regulasi emosi remaja di panti asuhan ( $p=0,007$ ;  $p<0,05$ ). Artinya dengan memberikan pelatihan ini dapat melatih remaja untuk dapat mengelola emosi dan respons yang dirasakan.

**Kata kunci:** antecedent-focused; pelatihan; regulasi emosi; response-focused

Masa remaja adalah masa yang harus dilewati setiap individu sebelum menginjak masa dewasa yang ditandai de-

ngan beberapa ciri. Batubara (2010) menjelaskan bahwa masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Zulkifli (2009) mengungkapkan salah satu ciri remaja adalah mengalami gejolak emosi dan

<sup>1</sup>Korespondensi mengenai artikel ini dapat dilakukan melalui [verasuci85@gmail.com](mailto:verasuci85@gmail.com)

<sup>2</sup>atau [nandysyakarofath@umm.ac.id](mailto:nandysyakarofath@umm.ac.id)

tekanan jiwa sehingga mudah menyimpang dari aturan-aturan dan norma-norma sosial yang berlaku di kalangan masyarakat. Sumara, Humaedi, & Santoso (2017) juga mengungkapkan bahwa Individu yang sedang menjajaki masa peralihan dan pencarian jati diri sering melakukan perbuatan-perbuatan yang dikenal dengan istilah kenakalan remaja.

Asesmen awal yang telah dilakukan pada salah satu remaja di salah satu panti asuhan di Malang. Pengasuh panti asuhan mengatakan DI selalu menuntut, apa pun yang diinginkan oleh DI harus dituruti, jika tidak maka DI akan marah-marrah. Lalu pada asesmen kedua, DI merasa bahwa dirinya adalah orang yang cerewet dan emosional. Setiap subuh pengasuh panti asuhan selalu membangunkan anak panti untuk melakukan salat subuh berjamaah. Subjek marah karena ketika menstruasi tetap dibangunkan. Subjek merasa dijauhi oleh teman-temannya karena emosinya. Dari hasil wawancara dengan tiga teman panti mengatakan bahwa DI adalah orang yang pemaarah. Adanya perbuatan atau perilaku yang mengarah ke kenakalan remaja dan perilaku emosional menunjukkan regulasi emosi yang dimiliki rendah

Remaja yang tinggal di panti asuhan rentan mengalami masalah. Menurut Dalimunthe (2009) pemisahan anak dari keluarganya dapat menimbulkan tekanan akibat perubahan situasi hidup yang bersumber dari pengalaman kehilangan figur terdekat (orang tua), situasi baru yang tidak dikenali, dan perubahan kebiasaan. Tinggal di panti asuhan menurut beberapa studi memiliki berbagai

faktor risiko yang menyebabkan gangguan psikologis, seperti penelantaran dari orang tua kemiskinan, kehilangan kedua orang tua. Menurut MCGLion & Wisdom dalam Rembulan (2009) beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan mengalami prevalensi tinggi terhadap gangguan emosi. Menurut Tsura (2017) kondisi panti asuhan yang kurang memadai dapat menimbulkan beberapa dampak negatif, seperti cenderung stres maupun depresi, serta lebih rentan mengalami berbagai tekanan dan permasalahan daripada remaja pada umumnya. Hadingsih (2014) menambahkan bahwa remaja panti asuhan sebagian besar dihuni oleh remaja yang memiliki karakteristik emosi mereka belum stabil, agresif, cenderung menantang dengan aturan-aturan, dan mengabaikan peraturan yang ditetapkan di panti. Menurut Minnis, Everet, Pelosi, Dunn, & Knapp (2006) remaja panti asuhan diidentifikasi sering mengalami masalah perilaku dan emosional.

