



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 3 Tahun 2025 Page 1800-1808

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Psikoedukasi Regulasi Emosi Pada Anak Panti Asuhan

Mutiara Ramadhan^{1✉}, Tarmidi²

Universitas Sumatera Utara

Email: mutiaramadhan81@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Remaja yang tinggal di panti asuhan rentan mengalami kesulitan dalam mengelola emosi secara adaptif karena minimnya dukungan emosional dan pengalaman pengasuhan yang konsisten. Untuk membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi, dilakukan intervensi psikoedukasi kepada delapan remaja laki-laki di Panti Asuhan X Kota Medan. Penelitian ini menggunakan desain one group pre-test post-test untuk mengukur efektivitas intervensi terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan regulasi emosi. Hasil analisis repeated measures ANOVA menunjukkan penurunan signifikan dalam skor kesulitan regulasi emosi pada tiga waktu pengukuran ($F(2,14) = 50.214, p < .001, \omega^2 = 0.516$), serta peningkatan pengetahuan regulasi emosi yang signifikan ($F(2,14) = 227.706, p < .001, \omega^2 = 0.943$). Hasil ini menunjukkan bahwa psikoedukasi memberikan dampak positif dalam memperkuat pemahaman dan penerapan strategi regulasi emosi yang lebih sehat dan adaptif pada remaja.

Kata Kunci: *Psikoedukasi, Regulasi Emosi, Anak Panti Asuhan*

Abstract

Adolescents living in orphanages are vulnerable to difficulties in adaptively managing emotions due to the lack of emotional support and consistent caregiving experiences. To help improve emotional regulation skills, a psychoeducational intervention was conducted with eight male adolescents at Orphanage X in Medan City. This study used a one-group pre-test post-test design to measure the effectiveness of the intervention on improving emotional regulation knowledge and skills. The results of the repeated measures ANOVA analysis showed a significant decrease in emotional regulation difficulties across three measurement points ($F(2,14) = 50.214, p < .001, \omega^2 = 0.516$), as well as a significant increase in emotional regulation knowledge ($F(2,14) = 227.706, p < .001, \omega^2 = 0.943$). These results indicate that psychoeducation had a positive impact in strengthening the understanding and application of healthier and more adaptive emotional regulation strategies in adolescents.

Keywords: Psychoeducation, Emotional Regulation, Orphanage Children

PENDAHULUAN

Anak-anak yang tinggal di panti asuhan sering menghadapi berbagai tantangan emosional dan sosial yang memengaruhi perilaku mereka sehari-hari. Dalam kasus delapan anak asuh yang telah diasesmen di panti asuhan X Kota Medan, Anak-anak asuh tersebut mengalami perubahan besar dalam hidupnya, seperti kehilangan keluarga, perpindahan tempat tinggal, dan harus menyesuaikan diri dengan aturan serta struktur kehidupan yang berbeda di panti asuhan. Perubahan tersebut menimbulkan perasaan marah dan sedih yang tidak tersalurkan dengan baik. Akibatnya, mereka menunjukkan reaksi perilaku yang kurang adaptif sebagai bentuk ekspresi dari emosi yang belum dapat mereka kelola dengan baik.

Beberapa anak di Panti Asuhan X di Kota Medan menunjukkan kesulitan dalam meregulasi emosi mereka, yang sering kali muncul sebagai perilaku agresif. Anak-anak asuh menolak peraturan dan menentang pengasuh secara agresif. Beberapa anak juga sering terlibat perkelahian di sekolah karena tidak menerima ejekan teman-teman yang menyebut mereka sebagai anak panti asuhan. Tanpa kemampuan regulasi emosi yang memadai, anak-anak panti asuhan cenderung mengekspresikan perasaan mereka melalui cara yang maladaptif, seperti menolak untuk mengikuti aturan yang ada (Aqila dkk., 2021). Ketidakmampuan dalam mengelola emosi negatif juga sering kali berujung pada perilaku agresi (Gross, 2002).

