

**PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI  
TERHADAP KEBAHAGIAAN REMAJA  
PANTI ASUHAN YATIM PIATU**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Siti Aesijah**

**T. 100 090 137**

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2014**

**PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI  
TERHADAP KEBAHAGIAAN REMAJA  
PANTI ASUHAN YATIM PIATU**

Yang Diajukan oleh :

**Siti Aesjah**

**T. 100 090 137**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

· Pada tanggal  
20 Juni 2014

dan telah dinyatakan memenuhi syarat

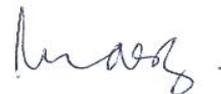
Dr. Nanik Prihartanti, M.Si  
Penguji Utama



Dra. Wiwien Dinar Prastiti, M.Si  
Penguji Pendamping



Usmi Karyani, M.Si., Psi  
Penguji Tamu



Surakarta, 7 Juli 2014  
Program Pendidikan Magister Profesi Psikologi  
Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi

Dr. Taufik, Ph.D  
NIK. 799



Ketua,  
Magister Profesi Psikologi

Lisnawati Ruhaena, S.Psi., M.Si  
NIK : 836

**PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI  
TERHADAP KEBAHAGIAAN REMAJA  
PANTI ASUHAN YATIM PIATU**

Siti Aesijah  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
*E-mail* : [ais\\_comp@ymail.com](mailto:ais_comp@ymail.com)  
Pembimbing Utama : Dr. Nanik Prihartanti, M.Psi, Psi  
*E-mail* : [naniepri@yahoo.com](mailto:naniepri@yahoo.com)  
Pembimbing Pendamping : Dra. Wiwien Dinar Pratisti, M.Psi., Psi  
*Email* : [wiwienpratisti@yahoo.com](mailto:wiwienpratisti@yahoo.com)

**ABSTRAK**

Kebahagiaan merupakan gambaran emosi positif dan negatif (afektif) dan kepuasan hidup seseorang terhadap keseluruhan kehidupan. Orang yang bahagia menunjukkan kecenderungan emosi positif lebih tinggi daripada emosi negatif dan lebih sering merasakan kepuasan dalam kehidupannya. Hasil dari studi awal yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa kehidupan anak di panti asuhan cenderung mengalami emosi negatif dibanding emosi positif, serta sering mengeluhkan kehidupannya. Sebetulnya terdapat beberapa intervensi yang dapat diberikan untuk meningkatkan emosi positif dan kepuasan hidup, salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan emosi negatif dan meningkatkan emosi positif sekaligus meningkatkan kepuasan hidup adalah dengan pelatihan regulasi emosi. Pelatihan regulasi emosi berisi memonitor emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kebahagiaan remaja panti di Panti Asuhan Anak Yatim Piatu Daarul Hadlonah YKMNU Kendal.

Metode penelitian ini dilakukan secara eksperimen dengan desain *Randomized Control Group Pretest-Post Test Design*. Subjek penelitian ini adalah remaja panti asuhan yatim piatu berusia 13-16 tahun, masih duduk di bangku SLTP baik laki-laki maupun perempuan dan jumlah subjek 19 orang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu.

**Kata kunci** : Kebahagiaan, regulasi emosi, yatim piatu.

## PENDAHULUAN

Kehidupan seseorang tidak selamanya menguntungkan. Kadang-kadang sebagian di antaranya merasa beruntung, sebagian yang lain merasa tidak beruntung. Demikian juga dengan kehidupan remaja. Sebagian remaja menyatakan kehidupannya beruntung karena masih didampingi oleh orang tua, diberi limpahan kasih sayang dan perhatian, sedangkan sebagian yang lain tidak mengalaminya karena sudah tidak memiliki orang tua, bahkan terdapat remaja yang tinggal di panti. Remaja yang tinggal di panti biasanya adalah anak yatim, piatu, yatim piatu. Sistem pengasuhannya dipercayakan seluruhnya kepada panti asuhan sehingga secara teori, masih banyak kebutuhan psikologis anak di panti asuhan yang kurang dapat terpenuhi dengan baik. Pendapat ini didukung oleh penelitian Margareth (dalam Hurlock, 1995) yang menunjukkan bahwa perawatan anak di yayasan sangat tidak baik, karena anak dipandang sebagai makhluk biologis bukan sebagai makhluk psikologis dan makhluk sosial. Padahal selain pemenuhan kebutuhan fisiologis, anak juga membutuhkan kasih sayang bagi perkembangan psikis yang sehat seperti halnya vitamin dan protein bagi perkembangan biologisnya.