Berbagai masalah yang terjadi pada remaja panti asuhan misalnya masalah perilaku dan respons emosional. Kurniawati (2017) memaparkan masalah remaja yang tinggal di panti asuhan, di antaranya mencuri sandal, tempat sampah warga, helm, sepeda, *speaker*, memori, rosok panti untuk dijual, ayam, merusak tanaman warga, pemerasan pada teman pantinya, mencopet dompet di jalan, pelacuran, penyalahgunaan obat, hubungan seks bebas, merokok, minum minuman alkohol, mencampur alkohol dengan minuman soda, minum obat penghilang rasa sakit dalam jumlah banyak, membolos, keluar panti tanpa izin,

melanggar aturan panti, berbohong atau mencari-cari alasan, dan membantah jika dinasihati meskipun sudah berulang kali mendapat teguran atau sanksi. Selain itu menurut Astuti & Kawuyan (2019) anak panti melakukan tindakan kurang kooperatif, misalnya diam ketika ditanya, menutup komunikasi dengan teman-teman sesama penghuni panti dan pengasuh, berperilaku agresif pada sesama anak panti, dan tidak bersemangat bersekolah.

Masalah perilaku dan respons emosional remaja yang tinggal di panti asuhan terjadi karena kurang terpenuhinya kebutuhan psikologis. Menurut Muhammad (2015) kebutuhan akan kasih sayang dan perhatian merupakan kebutuhan yang sangat diperlukan oleh seorang remaja, sedangkan remaja yang tinggal di panti asuhan kurang mendapatkan kasih sayang. Hal tersebut seperti yang dijelaskan oleh Puwanti & Aulia (2017) pada kenyataannya remaja yang tinggal di panti asuhan, kurang bahkan tidak mendapat perhatian dan kasih sayang dari orang dewasa. Nawir (dalam Mazaya & Supradewi, 2011) juga menyatakan bahwa, "pengasuhan" di panti asuhan masih sangat kurang. Hampir semua panti asuhan hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan kolektif anak, khususnya kebutuhan materi sehari-hari, sementara pengasuh mengesampingkan atau tidak mempertimbangkan kebutuhan emosional dan pertumbuhan masing-masing anak asuh tersebut. Hal ini juga dijelaskan oleh Margareth dalam Mamana (2014) bahwa perawatan anak di Panti Asuhan masih sangat kurang layak, karena anak

dipandang sebagai makhluk biologis bukan sebagai makhluk psikologis dan makhluk sosial. Padahal selain pemenuhan kebutuhan fisiologis, anak juga membutuhkan kasih sayang untuk pemenuhan kebutuhan psikologisnya serta hubungan dengan lingkungannya sebagai kebutuhan sosial. Namun demikian penelitian yang dilakukan oleh Astuti & Kawuryan (2019), mendapatkan fakta bahwa dari hari ke hari makin banyak anak panti yang mengalami gangguan psikologis.

Masalah yang dialami oleh remaja panti asuhan misalnya mudah mengalami stres. Hal tersebut seperti yang disampaikan oleh Ni'matuzahroh (2005) bahwa remaja panti asuhan mudah mengalami stres dan sulit untuk menghadapi stres bahkan cenderung menghindar dari permasalahan yang ada. Pahalani (2015) menjelaskan bahwa remaja di panti mudah mengalami berbagai peristiwa yang mampu menyebabkan stres, kemudian memengaruhi fisik, emosi, dan kognitifnya sehingga tidak mampu menyesuaikan diri terhadap dampak dan peristiwa yang menekan tersebut hingga muncul perilaku yang tidak adaptif. Menurut Astuti & Kawuryan (2019) emosi dan kondisi fisiologis yang ditimbulkan oleh stres sangat tidak nyaman, sehingga memotivasi individu untuk melakukan sesuatu guna menghilangkannya, misalnya minum-minuman keras ataupun membanting barang-barang yang ada di sekitarnya. Hal ini terjadi karena remaja panti asuhan kurang memiliki kemampuan untuk meregulasi emosi. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian Morelen dan Zeman (dalam Harahap