Lingkungan cenderung memiliki persepsi negatif pada anak panti asuhan, adanya penolakan yang menyebabkan permasalahan penyesuaian yang dialami anak panti asuhan (Hermenau dkk., 2015). Anak-anak yang tinggal di panti asuhan kerap mendapat stigma negatif, seperti dianggap berbeda dan kurang mampu. Hal tersebut menyebabkan mereka

mengalami perlakuan diskriminatif, seperti diejek, dikucilkan, atau tidak diberi kesempatan yang sama dalam pergaulan sosial. Hasil penelitian Aqila dkk. (2021) menunjukkan bahwa pembinaan kestabilan emosi bagi remaja menjadi penting dalam rangka meningkatkan kemampuan penyesuaian diri remaja. Kematangan emosi pada remaja memiliki fungsi sentral dan berpengaruh secara langsung terhadap penyesuaian diri. Pembinaan kestabilan emosi menjadi penting karena pada masa remaja, pemahaman emosi dan kekuatan sosial masih berkembang dan menentukan regulasi emosi pada masa dewasa (Gross, 2007). Individu yang mengalami kesulitan mengelola emosi akan menyebabkan masalah perilaku (Crespo dkk., 2017), ketidakmampuan menyesuaikan diri (Shim dkk., 2017), dan sebagai prediktor psikopatologi pada remaja (Cracco dkk., 2017).

Jarrell & Lajoie (2017) menyatakan bahwa regulasi emosi mampu menghubungkan dan meningkatkan berbagai hal, antara lain penyesuaian diri. Berrocal dan Ruiz (2008) menjelaskan bahwa kemampuan mengelola emosi dapat memudahkan remaja untuk mengatasi masalah dan kesulitan yang dialami. Pelatihan regulasi emosi ini penting agar remaja mempunyai penyesuaian diri yang baik, serta agar perkembangan diri dan sosial menjadi lebih baik. Berg dkk. (2014) menambahkan bahwa strategi regulasi emosi dapat dijadikan sebagai kontrol untuk mencegah konflik antar anggota kelompok, sehingga mempunyai hubungan interpersonal yang baik.

METODE PENELITIAN

Desain

Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian quasi eksperimen. Tes awal akan dilakukan sebelum pemberian pelatihan dan tes akhir diberikan setelah keseluruhan proses pelatihan selesai dilaksanakan (one group pre test-post test design). Seluruh subjek dimasukkan ke dalam satu kelompok eksperimen, tanpa adanya kelompok kontrol (Mertens, 2014). Psikoedukasi dilaksanakan selama 2 hari dengan beberapa metode yang digunakan seperti ceramah singkat, audiovisual, games, serta writing task. Evaluasi ini diperoleh melalui pemberian skala kesulitan regulasi emosi (*Difficulties in Emotion Regulation Scale/DERS-16*) dan pengukuran pengetahuan dari materi yang disampaikan pada awal kegiatan, akhir pelatihan dan fase *follow up*.

Subjek

Pemilihan subjek dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Subjek terdiri dari 8 remaja laki laki panti asuhan X Kota Medan yang memiliki rentang usia

13-14 tahun dan bersedia mengikuti pelatihan dari awal hingga akhir dengan mengisi *informed consent*.

Pengumpulan Data

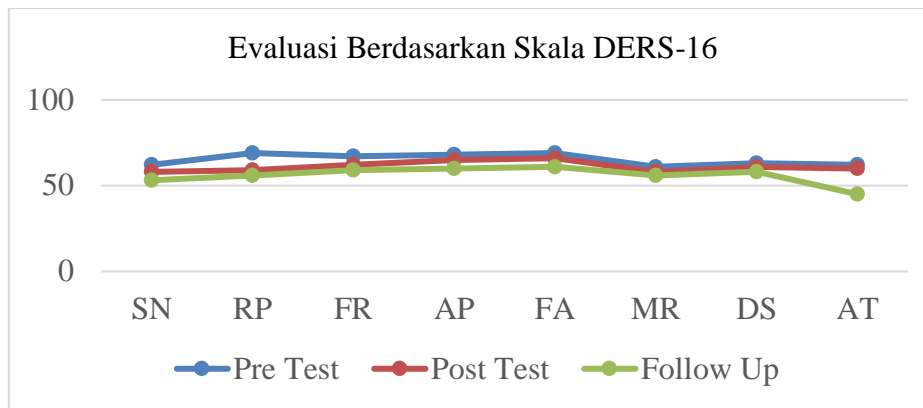
Pada awalnya, untuk mengetahui kebutuhan anak Panti Asuhan X, dilakukan wawancara kepada tiga pihak, yaitu pengurus yayasan, pengasuh dan remaja panti. Observasi juga dilakukan peneliti untuk memperkaya data studi awal terhadap kondisi remaja panti asuhan. Selanjutnya, data kuantitatif dikumpulkan melalui pemberian skala DERS-16 dan soal mengenai regulasi emosi pada awal dan akhir psikoedukasi hingga masa *follow up*.