Selain kurang terpenuhi kebutuhan psikologis, anak penghuni panti biasanya mengalami gangguan psikologis. Hasil penelitian Mulyati (1997) menunjukkan bahwa panti asuhan berperan sebagai pengganti keluarga dalam memenuhi kebutuhan anak dalam proses perkembangannya, namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan lebih rentan mengalami gangguan psikologis. Menurut hasil penelitian Hartini (2001), gangguan psikologis yang menyangkut karakter ditunjukkan oleh kepribadian yang inferior, pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, penuh dengan ketakutan dan kecemasan, anak panti asuhan lebih kaku dalam berhubungan sosial dengan orang lain, perkembangan kepribadian dan penyesuaian sosialnya kurang memuaskan. Hal-hal tersebut, menurut Diener, Biswas-Diener, & Scollon (2005), menunjukkan tidak sejahteranya anak penghuni panti, baik secara emosional, psikologis maupun social.

Hasil pra penelitian juga mendukung pendapat sebelumnya, yang menunjukkan bahwa penghuni panti, secara emosional termasuk dalam kategori kurang sejahtera. Adapun rincian hasilnya adalah sebagai berikut: emosi negatif seperti sedih (*sadness*) 100% dirasakan oleh remaja panti asuhan yatim piatu Daarul Hadlonah Kendal dan emosi-emosi negatif lainnya seperti marah (*anger*) 57,89%, jengkel 84,21% dan emosi positif seperti senang (*happy*) 36,84%, menerima 10,53% dan harapan positif 5,26% serta hal lain yang terungkap fisik lemah sebesar 26,32%, rasa kurang percaya diri 21,05% dan sulit belajar 5,26%. Hasil pra penelitian ini juga menunjukkan bahwa ketidaksejahteraan yang dirasakan penghuni panti lebih banyak ditentukan oleh emosi.

Emosi menurut *Oxford English Dictionary* adalah setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu; setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Ada dua macam emosi yang kita kenal yaitu “emosi negatif” dan “emosi positif”. Contoh-contoh emosi negatif adalah perasaan frustrasi, putus asa, dendam, iri hati, dengki dan hal negatif lainnya. Sedangkan ciri emosi positif adalah gembira, damai, sejahtera, rasa persahabatan dan hal positif lainnya (Wuryanano, 2007)

Kebahagiaan merupakan evaluasi diri kehidupan individu, yaitu penilaian terhadap kepuasan hidupnya dan evaluasi terhadap suasana hati dan emosi individu tersebut (Diener & Lucas, 1999). Evaluasi tersebut bersifat kognitif dan afektif. Evaluasi yang bersifat kognitif meliputi bagaimana seseorang merasakan kepuasan dalam hidupnya. Evaluasi yang bersifat afektif meliputi seberapa sering seseorang merasakan emosi positif dan emosi negatif. Seseorang dikatakan mempunyai tingkat kebahagiaan yang tinggi jika orang tersebut merasakan kepuasan dalam hidup, sering merasakan emosi positif seperti kegembiraan dan kasih sayang serta jarang merasakan emosi negatif seperti kesedihan dan amarah (Diener, Suh, dan Oishi, 1997).

Salah satu aspek psikologis yang dapat menurunkan emosi negatif dan meningkatkan emosi positif serta meningkatkan kepuasan hidup adalah dengan adanya kemampuan mengendalikan emosi. Kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi dengan cara melakukan strategi emosi yaitu regulasi emosi.