(2019) bahwa terdapat perbedaan yang signifikan regulasi emosi antara anak-anak yang tinggal di desa (tinggal dengan orang tua) dengan anak-anak yang tinggal di panti asuhan. Anak-anak yang tinggal dengan orang tua lebih menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang adaptif dengan menampilkan ekspresi kemarahan yang sesuai dibanding dengan anak-anak yang tinggal di panti asuhan. Hal tersebut karena, menurut Salovey & Slyuter (1997) orang tua menganjurkan anak-anaknya untuk mengekspresikan emosi dengan cara yang benar sehingga anak-anak akan memiliki sifat empati dan tidak emosional, sedangkan di panti asuhan satu pengasuh harus menangani 10 anak panti, sehingga kurang terlalu memperhatikan ekspresi emosi tiap anak yang mengakibatkan mereka kurang mengerti mana ekspresi emosi yang baik dan mana ekspresi emosi yang kurang baik. Oleh karena itu mereka perlu untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Hal ini sesuai dengan Pahalani (2015) yang menyatakan bahwa seseorang perlu untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi agar dapat bertindak sesuai dengan waktu, tempat, dan keadaan.

Pola pembinaan yang baik dan efektif sangat dibutuhkan oleh remaja yang tinggal di panti asuhan. Menurut Anjarsari (2012) untuk meningkatkan kesejahteraan anak asuh dan meningkatkan kualitas diri anak asuh, pembinaan yang diberikan tidak bisa hanya sebatas pembinaan dasar saja yaitu pembinaan agama dan moral anak asuh. Akan tetapi, juga diperlukannya pembinaan yang lain seperti halnya pembinaan dalam pendidikan dan

keterampilan, pembinaan motivasi, dan juga pembinaan perilaku. Oleh karena itu, maka upaya untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak panti asuhan menjadi sangat penting.

Regulasi emosi yang baik mempunyai berbagai manfaat. Menurut Fitri & Ikhwanisifa (2016) saat melakukan regulasi emosi, individu belajar untuk mengurangi atau mengendalikan emosi negatif dan mempertahankan atau membangun emosi positif. Individu yang mampu meregulasi emosinya akan mendapatkan dampak positif bagi kesehatan fisik, tingkah laku, dan hubungan sosial. Sementara itu, regulasi emosi juga dapat membuat individu berpikir jernih, bersikap lebih tenang serta bijaksana dalam bertindak. Tindakannya dapat diperhitungkan dengan baik sehingga tidak mendatangkan kerugian bagi individu itu sendiri dan dapat berdampak besar terhadap peningkatan kesehatan mental seseorang. Dampak regulasi emosi bagi hubungan sosial adalah seseorang dapat memperbaiki hubungan interpersonal, menumbuhkan cinta antar manusia, meningkatkan rasa solidaritas, berkomunikasi dengan tulus dan terbuka sehingga lebih mudah akrab dan bersahabat dengan orang lain.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dirasa penting dilakukan oleh individu agar mampu mengendalikan emosi dengan baik sesuai dengan waktu, tempat dan keadaan agar tidak terjadi keadaan-keadaan yang dapat merugikan untuk diri sendiri maupun orang lain. Terlebih lagi pada remaja panti asuhan yang kurang mendapatkan perhatian dari keluarga

seperti para remaja pada umumnya. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu melakukan penelitian untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja yang tinggal di panti asuhan dalam menghadapi emosi mereka, terlebih saat mereka dihadapkan pada sesuatu yang dapat menimbulkan emosi yang negatif.

Cara untuk meningkatkan regulasi emosi sudah banyak dilakukan, antara lain melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama (Hidayati, 2017), relaksasi autogenik (Fitriani & Alsa, 2015), *Cognitive Behavioral Therapy* (Mirza & Sulistyaningsih, 2013). Hingga saat ini, belum banyak penelitian yang menguji efektivitas pelatihan *antecedent-focused* & *response-focused* untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja panti asuhan. Menurut Schutte, Manes, & Malouff (2009) *antecedent-focused* baik dalam proses regulasi emosi dengan subjek yang tinggal di Australia. Selain itu, Demaree, Robinson, & Pu (2006) mengatakan bahwa *antecedent-focused* dan *response-focused* dapat mengurangi masalah yang berkaitan dengan suasana hati dalam menanggapi rangsangan emosional.