Analisis Data

Data dianalisis secara kuantitatif dengan menggunakan uji statistik inferensial. Untuk mengetahui perbedaan skor antara waktu pre-test, post-test, dan follow-up, digunakan uji ANOVA satu arah (One-Way ANOVA) dengan pengukuran berulang (*repeated measures*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengukuran *pre test*, *post test*, dan *follow up* menggunakan skala DERS-16, yang menilai tingkat kesulitan regulasi emosi, terlihat adanya penurunan skor dari *pre test* ke *post test*, serta tren penurunan lebih lanjut pada *follow up*. Skor *pre test* peserta berada dalam rentang 61 hingga 69, sementara skor *post test* menunjukkan penurunan menjadi antara 56 hingga 66, dan skor *follow up* terus menurun ke rentang 53 hingga 61. Penurunan skor terbesar dari *pre test* ke *follow up* terjadi pada partisipan SN, yang mengalami penurunan sebesar 9 poin, sementara penurunan terkecil terjadi pada partisipan AP, dengan penurunan sebesar 8 poin. Secara keseluruhan, seluruh peserta menunjukkan penurunan skor yang stabil setelah intervensi, yang mengindikasikan adanya perbaikan dalam regulasi emosi, meskipun dengan variasi pada tingkat penurunan di antara masing-masing peserta. Hasil ini memberikan gambaran bahwa intervensi yang diberikan cukup efektif dalam jangka panjang dalam membantu peserta mengelola regulasi emosi mereka. Adapun hasil sebelum dan sesudah intervensi psikoedukasi regulasi emosi dapat dilihat dari tabel dan grafik berikut:



Gambar 1. Evaluasi Berdasarkan Skala DERS-16

Tabel 1. Hasil *Repeated Measures* ANOVA untuk skala DERS-16

<i>Within Subjects Effects</i>						
Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	ω^2
RM Factor 1	248.083	2	124.042	50.214	< .001	0.516
Residuals	34.583	14	2.470			

Pada tabel di atas didapatkan nilai $p < 0.001$ yang artinya perbedaan kemampuan regulasi emosi pada saat *pre test*, *post test* dan periode *follow up* yang signifikan dengan besaran efek besar (0.516).

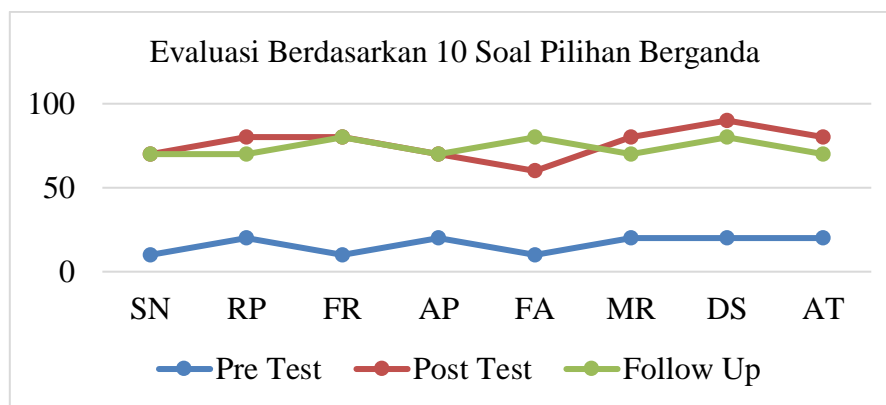
Tabel 2. Hasil *Post Hoc Comparisons* untuk skala DERS-16

<i>Post Hoc Comparisons - RM Factor 1</i>						
		Mean Difference	SE	df	t	p_{holm}
Pre test	Post test	4.000	0.926	7	4.320	0.003
	Follow up	7.875	0.895	7	8.797	< .001
Post test	Follow up	3.875	0.441	7	8.793	< .001

Selanjutnya pengujian *post hoc* menyatakan bahwa kesulitan regulasi emosi menurun dari periode *pre test* hingga *post test* dengan perbedaan *mean* 4.00 namun tidak signifikan (0.003). Penurunan kesulitan regulasi emosi dari periode *post test* dan *follow up* terjadi secara signifikan ($p < 0.001$) dengan perbedaan *mean* 3.875. Secara keseluruhan penurunan kesulitan regulasi emosi terjadi secara signifikan ($p < 0.001$) dari *pre test* ke periode *follow up* dengan perbedaan *mean* 7.875.

