

---

## Majalah Sainstekes

ISSN: 2085-6237 (Print) ISSN: 2685-6794 (Electronic)

Journal homepage <https://academicjournal.yarsi.ac.id/sainstekes>

---

### Peran *Trait mindfulness* terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Panti Asuhan

### The Role of *Trait mindfulness* on Emotional Regulation in Adolescent Orphanage

Uthami Ulfah, Endang Fourianalistyawati

Fakultas Psikologi, Universitas YARSI

---

#### Article Info

---

##### History of article:

Received:

September 30, 2024

Accepted:

November 1, 2024

---

##### Keywords:

*Adolescent Orphanages,  
Emotional Regulation, Trait  
Mindfulness*

#### Abstract

Adolescents living in orphanages have a high prevalence of emotional disorders such as inferior personalities, passive, apathetic, withdrawn, easily discouraged, and full of fear and anxiety. Besides that, teenagers in orphanages show negative behavior, are afraid of making contact with other people, prefer to be alone, show hostility, and exhibit more egocentrism. Emotional problems dominate teenagers' development in orphanages. Therefore, teenagers in orphanages need to be able to regulate emotions in their lives. The mindfulness trait has been linked to improved emotional regulation. However, empirical testing is necessary to determine the extent to which trait mindfulness contributes to emotional regulation, particularly in adolescents living in orphanages. This study aims to determine the role of trait mindfulness in emotional regulation in orphanage adolescents. The measuring tools in this study used the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) to measure trait mindfulness and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) to measure emotional regulation. The subjects of this research were 68 teenagers (35 girls and 33 boys) who lived in Jabodetabek orphanages, with an age range of 11–20 years. The results of this study show the significant role of trait mindfulness in cognitive reappraisal and emotional regulation ( $R = 0,074$  with a sig. value of  $0,025 < 0,05$ ). Meanwhile, trait mindfulness does not have a significant impact on expressive suppression emotion regulation ( $R = 0,037$  with a sig. value of  $0,117 > 0,05$ ). This suggests that adolescents in orphanages have better emotional regulation, which is linked to their capacity to determine meaning or value in a particular situation, when they have a higher level of mindfulness.

*Kata kunci:*  
*Regulasi Emosi, Remaja*  
*Panti Asuhan, Trait*  
*Mindfulness*

### Abstrak

Remaja yang tinggal di panti asuhan mengalami prevalensi permasalahan tinggi terhadap gangguan emosi seperti kepribadian yang inferior, pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, penuh dengan ketakutan dan kecemasan. Di samping itu, remaja panti asuhan menunjukkan perilaku yang negatif, takut melakukan kontak dengan orang lain, lebih suka sendirian, menunjukkan rasa bermusuhan, lebih egosentrisme. Masalah emosi cukup mendominasi dalam hal perkembangan remaja panti asuhan. Oleh karena itu remaja panti asuhan diharapkan mampu meregulasi emosi dalam kehidupannya. *Trait mindfulness* diketahui memiliki peran dalam peningkatan kemampuan meregulasi emosi. Namun demikian, seberapa besar peran *trait mindfulness* terhadap regulasi emosi, khususnya pada remaja panti asuhan, perlu diuji secara empiris. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran *trait mindfulness* terhadap regulasi emosi pada remaja panti asuhan. Alat ukur pada penelitian ini menggunakan *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) untuk mengukur *trait mindfulness* dan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) untuk mengukur regulasi emosi. Subjek penelitian ini sebanyak 68 remaja (35 perempuan dan 33 laki-laki), yang tinggal di panti asuhan Jabodetabek, dengan rentang usia 11-20 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan peran yang signifikan dari *trait mindfulness* terhadap regulasi emosi *cognitive reappraisal* ( $R=0,074$  dengan nilai sig.  $0,025 < 0,05$ ). Sementara itu tidak terdapat peran yang signifikan dari *trait mindfulness* terhadap regulasi emosi *expressive suppression* ( $R=0,037$  dengan nilai sig.  $0,117 > 0,05$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *trait mindfulness* disertai dengan semakin tinggi regulasi emosi terkait kemampuan memilih makna atau nilai dalam suatu situasi, pada remaja di panti asuhan.

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dalam rentang kehidupan manusia, menghubungkan masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang mencakup perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional (Santrock, 2011). Masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun (Papalia dkk., 2007). Sarwono (2012) mengatakan ada tiga tahap perkembangan remaja yaitu remaja awal (usia 11-14 tahun), remaja madya (usia 15-17 tahun), dan remaja akhir (usia 18-20 tahun).

Yusuf (2012) menyebutkan untuk memenuhi tugas perkembangan remaja harus mampu mencapai kemandirian emosional, mampu mengembangkan komunikasi interpersonal, belajar bersosialisasi dengan teman sebaya, memiliki tanggung jawab sosial dan mampu mengendalikan diri. Remaja memiliki tugas perkembangan dalam pertumbuhan sehingga dapat mencapai tugas perkembangannya dan mampu menerima keadaan fisik dan psikologisnya (Havighurst dalam Prayitno, 2012). Periode ini juga dikatakan sebagai periode di mana remaja mengalami emosi yang tidak stabil dan tekanan jiwa sehingga mudah menyimpang dari aturan-aturan dan norma-norma sosial yang berlaku di kalangan masyarakat (Zulkifli, 2009). Gesell (dalam Hurlock, 1997) menyebutkan remaja berusia empat belas tahun sering kali mudah marah, mudah dirangsang, emosinya cenderung tidak stabil dan tidak berusaha mengendalikan perasaannya. Selanjutnya, pada remaja enam belas tahun, cenderung tidak memiliki rasa keprihatinan. Pada tahapan ini peran orang tua sangat diperlukan dalam masa remaja karena remaja yang memiliki relasi yang nyaman dengan orang tuanya memiliki harga diri dan kesejahteraan emosional yang lebih baik (Greenberg & Armsden, 2009). Perasaan yang kuat antara anak dan orangtua dapat menyangga remaja dari kecemasan dan potensi perasaan-perasaan depresi

atau tekanan emosional yang berkaitan dengan transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Santrock, 2011).