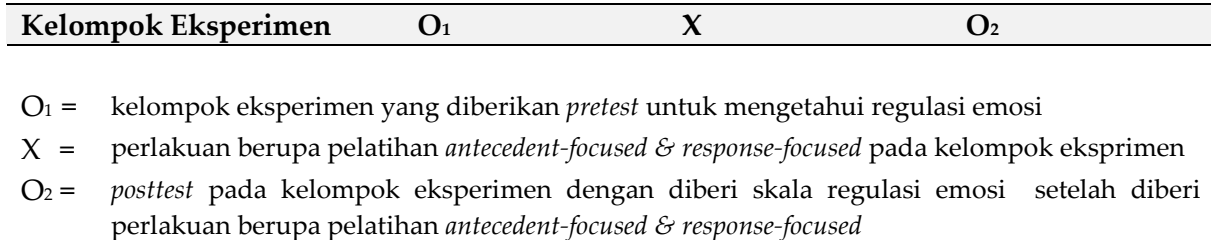
Individu yang kurang mampu meregulasi emosi cenderung melakukan perilaku yang kurang adaptif sehingga perlu diberikan pemahaman agar individu tersebut mengerti bagaimana bertindak sesuai dengan waktu, tempat, dan keadaan. Hal ini diajarkan dari pelatihan *antecedent-focused* & *response-focused* menurut Gross & Thompson (2007). Pada pelatihan *antecedent-focused* diajarkan untuk memanipulasi cara individu berpikir tentang rangsangan emosional tertentu yang dilakukan sebelum respons

emosional sepenuhnya muncul, sehingga individu dapat mengantisipasi dan meregulasi sebelum reaksi emosi itu muncul. Sedangkan pada pelatihan *response-focused* diajarkan untuk memanipulasi *output* dari sistem emosi yang menekan atau memanipulasi cara individu menanggapi situasi yang emosional yang dilakukan setelah respons emosional muncul. Sehingga regulasi emosi dapat ditingkatkan melalui pelatihan *antecedent-focused* & *response-focused*.

*Antecedent-focused* & *response-focused* adalah strategi regulasi emosi dari Gross & Thompson (2007). Pelatihan *antecedent-focused* & *response-focused* adalah intervensi jangka pendek untuk membangun sikap, pengetahuan, dan keterampilan dengan mengubah cara berpikir individu tentang rangsangan tertentu dan cara menanggapi situasi yang emosional. Pelatihan ini merupakan intervensi yang berdampak sementara atau tidak permanen apabila setelah pelatihan, partisipan tidak menerapkannya secara kontinu. Menurut Gross & Thompson (2007) *situation selection* dan *situation modification* merupakan aspek dari *antecedent-focused* & *response-focused* yang berhubungan dengan situasi baik memilih dan mengubah situasi yang dapat meningkatkan aspek pertama dari regulasi emosi menurut Thompson (1994), yaitu kemampuan memonitor agar individu sadar dan paham terhadap semua proses yang terjadi di dalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latar belakang dari tindakannya. *Attentional deployment* dan *change cognitive* merupakan aspek dari *antecedent-focused* & *response-focused* yang berhubungan dengan

mengalihkan perhatian dan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif dapat meningkatkan aspek kedua dari regulasi emosi yaitu kemampuan memonitor agar dapat mengatur dan

penelitian ini adalah memberikan sumbangsih pada keilmuan psikologi. Manfaat lainnya adalah membantu remaja meningkatkan regulasi emosi remaja khususnya yang tinggal di panti asuhan.



Gambar 1. Desain *one group pretest-posttest* (dalam Sugiyono (2012))

menyelaraskan emosi-emosi yang dialaminya. Aspek yang terakhir dari *antecedent-focused & response-focused*, yaitu *response modulation* yang berhubungan dengan respons emosi yang dapat meningkatkan aspek regulasi emosi yang ketiga, yaitu kemampuan memodifikasi agar mampu mengubah emosi menjadi lebih positif melalui upaya relaksasi. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa *antecedent-focused & response-focused* diduga memiliki hubungan positif dengan regulasi emosi.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti mengambil judul penelitian “Pelatihan *Antecedent-focused & Response-focused* Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja Panti Asuhan”. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah pelatihan *antecedent-focused & response-focused* dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja panti asuhan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas pelatihan *antecedent-focused & response-focused* untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja panti asuhan. Manfaat teoritis

## Metode

### Rancangan penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimental. Peneliti memberikan perlakuan pada kelompok eksperimen untuk mengetahui apakah pelatihan *antecedent-focused & response-focused* dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja panti asuhan. Desain eksperimen yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design* dengan ciri terdapat kelompok eksperimen yang diberi perlakuan tanpa ada kelompok kontrol (Gambar 1).

### Subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja panti asuhan yang berjumlah enam orang yang dipilih menggunakan teknik pengambilan subjek *purposive sampling*. Karakteristik subjek yang ikut serta dalam penelitian ini adalah remaja yang tinggal di panti asuhan dengan rentang usia 10 hingga 18 tahun dengan regulasi emosi pada kategori rendah hingga sedang.

### Variabel dan instrumen penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel independen (X) yaitu pelatihan *antecedent-focused & response-focused*, selanjutnya variabel dependen (Y) berupa regulasi emosi. Regulasi emosi adalah proses memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan. Regulasi emosi dapat diukur menggunakan instrumen berupa skala regulasi emosi yang diadaptasi oleh Padang (2018) berdasarkan 3 aspek skala regulasi emosi yang dikembangkan Thompson pada tahun 1994. Adapun reliabilitas 0,792 dan validitas masing-masing aitem  $>0,30$ . Kategorisasi skala penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.  
Kategorisasi Skala

Kategorisasi	Skor
Tinggi	$X < 72$
Sedang	$72 \leq X < 108$
Rendah	$108 \leq X$

### Prosedur dan analisis data penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam tiga tahap, yaitu seleksi, pemberian perlakuan, dan evaluasi. Prosedur yang pertama adalah seleksi. Peneliti melakukan seleksi subjek menggunakan skala regulasi emosi. Subjek yang dipilih adalah subjek yang memiliki skor rendah hingga sedang yang diperoleh dari hasil *pretest*. Prosedur yang kedua adalah pemberian perlakuan. Pemberian perlakuan disesuaikan dengan aspek-aspek dari *antecedent-focused & response-focused*. Prosedur yang ketiga adalah evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan memberikan skala regulasi emosi pada

kelompok eksperimen. Data yang diperoleh dari evaluasi kemudian dianalisis. Analisis data *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen menggunakan *Paired T-test* melalui SPSS. Uji beda ini dilakukan untuk menguji perbedaan distribusi dua kelompok sampel yang berpasangan dengan data yang diasumsikan terdistribusi normal, yaitu data *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Nilai  $p < 0,05$ .

### Hasil

Data yang diperoleh dari penelitian kemudian dianalisis. Hasil uji normalitas sebesar 0,200 yang berarti  $H_0$  diterima yang bunyinya yaitu data berdistribusi normal. Jika berdasarkan nilai signifikansi dengan syarat jika probabilitas  $> 0,05$  maka data terdistribusi normal dan jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka data terdistribusi normal. Hasilnya adalah  $0,200 > 0,05$  berarti data *pretest* kelompok eksperimen terdistribusi normal. Berdasarkan Tabel 2 terlihat ada peningkatan *pretest* pada kelompok eksperimen. Hasil uji *paired t-test* kelompok eksperimen sebesar 0,007 yang berarti  $H_0$  diterima. Bunyi  $H_0$  diterima adalah rata-rata hasil skor *pretest-posttest* regulasi emosi kelompok eksperimen mengalami perubahan (signifikan). Berdasarkan probabilitas dengan syarat, jika  $p > 0,05$  maka tidak terjadi perbedaan yang signifi-

