

**EFEKTIFITAS PELATIHAN REGULASI EMOSI (STRATEGI
COGNITIVE REAPPRAISAL DAN *EXPRESSIVE SUPPRESSION*) UNTUK
MENINGKATKAN RESILIENSI PADA REMAJA DENGAN TRAUMA
PENGANIAYAAN**

TESIS

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Derajat Gelar S-2
Program Studi Magister Psikologi Profesi**



Disusun Oleh:

**YUSANTI ZAHRO AISIYAH
NIM : 202110500211003**

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Januari 2024**

EFEKTIVITAS PELATIHAN REGULASI EMOSI (STRATEGI *COGNITIVE REAPPRAISAL* DAN *EXPRESSIVE SUPPRESSION*) UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI PADA REMAJA DENGAN TRAUMA PENGANIAYAAN

Diajukan oleh:

YUSANTI ZAHRO AISIYAH
202110500211003

Telah disetujui

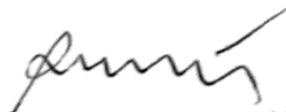
Pada hari/tanggal, Kamis/ 04 Januari 2024

Pembimbing Utama



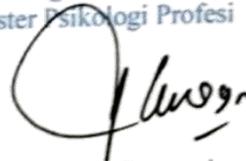
Prof. Latipun, Ph.D

Pembimbing Pendamping



Dr. Rr. Siti Suminarti F, M.Si.,
Psikolog

Ketua Program Studi
Magister Psikologi Profesi



Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si.,
Psikolog



TESIS

Dipersiapkan dan disusun oleh :

YUSANTI ZAHRO AISIYAH
202110500211003

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada hari/tanggal, Kamis/ 04 Januari 2024
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Magister/Profesi di Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua : Prof. Latipun, Ph.D
Sekretaris : Dr. Rr. Siti Suminarti F, M.Si., Psi
Penguji I : Dr. Nida Hasanati, M.Si
Penguji II : Assoc. Prof. Ni'matuzahroh, M.Si

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : YUSANTI ZAHRO AISIYAH
NIM : 202110500211003
Program Studi : MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. TESIS dengan judul : **EFEKTIVITAS PELATIHAN REGULASI EMOSI (STARTEGI COGNITIVE REAPPRAISAL DAN EXPRESSIVE SUPPRESSION) UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI PADA REMAJA DENGAN TRAUMA PENGANIAYAAN** Adalah karya saya dan dalam naskah Tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dalam daftar Pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur **PLAGIASI**, saya bersedia Tesis ini **DIGUGURKAN** dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sebagai sumber Pustaka yang merupakan **HAK BEBAS ROYALTY NON EKSKLUSIF**.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 4 Januari 2024

Yang menyatakan,



YUSANTI ZAHRO AISIYAH

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmad dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir, dengan judul “Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi (*Strategi Cognitive Reappraisal* dan *Expressive Suppression*) untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja dengan Trauma Penganiayaan”. Tugas akhir guna memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata-2 di Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang. Dalam proses penyusunan tesis ini, penulis tidak lepas dari segala bimbingan yang bermanfaat dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Fauzan, M.Pd, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang sebagai pengambil kebijakan untuk seluruh aktivitas akademik Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Prof. Akhsanul In'am, Ph.D, selaku Direktur Direktorat Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang dan seluruh civitas akademik di Direktorat Program Pascasarjana.
3. Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si., Psikolog, selaku Ketua Prodi Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang.
4. Prof. Latipun, Ph.D dan Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah M.Si, selaku dosen pembimbing I dan II yang telah memberikan arahan, waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan yang sangat bermanfaat, hingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik.
5. Seluruh partisipan penelitian dan pihak lain yang bertanggung jawab dalam membantu penelitian hingga selesai.
6. Seluruh dosen Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis selama mengikuti kegiatan perkuliahan.
7. Dr. Siti Masitoh, M.Hum, Prachata Sakti, S.T, Rajendra Malik Arshaka, selaku ibu, suami dan anak yang selalu menjadi motivator utama yang tidak pernah berhenti

memberi doa, dukungan, semangat, cinta, kasih sayang, dan kepercayaan tiada henti kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan tesis ini.