Tidak semua remaja beruntung hidup dengan lingkungan perkembangan yang memiliki anggota keluarga yang harmonis ataupun lengkap dengan suasana rumah yang nyaman, serta memiliki kehidupan ekonomi yang berkecukupan. Ada pula remaja yang terlantar, memiliki orangtua yang tidak harmonis, tidak lengkap yang disebabkan meninggal dunia atau bercerai ataupun keadaan ekonomi yang mengharuskan mereka tinggal di panti asuhan sehingga perkembangan mereka dipantau atau dibina oleh pengurus panti asuhan (Setiawan, 2016). Remaja yang tinggal di panti asuhan mengalami prevalensi permasalahan tinggi terhadap gangguan emosi (MCGloin & Wisdom, dalam Rembulan, 2009). Masalah emosi cukup mendominasi dalam hal perkembangan remaja panti asuhan.

Pemisahan anak dari keluarganya dapat menimbulkan tekanan akibat perubahan situasi hidup yang bersumber dari pengalaman kehilangan dari figur orang tua, situasi baru yang tidak dikenali dan perubahan kebiasaan (Dalimunthe, 2009). Hasil penelitian Hartini (2001) menunjukkan bahwa remaja panti asuhan memiliki kepribadian yang inferior, pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, penuh dengan ketakutan dan kecemasan. Dengan demikian, remaja panti asuhan cenderung memiliki kesulitan dalam menjalin hubungan sosial dengan orang lain. Di samping itu, mereka menunjukkan perilaku yang negatif, takut melakukan kontak dengan orang lain, lebih suka sendirian, menunjukkan rasa bermusuhan dan lebih egosentrisme.

Hasil penelitian Aesijah dkk. (2016) menunjukkan bahwa kehidupan remaja panti asuhan cenderung mengalami emosi negatif (sedih, marah, dan jengkel) dibandingkan dengan emosi positif (senang, menerima, dan harapan positif), serta sering mengeluh kehidupannya. Selain itu juga, remaja panti asuhan lebih susah dalam berinteraksi sosial dengan orang lain, perkembangan kepribadian dan penyesuaian sosialnya kurang memuaskan. Hal ini merujuk pada ketidaksejahteraan remaja, baik secara emosional, psikologis, maupun sosial (Diener dkk., 2002).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut, dapat diketahui berbagai permasalahan emosi pada remaja panti asuhan. Permasalahan emosi ini perlu ditanggulangi untuk mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan pentingnya peranan regulasi emosi pada remaja di panti asuhan (Aesijah dkk., 2016; Aqila dkk., 2022; Nurmalita & Hidayati, 2014).

Regulasi emosi adalah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi dan reaksi yang berhubungan dengan emosi (Shaffer, 2005).

Sementara itu, menurut Wilson (1999) regulasi emosi adalah kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan.

Gross dan John (2003) mengatakan regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk menyadari atau tidak menyadari dalam mengatur pikiran dan perilakunya dalam emosi yang berbeda, baik emosi yang positif maupun emosi yang negatif. Adanya regulasi emosi yang baik akan membuat seseorang mampu berpikir positif, menerima permasalahan, menyelesaikan masalah dan tidak terikat akan permasalahan yang ada (Nolen-Hoeksema, 2012). Gross dan Thompson (2007) menyebutkan bahwa strategi regulasi emosi terdiri dari dua macam, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*.

*Cognitive reappraisal* merupakan respon untuk memilih makna atau nilai dalam suatu situasi, sedangkan *expressive suppression* yaitu menekan emosi agar tidak muncul (Gross, 2002). Apabila individu pada remaja panti asuhan memilih *expressive suppression* maka individu tersebut akan menekan dan menahan emosi negatif. Sedangkan individu yang melakukan regulasi emosi *expressive reappraisal* maka individu tersebut akan mengalihkan emosi negatif tersebut dengan melakukan perilaku yang positif.

Regulasi emosi yang baik pada individu dapat mempertahankan atau meningkatkan pengalaman emosi positif (Tugade & Fredrickson, 2007). Kemampuan meregulasi emosi penting dimiliki setiap individu di dalam menghadapi persoalan kehidupan. Biasanya, kebanyakan orang akan meregulasi emosi-emosi negatif yang muncul dalam dirinya (Gross & Thompson, 2007). Adanya regulasi emosi yang baik akan membuat seseorang mampu berpikir positif, menerima permasalahan, menyelesaikan masalah dan tidak terikat akan permasalahan yang ada (Nolen-Hoeksema, 2012).