Tabel 2.  
Hasil Analisis Deskriptif

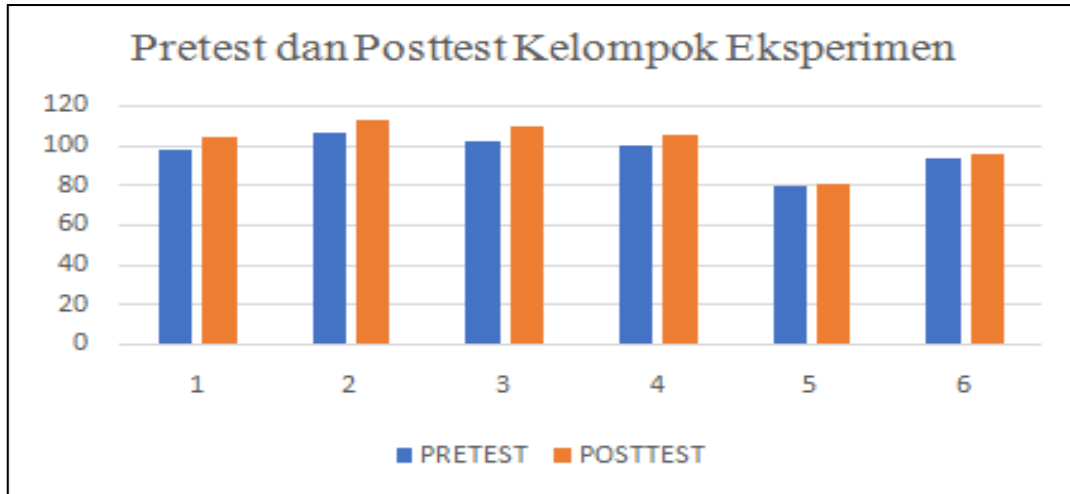
Kelompok	N	Mean	Standard Deviation
Pretest kelompok eksperimen	6	96,17	9,496
Posttest kelompok eksperimen	6	100,83	11,720
Pretest dan posttest kelompok eksperimen	6	-4,667	2,582

kan dan jika  $p < 0,05$  maka terjadi perbedaan yang signifikan. Hasil uji *paired t-test* pada kelompok eksperimen  $0,007 < 0,05$  maka dapat disimpulkan pemberian pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan regulasi emosi remaja panti asuhan.

Berdasarkan gambar 2 terjadi peningkatan *pretest-posttest* pada semua subjek kelompok eksperimen.

yang mendapat pelatihan *antecedent-focused & response-focused*, sehingga asumsi yang diajukan oleh peneliti diterima.

Adanya peningkatan regulasi emosi antara *pretest* (sebelum) dan *posttest* (sesudah) pelatihan pada kelompok eksperimen disebabkan oleh berbagai faktor salah satunya pemberian teknik atau cara meregulasi diri dan emosi berdasarkan konsep *antecedent-focused & response-focused*, di mana subjek diajari



Gambar 2. Hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen

### Diskusi

Hasil analisis data secara statistik menggunakan uji *paired t-test* menunjukkan bahwa terdapat peningkatan regulasi emosi yang signifikan pada kelompok eksperimen, yaitu kelompok

untuk dapat memilih situasi, mengubah situasi, mengalihkan perhatian, mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang positif sehingga membantu untuk menanggapi rangsangan emosional secara positif, dan merespons emosi yang adaptif. Hal ini sejalan dengan penelitian Demaree,



Robinson, & Pu (2006) yang memaparkan bahwa *antecedent-focused & response-focused* dapat mengurangi masalah yang berkaitan dengan suasana hati dalam menanggapi rangsangan emosional. Selain itu, menurut Gross & Thompson (2007) *antecedent-focused & response-focused* merupakan strategi regulasi emosi yang mana akan meningkatkan regulasi emosi seseorang.

Ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan kemampuan regulasi seseorang. Pertama, lingkungan tempat tinggal panti yang agamis dan sarat dengan nilai-nilai religius sehingga banyak sekali kegiatan keagamaan yang dilakukan sehingga mampu meningkatkan kadar spiritualitas dan regulasi emosi kelompok eksperimen. Mendukung pernyataan tersebut Mayers (2012) menyebutkan religiositas memiliki keterkaitan terhadap regulasi emosi individu. Artinya semakin tinggi kadar religiusitas seseorang maka akan semakin tinggi juga kemampuan individu tersebut didalam meregulasi emosinya. Rosito (2010) menjelaskan secara terperinci bahwa proses spiritualitas berpengaruh terhadap kemampuan regulasi emosi seseorang dikarenakan individu yang bersangkutan telah melakukan upaya pencarian, menemukan dan memelihara sesuatu yang bermakna dalam kehidupannya sehingga mampu mendorong emosi positif dalam setiap tindakannya. Kozier (2004) juga mengungkapkan bahwa dimensi spiritualitas berupaya untuk mempertahankan keharmonisan atau keselarasan dengan dunia luar, berjuang untuk menjawab atau mendapatkan kekuatan ketika sedang menghadapi stres emosional.

Faktor lain yang dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi individu disebabkan oleh jenis kelamin. Salovey & Slyuter (1997) menyebutkan perempuan kurang dapat meregulasi emosi negatif dibandingkan dengan laki-laki sehingga mereka cenderung mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain. Pada subjek penelitian ini semua berjenis kelamin perempuan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu keseluruhan subjek dalam penelitian ini perempuan, sehingga belum diketahui keefektifan pelatihan *antecedent-focused & response-focused* jika dilakukan dengan subjek laki-laki. Keterbatasan yang ketiga adalah subjek penelitian terlalu sedikit.

Kelebihan dalam penelitian ini adalah belum banyak penelitian yang menerapkan metode ini sehingga dapat memperkaya dan menambah studi terkait teknik-teknik regulasi emosi dari sudut pandang keilmuan psikologi. Kelebihan selanjutnya, pelatihan dalam penelitian ini mudah dilakukan karena menggunakan permainan dan alat-alat yang mudah dijangkau. Kelebihan lainnya adalah pelatihan dalam penelitian ini tidak hanya dapat digunakan untuk subjek remaja, tetapi dapat digunakan untuk masa dewasa.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pelatihan *antecedent-focused & response-focused* efektif untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja panti asuhan, hal ini nampak pada adanya

peningkatan regulasi emosi pada kelompok eksperimen.

#### Saran

Dari hasil penelitian ini terdapat berbagai saran yang dapat diajukan. Pertama, bagi remaja yang berada di panti asuhan namun tidak mendapatkan pelatihan *antecedent-focused & response-focused* agar dapat belajar tentang pelatihan *antecedent-focused & response-focused* supaya lebih bisa meregulasi emosinya dan berpikir positif terhadap semua permasalahan yang ada. Kedua, untuk pendamping panti asuhan agar lebih memperhatikan dan memenuhi kebutuhan psikologis remaja yang tinggal di dalamnya agar tumbuh kembangnya menjadi optimal. Selanjutnya, peneliti dapat mempertimbangkan jenis kelamin dan menambah jumlah subjek yang diberikan eksperimen agar pelaksanaan menjadi lebih optimal.

#### Kepustakaan

- Anjansari, J. R. (2012). *Re-orientasi pola pembinaan panti asuhan (Study kasus di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Lowokwaru, Malang)* (Tesis tidak dipublikasikan). Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Astuti, D., & Kawuryan, F. (2019). Pengaruh first psychological aid dalam meningkatkan regulasi emosi dan coping stress anak panti asuhan di Kota Kudus. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 16(1), 52-74. doi: [10.18860/psi.v16i1.7506](https://doi.org/10.18860/psi.v16i1.7506)
- Batubara, J. R. (2010). *Adolescent development* (Perkembangan remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21-29. doi: [10.14238/sp12.1.2010.21-9](https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9)
- Dalimunthe, K. L. (2009). *Kajian mengenai kondisi psikososial anak yang dibesarkan di panti asuhan* (Skripsi tidak dipublikasikan). Bandung: Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran.
- Demaree, H. A., Robinson, J. L., & Pu, J. (2006). Strategies actually employed during response-focused emotion regulation research: Affective and physiological consequences. *Cognitive and Emotion*, 20(8), 1248-1260. doi: [10.1080/02699930500405303](https://doi.org/10.1080/02699930500405303)
- Fitri, A. R., & Ikhwanisifa. (2016). Regulasi emosi pada mahasiswa Melayu. *Jurnal Psikologi*, 12, (1), 1-7. doi: [10.24014/jp.v12i1.3002](https://doi.org/10.24014/jp.v12i1.3002)
- Fitriani, Y., & Alsa, A. (2015). Relaksasi autogenik untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa smp. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 1(3), 149-162.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (hal. 3–24). The Guilford Press.
- Hadingsih, T.T. (2014). *Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan keluarga yatim Muhammadiyah Surakarta* (Skripsi tidak dipublikasikan). Surakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Harahap, N. M. (2019). Pengaruh *peer counseling* terhadap *self-disclosure* remaja Panti Asuhan Nurul Haq Yogyakarta. *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 20-36.