Bonanno & Mayne (2001) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai pengalaman emosi dan kemampuan mengontrol, mengekspresikan emosi dan perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Thompson (Gross, 2006) mendefinisikan bahwa regulasi emosi sebagai kemampuan untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional individu untuk mencapai tujuan individu. Kemampuan individu dalam mengelola emosi akan berakibat bahwa individu akan mampu menghadapi ketegangan dalam kehidupannya.

Pelatihan regulasi emosi ini disusun berdasarkan teori Thompson (Gross, 2006), yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi. Bentuk pelatihan yang akan dilakukan adalah dengan metode diskusi, ceramah, *role play*, tes, analisa kasus dan *game* (Sikula dalam Musslifah, 2013). Pelatihan regulasi emosi ini pernah dilakukan oleh peneliti lain diantaranya adalah penelitian tentang pengaruh pelatihan regulasi emosi yang mempunyai dampak yang positif antara lain Nugraheni (2011) bahwa pengendalian emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecenderungan agresi pada tunalaras dan Syahadat (2013) mengungkapkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan perilaku agresif pada anak sekolah yang sesuai dengan kriteria subjek.

Penelitian lain yang relevan dengan regulasi emosi adalah pelatihan keterampilan regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan perilaku prokstinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan dan menyelesaikan skripsi (Musslifah, 2013).

Pertanyaan dalam penelitian ini adalah “adakah pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu?”. Untuk menjawab pertanyaan hipotesis untuk dibuktikan kebenarannya secara empiris yaitu: ada pengaruh positif pelatihan regulasi emosi dalam meningkatkan kebahagiaan remaja Panti Asuhan Yatim Piatu.

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu.

Penelitian ini memiliki dua manfaat yaitu teoritis dan praktis. Manfaat teoritisnya adalah memperkaya hasanah ilmu pengetahuan, terutama dalam pengembangan pelatihan-pelatihan dalam praktek profesi psikologi. Manfaat praktisnya adalah bagi yayasan, pelatihan regulasi emosi dapat dijadikan sebagai model pelatihan untuk meningkatkan kebahagiaan bagi anak atau remaja panti asuhan.

## **METODE PENELITIAN**

### **Subjek Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Panti Asuhan Anak Yatim Piatu Daarul Hadlonah YKMNU Kendal. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang tinggal di Panti Asuhan Anak Yatim Piatu Daarul Hadlonah YKMNU Kendal yang tergolong masih remaja awal, berusia antara 13-16 tahun, masih duduk bangku SLTP, laki-laki maupun perempuan sejumlah 19 orang. Penelitian ini dilakukan secara eksperimen dengan desain *Randomized Control Group Pretest Posttest Design*. Peserta dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pembagian kelompok dilakukan dengan cara peneliti membagi *informed consent*, peserta yang bersedia menandatangani *informed consent* sejumlah 10 orang dan dikelompokkan menjadi kelompok eksperimen. Peserta yang tidak bersedia menandatangani *informed consent* sejumlah 9 orang dan dikelompokkan menjadi kelompok kontrol.

