

EFEKTIFITAS PELATIHAN REGULASI DIRI TERHADAP PENINGKATAN KEBAHAGIAAN PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN DITINJAU DARI TIPE KEPRIBADIAN

Intan Ratnasari¹, IGAA Noviekayati², Dyan Evita Santi³

Email : ratnasari_intan66@ymail.com¹, noviekayati@untag-sby.ac.id²,
arma_luna@yahoo.com³

Program Studi Psikologi Profesi (S2) Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstract. *This study aims to determine the effectiveness of self-regulation training to increase happiness in adolescents in orphanages. This study used a pre-experimental design (quasi-experimental) method. The type of experimental design is the type of one group pretest-posttest design. This type of design only uses one experimental group and takes measurements before and after giving treatment to the subject. This research was conducted on orphanage youth who experienced low happiness with a sample of 15 people using purposive sampling method. The results showed that the first hypothesis with the results of the analysis of the paired sample t-test obtained a t-count value of -4.739 with sig $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Therefore it is stated that there is no difference in the increase in happiness with introverted and extroverted personalities.*

Keywords: *Happiness, self-regulation training, personality, youth in an orphanage.*
Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Pelatihan Regulasi Diri untuk meningkatkan Kebahagiaan pada Remaja di Panti Asuhan. Penelitian ini menggunakan metode pre-experimental design (quasi eksperimen). Jenis desain eksperimen adalah tipe one group pretest-posttest design. Jenis desain ini hanya menggunakan satu kelompok eksperimen serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada subjek. Penelitian ini dilakukan terhadap remaja panti asuhan yang mengalami kebahagiaan rendah dengan jumlah sampel 15 orang dengan menggunakan metode purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis pertama dengan hasil analisis uji paired sample t-test diperoleh nilai t hitung sebesar -4.739 dengan sig $p=0.000$ ($p<0.05$). Oleh karena itu dinyatakan bahwa tidak ada perbedaan peningkatan kebahagiaan dengan kepribadian introvert dan ekstrovert.

Kata Kunci : Kebahagiaan, pelatihan regulasi diri, kepribadian, remaja di panti asuhan

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik, emosional dan sosial. Masa remaja berusaha mencari jati dirinya. Proses tersebut tidak selalu berjalan dengan lancar banyak tantangan serta masalah yang terjadi dalam kehidupan remaja.

Berdasarkan Data Terpadu Kesejahteraan Sosial (DTKS) tercatat hingga 2019 terdapat 106.406 anak di 4864 Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA)/Panti Asuhan terdaftar di seluruh Indonesia. Panti asuhan sebagai lembaga penyedia akses pendidikan dibanding lembaga alternatif untuk pengasuhan anak yang tidak dapat diasuh oleh orang tua atau keluarganya. Hal ini disebabkan 90% anak yang tinggal di panti masih memiliki orang tua dan tinggal di panti dengan alasan utama untuk melanjutkan pendidikan (kemensos.go.id).

Situasi yang dihadapi oleh remaja yang tinggal di panti asuhan salah satunya adalah kurang mendapat bimbingan, perhatian, kasih sayang dari orang tua dan keluarga. Bagi remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki harapan untuk hidup dengan tentram, damai dan bahagia. Fenomena yang terjadi adalah masing-masing remaja cenderung menyendiri, tidak mau menyampaikan pendapat serta kurang interaksi sosial antar teman. Hal ini dirasakan bahwa para

remaja belum terima apabila mereka tinggal bersama dengan orang lain yang bukan dari keluarganya. Meskipun para remaja sudah lama tinggal di panti namun remaja panti menunjukkan perilaku yang negatif seperti membolos dari sekolah, cenderung menunda pekerjaan dan mudah pesimis dengan kemampuan yang dimiliki.