Studi terdahulu menyatakan hubungan psikososial dengan strategi regulasi emosi telah berkembang ke kualitas yang lebih tinggi untuk subjektif *well-being*, berkurangnya stres dan hubungan sosial yang baik (Gómez-Ortiz dkk., 2016). Selain itu, dengan memiliki regulasi emosi yang baik dapat membuat proses kognitif yang lebih efektif (Ochsner & Gross, 2008) dan pentingnya penggunaan regulasi emosi untuk dapat mengelola emosi secara adaptif dan secara sosial untuk kesehatan mental (Southam-Gerow & Kendall, 2002; Westermann dkk., 2024; Woodward dkk., 2015). Menurut Santrock (2011), emosi dibagi menjadi dua kategori yaitu emosi positif dan emosi negatif. Akan tetapi, seseorang yang memiliki permasalahan lebih sering memunculkan emosi negatif.

Adanya berbagai macam dampak dari emosi negatif, membuat seseorang diharuskan mampu melakukan regulasi emosi. Shaffer (2005) berpendapat regulasi emosi merupakan kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan, salah satu tujuannya adalah untuk mengontrol emosi dengan cara yang positif. Untuk dapat mengontrol emosi negatif yang muncul akibat permasalahan menjadi emosi positif salah satunya adalah dengan menumbuhkan *self compassion*. *Self compassion* adalah sebuah cara positif untuk melihat keadaan diri sendiri. Individu dapat memiliki *self compassion* sebagai hasil dari ketidaksempurnaan yang dimiliki, bukan karena individu tersebut berada di atas rata-rata orang lain (Neff & Costigan, 2014). Sejalan dengan itu, Guendelman dkk. (2017) mengatakan bahwa komponen *self compassion* salah satunya yaitu *trait mindfulness* memiliki keterikatan yang dapat mempengaruhi aspek-aspek dalam regulasi emosi.

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat dikatakan bahwa regulasi emosi pada individu memiliki potensi untuk ditingkatkan. Adapun salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi tersebut adalah dengan meningkatkan *trait mindfulness* yang dimiliki.

*Trait mindfulness* adalah suatu keadaan meningkatnya kualitas kesadaran terhadap keadaan diri saat ini atau pengalaman pada diri, agar setiap individu dapat mengontrol dalam menentukan pilihannya, dan dapat menerima pilihannya dengan sudut pandang baru yang lebih terbuka atau lebih positif. *Trait mindfulness* telah dikaitkan dengan fungsi psikologi yang sehat, yaitu individu dengan *trait mindfulness* yang tinggi lebih cenderung menggunakan strategi adaptif untuk meregulasi emosi (Arch & Craske, 2010; Bränström dkk., 2011).

Brown dan Ryan (2003) menjelaskan bahwa *trait mindfulness* adalah menyadari pengalaman yang terjadi dengan jelas dan sikap yang seimbang sehingga tidak mengabaikan ataupun memperhatikan aspek-aspek yang tidak disukai baik dalam diri maupun di dalam kehidupannya. *Trait mindfulness* adalah kualitas kesadaran diri (*consciousness*), yang mencakup keadaan sadar terjaga (*awareness*) dan perhatian (*attention*) dan harus dibedakan dari proses mental seperti kognisi (perencanaan-pengawasan), motivasi, dan keadaan emosi (Brown & Ryan, 2003).

Kondisi *trait mindfulness* juga memberikan kesadaran penuh pada individu, sehingga individu memiliki kontrol terhadap pilihan-pilihannya, mendorong munculnya respon dalam melihat situasi secara lebih jelas, dan munculnya sudut pandang baru yang lebih positif dalam melihat permasalahan maupun alternatif pemecahannya (Kabat-Zinn, 2013). Dengan individu menyadari apa yang sedang terjadi maka ia dapat mulai membebaskan diri dari pikiran dan emosi yang negatif (Singh dkk., 2003).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *trait mindfulness* secara efektif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi dengan mengurangi stres, kecemasan, depresi, dan meningkatkan empati dan *self compassion* (Chiesa & Serretti, 2009; Khoury dkk., 2013; Piet & Hougaard, 2011). Brown dan Ryan (2003) mengatakan bahwa, *trait mindfulness* meningkatkan regulasi emosi yang sehat melalui *attention* dan

*awareness* dari peristiwa dan pengalaman yang sedang berlangsung. Berdasarkan penelitian Mandal dkk. (2014) ditemukan hasil berupa keterkaitan antara *trait mindfulness* dan regulasi emosi reappraisal secara signifikan. Selain itu, *trait mindfulness* membuat individu lebih mampu mengatur emosi dengan menggunakan regulasi emosi *cognitive reappraisal* (Barrett dkk. dalam Mandal, 2014).

Pada penelitian Hill dan Updegraff (2012) diketahui bahwa terdapat hubungan *trait mindfulness* dengan regulasi emosi *expressive suppression*. Individu dengan *trait mindfulness* yang tinggi, cenderung lebih bisa membedakan *emotional experiences* yang dapat meningkatkan kemampuan untuk mengurangi munculnya *expressive suppression*. Eddy (2013) menggunakan metode *Interpretative Phenomenologi Analysis* (IPA) yang bertujuan untuk mengeksplorasi persepsi dan pengalaman partisipan melalui wawancara yang mendalam. Penelitiannya menggunakan tiga subjek yang biasa mengikuti meditasi *mindfulness* dengan jadwal rutin. Hasil penelitiannya menemukan bahwa pada subjek yang rutin bermeditasi *mindfulness* mengalami perubahan regulasi emosi yang positif.