### **Alat Pengumpul Data**

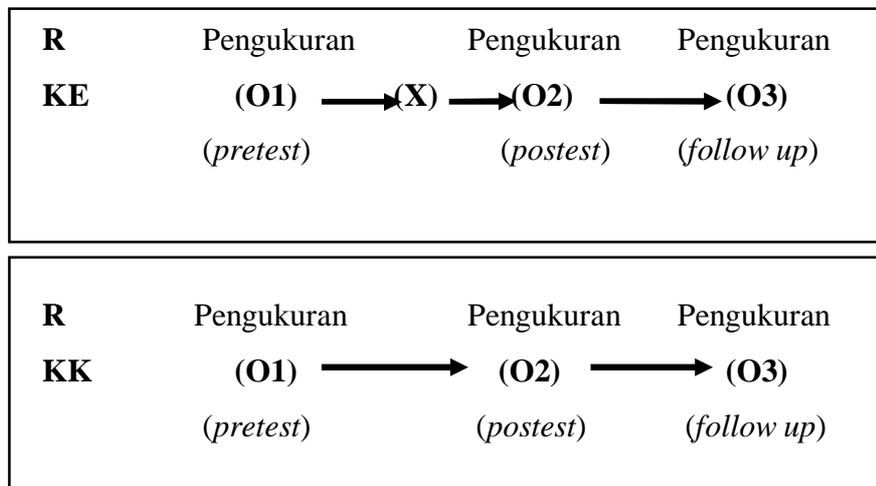
Alat bantu yang digunakan sebagai pengumpul data ini adalah skala kebahagiaan, observasi, wawancara, observasi dan angket evaluasi pelatihan. Skala kebahagiaan meliputi dua skala yaitu SPANE (*Scale of Positive and*

*Negative Experience*) yang merupakan komponen afektif dan skala *flourishing* yang merupakan komponen kognitif (kepuasan hidup).

### Rancangan Penelitian

Rancangan eksperimen dalam penelitian ini merupakan suatu *quasi-experimental research* dengan menggunakan model *randomized control group pretest-post test design*.

Adapun simbol ilustratif dari desain ini adalah sebagai berikut :



Keterangan :

- R : randomisasi
- KE : kelompok eksperimen
- KK : kelompok kontrol
- O1 : observasi pertama
- O2 : observasi kedua
- O3 : observasi ketiga
- X : perlakuan

### Prosedur penelitian

Program intervensi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan modul pelatihan regulasi emosi yang merupakan adaptasi modul ketrampilan regulasi emosi (*karem*) yang disusun oleh Musslifah (2013). Intervensi berupa pelatihan regulasi emosi ini akan dilakukan selama 1 (satu) hari

yang terbagi dalam 3 (tiga) sesi dan memerlukan waktu selama kurang lebih 7 (tujuh) jam.

Prosedur pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut :

- a. Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.
- b. Kelompok eksperimen diambil dari subjek yang mengisi lembar *informed judgement*.
- c. Kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diberikan *pretest* skala SPANE dan *flourishing*.
- d. Kelompok kontrol dipisah dengan kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan (pelatihan regulasi emosi) dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan, tetapi diberi tugas menulis karangan.
- e. Kelompok eksperimen diberikan lembar evaluasi dan wawancara serta observasi pasca pelatihan.
- f. Kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diberikan *posttest* skala SPANE dan *flourishing* dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kebahagiaan pasca pelatihan.
- g. Kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diberikan *follow up* skala SPANE dan *flourishing* dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kebahagiaan pasca pelatihan.

## **Hasil dan pembahasan**

### **1. Analisis Instrumen**

- a. Uji validitas dan reliabilitas Skala SPANE dan *Flourishing*

Pengukuran uji validitas skala dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson dikoreksi dengan *part whole* dengan bantuan SPSS for Windows version 16. Skala SPANE dan *Flourishing* hasilnya menunjukkan bahwa semua item valid, Seleksi atau dasar pengambilan keputusan item yang valid dengan cara membandingkan *corrected item-total* dengan nilai  $r_{\text{kriteria}}$  (0,3). Jika nilai *corrected item-total correlation* lebih tinggi dari 0,3 maka item dikatakan

valid, sebaliknya jika nilai *corrected item-total correlation* lebih kecil dari 0,3 maka item dikatakan tidak valid.

b) Validitas modul

Pengukuran uji validitas modul pelatihan regulasi emosi melalui uji validitas isi (*content validity*) dengan *review expert judgement* oleh profesional (praktisi) dan akademisi dan evaluasi melalui *try out* modul. Uji validitas modul ini dilakukan dalam dua tahap, tahap pertama dinyatakan belum layak dan ada beberapa hal yang harus dibenahi. Setelah dilakukan perbaikan-perbaikan dengan meminta bantuan kepada 2 (dua) ahli yaitu 1 (satu) dosen dan 1 (satu) praktisi / professional dan hasilnya dinyatakan layak dan sarannya adalah agar dilakukan *try out* terlebih dahulu sebelum dilakukan penelitian serta agar dilakukan wawancara yang mendalam dalam tahap *follow up*.