8. Rekan-rekan Magister Psikologi Profesi 2021, yang saling memberikan dukungan dalam menyelesaikan studi hingga tesis ini.
9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu-persatu, yang telah banyak memberikan bantuan kepada penulis selama mengikuti kegiatan perkuliahan hingga menyelesaikan tesis ini.

Semoga segala kebaikan dan pertolongan yang diberikan mendapat berkah dari Allah SWT. Dalam penulisan tesis ini penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dan kelemahan, meski demikian penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi para peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Malang, 20 Januari 2024

Penulis,

Yusanti Zahro Aisyah



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
PENDAHULUAN.....	1
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
Resiliensi	5
Resiliensi Dalam Perspektif Islam	7
Faktor Resiko dan Faktor Protektif	9
Regulasi Emosi	10
Latihan Regulasi Emosi	10
Hubungan Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Remaja.....	12
Pendekatan Kognitif Perilaku	13
Kerangka Konseptual	14
Kerangka Berpikir	14
Hipotesis Penelitian.....	15
METODE PENELITIAN	15
Desain Penelitian.....	15
Subjek Penelitian.....	16
Variabel Penelitian	17
Instrumen Penelitian.....	17
Prosedur Penelitian.....	18
Analisis Data	20
HASIL PENELITIAN	20
Deskripsi Data.....	20
Hasil Analisis Data.....	21
Hasil Perubahan Subjek	25
PEMBAHASAN.....	27
KESIMPULAN DAN IMPLIKASI	31
REFERENSI.....	32