Dalam lingkungan sosial, anak panti membuat peer group antar budaya sehingga remaja mengalami kesedihan. Remaja ingin diterima dilingkungan yang berasal dari budaya yang berbeda. Ketidakcocokan antar teman membuat remaja merasa sering berkonflik antar teman dan menimbulkan ketidakbahagiaan. Remaja merasa bahwa tidak ada kenyamanan tinggal di panti namun remaja terpaksa untuk hidup di panti demi melanjutkan hidupnya dibanding harus ditelantarkan oleh keluarganya. Di sisi lain, remaja panti asuhan merasa di buang oleh keluarganya. Remaja panti asuhan hanya bergantung dengan Pembina panti, namun Pembina panti tidak bisa memberikan kasih sayang dan perhatian yang maksimal dikarenakan banyaknya anak panti yang harus di rawat.

Permasalahan yang terjadi, remaja panti asuhan tidak berani menceritakan dengan Pembina panti. Situasi ini menyebabkan remaja kurang bisa berdamai dengan diri sendiri serta tidak memiliki tujuan dalam hidupnya. Remaja cenderung

menjalankan hidupnya sesuai dengan aturan yang ditetapkan saja tidak memiliki goal setting. Hal ini menyebabkan remaja menjadi tidak bahagia seperti menyendiri, putus asa, marah, kecewa, khawatir, pesimis, sedih dan penuh penolakan. Kebahagiaan yang dimiliki oleh remaja yang tinggal di panti asuhan dengan tinggal bersama keluarga sangat berbeda namun diharapkan remaja yang tinggal di panti asuhan tetap dapat merasakan kebahagiaan. Kebahagiaan mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas positif yang disukai oleh individu (Seligman, 2005). Remaja yang bahagia adalah remaja yang memiliki lebih banyak perasaan positif daripada negatif.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan adalah kepribadian. Setiap individu memiliki kepribadian yang berbeda-beda. Ada yang memiliki tipe kepribadian introvert dan ekstrovert. Tipe introvert dicirikan lebih mengarahkan pribadinya ke dalam pengalaman subyektif seperti memusatkan diri pada dunia dalam dan realita hadir dalam bentuk hasil, cenderung menyendiri, pendiam/tidak ramah, bahkan antisosial.

Tipe ekstrovert dicirikan seseorang lebih mengarahkan ke dalam pengalaman obyektif seperti memusatkan perhatiannya ke dunia luar alih-alih berfikir mengenai persepsinya, cenderung berinteraksi

dengan orang disekitarnya, aktif dan ramah (Alwisol, 2009).

Individu yang memiliki kepribadian introvert cenderung lebih menyukai bekerja secara individu, senang menghabiskan waktu untuk sendiri sedangkan tipe kepribadian ekstrovert cenderung lebih menyukai pekerjaan yang dilakukan secara bersama-sama dengan melibatkan orang lain, menghabiskan waktu dengan orang lain, dan lebih cenderung dengan aktivitas sosial. Kedua tipe kepribadian ini memiliki cara yang berbeda-beda untuk mendapatkan kebahagiaan.

Individu yang memiliki kepribadian ekstrovert dalam kesehariannya lebih bahagia dibanding individu yang memiliki kepribadian introvert. Hal ini terbentuk dengan adanya kebudayaan dan lingkungan sekitar sehingga ada perbedaan antara kepribadian ekstrovert dan introvert.

Biswas&Diener., dkk (2004) menyatakan tiga penyebab kebahagiaan yaitu; (1) Karakter, individu yang memiliki karakter ekstrovert cenderung mudah merasa senang, antusias meskipun merasa sendiri. Karakter ekstrovert mendorong orang lebih berbahagia (2) Adaptasi, individu yang memiliki kemampuan beradaptasi di lingkungan dalam situasi dan kondisi, apabila semakin baik kemampuan beradaptasi makin besar individu merasa bahagia (3) Relasi sosial, individu memiliki banyak teman,

dukungan keluarga, hubungan sosial yang saling percaya akan meningkatkan hidup untuk bahagia. Para peneliti mengatakan bahwa ekstrovert lebih mudah bergaul daripada introvert karena aktivitas sosial mengenai kebahagiaan

Salah satu cara untuk meningkatkan kebahagiaan adalah pelatihan regulasi diri. Regulasi diri mengacu pada pikiran yang dihasilkan sendiri, perasaan, dan perilaku yang berorientasi pada pencapaian tujuan (Zimmerman, 2002). Dalam pencapaian, maka ada proses mengevaluasi pencapaian tersebut, ketika proses maksimal dapat tercapai individu biasanya merasakan kepuasan dalam dirinya.