Berdasarkan pemaparan di atas, diketahui bahwa terdapat beberapa penelitian yang sudah dilakukan pada remaja secara umum di Indonesia maupun di luar negeri mengenai peran *mindfulness* sebagai bagian dari meditasi dan pelatihan. Remaja yang rutin bermeditasi *mindfulness* mengalami perubahan regulasi emosi yang positif. Namun peneliti belum menemukan peran *trait mindfulness* terhadap remaja, khususnya mereka yang berada di panti asuhan.

Remaja yang tinggal di panti asuhan mengalami prevalensi permasalahan emosional yang tinggi sehingga rentan mengalami gangguan emosi. Peneliti menganggap peran *trait mindfulness* penting dilakukan untuk mengetahui kemampuan remaja di panti asuhan dalam meregulasi emosi mereka untuk menghadapi berbagai fenomena yang ada baik di panti asuhan maupun di luar panti asuhan.

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu psikologi yang berkaitan dengan *trait mindfulness* dan regulasi emosi pada remaja panti asuhan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan memberikan rujukan kepada praktisi seperti psikolog, terapis, konselor, dan instansi untuk membantu dalam pengasuhan remaja panti asuhan dengan mempertimbangkan penggunaan pendekatan *trait mindfulness* khususnya dalam regulasi emosi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non-eksperimental menggunakan rancangan penelitian asosiatif, untuk mengetahui hubungan dan peran dari variabel *trait mindfulness* terhadap variabel dan dimensi dari regulasi emosi. Peneliti menggunakan teknik *accidental sampling* untuk mengumpulkan data. Pengumpulan data dilakukan secara langsung pada 68 remaja rentang usia 11-20 tahun yang tinggal di panti asuhan di Jabodetabek. Alasan peneliti mengambil rentang usia tersebut karena remaja pada masa transisi ini berada dalam situasi perlu mengembangkan kemandirian emosional dan komunikasi interpersonal dalam tugas perkembangannya. Selain itu mereka juga perlu belajar bergaul dengan teman sebaya, bertanggung jawab dan juga diharapkan untuk mampu mengendalikan diri.

Instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner yang terdiri dari tiga bagian, yaitu:

1. Data demografi, terdiri dari nama, jenis kelamin, usia, agama, suku bangsa, pendidikan terakhir, domisili tempat tinggal, dan lamanya tinggal di Panti Asuhan.
2. Skala *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS). MAAS merupakan skala unidimensi yang terdiri dari 15 item yang mengukur komponen "*awareness*" dan "*attention*" (Brown & Ryan, 2003). Penelitian sebelumnya oleh Brown dan Ryan (2003) didapatkan hasil reliabilitas sebesar  $\alpha = 0,82$  dan uji validitasnya dengan nilai terendah  $r = 0,25$ . Berdasarkan hasil penelitian Hidayat dan Fourianalistyawati (2017), diketahui bahwa reliabilitas dari MAAS yang telah diadaptasi sebesar  $\alpha = 0,85$ . Berdasarkan hasil ujicoba yang peneliti lakukan, diperoleh nilai  $\alpha$  sebesar 0,89.

3. Skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ). Alat ukur ini berbentuk kuesioner untuk mengukur kecenderungan individu dalam meregulasi emosi. Terdapat dua aspek yang diukur pada kuesioner ini: *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* di mana total aitem berjumlah 10 aitem. Dari seluruh aitem diberi nilai dengan 7 poin skala likert dari nilai 1 (sangat tidak setuju) sampai nilai 7 (sangat setuju). Penelitian sebelumnya oleh Gross dan John (2003) didapatkan hasil reliabilitas pada *cognitive reappraisal* yaitu,  $\alpha = 0,79$  dan *expressive suppression* yaitu,  $\alpha = 0,73$ . Uji validitasnya menggunakan faktor analisis dan didapatkan dua dimensi dengan nilai rata-rata  $r = 0,69$ . Hasil ujicoba yang peneliti lakukan diperoleh nilai reliabilitas  $\alpha$  sebesar 0,68 untuk *cognitive reappraisal* dan 0,47 untuk *expressive suppression*.

### Metode Analisis Statistik

Uji statistik yang dilakukan peneliti menggunakan analisis regresi sederhana. Sebelumnya, dilakukan uji asumsi klasik, yaitu uji normalitas data, uji linieritas dan uji korelasi.

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi yang didapatkan lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ; Sugiyono, 2013). Berikut hasil dari uji normalitas:

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data**

<i>One-Sample Kolmogorov Smirnov Test</i>		
Variabel	K-SZ	Sig. (2 tailed)
<i>Trait Mindfulness</i>	0,068	0,200
<b>Regulasi Emosi:</b>		
<i>Cognitive Reappraisal</i>	0,065	0,200
<i>Expressive suppression</i>	0,104	0,066

Berdasarkan hasil uji normalitas dapat dilihat bahwa pada variabel *trait mindfulness* dan regulasi emosi terdistribusi normal dengan skor  $p = > 0,05$ .