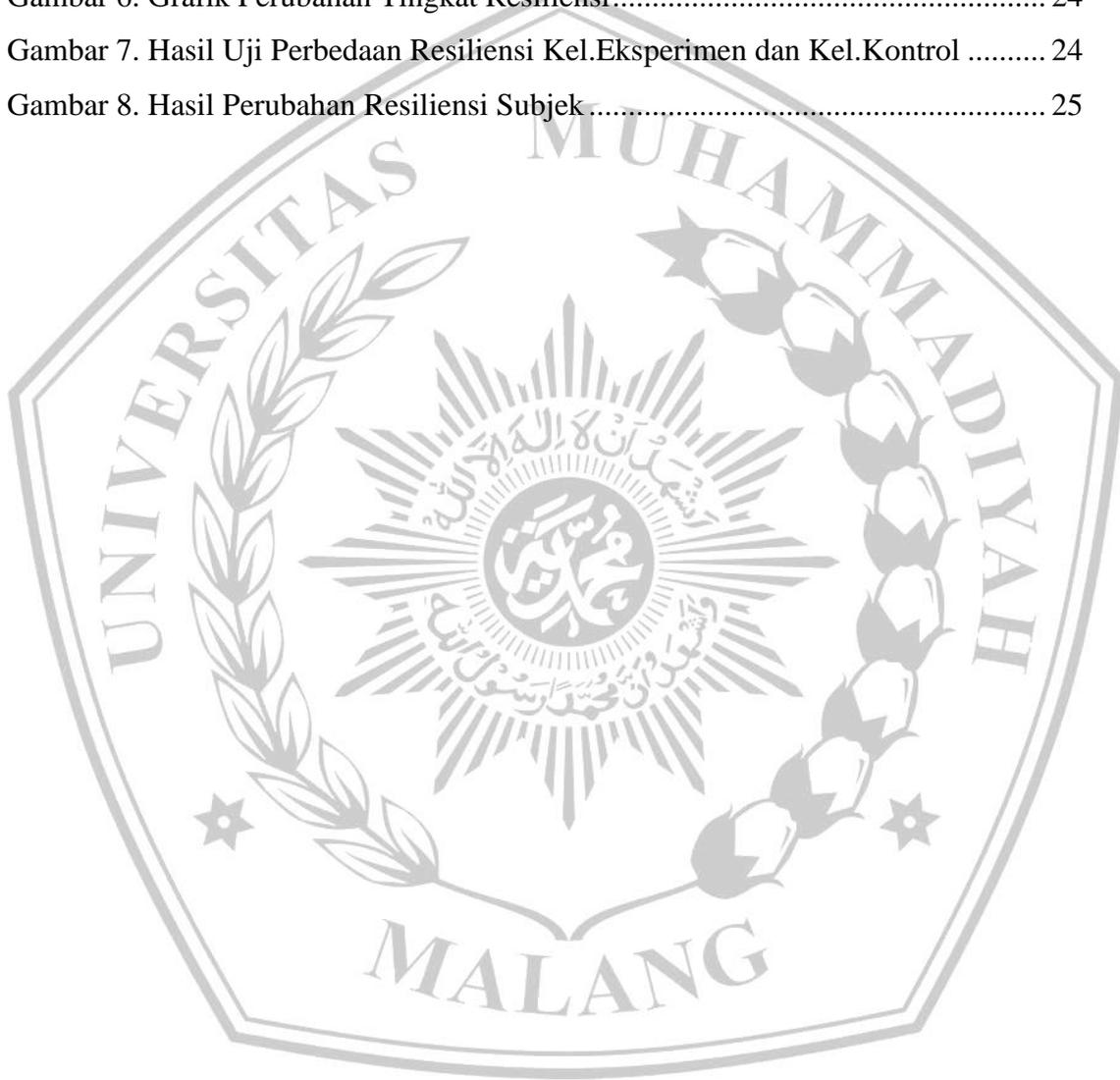
DAFTAR TABEL

Tabel 1. Demografi Subjek dan Hasil Skala.....	20
Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas	21
Tabel 3. Hasil Uji Regresi	21



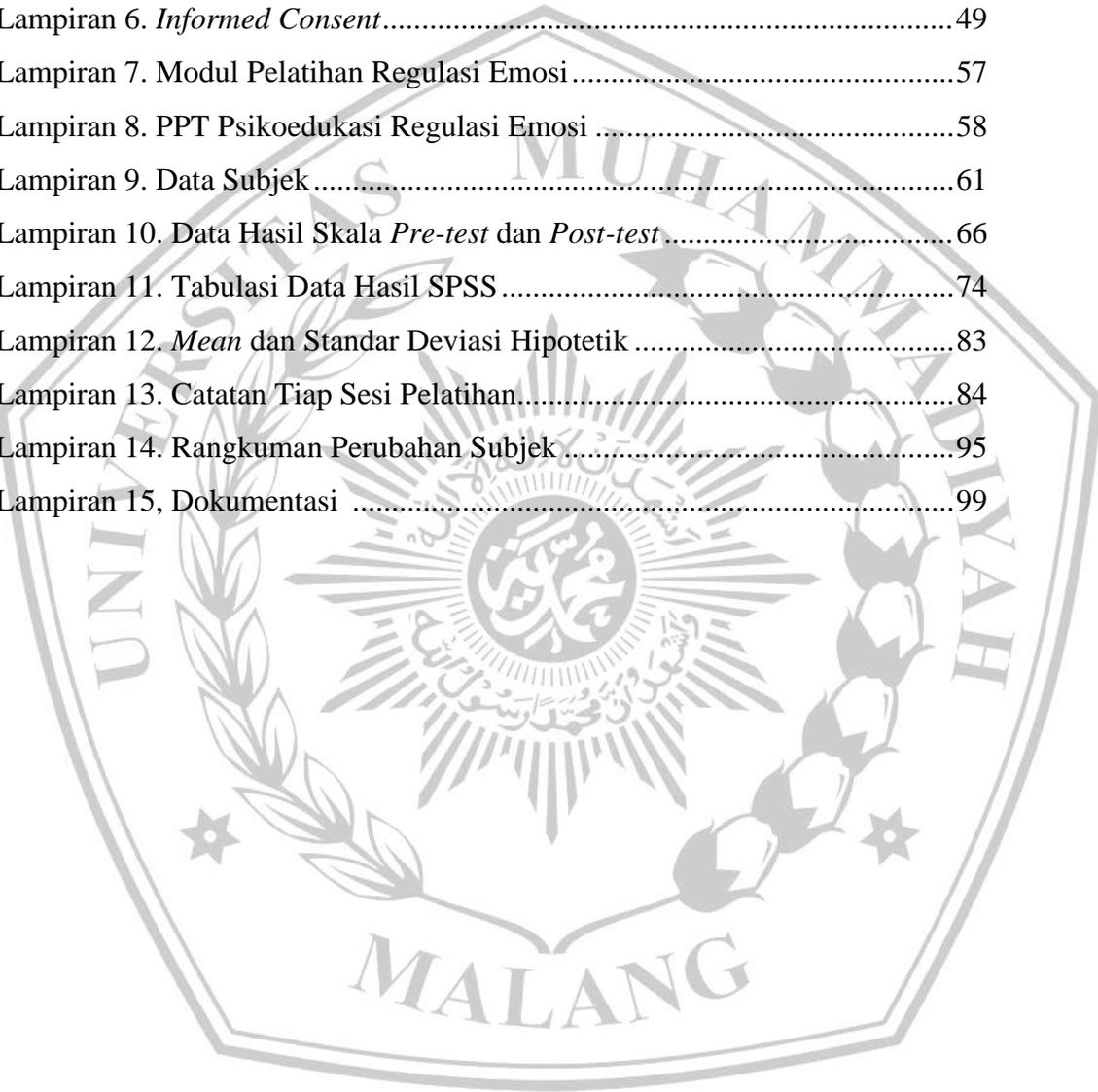
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	14
Gambar 2. Desain Penelitian	15
Gambar 3. Grafik Perubahan Tingkat Keterampulann Regulasi Emosi.....	22
Gambar 4. Grafik Perubahan Strategi Regulasi Emosi (<i>Cognitive Reappraisal</i>).....	22
Gambar 5. Grafik Perubahan Strategi Regulasi Emosi (<i>Expressive Suppression</i>)....	23
Gambar 6. Grafik Perubahan Tingkat Resiliensi.....	24
Gambar 7. Hasil Uji Perbedaan Resiliensi Kel.Eksperimen dan Kel.Kontrol	24
Gambar 8. Hasil Perubahan Resiliensi Subjek.....	25