Selain hasil dari skala DERS-16, hasil pengukuran *pre test*, *post test*, dan *follow up* pada 10 soal pilihan ganda mengenai pengetahuan regulasi emosi menunjukkan peningkatan pada seluruh partisipan setelah intervensi, dengan kecenderungan hasil yang cukup stabil saat *follow up*. Skor *pre test* peserta awalnya berkisar antara 10 hingga 20, yang

mengindikasikan tingkat pengetahuan yang sangat rendah hingga rendah sebelum intervensi. Setelah intervensi, skor *post test* meningkat dengan rentang nilai antara 60 hingga 90. Pada saat *follow up*, sebagian besar peserta mampu mempertahankan peningkatan tersebut, dengan skor berada dalam rentang 60 hingga 80. Peningkatan terbesar dari *pre test* ke *post test* dialami oleh partisipan FA, yang awalnya memperoleh skor 10 dan meningkat menjadi 60, dengan skor 80 saat *follow up*. Partisipan DS mencatat skor *post test* tertinggi sebesar 90, meskipun mengalami sedikit penurunan saat *follow up* menjadi 80. Secara umum, hasil ini menunjukkan bahwa psikoedukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang regulasi emosi, dan sebagian besar peserta mampu mempertahankan pemahaman tersebut hingga periode *follow up*. Adapun hasil sebelum dan sesudah intervensi psikoedukasi regulasi emosi dapat dilihat dari tabel dan grafik berikut:



Gambar 2. Perbandingan *pre test* dan *post test* 10 pertanyaan pilihan berganda

Tabel 3. Hasil *Repeated Measures* ANOVA untuk pengetahuan regulasi emosi.

<i>Within Subjects Effects</i>						
Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	ω^2
RM Factor 1	18433.333	2	9216.667	227.706	< .001	0.943
Residuals	566.667	14	40.476			

Pada tabel di atas didapatkan nilai $p < 0.001$ yang artinya adanya perbedaan pengetahuan peserta mengenai regulasi emosi pada saat *pre test*, *post test* dan periode *follow up* yang signifikan dengan besaran efek besar (0.943).

Tabel 4. Hasil *Post Hoc Comparisons* untuk pengetahuan regulasi emosi.

<i>Post Hoc Comparisons - RM Factor 1</i>						
		Mean Difference	SE	df	t	p_{holm}
Pre test	Post test	-60.000	2.673	7	-22.450	< .001

	Follow up	-57.500	3.134	7	-18.348	< .001
Post test	Follow up	2.500	3.660	7	0.683	0.516

Selanjutnya pengujian *post hoc* menyatakan bahwa pengetahuan regulasi emosi secara signifikan meningkat dari periode *pre test* hingga *post test* dengan $p < 0.001$ dan perbedaan mean -60.00 . *follow up*. Begitu pula periode *pre test* dengan *follow up*, adanya peningkatan pengetahuan regulasi emosi yang signifikan dengan $p < 0.001$ dan perbedaan mean -57.5 . Berbeda dengan perbandingan periode *post test* dengan *follow up*, terdapat penurunan dengan perbedaan mean 2.5 namun tidak signifikan (0.516).

Pembahasan

Hasil intervensi psikoedukasi regulasi emosi pada delapan anak asuh menunjukkan adanya perubahan positif, baik dari segi penurunan kesulitan dalam mengelola emosi (berdasarkan skor DERS-16) maupun peningkatan pemahaman konseptual mengenai regulasi emosi (berdasarkan soal pilihan berganda). Penurunan skor pada skala DERS-16 mencerminkan berkurangnya kesulitan meregulasi emosi. Dalam konteks anak asuh yang mengalami kehilangan dan perubahan lingkungan, kemampuan ini sangat penting untuk mencegah munculnya reaksi maladaptif seperti menarik diri, agresi, atau penolakan terhadap identitas baru mereka sebagai anak panti. Regulasi emosi yang buruk sering dikaitkan dengan tingginya tingkat distress psikologis dan perilaku bermasalah pada anak-anak di lingkungan pengasuhan alternatif (Compas dkk., 2017).