Dukungan regulasi diri yang baik akan mendorong berbagai keberhasilan yang terjadi terutama bagi remaja dalam proses masa pertumbuhan dan perkembangan. Regulasi diri secara efektif mengelola pikiran, emosi dan perilaku untuk mencapai tujuan serta menghadapi tantang dalam kehidupan. Kemampuan regulasi diri sangat penting terutama remaja di panti asuhan.

Regulasi diri sebagai salah satu cara untuk meraih kebahagiaan dengan cara merencanakan, mengelola, mencapai tujuan dalam hidup, menjaga keseimbangan hidup sehari-hari serta dapat mengembangkan diri. Pelatihan regulasi diri yang dilakukan dapat membuat hidup remaja menjadi

bahagia dengan harapan masing-masing individu dapat mencapai apa yang diinginkan untuk masa depan serta kesehariannya.

Dalam sebuah penelitian oleh Tavakolizadeh, J., dkk (2012) tentang pengaruh strategi regulasi diri dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, ditentukan bahwa pengaturan diri memiliki efek positif pada komponen kesejahteraan pada siswa.

HIPOTESIS

1. Ada pengaruh pelatihan regulasi diri terhadap peningkatan kebahagiaan remaja di panti asuhan
2. Ada perbedaan peningkatan kebahagiaan remaja di panti asuhan ditinjau dari tipe kepribadian ekstrovert-introvert

METODE

Populasi pada penelitian ini adalah remaja yang tinggal di panti asuhan "X". Sampel dari penelitian ini didapatkan data dari pihak panti asuhan yang memiliki kebahagiaan rendah melalui informasi dari penjaga panti, pembina dan beberapa anak panti asuhan.

Peneliti menentukan yang menjadi subjek penelitian adalah remaja yang tinggal di panti yang memiliki kebahagiaan dengan kategori rendah. Kategori kebahagiaan rendah didasarkan atas skor mean skala kebahagiaan. Skor skala kebahagiaan dibawah nilai mean pada skala kebahagiaan diasumsikan memiliki kebahagiaan yang rendah. Jumlah

sampel yang memiliki skor skala kebahagiaan dibawah mean berjumlah 17 orang dan digunakan dalam penelitian ini adalah 15 orang. Peneliti menggunakan teknik purposive sampling yang didasarkan karakteristik dengan kriteria: Remaja yang tinggal di panti asuhan, usia 13-18 tahun, memiliki kebahagiaan yang rendah, bersedia mengikuti proses penelitian.

Penelitian ini menggunakan metode pre-experimental design (quasi eksperimen) tipe one group pretest-posttest (tes awal dan tes akhir kelompok tunggal). Quasi experiment digunakan untuk mengatasi sebuah kesulitan dalam menentukan kelompok kontrol dalam penelitian (Sugiyono 2013).

Desain penelitian digunakan karena peneliti ingin melihat efektifitas pelatihan regulasi diri untuk meningkatkan kebahagiaan pada remaja panti asuhan ditinjau dari tipe kepribadian introvert dan ekstrovert. Efektifitas perlakuan dapat dilihat dari hasil jumlah skor pretest dan posttest yang diperoleh dari subjek. Pretest dan posttest dalam penelitian ini diberikan dalam bentuk angket/skala.

HASIL

1. Hasil dari uji product moment, kebahagiaan diperoleh taraf sig $p=0.011$ ($p<0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar 0,634 dan bernilai positif yang memiliki arti ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan kebahagiaan. Hasil

analisis uji paired sample t-test diperoleh nilai t hitung sebesar -4.739 dengan sig $p=0.000$ ($p<0.05$). Artinya ada perbedaan yang signifikan pada kebahagiaan sebelum dan sesudah perlakuan. Hal ini dinyatakan bahwa pelatihan regulasi diri efektif untuk meningkatkan kebahagiaan remaja di panti asuhan sehingga hipotesis pertama diterima.