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala <i>Emotion Regulation Questionnaire</i>	37
Lampiran 2. Skala <i>Conor-Davidson Resilience Scale-10</i>	38
Lampiran 3. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala	39
Lampiran 4. <i>Ethical Clearance</i>	44
Lampiran 5. <i>Expert Judgement</i>	46
Lampiran 6. <i>Informed Consent</i>	49
Lampiran 7. Modul Pelatihan Regulasi Emosi.....	57
Lampiran 8. PPT Psikoedukasi Regulasi Emosi	58
Lampiran 9. Data Subjek.....	61
Lampiran 10. Data Hasil Skala <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	66
Lampiran 11. Tabulasi Data Hasil SPSS	74
Lampiran 12. <i>Mean</i> dan Standar Deviasi Hipotetik	83
Lampiran 13. Catatan Tiap Sesi Pelatihan.....	84
Lampiran 14. Rangkuman Perubahan Subjek	95
Lampiran 15, Dokumentasi	99



Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi (Strategi *Cognitive Reappraisal* dan *Expressive Suppression*) untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja dengan Trauma Penganiayaan

Yusanti Zahro Aisyah
zyusanti@gmail.com

Prof. Latipun, Ph.D (NIDN. 0711026401)
Dr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si., Psikolog (NIDN. 0631086401)