Intervensi ini juga menunjukkan peningkatan dalam pemahaman kognitif peserta mengenai regulasi emosi yang tampak dari peningkatan skor pengetahuan regulasi emosi. Psikoedukasi diketahui berperan penting dalam membantu anak-anak memahami proses emosional mereka, serta mengenali strategi yang dapat digunakan untuk mengelola emosi secara efektif (Berking & Whitley, 2014). Pemahaman ini menjadi landasan awal untuk membangun keterampilan regulasi emosi yang berkelanjutan. Menurut Supratiknya (2001), psikoedukasi merupakan proses sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan individu mengenai suatu topik tertentu, sehingga individu memiliki pemahaman yang lebih baik dalam menghadapi permasalahan yang dialaminya. Dalam konteks intervensi ini, psikoedukasi terbukti dalam meningkatkan pengetahuan anak-anak mengenai regulasi emosi, yang terlihat dari adanya peningkatan skor pada tes 10 soal pilihan berganda sebelum dan sesudah intervensi. Peningkatan ini menunjukkan bahwa informasi yang disampaikan selama sesi psikoedukasi dapat dipahami dengan baik oleh peserta.

SIMPULAN

Melalui intervensi psikoedukasi mengenai regulasi emosi, delapan anak asuh yang mengikuti kegiatan ini menunjukkan perubahan positif. Pengukuran menggunakan skala DERS-16 menunjukkan penurunan skor pada seluruh partisipan, yang mencerminkan perbaikan dalam kesadaran dan pemahaman pengelolaan emosi. Selain itu, peningkatan signifikan juga terlihat pada skor tes pengetahuan regulasi emosi berupa 10 soal pilihan berganda, di mana seluruh peserta mengalami kenaikan nilai secara konsisten setelah intervensi diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa materi psikoedukasi berhasil dipahami dan memberi dampak pada peningkatan pemahaman konseptual peserta terhadap emosi mereka.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa selain sarana penyampaian informasi, psikoedukasi juga sebagai proses yang memberdayakan individu dalam memahami dan mengelola pengalaman emosional. Dengan meningkatnya pemahaman dan keterampilan regulasi emosi, diharapkan anak-anak panti asuhan menjadi lebih mampu merespon tekanan emosional dan sosial secara adaptif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqila, F. Y., Prihartanti, N., & Asyanti, A. (2021). Peningkatan Penyesuaian Diri Remaja Panti Asuhan melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Psychomatic*, 8(2), 297-306. Doi: 10.15575/psy.v8i2.6681
- Berg, W., Curseu, P. L., & Meeus, M. T. H. (2014). Emotion regulation and conflict transformation in multi-team systems. *International Journal of Conflict Management*, 25(2), 188. 171 <https://doi.org/10.1108/IJCMA-05-2012-0038>
- Berking, M., & Whitley, B. (2014). *Affect Regulation Training*. Springer.
- Berrocal, P. F., & Ruiz, D. (2008). Emotional intelligence in education. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(2), 421-436.
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L.-G., Bjärehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Gumpert, C. H., & Gratz, K.L. (2016). Development and Validation of a Brief Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 1–13. <http://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., ... & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*,

143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>

- Cracco, E., Goossens, L., & Braet, C. (2017). Emotion regulation across childhood and adolescence evidence for a maladaptive shift in adolescence. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 26, 909–921. <https://doi.org/10.1007/s00787-017-0952-8>
- Crespo, L. M., Trentacosta, C. J., Aikins, D., & Aikins, J. W. (2017). Maternal emotion regulation and children's behavior problems: The mediating role of child emotion regulation. *J Child Fam Stud*, 26, 2797–2809. <https://doi.org/10.1007/S10826-017-0791-8>
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press.
- Hermenau, K., Eggert, I., Landolt, M. A., & Hecker, T. (2015). Neglect and perceived stigmatization impact psychological distress of orphans in Tanzania. *European Journal of Psychotraumatology*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v6.28617>
- Jarrell, A., & Lajoie, S. P. (2017). The regulation of achievements emotions: Implications for research and practice. *Canadian Psychology*, 58(3), 276–287. <https://doi.org/10.1037/cap0000119>
- Shim, S. S., Xu, X. G., Wang, C., Xie, L., Makara, K. A., & Zhong, M. (2017). College students' social goals and psychological adjustment: Mediation via emotion regulation. *International Research*, 58(8), 1237–1255. <https://doi.org/10.1353/csd.2017.0096>
- Supratiknya, A. (2011). *Merancang Program dan Modul Psikoedukasi*. Penerbit Universitas Sanata Dharma: Yogyakarta.