

Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi terhadap Penyesuaian Diri Anak Asuh LKSA di Kota Padang

Assyifaa Herbi Nuari^{1*}, Rizal Kurniawan², Rusmen³, Hanifa Laura Dalimunthe⁴

¹⁻⁴Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

*Penulis Korespondensi: ahnsyifaa@gmail.com

Abstract. *This study aimed to examine the effectiveness of emotion regulation training in improving the adjustment of adolescents living in orphan in Padang. The research employed a mixed method approach using a one group pre-test post-test experimental design supported by qualitative data. Participants were 26 adolescents from one orphan in Padang. Data were collected through an adjustment scale administered before and after the intervention, observation, and open-ended questionnaire questionnaire responses. Quantitative data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with the assistance of IBM SPSS 23, while qualitative data were analyzed through thematic analysis using NVivo 12. The results showed a significant difference between pre-test and post-test scores, indicating an improvement in overall adjustment after the training. Most participants experienced increased scores across emotional maturity, intellectual maturity, social maturity, and responsibility. Qualitative findings revealed positive behavioral changes, including helping behavior, cooperation, rule compliance, and independent problem solving. These findings indicate that emotion regulation training is effective in enhancing adolescents adjustment in institutional care settings.*

Keywords: *Adolescent Adjustment; Emotion Regulation Training; Institutional Care; Mixed Method; Social Welfare Institution.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan regulasi emosi dalam meningkatkan penyesuaian diri remaja yang tinggal di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak di Kota Padang. Penelitian menggunakan pendekatan campuran dengan desain eksperimen satu kelompok *pre-test post-test* yang didukung data kualitatif. Partisipan berjumlah 26 remaja yang berasal dari salah satu Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak di Kota Padang. Pengumpulan data dilakukan melalui skala penyesuaian diri sebelum dan sesudah intervensi, observasi, serta pertanyaan terbuka. Analisis kuantitatif menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan bantuan IBM SPSS 23, sedangkan data kualitatif dianalisis menggunakan analisis tematik dengan bantuan NVivo 12. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah pelatihan yang menandakan peningkatan penyesuaian diri. Sebagian besar partisipan mengalami peningkatan pada aspek kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab. Temuan kualitatif menunjukkan perubahan perilaku positif seperti meningkatnya perilaku membantu, kerja sama, kepatuhan terhadap aturan, dan kemampuan menyelesaikan masalah secara mandiri. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri remaja di lingkungan pengasuhan lembaga.

Kata kunci: Lembaga Sosial; Pelatihan; Penyesuaian Diri; Remaja; Regulasi Emosi.

1. LATAR BELAKANG

Remaja yang menjalani proses transisi menuju kedewasaan sering kali menghadapi berbagai kesulitan. Ronald (2018) menjelaskan bahwa masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa disertai perubahan fisik, psikis, emosional, dan sosial yang dapat menimbulkan hambatan dalam penyesuaian diri, terutama di lingkungan panti. Penyesuaian diri mencakup kemampuan individu untuk memahami serta menyesuaikan diri dengan tuntutan pribadi maupun lingkungan sekitar. Desmita (2011) menekankan bahwa penyesuaian diri merupakan proses dinamis yang melibatkan kematangan emosi, intelektual, sosial, serta tanggung jawab personal.

Anak yang diasuh di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) umumnya berada pada rentang usia 0–17 tahun dan masih berada pada tahap penyelesaian tugas perkembangan fisik, emosional, sosial, dan keagamaan (Ajhuri, 2019). Indonesia pada tahun 2024 memiliki jumlah penduduk sebesar 281,6 juta jiwa dengan 23,28% di antaranya merupakan anak usia 0–17 tahun atau sekitar 64,22 juta jiwa (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2025) Data Kementerian Sosial menunjukkan terdapat 500.000–600.000 anak yang tinggal di panti sosial dan sekitar 4 juta anak yatim, piatu, serta yatim piatu diasuh di LKSA maupun keluarga tidak mampu (Ronald, 2018)