Magister Psikologi Profesi
Universitas Muhammadiyah Malang

ABSTRAK

Penganiayaan pada masa kanak-kanak merupakan isu yang terus menerus ada disetiap masa. Penganiayaan merupakan pengalaman yang meliputi kekerasan fisik, emosional, seksual dan atau pengabaian yang terjadi pada individu dibawah 18 tahun. Individu dengan pengalaman penganiayaan merasakan rasa sakit emosional dan biasanya ia akan bereaksi dengan berbagai emosi negatif. Kondisi ini berdampak pada kehidupan sehari-hari dan mempengaruhi tingkat resiliensi. Respon emosi yang buruk ini memiliki hubungan negatif dengan tingkat resiliensi yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap resiliensi pada remaja dengan pengalaman penganiayaan khususnya kekerasan fisik dan verbal. Metode yang digunakan adalah *embedded design*. Sampel dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Jumlah subjek sebanyak 14 remaja yang dibagi menjadi dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen yang dipakai adalah *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dan *Connor Davidson-Resilience Scale* (CD-RISC-10). Analisis data menggunakan uji homogenitas, uji regresi linier sederhana, uji *Wilcoxon* dan uji *Mann-Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa varian yang dimiliki kelompok eksperimen dan kontrol bersifat homogen ($P > 0,05$). Skor signifikansi ($0,000 < 0,050$) menunjukkan bahwa H_0 diterima dengan pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap resiliensi sebanyak 76,8% (0,768) sedangkan 23,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Pelatihan regulasi emosi mampu meningkatkan resiliensi ($Z = -3,141$; $P = 0,0002$; $P < 0,050$) pada subjek remaja dengan pengalaman penganiayaan. Strategi *cognitive reappraisal* ($Z = -2,366$; $P = 0,018$; $P < 0,050$) dan strategi *expressive suppression* ($Z = -2,379$; $P = 0,017$; $P < 0,050$) juga menunjukkan peningkatan.

Kata Kunci: Trauma penganiayaan, kekerasan fisik, kekerasan verbal, masa kanak-kanak, pelatihan regulasi emosi, resiliensi

The Effectiveness of Emotion Regulation Training (Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression Strategies) to Increase Resilience in Adolescent with Traumatic Maltreatment

Yusanti Zahro Aisiyah
zyusanti@gmail.com

Prof. Latipun, Ph.D (NIDN. 0711026401)
Dr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si., Psikolog (NIDN. 0631086401)

Master of Professional Psychology
Muhammadiyah University of Malang

ABSTRACT

Maltreatment in childhood is an issue that continues to exist in every era. Abuse is an experience that includes physical, emotional, sexual violence and/or neglect that occurs to individuals under 18 years of age. Individuals with experiences of abuse who feel emotional pain will usually react with various negative emotions. This condition has an impact on daily life and affects the level of resilience. This poor emotional response has a negative relationship with low levels of resilience. This research aims to determine the effect of emotional regulation training on resilience in adolescents who have experienced abuse, especially physical and verbal violence. The method used was a mixed method with embedded design. The sample was selected using purposive sampling technique. The number of subjects was 14 teenagers who were divided into two groups, namely the experimental group and the control group. The instruments used were the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) and Connor Davidson-Resilience Scale (CD-RISC-10). Data analysis used the homogeneity test, simple linear regression test, Wilcoxon test and Mann-Whitney test. The results showed that the variance in the experimental and control groups was homogeneous ($P > 0.05$). The significance score ($0,000 < 0,050$) shows that H_0 is accepted by the influence of emotional regulation training on resilience as much as 76,8% (0,768) while 23,2% is influenced by other variables not studied. Emotion regulation training was able to increase resilience ($Z = -3.141$; $P = 0.0002$; $P < 0.050$) in adolescent subjects with experiences of abuse. Cognitive reappraisal strategies ($Z = -2.366$; $P = 0.018$; $P < 0.050$) and expressive suppression strategies ($Z = -2.379$; $P = 0.017$; $P < 0.050$) also showed an increase.

Keywords: Trauma of maltreatment, physical violence, verbal violence, childhood, emotional regulation training, resilience

PENDAHULUAN

Childhood maltreatment atau yang biasa disebut dengan pengalaman penganiayaan pada masa kanak-kanak merupakan isu yang menjadi perhatian di seluruh dunia. Pasalnya, banyak individu di seluruh dunia yang memiliki pengalaman penganiayaan terutama pada masa kanak-kanak tak terkecuali di Indonesia. *Maltreatment* merupakan pengalaman yang meliputi pelecehan secara fisik, emosional maupun seksual dan/atau dengan pengabaian yang terjadi pada individu dibawah usia 18 tahun. Pengalaman ini mengakibatkan kerugian baik mempengaruhi secara mental maupun fisik (Gardner, Thomas, & Erskine, 2019).