#### 2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan yang linear. Berikut hasil dari uji linearitas:

**Tabel 2. Uji Linearitas**

	F	Sig.
<i>Trait mindfulness</i> terhadap <i>Cognitive Reappraisal</i>	5,872	0,020
<i>Trait mindfulness</i> terhadap <i>Expressive suppression</i>	2,392	0,129

Berdasarkan Tabel 2, dapat diketahui adanya hubungan linear antara variabel *trait mindfulness* dan regulasi emosi *cognitive reappraisal* ( $p \leq 0,05$ ) dan tidak terdapat hubungan linear antara variabel *trait mindfulness* dan regulasi emosi *expressive suppression* ( $p = 0,129$ ). Pada hasil data yang membentuk garis linear artinya adanya hubungan dalam bentuk garis lurus antara kedua

variabel, sehingga variabel bebas dapat mempengaruhi variabel terikat (Azwar, 2022). Adapun hasil penelitian memiliki distribusi normal dan membentuk garis yang linear dapat dilanjutkan dengan perhitungan regresi.

- Analisis Korelasi antara *Trait mindfulness* dan Regulasi Emosi pada Remaja Panti Aushan  
Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *trait mindfulness* dan dimensi-dimensi regulasi emosi melalui teknik *pearson product moment*. Berikut hasil dari uji korelasi antara *trait mindfulness* dan dimensi-dimensi regulasi emosi pada ibu hamil:

**Tabel 3. Hasil Uji Korelasi**

	Koefisien Korelasi (r)	Sig. (2- tailed)
<i>Trait mindfulness</i> dengan <i>Cognitive</i> <i>Reappraisal</i>	0,272	0,025*
<i>Trait mindfulness</i> dengan <i>Expressive</i> <i>suppression</i>	0,192	0,117

\*Signifikan pada tingkat 0,05 (2-tailed).

Berdasarkan hasil tersebut terlihat bahwa uji korelasi antara *trait mindfulness* terhadap regulasi emosi *cognitive reappraisal* dengan nilai  $r = 0,272$  dengan sig. 0,025 ( $p \leq 0,05$ ). Selanjutnya, tidak terdapat korelasi *trait mindfulness* terhadap regulasi emosi *expressive suppression*  $r = 0,192$  dengan nilai sig. 0,117 ( $p \geq 0,05$ ). Berdasarkan hasil uji asumsi di atas, hanya variabel *mindfulness* dengan regulasi emosi tipe *cognitive appraisal* lah yang memenuhi uji asumsi klasik.

## HASIL

### Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 68 remaja yang tinggal di panti asuhan sekitar Jabodetabek. Berikut deskripsi data demografis dari subjek penelitian yang terlihat di tabel 4. Mayoritas responden dari total sampel adalah berjenis kelamin perempuan (51,5%), memiliki rentang usia 15-17 tahun (47,05%), beragama Islam (100%), bersuku bangsa Jawa (42,6%), pendidikan SMA (42,6%), berdomisili Bekasi (60,3%) dan mayoritas yang tinggal di panti asuhan selama lebih dari 3 tahun (41,2%).

**Table 4. Data Demografik Subjek Penelitian**

Variabel	Jumlah	Presentase
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	35	51,5%
Laki-laki	33	48,5%
<b>Usia</b>		
11 - 14 Tahun	29	42,64%
15 - 17 Tahun	32	47,05%
18 - 20 Tahun	7	10,29%

<b>Agama</b>		
Islam	68	100%
<b>Suku Bangsa</b>		
Batak	1	1,0%
Betawi	23	33,8%
Jawa	29	42,6%
Lampung	1	1,5%
Minang	1	1,5%
Sunda	13	19,1%
<b>Pendidikan</b>		
SD	12	17,6%
SMP/MTS	27	39,7%
SMA/SMK/MA	29	42,6%
<b>Domisili</b>		
Bekasi	41	60,3%
Jakarta Pusat	27	39,7%
<b>Lama tinggal di panti asuhan</b>		
≤ 1 Tahun	8	11,8%
1 Tahun	9	13,2%
2 Tahun	10	14,7%
3 Tahun	13	19,1%
≥ 3 Tahun	28	41,2%

### Analisis Regresi Sederhana *Trait mindfulness* dan Regulasi Emosi Pada Remaja Panti Asuhan

Uji regresi sederhana dilakukan untuk melihat variabel mana yang paling berperan terhadap *trait mindfulness*. Berdasarkan Tabel 5 dibawah, diketahui bahwa hanya 7,4% variabilitas dalam *trait mindfulness* diprediksi oleh *cognitive reappraisal* dari regulasi emosi dan 92,6% bukan distribusi dari *trait mindfulness*. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa dengan adanya *trait mindfulness* skor konstanta pada regulasi emosi *cognitive reappraisal* akan mencapai 20,892 dengan nilai sig.0,025 (sig.≤0,05). Setiap peningkatan satu unit *cognitive reappraisal* akan diikuti peningkatan sekitar 0,2 poin pada *trait mindfulness*.

**Table 5. Hasil Uji Regresi Sederhana**

	R <sup>2</sup>	F	Sig.	Konstanta (a)	β	Persamaan Regresi
<i>Trait mindfulness</i> terhadap <i>cognitive reappraisal</i>	0,074	5,276	0,025	20,892	0,186	Y=20,892+0,186X1
<i>Trait mindfulness</i> terhadap <i>expressive suppression</i>	0,037	2,524	0,117	13,929	0,108	Y=13,929+0,108X2

Pada penelitian uji beda juga dilakukan dengan tujuan untuk melihat perbedaan variabel-variabel demografis yang berkaitan dengan regulasi emosi. Peneliti menggunakan pengujian terhadap variabel melalui teknik t-test dan annova.