Kota Padang sendiri memiliki 35 LKSA di bawah naungan Dinas Sosial dengan jumlah anak asuh sekitar 1.500 jiwa pada tahun 2024. Kondisi ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kualitas pengasuhan dan proses perkembangan psikososial anak, khususnya dalam aspek penyesuaian diri. Putri (2023) menyatakan bahwa penyesuaian diri berkaitan erat dengan keberfungsian psikososial individu, termasuk dalam interaksi sosial, pengambilan keputusan, serta penerimaan diri.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja di panti cenderung memiliki harga diri lebih rendah dibandingkan remaja yang tinggal bersama keluarga (Hayati & Yusri, 2023) Indah et al (2023) menemukan adanya perasaan rendah diri dan perbandingan sosial yang kuat pada anak panti. Namun, dukungan sosial dari pengasuh dan teman sebaya terbukti meningkatkan penyesuaian diri (Ardiandaputri & Roswiyani, 2024) Tuwu (2021) juga menunjukkan bahwa efikasi diri yang tinggi berkorelasi dengan penyesuaian diri yang lebih baik. Regulasi emosi turut berperan dalam meningkatkan kemampuan adaptasi serta menurunkan perilaku maladaptif (Crespo et al., 2017).

Meskipun berbagai penelitian telah membahas faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian diri, masih terbatas penelitian yang secara langsung menguji efektivitas pelatihan regulasi emosi berbasis experiential learning pada anak asuh LKSA di Kota Padang. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi untuk mengembangkan intervensi regulasi emosi sebagai upaya meningkatkan penyesuaian diri anak asuh LKSA. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan penyesuaian diri anak asuh LKSA di Kota Padang.

2. KAJIAN TEORITIS

Penyesuaian Diri

Desmita (2011) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai kemampuan individu untuk merespons tuntutan lingkungan secara tepat, memuaskan, dan efisien. Penyesuaian diri meliputi empat dimensi, yaitu kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab Santrock (2002) menyebutkan bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh penilaian terhadap diri sendiri dan kemandirian (autonomi). (Anjaryani & Edwina, 2020) menambahkan dua pendekatan dalam memahami penyesuaian diri, yaitu pendekatan psikogenik dan sosiopsikogenik yang menekankan peran pengalaman keluarga dan lingkungan sosial dalam proses adaptasi individu.

Regulasi Emosi

Regulasi emosi menurut Thompson (dalam Gross, 2007) adalah kemampuan individu untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional agar tetap adaptif. Tiga aspek utama regulasi emosi meliputi monitoring, evaluating, dan modifying. Noor (2018) serta Maggio et al. (2016) menjelaskan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri individu.

Regulasi emosi memiliki keterkaitan signifikan dengan penyesuaian (Shim et al., 2017). Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih adaptif dalam menghadapi tekanan sosial. Crespo et al, (2017) menyatakan bahwa regulasi emosi yang efektif dapat mencegah konflik interpersonal dan memperkuat relasi sosial. Dengan demikian, pelatihan regulasi emosi berbasis experiential learning (Aqila et al., 2022) diprediksi mampu meningkatkan penyesuaian diri anak asuh LKSA.

3. METODE PENELITIAN

Desain penelitian intervensi ini menggunakan *mixed methods* dengan pendekatan kuasi-eksperimental tanpa kelompok kontrol (*one-group pre-test-post-test design*). Desain ini bertujuan untuk melihat efektivitas pelatihan regulasi emosi dalam meningkatkan penyesuaian diri anak asuh LKSA melalui perbandingan skor sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Skema desain penelitian ini adalah: O1 (*Pre-test*) → X (Intervensi) → O2 (*Post-test*). Strategi penelitian dilakukan dengan memberikan perlakuan berupa pelatihan regulasi emosi kepada satu kelompok partisipan yang telah ditentukan berdasarkan karakteristik tertentu.

Partisipan dalam intervensi ini adalah anak asuh LKSA X Padang yang tinggal di lingkungan LKSA dan berada pada rentang usia remaja. Pemilihan partisipan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kriteria yang telah

ditetapkan sesuai dengan tujuan penelitian. Karakteristik partisipan dalam intervensi ini adalah (1) Remaja yang tinggal di LKSA X Padang. (2) Berada dalam rentang usia perkembangan remaja. (3) Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan intervensi. (4) Tidak memiliki gangguan perkembangan berat berdasarkan informasi dari pengurus LKSA. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 26 orang yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan intervensi dari awal hingga akhir. Seluruh partisipan terlibat secara aktif dalam setiap tahapan penelitian.