- Kurniawati, R. D. (2017). Kenakalan remaja dibalik makna dan faktor penyebabnya di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 2(2), 124-135.
- Kozier, B., Erb, G., & Blais, K. (2004). *Fundamentals of nursing: Concept, process & practise* (Edisi ketujuh). New Jersey: Person Prentice Hall.
- Mamana, A. S. (2014). *Pengaruh dukungan sosial pengasuh terhadap motivasi belajar anak panti asuhan usia remaja di Panti Asuhan Mamiyai Al-Ittihadiyah Medan* (Tesis tidak dipublikasikan). Medan: Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan.
- Mayers, D. G. (2012). *Psikologi sosial* (Jilid 2). Jakarta: Salemba Humanika.
- Mazaya, K. N., & Supradewi, R. (2011). Konsep diri dan kebermaknaan hidup pada remaja panti asuhan. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 6(2), 103-112. doi: [10.30659/p.6.2.103-112](https://doi.org/10.30659/p.6.2.103-112)
- Mirza, R., & Sulistyaningsih, W. (2013). Cognitive behavioral therapy untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak korban konflik Aceh. *Psikologia*, 8(2), 59-72.
- Minnis, H., Everett, K., Pelosi, A.J., Dunn, J., Knapp, M. (2006). Children in foster care: mental health, service use and costs. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 15(2), 63-70. doi: [10.1007/s00787-006-0452-8](https://doi.org/10.1007/s00787-006-0452-8)
- Padang, M. A. (2018). *Hubungan antara regulasi emosi dan kompetensi sosial pada anak usia 9-11 tahun* (Skripsi tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.
- Pahalani, P. S. (2015). Pengaruh pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(2), 1-21.
- Puwanti, W., & Aulia, L. A.-A. (2017). Perbedaan resiliensi antara remaja yang hidup dalam keluarga lengkap, keluarga single parent, dan remaja yang hidup di panti asuhan. *Jurnal Psikologi*, 4(2), 62-70.
- Rembulan, C. L. (2009). *Penguatan resiliensi dengan pelatihan strategi coping fokus emosi pada remaja putri yang tinggal di panti asuhan* (Tesis tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada.
- Rosito, A. C. (2010). Spiritualitas dalam perspektif psikologi positif. *Jurnal Visi*, 18(1), 29-42.
- Salovey, P., & Sluyter, D. J. (1997). *Emotional development and emotional intelligence*. New York: HarperCollins.
- Schutte, N. S., Manes, R. R., & Malouff, J. M. (2009). Antecedent-focused emotion regulation, response modulation and well-being. *Current Psychology*, 28, 21-31. doi: [10.1007/s12144-009-9044-3](https://doi.org/10.1007/s12144-009-9044-3)
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumara, D., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Kenakalan remaja dan penanganannya. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 347-353. doi: [10.24198/jppm.v4i2.14393](https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14393)
- Thompson, R. A. (1994). Emotional regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society*

*for Research in Child Development*,  
59(2-3), 25-52. doi: [10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x](https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x)

Tsuraya, F. H. (2017). *Hubungan antara resiliensi dengan subjective well-being pada remaja panti asuhan di Kabupaten*

*Banyumas* (Skripsi tidak dipublikasikan). Purwokerto: Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Zulkifli. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.