**Table 6. Hasil Uji Beda Variable Demografis berkaitan dengan Regulasi Emosi**

Variabel	Mean	SD	F	Sig.	T
Regulasi Emosi Emosi <i>Reappraisal</i>					
Jenis Kelamin					
Perempuan	30,71	5,165			
Laki-laki	29,03	4,792	0,077	0,782	1,391
Usia					
11 - 14 Tahun	29,34	4,730			
15 - 17 Tahun	30,37	5,404	0,315	0,731	29,52
18 - 20 Tahun	39,00	4,864			
Regulasi Emosi Emosi <i>Suppression</i>					
Jenis Kelamin					
Perempuan	19,71	4,328			
Laki-laki	18,57	3,905	0,528	0,470	1,136
Usia					
11 - 14 Tahun	18,41	4,004			
15 - 17 Tahun	19,25	4,384	2,026	0,140	24,99
18 - 20 Tahun	19,16	2,413			

Berdasarkan data dari hasil uji beda tersebut, ditemukan bahwa tidak terdapat perbedaan regulasi emosi reappraisal berdasarkan jenis kelamin ( $p = 0,782$ ) dan usia ( $p = 0,731$ ). Sementara itu, tidak terdapat perbedaan regulasi emosi *expressive suppression* yang signifikan berdasarkan jenis kelamin ( $p = 0,470$ ) dan usia ( $p = 0,140$ )

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya peranan *trait mindfulness* dan regulasi emosi remaja panti asuhan yang bertempat tinggal di Jabodetabek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat terdapat peran yang signifikan dari *trait mindfulness* terhadap regulasi emosi *reappraisal* dan tidak terdapat peran yang signifikan dari *trait mindfulness* terhadap regulasi emosi *expressive suppression*. Dengan demikian, hipotesis penelitian menunjukkan H1 diterima.

Pada uji korelasi didapatkan *trait mindfulness* memiliki peranan yang signifikan terhadap dimensi *cognitive reappraisal* pada regulasi emosi. Maka dalam hal ini H1 diterima dan H2 ditolak. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dubert dkk. (2016) menyatakan bahwa korelasi positif yang signifikan antara *trait mindfulness* dengan regulasi emosi *cognitive reappraisal* dan tidak ada korelasi signifikan antara *trait mindfulness* dengan regulasi emosi *expressive suppression*. Hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian Mandal dkk. (2014), yang mengatakan bahwa hasil korelasi *trait mindfulness* dan regulasi emosi *cognitive reappraisal* berkorelasi secara signifikan. Barret dkk. (dalam Mandal dkk., 2014) mengatakan bahwa *trait mindfulness* membuat individu lebih mampu mengatur emosi dengan menggunakan regulasi emosi *cognitive reappraisal*.

Individu yang melakukan regulasi emosi *cognitive reappraisal* dapat membantu mengalihkan emosi negatif tersebut dengan melakukan perilaku yang positif, dibandingkan individu yang jarang menggunakan strategi *cognitive reappraisal* (Gross & John, 2003). Oleh karena itu, regulasi emosi *cognitive reappraisal* sangat penting dalam kehidupan seseorang agar dapat mengendalikan emosi dengan baik sesuai dengan waktu, tempat, dan keadaan. Selain itu juga agar tidak terjadi keadaan-keadaan yang dapat merugikan baik untuk diri sendiri maupun orang lain, terlebih pada remaja panti asuhan yang tidak mendapatkan perhatian dari keluarga seperti remaja pada umumnya (McMain dkk., 2001).

Pada variabel *trait mindfulness* peneliti tidak menemukan hubungan terhadap regulasi emosi *expressive suppression*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chambers dkk. (2009), bahwa *trait mindfulness* tidak menunjukkan korelasi negatif yang signifikan dengan regulasi emosi *expressive suppression* meskipun kedua konstruk ini secara teoritis saling bertentangan. Gross dan John (2003) mengatakan individu yang menggunakan regulasi emosi *expressive suppression* akan lebih sering menunjukkan ekspresi emosi negatif sekaligus mengalami emosi negatif tersebut. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Hill dan Updegraff (dalam Mandal dkk., 2014), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan *trait mindfulness* dengan regulasi emosi *expressive suppression*. Individu dengan *trait mindfulness* tinggi cenderung lebih baik dalam membedakan *emotional experiences* yang dapat meningkatkan kemampuan untuk mengurangi regulasi emosi *expressive suppression*.

Hasil penelitian ini menemukan peran *trait mindfulness* terhadap regulasi emosi *expressive suppression* dengan kontribusi sebesar 3,7%, dan sebanyak 92,6% dipengaruhi oleh faktor lain. Pada penelitian SEM (Mandal dkk., 2014) menyatakan bahwa *trait mindfulness* tidak berperan signifikan secara langsung dan terdapat faktor lain yang berhubungan. Faktor lain yang dapat mempengaruhi *trait mindfulness* dan regulasi emosi yaitu individu dapat membedakan jenis-jenis pengalaman emosinya (*emotional experiences*) sehingga individu dapat meregulasi emosinya dengan lebih baik.