Pemilihan sasaran ini didasarkan pada hasil *needs assessment* dengan masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai perubahan fisik, psikis, emosional, dan sosial Ronald (2018) sehingga kemampuan penyesuaian diri menjadi aspek penting. Penyesuaian diri mencakup kematangan emosi, intelektual, sosial, serta tanggung jawab personal (Desmita, 2011). Anak asuh LKSA umumnya berada pada rentang usia 0–17 tahun dan masih dalam tahap penyelesaian tugas perkembangan (Ajhuri, 2019)

Konsep dasar intervensi ini berasal dari penyesuaian diri berkaitan dengan keberfungsian psikososial individu dalam interaksi sosial, pengambilan keputusan, dan penerimaan diri (Putri, 2023). Remaja yang tinggal di LKSA menghadapi berbagai tantangan, seperti rendahnya harga diri Hayati & Yusri (2023), perasaan tidak berharga dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain Indah et al., (2023), serta hambatan dalam membangun hubungan yang hangat dengan pengasuh.

Dukungan sosial dari pengasuh dan teman sebaya berperan penting dalam meningkatkan penyesuaian diri (Ardiandaputri & Roswiyani, 2024). Peran pekerja sosial sebagai fasilitator juga membantu pembentukan identitas positif dan rasa berharga pada diri anak (Tuwu, 2021). Selain itu, efikasi diri yang tinggi berkorelasi dengan kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik (Rahman & Affandi, 2025), serta berkaitan dengan konsep diri positif (Deltina et al., 2019). Intervensi ini dirancang untuk meningkatkan regulasi emosi sebagai salah satu faktor yang mendukung penyesuaian diri. Pelatihan mengacu pada aspek regulasi emosi Thompson (dalam Gross, 2007), yaitu *emotion monitoring* (memonitor emosi), *emotion evaluating* (mengevaluasi emosi), *emotion modification* (memodifikasi emosi).

Prosedur dari pelaksanaan intervensi ini dilakukan dalam tiga kali pertemuan pada lingkungan LKSA X di Padang dengan terdiri dari empat tahapan, yaitu (1) tahap need assessment yang dilakukan melalui wawancara dengan pengurus, pekerja sosial, serta anak asuh LKSA untuk mengidentifikasi kebutuhan terkait penyesuaian diri dan regulasi emosi. (2) tahap persiapan dengan meliputi penyusunan modul pelatihan, penyusunan alat ukur, koordinasi dengan pihak LKSA, penyusunan *informed consent*, serta pelatihan fasilitator. (3) tahap pre-test (O1) dilakukan sebelum sesi intervensi dimulai dengan menggunakan Skala

Penyesuaian Diri milik Anggraeni (2020) berdasarkan aspek Desmita (2011), yang terdiri dari 19 item (16 *favorable* dan 3 *unfavorable*) dengan empat aspek: kematangan emosi, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab dan *open-ended questionnaire questionnaire* yang disusun untuk dianalisis secara kualitatif.

(4) Tahap pelaksanaan intervensi (X) dengan intervensi berupa program pelatihan regulasi emosi “SAHABAT (Sarana Adaptasi Hidup Anak Binaan Asuhan Terpercaya)” yang dilaksanakan dalam 8 sesi selama tiga hari. Metode yang digunakan berbasis *experiential learning* dengan kegiatan diskusi kelompok, *role play*, studi kasus, refleksi pengalaman, latihan relaksasi, pengisian *worksheet*, serta psikoedukasi.

Tabel 1. Gambaran Kegiatan Intervensi.

Sesi	Tujuan dan Gambaran Kegiatan
1	Pembuka (Buka Hati, Buka Cerita). Membangun kedekatan, rasa aman, dan kepercayaan diri partisipan melalui perkenalan dan penjelasan alur kegiatan.
2	CERHATI (Kondisi & Monitoring Emosi). Mengidentifikasi emosi yang dirasakan dalam seminggu terakhir serta penyebabnya melalui refleksi dan diskusi.
3	Wajah Rahasia: Tebak Perasaanku. Melatih mengenali, menamai, dan mengekspresikan emosi serta mengembangkan empati melalui permainan kartu emosi.
4	Psikoedukasi: Bersahabat dengan Diri, Bersahabat dengan Dunia. Memahami konsep regulasi emosi dan penyesuaian diri melalui diskusi dan studi kasus.
5	Aku Bisa Diandalkan. Mengevaluasi hubungan emosi dan tindakan serta melakukan refleksi diri melalui video dan lembar kerja.
6	Satu Nafas, Satu Hati. Melatih teknik relaksasi untuk membantu mengelola emosi negatif.
7	JADI-KU: Kalau Aku Jadi Kamu. Mengembangkan empati dan menyelesaikan konflik secara konstruktif melalui <i>roleplay</i> .
8	Refleksi akhir kegiatan