## 2. Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Mann Whitney U Test* dan *Wilcoxon T Test* yang merupakan pengukuran non parametrik. *Mann-Whitney U Test* digunakan untuk melihat pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan kebahagiaan pada remaja panti asuhan yatim piatu, sedangkan *Wilcoxon T Test* digunakan untuk melihat apakah peningkatan kebahagiaan pada kelompok eksperimen signifikan. Perhitungan selengkapnya akan dilakukan dengan bantuan komputer program statistik SPSS for MS Windows version 16.

Sebelum melakukan uji hipotesis dengan teknik analisis *mann-whitney u test*, terlebih dahulu peneliti melakukan penjumlahan skor skala SPANE dan *flourishing*. Adapun rentang nilai skala SPANE bergerak 1 – 5, sedangkan skala *flourishing*, nilainya bergerak 1-7. Karena perbedaan rentang nilai, maka skala *flourishing* yang memiliki rentang 7 perlu dilakukan pembobotan terlebih dahulu agar setara dengan skala SPANE yang memiliki rentang nilai 5 dengan rumus = skor awal dibagi angka 7, kemudian dikalikan dengan angka

5. Langkah selanjutnya setelah dilakukan pembobotan, maka nilai skala *flourishing* dijumlahkan dengan nilai skala SPANE dan selanjutnya disebut sebagai skor kebahagiaan.

Hasil analisis *mann-whitney u test* pada pre-test, diperoleh angka  $Z = -1,47$ ,  $\text{sig}=0,142$  ( $p>0,05$ ). Hasil ini menunjukkan tidak ada perbedaan kebahagiaan antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen.

Hasil *posttest* diperoleh nilai  $Z = -2,613$ ,  $\text{sig}=0,009$  ( $p<0,01$ ). Hasil ini menunjukkan ada perbedaan yang sangat signifikan kebahagiaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

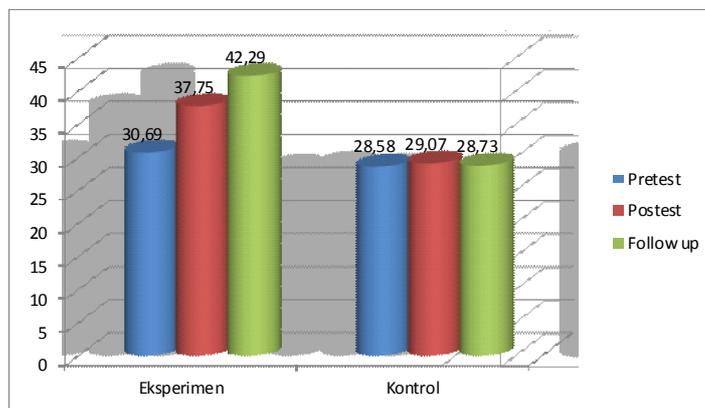
Hasil *follow up* diperoleh nilai  $Z = -3,676$ ,  $\text{sig}=0,000$  ( $p<0,01$ ). Hasil ini menunjukkan ada perbedaan yang sangat signifikan kebahagiaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil nilai *mean*, kebahagiaan kelompok eksperimen (KE) lebih tinggi dibandingkan dengan kebahagiaan kelompok kontrol (KK): pada *posttest*  $\text{mean KE} > \text{mean KK}$ , hal ini menunjukkan ada perbedaan signifikan, artinya bahwa intervensi yang diberikan berperan untuk meningkatkan kebahagiaan. Pada *follow up*  $\text{mean KE} > \text{mean KK}$ , hal ini menunjukkan ada perbedaan signifikan, artinya terdapat 2 (dua) kemungkinan (1) ada aktifitas yang menunjang peningkatan kebahagiaan dan (2) efek pelatihan sudah terinternalisasi sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan.