Penganiayaan pada anak setidaknya terjadi hampir 3 dari 4 anak atau sekitar 200 juta anak di dunia berusia antara dua hingga empat tahun secara terus menerus menderita hukuman fisik dan/atau kekerasan psikologis oleh orang tua atau pengasuh (WHO, 2022). Mirisnya pelaku yang terlibat dalam penganiayaan pada anak adalah orang terdekat dengan anak. Menurut survei yang dilakukan oleh *Statista Research Department* pada tahun 2021 posisi pertama yang menyebabkan atau dengan sengaja membiarkan penganiayaan pada anak adalah ibunya sendiri. Diikuti oleh ayah, kedua orang tua, anggota keluarga lain dan individu lainnya yang memiliki hubungan dengan anak (Statista, 2023).

Padahal setiap orang tua pasti memiliki keinginan untuk memperlakukan anaknya dengan penuh kasih sayang dan menjamin keamanan. Selain itu, orangtua juga pasti memiliki keinginan agar anaknya tumbuh dan berkembang dengan sehat secara fisik maupun mental. Penyebab penganiayaan pada anak tidak dapat dijelaskan dengan satu atau dua alasan karena begitu kompleks. Pengalaman penganiayaan pada masa kanak-kanak berkaitan dengan berbagai konsekuensi negatif pada seluruh aspek perkembangan.

Remaja merupakan periode badai dan stres dimana pada masa ini remaja memiliki potensi yang lebih tinggi untuk mengalami stres dibandingkan usia lainnya (Casey, et al., 2010). Kondisi ini diakibatkan karena remaja mengalami pergolakan dan kesulitan karena perubahan fisik, psikologis dan sosial yang cepat. Sehingga remaja mengalami tantangan emosional dan perilaku seperti meningkatnya konflik dengan orang tua dan orang lain, gangguan suasana hati dan peningkatan partisipasi dalam aktivitas pengambilan resiko. Remaja dengan pengalaman penganiayaan memiliki kesulitan yang lebih besar dalam menjalani masa ini karena mereka memiliki rasa sakit emosional dan trauma psikologis

yang dapat dimanifestasikan dalam fungsi dan gangguan psikososial yang buruk selama remaja dan dewasa (Herrenkohl, Klika, Herrenkohl, Russo, & Dee, 2012).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada remaja-remaja yang memiliki pengalaman penganiayaan pada satu sekolah menengah pertama di Kota Batu menunjukkan bahwa mereka mengalami perubahan perilaku. Mereka tidak ingin berinteraksi dan membina hubungan baik dengan orang lain, bereaksi berlebihan terhadap hal-hal sepele. Mereka mengalami gejala emosional seperti perubahan suasana hati (sedih, takut, marah, jengkel), merasa menjadi anak yang tidak berguna, menyalahkan diri sendiri, memendam emosinya meski ingin meluapkan emosinya, dan menjadi sensitif menanggapi perubahan (lekas marah).

Mereka juga merasa kurang fokus dalam mengerjakan suatu hal, merasa tidak ada solusi terhadap apa yang dirasakan, mudah bingung, tidak bisa berpikir dengan cepat, tidak bersemangat untuk sekolah, dan pesimis. Secara fisik, mereka merasa mudah lelah dan sering tidak nyaman di area perut. Semua dampak ini merupakan tanda-tanda dari rendahnya tingkat resiliensi. Resiliensi merupakan proses yang dapat berubah dimana didalamnya terdapat adaptasi positif saat menghadapi masa-masa sulit. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengalaman penganiayaan pada masa kanak-kanak memberikan peran penting dalam perkembangan resiliensi (Nishimi, et al., 2020).