(5) Tahap post-test (O2) dilakukan setelah seluruh sesi selesai dengan menggunakan instrumen yang sama seperti pre-test. (5) Tahap analisis data dengan data kuantitatif dianalisis menggunakan SPSS versi 23. Analisis diawali dengan uji normalitas, kemudian menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat perbedaan skor *pre-test* dan *post-test*. Kemudian, data kualitatif dari pertanyaan *open-ended questionnaire* dianalisis menggunakan Nvivo 12 melalui proses pengkodean untuk mengidentifikasi tema-tema utama pengalaman partisipan selama intervensi. Intervensi dinyatakan efektif apabila secara kuantitatif terdapat peningkatan skor penyesuaian diri setelah intervensi serta secara kualitatif terdapat peningkatan pemahaman dan keterampilan partisipan dalam mengenali, mengevaluasi, serta memodifikasi emosi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 26 orang anak asuh LKSA X. Berdasarkan jenis kelamin, partisipan didominasi oleh laki-laki sebanyak 19 orang, sedangkan partisipan perempuan berjumlah 7 orang. Penelitian dilaksanakan di aula LKSA X pada tanggal 10 Mei 2025 hingga 31 Mei 2025. Kegiatan diawali pada tanggal 10 Mei 2025 dengan pelaksanaan *pre-test* sebagai tahap awal, di mana seluruh partisipan diminta mengisi kuesioner secara bersama-sama untuk mengukur kondisi awal penyesuaian diri. Tahap intervensi dilaksanakan pada tanggal 29 Mei 2025, sedangkan tahap akhir berupa *post-test* dilakukan pada tanggal 31 Mei 2025 untuk mengukur perubahan setelah diberikan pelatihan.

Prosedur pengambilan data dalam penelitian ini terdiri atas tiga tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, peneliti melakukan koordinasi dengan pengasuh dan pembina LKSA pada tanggal 26 April 2025. Pada tahap ini dilakukan pula *need assessment* untuk mengidentifikasi kebutuhan anak asuh serta menyepakati kesiapan tempat, peserta, dan dukungan teknis selama pelatihan berlangsung. Hasil koordinasi tersebut menjadi dasar dalam penyusunan program intervensi pelatihan regulasi emosi yang dirancang untuk meningkatkan penyesuaian diri. Selanjutnya, peneliti menyiapkan alat ukur penyesuaian diri untuk keperluan *pre-test* dan *post-test*, serta menyusun *open-ended questionnaire*. Selain itu, media dan alat bantu pelatihan juga dipersiapkan guna menunjang kelancaran kegiatan.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui delapan sesi utama. Kegiatan diawali dengan pemberian *pre-test* untuk mengukur kondisi awal partisipan. Pelatihan regulasi emosi dilaksanakan melalui metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, bermain peran (*role play*), ice breaking, serta refleksi diri. Setelah seluruh sesi pelatihan selesai, partisipan diminta mengisi *post-test* yang terdiri atas kuesioner dan pertanyaan terbuka (*open-ended questionnaire question*) untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah pelatihan.

Pada tahap evaluasi, peneliti secara konsisten melakukan sesi tanya jawab dan review materi sebelum memulai sesi berikutnya. Partisipan juga diminta mengerjakan lembar kerja sesuai instruksi yang diberikan. Pada saat pengisian *post-test*, peneliti memberikan arahan yang jelas agar partisipan memahami prosedur pengisian. Setelah seluruh data terkumpul, analisis kuantitatif dilakukan menggunakan SPSS versi 23 untuk menguji perbedaan skor *pre-test* dan *post-test*. Sementara itu, data kualitatif dari *open-ended questionnaire* dianalisis menggunakan Nvivo 12 untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari jawaban partisipan.