Perhitungan analisis data kelompok kontrol dengan menggunakan *teknik wilcoxon* antara *pretest* dengan *posttest* diperoleh nilai  $Z = -0,314$ ;  $\text{sig} = 0,753$  ( $p>0,05$ ), artinya tidak ada perbedaan kebahagiaan antara *pretest* dengan *posttest* pada kelompok kontrol. Sedangkan untuk hasil perbandingan *pretest* dengan *follow up* diperoleh nilai  $Z = -0,652$ ;  $\text{sig} = 0,515$  ( $p>0,05$ ), artinya tidak ada perbedaan kebahagiaan antara *pretest* dengan *follow up* pada kelompok kontrol dan untuk hasil perbandingan *posttest* dengan *follow up* diperoleh nilai  $Z = -0,533$ ;  $\text{sig} = 0,594$  ( $p>0,05$ ), artinya tidak ada perbedaan kebahagiaan antara *posttest* dengan *follow up* pada kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil analisis di atas dapat disimpulkan bahwa kecenderungan kebahagiaan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang signifikan dari *pretest-posttest* dan *follow up*.

Adanya perbedaan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen ketika *pretest*, *posttest* dan *follow up* juga dapat dilihat dengan membandingkan rerata atau *mean* skor sebagaimana dapat dilihat dalam grafik berikut :



**Gambar 1**

### **Grafik Mean Skor Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol**

Dari grafik dapat disimpulkan bahwa antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen ada perbedaan. Pada kelompok eksperimen dari *pretest* ke *posttest* maupun ke *follow up* mengalami peningkatan kecenderungan kebahagiaan, sedangkan pada kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan baik dari *pretest* ke *posttest* maupun *follow up*.

### **Pembahasan**

Hipotesa yang diambil dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh positif pelatihan regulasi emosi dalam meningkatkan kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu.

Masa remaja adalah masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional, dan yang termasuk masa remaja awal yaitu usia sekolah menengah pertama dan

mencakup kebanyakan perubahan pubertas (Santrock, 2007). Menurut Hurlock (1995) masa remaja dibagi menjadi masa remaja awal (13 hingga 16 atau 17 tahun) dan masa remaja akhir (16 atau 17 tahun hingga 18 tahun).

Menurut Hurlock (1995), pola emosi masa remaja adalah sama dengan pola emosi masa kanak-kanak. Perbedaannya terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan intensitasnya, khususnya pada latihan pengendalian individu terhadap pengungkapan emosi mereka. Remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan cara yang 'meledak-ledak', melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara, atau dengan suara keras mengkritik orang lain yang menyebabkannya marah.

Selanjutnya penelitian ini menjawab hipotesa yang ada dengan data-data kuantitatif sebagai berikut : Berdasarkan hasil analisis *wilcoxon* , hasil perbandingan *pretest* dan *posttest* diperoleh nilai  $Z = -2,803$ ,  $\text{sig} = 0,005$  ( $p < 0,01$ ) yang artinya ada perbedaan yang sangat signifikan kebahagiaan antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Sedangkan perbandingan *pretest* dengan *follow up* diperoleh nilai  $Z = -2,803$ ,  $\text{sig} = 0,005$  ( $p < 0,01$ ) yang artinya ada perbedaan yang sangat signifikan kebahagiaan antara *pretest* dan *follow up* pada kelompok eksperimen. Perbandingan *posttest* dan *follow up* diperoleh nilai  $Z = -2,703$ ,  $\text{sig} = 0,007$  ( $p < 0,01$ ) yang artinya ada perbedaan yang sangat signifikan kebahagiaan antara *posttest* dan *follow up* pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan kelompok eksperimen mengalami peningkatan antara sebelum dan sesudah perlakuan (pelatihan) dan hipotesa tersebut yang peneliti asumsikan diterima. Hasil analisis data tersebut juga dapat diartikan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat dijadikan sebagai salah satu model pelatihan untuk meningkatkan kebahagiaan pada remaja.