2. Hasil yang diperoleh dari independent t-test, kebahagiaan yang diperoleh dari kepribadian adalah individu yang memiliki kepribadian introvert sebanyak 9 dan ekstrovert sebanyak 6. Nilai mean yang didapat kepribadian introvert lebih rendah dibanding kepribadian ekstrovert. Dalam hal ini, disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata kebahagiaan namun hasil sig sebesar $p=0.329$ ($p>0.05$). Oleh karena itu dinyatakan bahwa tidak ada perbedaan peningkatan kebahagiaan dengan kepribadian introvert dan ekstrovert sehingga hipotesis kedua ditolak.

PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh pelatihan regulasi diri terhadap peningkatan kebahagiaan remaja di panti asuhan dan untuk mengetahui apakah ada perbedaan peningkatan kebahagiaan remaja di panti asuhan ditinjau dari tipe

kepribadian ekstrovert-introvert. Penelitian dilakukan mulai tanggal 31 Desember 2021-2 Januari 2022.

Pada tahap persiapan penelitian, peneliti menyiapkan alat ukur yang akan digunakan untuk penelitian ini. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner yang terdiri dari skala alat ukur kebahagiaan, kepribadian dan regulasi diri. Alat ukur disusun berdasarkan blueprint dengan aspek-aspek menggunakan teori kebahagiaan dan regulasi diri. Alat ukur kepribadian menggunakan skala yang sudah ada sebelumnya yaitu EPQ (Eysenck Personality Questionner) yang telah dialih bahasakan oleh Karsono (dalam Kritiyani, 2009).

Peneliti melakukan uji coba (tryout) dengan 152 subjek yang berada di panti asuhan dengan kriteria yang sudah ditentukan. Peneliti melakukan uji coba (tryout) pada skala penelitian, peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas.

Setelah alat ukur skala penelitian siap maka peneliti mempersiapkan untuk melakukan eksperimen yaitu (1) melakukan pre test, (2) subjek yg memiliki nilai dibawah mean skor diasumsikan memiliki kebahagiaan yang rendah dan menjadi peserta pelatihan, (3) memilah peserta menjadi dua kepribadian yaitu ekstrovert dan introvert. Subjek yg memiliki diatas mean skor yang diasumsikan memiliki kepribadian yang ekstrovert dan subjek nilai dibawah mean skor diasumsikan memiliki kecenderungan introvert, (4)

kelompok 1 yang memiliki kepribadian ekstrovert dan kurang bahagia, (5) kelompok 2 yang memiliki kepribadian introvert dan kurang bahagia, (6) peneliti merancang modul eksperimen, (7) peneliti mencari trainer adalah psikolog yang minimal pernah melakukan pelatihan psikologi, (8) trainer membaca/memahami modul, (9) trainer melaksanakan proses eksperimen, (10) peneliti melakukan pretest dan posttest selama observasi berlangsung, (11) eksperimen selesai.

Pada hasil pertama penelitian ini menunjukkan sebelum diberikan pelatihan diperoleh dengan mean skor 106.67 sedangkan setelah diberikan pelatihan regulasi diri diperoleh 113.80 yang artinya pelatihan regulasi diri efektif untuk meningkatkan kebahagiaan pada remaja di panti asuhan. Artinya ada perbedaan yang signifikan pada kebahagiaan sebelum dan sesudah perlakuan sehingga pelatihan regulasi diri efektif untuk meningkatkan kebahagiaan remaja di panti asuhan. Regulasi diri secara efektif dapat mengelola, merencanakan, mengembangkan dan mencapai tujuan untuk meningkatkan kebahagiaan terutama remaja panti yang harapannya dapat mencapai keinginan untuk keseharian dan masa depan. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang diperoleh Mousavi & Moghtader (2015) menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan dalam kebahagiaan antara kelompok kontrol dan eksperimen. Pelatihan

regulasi diri memiliki pengaruh positif terhadap kebahagiaan pada kelompok eksperimen. Hal ini diperoleh bahwa pelatihan regulasi diri dapat meningkatkan motivasi siswa untuk sukses dan bahagia.