Hasil

Analisis data pada intervensi ini dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Maka dari itu, pada penelitian yang telah dilakukan maka menggunakan Uji Wilcoxon untuk melihat perbedaan skor pelatihan regulasi emosi sebelum dan sesudah intervensi kepada anak asuh LKSA X di Kota Padang.

Tabel 2. Uji Wilcoxon-Test.

Variabel	Z	Sig. (2-tailed)
Pre-test - Post-test	-4.204 ^b	.000

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi. Maka berdasarkan output statistik yang diperoleh nilai $Z = -4.024$ dengan peningkatan skor (*positive ranks*), tanpa adanya penurunan, namun memiliki skor yang sama antara *post-test* dan *pre-test* (*ties*) sebanyak 3 orang. Data ini memberikan hasil yang menunjukkan bahwa program intervensi yang dilaksanakan memberikan dampak positif terhadap peningkatan regulasi emosi. Rata-rata skor *pre-test* adalah 68,4, sementara pada saat *post-test* adalah 79,5 yang dimana naik sebesar 11,4. Maka terlihat selisih 11,1 poin. Rentang peningkatan skor bervariasi dari masing-masing partisipan.

Tabel 3. Hasil Uji Kuantitatif.

Aspek Penyesuaian Diri	Hasil Intervensi Kelompok		
	<i>Pre-test</i>	Posttest	Δ (Selisih)
Kematangan Emosional	13,5	15,2	1,7
Kematangan Intelektual	13,2	15,2	2,0
Kematangan Sosial	18,5	22,0	3,5
Tanggung Jawab	24,1	27,2	3,1

Secara keseluruhan keempat aspek ini menunjukkan peningkatan positif, yang mengindikasikan bahwa intervensi yang dilakukan berdampak terhadap perkembangan kematangan pribadi peserta, terutama dalam hal sosial dan tanggung jawab. Selanjutnya merupakan hasil dari *open-ended questionnaire* menggunakan *Maxtrix Coding Query* yang mana hasil analisis data kualitatif, seperti wawancara atau observasi yang sudah dikodekan berdasarkan tema atau kategori perilaku tertentu. Hasil kualitatif melihat bahwasanya dari pertanyaan “Pernahkah kamu merasa sedih atau marah? Apa yang kamu lakukan supaya perasaanmu bisa menjadi lebih tenang?” menunjukkan bahwa anak cenderung menenangkan diri melalui perilaku prososial seperti membantu teman, menaati aturan, menerima hukuman ketika salah, dan membersihkan pekarangan. Respons tersebut banyak dikodekan dalam

kategori *membantu dan tolong-menolong* yang muncul sebanyak 19 jawaban serta *menjalankan aturan/piket* sebanyak 14 jawaban. Temuan ini menunjukkan bahwa sejak awal anak telah memiliki kecenderungan perilaku sosial yang positif, namun belum sepenuhnya menunjukkan kesadaran reflektif terhadap proses emosinya.

Pada pertanyaan “Pernahkah kamu menghadapi tugas atau hal yang sulit? Bagaimana cara kamu menyelesaikannya?”, jawaban anak dikodekan dalam kategori *menyelesaikan sendiri* sebanyak 12 jawaban dan *bertanya pada teman* sebanyak 10 jawaban. Hal ini menunjukkan adanya keseimbangan antara kemandirian dan pemanfaatan dukungan sosial. Sementara itu, pada pertanyaan “Bagaimana cara kamu berteman atau bekerja sama dengan teman-teman di sini?”, kategori *membantu dan tolong-menolong* (19 jawaban) dan *bermain bersama teman-teman* 14 jawaban menjadi respons dominan. Pada pertanyaan mengenai tanggung jawab, kategori *menjalankan aturan/piket* (14 jawaban) menunjukkan bahwa anak cukup memahami peran dan kewajibannya di lingkungan LKSA.

Memasuki tahap *post-test*, respons anak menunjukkan perkembangan yang lebih reflektif. Pada pertanyaan “Kalau kamu merasa sedih atau marah, gimana kamu tahu perasaan itu datang?”, anak mulai mampu mengidentifikasi tanda-tanda emosinya, seperti perubahan ekspresi dan perasaan tidak nyaman, yang mengindikasikan peningkatan aspek *emotion monitoring*. Pada pertanyaan “Apa yang biasanya kamu lakukan supaya hati kamu jadi lebih tenang saat sedang kesal?”, mulai muncul strategi pengendalian diri seperti menenangkan diri dan berpikir sebelum bertindak. Kategori *diam dan tenang* tercatat sebanyak 4 jawaban, menunjukkan adanya perkembangan kontrol diri meskipun masih terbatas.

