

EFEKTIFITAS PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN

Rany Seni Tani Purba¹, Nazwa Maura Khaliza², Silvia Natalia Sinabutar³

Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia

INTI SARI

Studi ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif pelatihan pengaturan emosi dalam meningkatkan kebahagiaan para remaja yang tinggal di Panti Asuhan Taman Suka Cita Anak Bangsa Medan. Medan. Anak-anak panti asuhan sering mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan emosional dan sosial akibat keterbatasan fasilitas, kurangnya perhatian, serta kondisi keluarga yang tidak mendukung. Kebahagiaan yang rendah dapat berdampak pada perkembangan psikologis dan sosial anak. Kebahagiaan dapat ditingkatkan melalui pelatihan regulasi emosi, yang membantu individu dalam memahami, mengatur, dan menyalurkan emosi mereka dengan cara yang positif.

Rancangan pre eksperimental yang berupa desain one group pretest posttest diterapkan dalam penelitian ini, dengan subjek 16 remaja (berusia 10–17 tahun) yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Alat ukur yang digunakan adalah skala kebahagiaan berdasarkan teori Hills & Argyle dan telah diuji validitas serta reliabilitasnya. Pelatihan regulasi emosi didisain berdasarkan lima tahapan dari Gross, yaitu pilihan keadaan, perubahan keadaan, pengalihan fokus, transformasi pemikiran, dan perubahan reaksi.

Analisis yang dilakukan dengan menggunakan paired sample t test menunjukkan bahwa rata-rata perbedaan adalah -1.000, dengan deviasi standar 4.442 dan kesalahan standar rata-rata sebesar 1.111. Nilai t yang didapat adalah -0.900 dengan derajat kebebasan (df) 15, menghasilkan nilai signifikansi (dua sisi) sebesar 0.382. Karena nilai signifikansi 0.382 lebih besar dari 0.05, hipotesis nol (H_0) diterima. Ini berarti tidak ada perbedaan dalam tingkat kebahagiaan remaja sebelum dan setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi. Penyebabnya mungkin terletak pada jumlah peserta dan waktu pelatihan yang singkat.

Kata kunci: pelatihan regulasi emosi, kebahagiaan, remaja, panti asuhan

***The Effectiveness of Emotion Regulation Training to Enhance Happiness in
Adolescents Living in Orphanages***

Rany Seni Tani Purba¹, Nazwa Maura Khaliza², Silvia Natalia Sinabutar³

Faculty of Psychology, Prima Indonesia University

ABSTRAK

This study aims to determine the effectiveness of emotional regulation training in improving the happiness of adolescents living at the Taman Suka Cita Anak Bangsa Orphanage in Medan. Children in orphanages often experience difficulties in meeting their emotional and social needs due to limited facilities, lack of attention, and unsupportive family conditions. Low happiness can impact a child's psychological and social development. Happiness can be improved through emotional regulation training, which helps individuals understand, manage, and channel their emotions in positive ways.

This study employed a pre-experimental one-group pretest-posttest design, with 16 adolescents (aged 10–17) selected using a total sampling technique. The measurement tool used was a happiness scale based on the Hills & Argyle theory, which has been tested for validity and reliability. Emotional regulation training was designed based on Gross's five stages: choice of state, change of state, shifting of focus, transformation of thinking, and change of reaction.

*The analysis conducted using paired sample *t* test showed that the average difference was -1.000, with a standard deviation of 4.442 and a standard error of the mean of 1.111. The *t* value obtained was -0.900 with degrees of freedom (*df*) of 15, resulting in a significance value (two-sided) of 0.382. Because the significance value of 0.382 is greater than 0.05, the null hypothesis (*H*₀) is accepted. This means there is no difference in the level of happiness of adolescents before and after participating in emotional regulation training. The cause may lie in the number of participants and the short training time.*

.Keywords: *emotion regulation training, happiness, adolescents, orphanage*