Teori evaluasi (Diener, 2000), kebahagiaan ditentukan oleh bagaimana cara individu mengevaluasi informasi atau kejadian yang dialami. Hal ini melibatkan proses kognitif yang aktif karena menentukan bagaimana informasi tersebut akan diatur. Cara-cara yang digunakan untuk mengevaluasi suatu peristiwa, juga dipengaruhi oleh temperamen, standar yang ditetapkan oleh individu, *mood* saat itu, situasi yang terjadi dan dialami saat itu serta pengaruh budaya. Dengan kata

lain kebahagiaan mencakup evaluasi kognitif dan afektif. Evaluasi kognitif dilakukan saat seseorang memberikan evaluasi secara sadar dan menilai kepuasan mereka terhadap kehidupan secara. Reaksi afektif dalam kebahagiaan yang dimaksud adalah reaksi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup yang meliputi emosi yang menyenangkan dan emosi yang tidak menyenangkan.

Emosi sendiri secara etimologi berasal dari bahasa latin "*E-movere*" yang berarti menggerakkan atau bergerak. Ditambah awalan "*E*" yang menekankan arti "bergerak menjauh". Sebagai contoh emosi gembira, yang akhirnya mendorong suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologis tampak tertawa. Hal tersebut menunjukkan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Dengan kata lain, emosi merupakan dorongan untuk bertindak (Goleman, 2002).

Emosi diklasifikasikan menjadi emosi yang positif dan emosi yang negatif, yang tergolong sebagai emosi positif adalah antusiasme, rasa senang dan cinta dan yang tergolong emosi negatif adalah cemas, marah, rasa bersalah dan sedih (Santrock, 2007).

Individu dengan *mood* yang berubah-ubah dan negatif secara emosional mengalami penolakan yang lebih banyak dari teman sebaya, sementara individu yang positif secara emosional lebih populer (Saarni dalam Santrock, 2007). Anak-anak yang memiliki kemampuan mengatur diri yang efektif dapat meredam ekspresi emosional mereka dalam konteks yang memunculkan emosi yang intens, seperti ketika teman sebaya mengatakan sesuatu yang negatif (Orobio de Castro dkk., dalam Santrock, 2007).

Dalam perkembangannya, emosi memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia serta dalam pengembangan kepribadian. Emosi positif mampu meningkatkan kreatifitas pemecahan masalah dan meningkatkan efisiensi dalam pengambilan keputusan (Bonano & Mayne, 2001). Emosi negatif ditemukan pada orang-orang yang bertahan terhadap suatu penyakit. Kemampuan seseorang dalam mengelola emosi tersebut dinamakan dengan keterampilan regulasi emosi.

Regulasi emosi diasumsikan sebagai faktor penentu keberhasilan seseorang dalam usahanya untuk berfungsi secara normal dalam kehidupannya seperti dalam proses adaptasi, dapat berespon sesuai dan fleksibel (Thompson dalam Garnefski, dkk., 2001).

Strategi regulasi emosi dalam penelitian ini adalah mengacu pada pendapat Thompson (dalam Gross, 2006) yang meliputi : evaluasi, monitoring dan modifikasi emosi. Strategi emosi dalam penelitian ini diwujudkan dalam bentuk pelatihan regulasi emosi. Dalam penelitian ini memfokuskan tugas-tugas yang harus dilakukan oleh peserta pelatihan regulasi emosi untuk mengenal emosi-emosi manusia dan emosi yang dominan dalam dirinya, kemudian dimanipulasi untuk memainkan emosi-emosinya. Pelatihan diarahkan untuk merekonstruksi pemikirannya yang mengarah pada pemikiran rasional yang kemudian termotivasi untuk mengelola emosi negatif yang dialami, misalnya dalam analisa kasus, peserta pelatihan dituntut untuk mampu menuangkan permasalahan yang dialami terutama emosi negatif dan diberikan ruang untuk menyusun solusi atau cara menagtasi emosi negatif yang dialami. Selanjutnya permainan balon, hal ini memotivasi diri peserta agar selalu mau berusaha untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Setiap sesi dalam pelatihan regulasi emosi memiliki tujuan yang saling berkaitan dan mengarah pada tujuan besar yaitu terkelolanya emosi peserta dan pada akhirnya tercapai peningkatan emosi positif dan menurunnya emosi negatif .