Dalam konteks relasi sosial, kategori *membantu dan tolong-menolong* tetap menjadi yang paling dominan dengan 19 jawaban, disusul *bermain bersama teman-teman* sebanyak 14 jawaban. Pada pertanyaan “Kalau kamu sedang marah sama teman, apa yang kamu lakukan supaya tetap bisa berteman lagi?”, mulai muncul kategori *meminta maaf* sebanyak 2 jawaban. Meskipun frekuensinya rendah, kemunculan kategori ini menunjukkan adanya perkembangan dalam kemampuan evaluasi dan modifikasi emosi saat menghadapi konflik interpersonal.

Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa kategori yang paling menonjol adalah *membantu dan tolong-menolong* sebanyak 19 jawaban, diikuti *menjalankan aturan/piket* sebanyak 14 jawaban dan *bermain bersama teman-teman* sebanyak 14 jawaban. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi memberikan dampak positif terhadap perkembangan empati, kerja sama, dan tanggung jawab sosial anak asuh LKSA. Sementara itu, kategori seperti *diam dan tenang* sebanyak 4 jawaban serta *meminta maaf* sebanyak 2 jawaban menunjukkan bahwa aspek pengendalian diri dan refleksi emosi mulai berkembang, namun

masih memerlukan penguatan lanjutan. Dengan demikian, data kualitatif memperlihatkan adanya dinamika perkembangan regulasi emosi dan penyesuaian diri yang bergerak ke arah yang lebih positif setelah pelaksanaan intervensi.

Maka dengan kata lain, hasil *open-ended questionnaire* question menunjukkan dinamika proses yang bertahap dan alami. Beberapa anak asuh LKSA lebih mudah untuk menunjukkan perilaku sosial seperti bekerja sama dan bermain bersama teman. Maka dari itu diperlukan satu pelatihan yang lebih rinci lagi yang mana penguatan dapat diarahkan secara lebih terencana agar semua aspek penyesuaian diri anak asuh LKSA agar lebih berkembang dan seimbang.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah pelatihan regulasi emosi diberikan, terdapat perubahan positif berdasarkan hasil alat ukur, wawancara, serta observasi. Anak asuh LKSA mulai memiliki persepsi yang lebih adaptif terhadap emosi, memahami jenis-jenis emosi yang muncul dalam kehidupan sehari-hari, serta lebih mampu mengekspresikannya secara tepat. Mereka juga mulai memahami bentuk tanggung jawab yang dijalankan, sehingga mampu menanamkan penilaian diri yang lebih positif melalui latihan relaksasi dan afirmasi.

Kemampuan dalam mengekspresikan emosi tersebut mendorong munculnya strategi penyelesaian masalah yang lebih konstruktif, terutama dalam bentuk kontrol diri dan kemampuan melihat sisi positif dari suatu permasalahan. Hal ini sejalan dengan konsep *positive reappraisal* sebagai strategi regulasi emosi yang membantu individu menemukan makna positif dari pengalaman sulit (Garnefski et al., 2001) Temuan ini selaras dengan penelitian Aqila et al., (2022) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting dalam membantu remaja menghadapi tantangan dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Penelitian tersebut juga menegaskan bahwa pelatihan regulasi emosi secara signifikan dapat meningkatkan penyesuaian diri anak asuh LKSA.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada aspek regulasi emosi menurut Thompson (dalam Gross, 2007), yaitu monitoring, evaluasi, dan modifikasi emosi. Pendekatan ini relevan dengan kondisi subjek yang sebelumnya mengalami kesulitan dalam menyadari proses emosinya, memahami perasaan yang muncul, mengekspresikannya secara tepat, serta mengontrol emosi ketika menghadapi konflik. Beberapa subjek juga menunjukkan kecenderungan menghindari atau tidak memiliki motivasi untuk mengelola emosi negatif seperti sedih, takut, atau marah.