Hasil hipotesis kedua ditolak dengan hasil yang diperoleh independent t-test diketahui jumlah data selisih kebahagiaan untuk remaja yang memiliki introvert sebanyak 9 dan ekstrovert sebanyak 6. Nilai mean untuk kepribadian introvert adalah 5.89, sedangkan kepribadian ekstrovert adalah 9.00. Artinya kepribadian introvert lebih rendah dibandingkan kepribadian ekstrovert. Secara deskriptif dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata peningkatan kebahagiaan antara kepribadian introvert dan ekstrovert. Tetapi, hasil signifikan yang diperoleh sebesar $0.329 > 0.05$. Oleh karena itu, tidak ada perbedaan peningkatan kebahagiaan dengan kepribadian introvert dan ekstrovert. Hal ini disebabkan karena masa remaja belum stabil perkembangannya sehingga remaja masih ada pada tahap pembentukan dalam masa perkembangan. Masa tahap perkembangan remaja cenderung masih ada keterlibatan orang tua atau pola asuh yang diberikan dari orang lain.

Hasil dari uji empirik dan hipotetik yang didapat adalah pretest kebahagiaan diperoleh dengan nilai $106.67 > 87$ sedangkan posttest kebahagiaan diperoleh nilai $113.80 > 87$ artinya kebahagiaan

dikatakan tinggi. Kepribadian diperoleh dengan nilai $24.9362.5$ sedangkan posttest regulasi diri diperoleh dengan nilai $94.13 > 62.5$ artinya regulasi diri dikatakan tinggi.

SARAN

1. Bagi Remaja

Diharapkan agar para remaja dapat meningkatkan kebahagiaan dengan cara berkumpul bersama-sama teman untuk melakukan kegiatan yang bermanfaat, mengerjakan pr bersama, berdiskusi antar teman maupun penjaga/Pembina panti ketika sedang mengalami kesulitan. Remaja selalu bersemangat dan optimis serta dapat meningkatkan potensi yang dimilikinya agar dapat merasakan kebahagiaan dan bisa mencapai tujuan yang diinginkan. Remaja juga dapat meningkatkan kebahagiaan dengan cara menerapkan pelatihan regulasi diri serta tetap melakukan tugas rumah yang diberikan oleh trainer

2. Bagi Panti Asuhan

Diharapkan untuk membina, menerapkan pola asuh dan mendidik anak panti dengan cara yang efektif sehingga anak panti dapat merasakan kehangatan dan kenyamanan. Pihak panti dapat mengevaluasi setiap kegiatan serta aktif dalam komunikasi dengan anak panti serta memberikan pelatihan regulasi diri untuk meningkatkan kebahagiaan pada anak yang berada di panti asuhan

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar terdapat kelanjutan dari penelitian ini sehingga dapat mengembangkan ilmu terkait kebahagiaan, kepribadian dan pelatihan regulasi diri dapat memberikan informasi lebih luas. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menguji selain variabel lain terkait kebahagiaan agar memperoleh hasil yang bervariasi dan memberikan informasi secara lebih luas. Variabel lain yang bisa diteliti berkaitan dengan kebahagiaan seperti penerimaan diri, dukungan sosial, forgiveness, penyesuaian pernikahan, kepuasan pernikahan, ditinjau dari jenis kelamin dan tipe kepribadian serupa dengan subjek yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Alwilsol. (2009). Psikologi Kepribadian. Malang : UMM Press
Biswas-Diener.,dkk. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus*, 133(2), 18-25
Kemensos.go.id
Kristiyani, Y.M. (2009). Hubungan antara Tipe Kepribadian Ekstrovert-Introvert dengan Orientasi Keterampilan Komunikasi Interpersonal pada Distributor Multi level Marketing Tianshi. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta
Mousavi, A., & Moghtader, L. (2015). The effect of self-

regulation skills on selfefficacy and happiness of high-school students. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 5 (12),179-182

Seligman. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. Bandung : PT. Mizan

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta

Tavakolizadeh dkk (2012). The role of Self regulated learning strategies in psychological well being condition of students. *Elsevier Ltd Procedia - Social and Behavioral Sciences* 69 807 – 815

Zimmerman, B.J. (2002). *Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview Theory into Practice*. *Journal of Educational Psychology*. 41 (2), hlm 64-70