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pelatihan regulasi emosi memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap peningkatan kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu.

### **Saran**

#### 1. Bagi subjek penelitian

Diharapkan para peserta pelatihan regulasi emosi dapat mempraktekkan strategi regulasi emosi yang sudah diperoleh dalam pelatihan regulasi emosi.

Hal ini dimaksudkan agar para peserta dapat menjalani kehidupan di panti asuhan dengan kondisi emosi negatif yang rendah dan emosi yang positif yang tinggi dalam rentang waktu yang relatif lama serta optimis dalam menyongsong masa depannya.

2. Bagi yayasan

Diharapkan para pengelola yayasan menyusun program diadakannya pelatihan regulasi emosi untuk para remaja yang belum mendapatkan pelatihan regulasi emosi dan penghuni baru, sehingga anak maupun remaja dapat menjalani hidup di panti asuhan dengan senang dan bahagia dengan indikasi emosi negatif yang rendah dan emosi positif yang tinggi serta merasakan kepuasan hidup yang tinggi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Pelatihan regulasi emosi terbukti efektif dapat meningkatkan kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu. Oleh karena itu, pelatihan ini dapat diterapkan pada subjek-subjek lain yang lebih luas, misalnya pada siswa SMP dan SMA, dengan tingkatan usia yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bonnano, G.A. & Mayne, T.J. (2001). *Emotion Current Issues and Future Direction*. New York. The Guilford Press.
- Diener, E. & Suh, E.M.(2000). *Culture and Subjective Well Being*. MIT Press.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2009). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology*
- Diener, Suh, dan Oishi. (1997). *Recent Findings on Subjective Well - Being*. *Indian Journal of Clinical Psychology*, March.
- Garnefski, N., Kraaj, V., & Spinhoven, P. (2001). *“Personality and Differences 30*, Netherlands. Pergamon
- Goleman, D. (2002). *Emotional Intelligence : Mengapa EI lebih Penting daripada IQ*. Jakarta: Gramaedian.

- Gross, J.J. & Thompson, R.A. (2006). *Emotion Regulation: Conceptua foundation*. In J.J. Gross (ed). Handbook of emotion regulation. New York: Guilford Press.
- Hartini, N. (2001). *Karakteristik Kebutuhan Psikologi Pada Anak Panti Asuhan*. *Insan Media Psikologi*, 3(2), 109-118.
- Hurlock, E.B., (1995). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Mulyati, R. (1997). *Kompetensi Interpersonal Pada Anak Panti Asuhan Dengan Sistem Pengasuhan Tradisional Dan Anak Panti Asuhan Dengan Sistem Pengasuhan Ibu Asuh*. *Jurnal Psikologika*, II (4), 24-35.
- Musslifah, A.R. (2013). *Pengaruh Pelatihan Karem Pada Mahasiswa Dengan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik*. *Tesis*. (Tidak Diterbitkan). Surakarta : Program Pendidikan Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nugraheni, W.R. (2011), *Pengaruh Pelatihan Pengendalian Emosi Terhadap Kecenderungan Agresi Pada Tunalaras*. *Tesis*. (Tidak Diterbitkan).Surakarta : Program Pendidikan Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Syahadat, Y.M. (2013). *Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Anak*. Purus Baru Padang : Jurnal Humanitas Vol X No.1.
- Santrock, J.W. (2007). *Perkembangan Anak*. Jilid 2. Jakarta : Erlangga
- Wuryanano. (2007). *The 21 Principle to Build and Develop Fighting Spirit*. Jakarta: PT. Elek Media Komputindo.