Secara teoritis, hasil ini juga didukung oleh (Goleman, 2000) yang menyatakan bahwa remaja dengan regulasi emosi yang baik cenderung menunjukkan perilaku bertanggung jawab,

mandiri, dan mampu menyelesaikan konflik secara sehat. Sebaliknya, regulasi emosi yang buruk berkaitan dengan perilaku tidak bertanggung jawab dan kesulitan dalam relasi sosial. Setelah pelatihan, anak asuh LKSA mulai melihat aturan sebagai alat pembelajaran, lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi, serta menunjukkan peningkatan empati, termasuk kemampuan meminta maaf dan memahami perasaan orang lain. Hal ini memperlihatkan bahwa pelatihan tidak hanya berdampak pada aspek intrapersonal, tetapi juga interpersonal.

Efektivitas pelatihan juga tercermin dari keterlibatan aktif subjek selama proses intervensi. Observasi menunjukkan bahwa anak mengikuti kegiatan dengan perasaan yang lebih tenang dan kooperatif. Pada lembar kerja “Aku Bisa Diandalkan, Loh!”, subjek mampu menjelaskan emosi yang dialami selama satu minggu secara lebih rinci dan reflektif. Selain itu, interaksi kelompok menunjukkan adanya empati dan kerja sama, di mana anggota saling membantu ketika mengalami kesulitan. Hal ini sejalan dengan temuan Cornish dan Wade (2010) bahwa kedekatan interaksi antaranggota kelompok dan fasilitator dapat mempercepat pencapaian tujuan intervensi.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan (Karibwende et al., 2022) yang menyatakan bahwa regulasi emosi berkontribusi positif terhadap kemampuan penyesuaian diri. Penelitian (Mandoa et al., 2021) menunjukkan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dan penyesuaian diri remaja, di mana remaja yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung memiliki tingkat penyesuaian diri yang lebih tinggi. Demikian pula, (Zai & Firman, 2024) menegaskan bahwa kompetensi emosi yang tinggi berpengaruh terhadap kemampuan penyesuaian diri, hubungan sosial yang lebih sehat, serta prestasi akademik yang lebih baik.

Lebih lanjut, urgensi pengembangan regulasi emosi juga diperkuat oleh (Setyawan, 2023) yang menyebutkan bahwa disregulasi emosi berisiko meningkatkan masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. (Femy, 2023) menambahkan bahwa remaja dengan regulasi emosi yang baik lebih mampu beradaptasi di lingkungan sekolah dan menjalin hubungan sosial yang positif. Secara khusus pada konteks LKSA, penelitian Fiqria dan Supradewi (2021) menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri remaja yang tinggal di panti asuhan.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada durasi pelatihan yang relatif singkat, yaitu tiga sesi dengan jeda satu minggu, sehingga masih ditemukan bagian materi yang perlu diulang atau diberikan pancingan saat evaluasi. Namun secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri anak asuh LKSA. Pengelolaan emosi yang lebih baik tidak hanya membantu mereka beradaptasi dengan lingkungan sosial dan akademik, tetapi juga

berpotensi mengurangi risiko perilaku negatif serta masalah kesehatan mental di kemudian hari.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis, pelatihan regulasi emosi terbukti efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri anak asuh LKSA X Padang. Peningkatan terlihat pada kemampuan mengontrol dan mengekspresikan emosi secara lebih adaptif, membangun hubungan sosial yang lebih positif, serta menerapkan strategi penyelesaian masalah melalui self-control. Temuan ini menunjukkan bahwa ketika anak diberi ruang untuk memahami, merefleksikan, dan mengelola emosi secara sehat, terjadi perkembangan dalam cara berpikir, bersikap, dan berinteraksi sosial. Oleh karena itu, pelatihan regulasi emosi disarankan menjadi program pembinaan rutin di LKSA sebagai bentuk dukungan psikososial yang berkelanjutan, dengan rancangan kegiatan yang menarik dan relevan dengan kehidupan anak serta didukung oleh pendamping yang memahami dinamika emosi remaja. Penelitian selanjutnya juga disarankan menggunakan desain yang lebih kuat dan melibatkan partisipan yang lebih besar agar hasil yang diperoleh semakin komprehensif.