Hasil uji beda berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan regulasi emosi yang signifikan baik yang *cognitive reappraisal* ( $0,782 > 0,05$ ) maupun *expressive suppression* ( $0,470 > 0,05$ ). Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Gullone dan Taffe (2012) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada regulasi emosi *expressive suppression* antara laki-laki dengan perempuan, penelitiannya menunjukkan bahwa regulasi emosi *expressive suppression* pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Selain itu, untuk hasil nilai regulasi emosi *cognitive reappraisal* tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Gross dan John (2003) mengatakan bahwa laki-laki lebih sering menggunakan regulasi emosi *expressive suppression* dibandingkan dengan perempuan. Akan tetapi tidak ada perbedaan yang signifikan pada regulasi emosi *cognitive reappraisal* antara laki-laki dan perempuan. Penemuan tersebut juga tidak sesuai dengan stereotip yang ada bahwa perempuan lebih emosional dan ekspresif, sedangkan laki-laki tidak emosional dan ekspresif (Helgeson, 2020).

Hasil uji beda berdasarkan usia menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada regulasi emosi *cognitive reappraisal* antara remaja awal, remaja madya dan remaja akhir ( $0,731 > 0,05$ ) dan tidak ada perbedaan yang signifikan pada regulasi emosi *expressive suppression* antara remaja awal, remaja madya dan remaja akhir ( $0,140 > 0,05$ ). Hal ini sejalan dengan penelitian Gullone dan Taffe (2012) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada regulasi emosi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* diberbagai perkembangan usia remaja awal, remaja madya dan remaja akhir.

Penelitian ini memiliki jumlah partisipan yang kecil dengan fokus pengambilan data pada Jabodetabek. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk menambah jumlah partisipan, dan juga memperkirakan variabel lainnya yang berpengaruh pada regulasi emosi remaja di panti asuhan. Selain itu juga dapat dipertimbangkan untuk menggunakan alat ukur tambahan lainnya yang dapat mengungkap lebih detil terkait faktor yang mempengaruhi regulasi pada remaja, khususnya remaja di panti asuhan.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan adanya peran yang signifikan dari *trait mindfulness* terhadap regulasi emosi *reappraisal* dan tidak terdapat peran yang signifikan dari *trait mindfulness* terhadap regulasi emosi *suppression*. *Trait mindfulness* berperan terhadap penurunan regulasi emosi *reappraisal* tapi tidak berperan terhadap regulasi emosi *suppression* pada remaja panti asuhan.

## SARAN

Penelitian selanjutnya diperlukan untuk mengetahui peran *mindfulness* melalui penelitian eksperimental berupa intervensi *mindfulness* untuk menunjukkan efek yang tepat terhadap regulasi emosi dan menggunakan *self-report* untuk menilai berbagai aspek emosional dalam penelitian agar dapat mengurangi kemungkinan terjadinya bias pada partisipan saat mengikuti langkah-langkah dalam penelitian.

Hasil penelitian ini juga dapat digunakan oleh pihak yayasan atau pengasuh di panti asuhan, dalam memahami faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi pada remaja di panti asuhan. Pemahaman mengenai *trait mindfulness* sebagai salah satu faktor yang berperan, menjadi penting bagi pengembangan aktivitas di panti asuhan berikutnya terkait pengembangan program.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aesijah S, Prihartanti N, & Pratisti WD 2016. Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu. *Jurnal Indigenous*, 1(1), 39–47.
- Aqila FY, Prihartanti N, & Asyanti S 2022. Peningkatan penyesuaian diri remaja panti asuhan melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 297–306. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i2.6681>
- Arch JJ, & Craske MG 2010. Laboratory stressors in clinically anxious and non-anxious individuals: The moderating role of *mindfulness*. *Behaviour Research and Therapy*, 48(6), 495–505. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.02.005>
- Azwar S 2022. Reliabilitas dan validitas: Edisi 4. Pustaka Pelajar.
- Bränström R, Duncan LG, & Moskowitz JT 2011. The association between dispositional *mindfulness*, psychological well-being, and perceived health in a Swedish population-based sample. *British Journal of Health Psychology*, 16(2), 300–316. <https://doi.org/10.1348/135910710X501683>
- Brown KW, & Ryan RM 2003. The benefits of being present: *Mindfulness* and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Chambers R, Gullone E, & Allen NB 2009. Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 560–572. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005>
- Chiesa A, & Serretti A 2009. *Mindfulness*-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593–600.
- Dalimunthe KL 2009. Kajian mengenai kondisi psikososial anak yang dibesarkan di panti asuhan. In Universitas Padjadjaran, Jawa Barat. Universitas Padjadjaran, Jawa Barat.
- Diener E, Lucas RE, & Oishi S 2002. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In *Handbook of positive psychology* (Vol. 2, pp. 63–73).
- Dubert CJ, Schumacher AM, Locker L, Gutierrez AP, & Barnes VA 2016. *Mindfulness* and emotion regulation among nursing students: Investigating the mediation effect of working memory capacity. *Mindfulness*, 7, 1061–1070.
- Eddy V 2013. Perubahan Regulasi Emosi Para Meditator *Mindfulness* [Skripsi]. Universitas Sanata Dharma.
- Gómez-Ortiz O, Romera EM, Ortega-Ruiz R, Cabello R, & Fernández-Berrocal P 2016. Analysis of emotion regulation in spanish adolescents: Validation of the emotion regulation questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 6(JAN). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01959>
- Greenberg MT, & Armsden, G 2009. Inventory of parent and peer attachment (IPPA). Prevention Research Center.