DAFTAR REFERENSI

- Ajhuri, M. A. (2019). *Psikologi perkembangan pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Penebar Media Pustaka.
- Anggraeni, U. I. (2020). *Hubungan pola asuh dengan penyesuaian diri remaja di Panti Asuhan As-Shohwah Kelurahan Simpang Baru Kecamatan Tampan*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Anjaryani, A. M., & Edwina, T. N. (2020). Penyesuaian diri pada lingkungan sekolah sebagai prediktor motivasi belajar pada siswa asli Papua. *Prosiding Seminar Nasional 2020 Fakultas Psikologi UMBY*, 29.
- Aqila, F. Y., Prihartanti, N., & Asyanti, S. (2022). Peningkatan penyesuaian diri remaja panti asuhan melalui pelatihan regulasi emosi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 297–306. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i2.6681>
- Ardiandaputri, F. Y., & Roswiyani, R. (2024). Pengaruh dukungan sosial terhadap penerimaan diri remaja di panti asuhan di Jakarta. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(4), 123–130.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2025). *Jumlah penduduk usia 15 tahun ke atas menurut golongan umur*.
- Crespo, L. M., Trentacosta, C. J., Aikins, D., & Wargo-Aikins, J. (2017). Maternal emotion regulation and children's behavior problems: The mediating role of child emotion regulation. *Journal of Child and Family Studies*, 26(10), 2797–2809. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0791-8>

- Deltina, A., Suryani, T., & Nugroho, B. (2019). Konsep diri dan penyesuaian diri pada anak panti asuhan. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 11(3), 45–58.
- Desmita. (2011). *Psikologi perkembangan peserta didik: Panduan bagi orang tua dan guru dalam memahami psikologi anak usia SD, SMP, dan SMA* (Cetakan ke-3). Remaja Rosdakarya.
- Femy, P. (2023). *Hubungan kontrol diri dan kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja*. UIN Raden Intan Lampung.
- Fiqria, P. M., & Supradewi, R. (2021). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan self-injury pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3, 173–180.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Goleman, D. (2000). *Kecerdasan emosional*. Gramedia.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press.
- Hayati, R., & Yusri, M. (2023). Tingkat harga diri remaja di panti asuhan dibandingkan dengan remaja yang tinggal bersama keluarga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 5(1), 45–56.
- Indah, R. N., Sari, W. P., & Utami, F. D. (2023). Gambaran penyesuaian diri pada remaja panti asuhan di Kota Lhokseumawe. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Pendidikan*, 12(3), 87–96.
- Mandoa, F., Saud, H., & Reba, Y. A. (2021). Penyesuaian diri akademik mahasiswa ditinjau dari regulasi emosi dan self-esteem. *Psychocentrum Review*, 3(1), 119–127. <https://doi.org/10.26539/pcr.31595>
- Putri, L. A. (2023). Hubungan antara pengasuh dan anak asuh di panti asuhan: Dampaknya terhadap perkembangan emosional remaja. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 14(1), 78–90. <https://doi.org/10.55380/iktifak.v1i2.634>
- Rahman, D. A., & Affandi, G. R. (2025). Pengaruh dukungan sosial terhadap penerimaan diri pada remaja panti asuhan 'Aisyiyah dan Muhammadiyah di Sidoarjo. *JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 8(3). <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i3.7496>
- Ronald. (2018). *Masa transisi perkembangan remaja menuju dewasa*. Universitas Islam Indonesia.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-span development: Perkembangan masa hidup* (5th ed.).
- Setyawan, I. (2023). *Peran regulasi emosi terhadap penyesuaian diri peserta seleksi paskibraka Provinsi Jawa Tengah*. Universitas Diponegoro.
- Shim, S. S., Wang, C., Makara, K. A., Xu, X.-G., Xie, L.-N., & Zhong, M. (2017). College students' social goals and psychological adjustment: Mediation via emotion regulation. *Journal of College Student Development*, 58(8), 1237–1255. <https://doi.org/10.1353/csd.2017.0096>
- Tuwu, D. (2021). Pendampingan psikososial pekerja sosial pada anak korban kekerasan seksual di Kota Kendari. *Jurnal Neo Societal*, 6(2), 89–98.
- Zai, M., & Firman, F. (2024). Hubungan regulasi emosi dengan penyesuaian diri siswa di SMA Don Bosco Padang. *YASIN*, 4(4), 561–572. <https://doi.org/10.58578/yasin.v4i4.3126>