- Gross JJ 2002. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences.
- Gross JJ, & John OP 2003. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross JJ, & Thompson RA 2007. Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
- Guendelman S, Medeiros S, & Rampes H 2017. *Mindfulness* and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in Psychology*, 8(MAR). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>
- Gullone E, & Taffe J 2012. The emotion regulation questionnaire for children and adolescents (ERQ-CA): A psychometric evaluation. *Psychological Assessment*, 24(2), 409–417. <https://doi.org/10.1037/a0025777>
- Hartini N 2001. Deskripsi kebutuhan psikologi pada anak panti asuhan. *Insan Media Psikologi*, 3(2), 109–118.
- Helgeson VS 2020. *The psychology of gender*. Routledge.
- Hidayat O, & Fourianalisyawati E 2017. Peranan *mindfulness* terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama. *Psikogenesis*, 5(1).
- Hill CLM, & Updegraff JA 2012. *Mindfulness* and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81–90. <https://doi.org/10.1037/a0026355>
- Hurlock EB 1997. *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Kabat-Zinn J 2013. *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Second Edition). Unified Buddhist Church, Inc.
- Khoury B, Lecomte T, Fortin G, Masse M, Therien P, Bouchard V, Chapeau MA, Paquin K, & Hofmann SG 2013. *Mindfulness*-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763–771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>
- Mandal SP, Arya YK, & Pandey R 2014. Understanding emotion regulatory effect of *mindfulness*: Role of differentiation and range of emotional experiences. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(4), 356–362. <https://www.researchgate.net/publication/274373746>
- McMain S, Korman LM, & Dimeff L 2001. Dialectical behavior therapy and the treatment of emotion dysregulation. *Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 183–196.
- Neff KD, & Costigan AP 2014. Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114–119.
- Nolen-Hoeksema S 2012. Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161–187. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- Nurmalita R, & Hidayati F 2014. Hubungan antara regulasi emosi dengan kompetensi interpersonal pada remaja panti asuhan. *Jurnal Empati*, 3(4), 512–520.
- Ochsner KN, & Gross JJ 2008. Cognitive emotion regulation: Insights from social cognitive and affective neuroscience. *Current Directions in Psychological Science*, 17(2), 153–158. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00566.x>
- Oktaviani MA, & Notobroto HB 2014. Perbandingan tingkat konsistensi normalitas distribusi metode kolmogorov-smirnov, lilliefors, shapiro-wilk, dan skewness-kurtosis. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 3(2), 127–135.
- Papalia DE, Olds SW, & Feldman RD 2007. *Human development*. McGraw-Hill.
- Piet J, & Hougaard E 2011) The effect of *mindfulness*-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1032–1040. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.05.002>

- Prayitno P 2012. Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Rembulan CL 2009. Penguatan resiliensi dengan pelatihan strategi koping fokus emosi pada remaja putri yang tinggal di panti asuhan [Thesis]. Universitas Gadjah Mada.
- Santrock JW 2011a. Life-span Development. McGraw-Hill. <https://books.google.co.id/books?id=LLfgQQAACAAJ>
- Santrock JW 2011b. Life-span development. McGraw-Hill. <https://books.google.co.id/books?id=LLfgQQAACAAJ>
- Sarwono WS 2012. Psikologi remaja: Definisi remaja. In Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Setiawan AP 2016. Hubungan Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja Panti Asuhan [Skripsi]. Universitas Bhayangkara.
- Shaffer KA 2005. On the nature and function of emotion: A component process approach. In K. R. Scherer & P.E. Ekman (Eds.), *Approaches to emotion* (pp. 293–317). Erlbaum.
- Singh NN, Wahler RG, Adkins AD, Myers RE, Winton ASW, Strand PS, Hill OW, Singh J, Barber JW, Sabaawi M, & Dumas J 2003. Soles of the feet: A *mindfulness*-based self-control intervention for aggression by an individual with mild mental retardation and mental illness. *Research in Developmental Disabilities*, 24(3), 158–169. [https://doi.org/10.1016/S0891-4222\(03\)00026-X](https://doi.org/10.1016/S0891-4222(03)00026-X)
- Southam-Gerow MA, & Kendall PC 2002. Emotion regulation and understanding Implications for child psychopathology and therapy. *Clinical Psychology Review*, 22(2), 189–222.
- Sugiyono D 2013. Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Tugade MM, & Fredrickson BL 2007. Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 311–333. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9015-4>
- Westermann N, Busching R, Klein AM, & Warschburger P 2024. The longitudinal interplay between adverse peer experiences and self-regulation facets: A prospective analysis during middle childhood. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 52(2), 293–308. <https://doi.org/10.1007/s10802-023-01117-1>
- Wilson JW 1999. Emotion Related Regulation: An Emerging Construct. *Developmental Psychology*, 35(1), 214–222.
- Woodward SH, Shurick AA, Alvarez J, Kuo J, Nonyieva Y, Blechert J, McRAE K, & Gross JJ 2015. A psychophysiological investigation of emotion regulation in chronic severe posttraumatic stress disorder. *Psychophysiology*, 52(5), 667–678.
- Yusuf S 2012. Psikologi perkembangan anak dan remaja. Remaja Rosdakarya.
- Zulkifli 2009. Remaja Rosdakarya. PT. Remaja Rosdakarya.