Remaja yang mengalami setidaknya satu jenis penganiayaan yang signifikan memiliki resiliensi rendah (Kairyte, Truskauskaitė, Daniunaite, Gelezelyte, & Zelviene, 2023). Ketika mengalami situasi yang menekan biasanya seseorang akan bereaksi dengan kesedihan dan berbagai emosi negatif. Tidak ada seorangpun yang dapat terhindarkan dari pengalaman menekan sehingga perlu diambil sisi positif untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Pengalaman penganiayaan merupakan pengalaman yang tepat untuk membangun resiliensi. Dengan resiliensi maka seseorang dapat mengatasi efek stres dan emosi negatif dimana individu tidak hanya bangkit kembali melainkan benar-benar berkembang. Kapasitas seseorang dalam menangani kesulitan selama menjalani hidup akan meningkat (Kairyte, Truskauskaitė, Daniunaite, Gelezelyte, & Zelviene, 2023). Pada konteks ini, resiliensi menjadi variabel yang penting untuk ditingkatkan pada diri remaja dengan pengalaman penganiayaan.

Penelitian yang ada selama ini untuk meningkatkan resiliensi pada remaja kebanyakan menggunakan intervensi multikomponen dan CBT dengan jangka pendek

padahal intervensi tersebut memerlukan waktu yang panjang agar lebih efektif (Llistosella, et al., 2023). Intervensi berbasis sekolah yang dilakukan pada penelitian sebelumnya juga dianggap mampu meningkatkan resiliensi namun memerlukan durasi yang panjang. Uji coba dengan durasi pendek yakni tiga minggu tidak berpengaruh signifikan untuk meningkatkan resiliensi (Siagian, 2022). Penelitian lain menyebutkan bahwa intervensi resiliensi psikologis pada remaja selama 4 minggu memiliki hasil yang berbeda pada remaja kelas 7 dan 8 dibandingkan dengan kelas 10 dan 11 (Xing, Xu, Li, & Luo, 2023)

Selain itu, intervensi untuk meningkatkan resiliensi adalah dukungan sosial karena dirasa mampu membantu individu untuk mengatur tekanan mental seseorang (Hidayat & Nurhayati, 2019). Harapan juga dapat menjadi faktor protektif karena dengan harapan maka individu mampu menetapkan tujuan jelas, memperluas strategi dan mempertahankan motivasi (Synder, et al., 1991). Selain itu, mengajari melakukan *coping* juga dapat meningkatkan resiliensi karena ia merupakan upaya kognitif dan perilaku yang dapat diterapkan untuk mengelola stres (Laksmi, Chung, Liao, Haase, & Chang, 2020) (Wu, et al., 2021).

Namun, untuk subjek remaja yang mengalami peristiwa traumatis dan rasa sakit emosional (Herrenkohl, Klika, Herrenkohl, Russo, & Dee, 2012) menunjukkan intensitas emosional yang jauh lebih tinggi dari individu yang tidak memiliki pengalaman penganiayaan (Wooten, Laubaucher, George, Heyn, & Heringga, 2022). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa remaja dengan trauma penganiayaan pada masa kanak-kanak memiliki ketidakmampuan mengatur emosi atau yang biasa disebut disregulasi emosi (Dvir, Ford, Hill, & Frazier, 2015). Sehingga remaja dengan pengalaman penganiayaan memerlukan penanganan yang menyasar pada emosi.

Penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang kuat dengan resiliensi (Azara, Widyatno, Bisri, & Hapsari, 2021). Banyak penelitian yang menyebutkan bahwa latihan regulasi emosi dapat meningkatkan resiliensi. Contohnya adalah penelitian pada *caregiver* pasien skizofrenia (Behrouian, Ramezani, Dehghan, Sabahi, & Zarandi, 2021), ibu dari anak-anak dengan cacat mental (Deyreh & Abidizadegan, 2021), orang tua dengan anak abnormal di Tehran (Bahaya, Leitzke, & Pollak, 2019) (Herisi, Agdasi, & Hoseininasab, 2022), dan remaja dibawah dialisis (Mehboodi, Amiri, & Molavi, 2020). Kemampuan regulasi penting untuk ditingkatkan

karena ketika remaja gagal mengendalikan emosi mereka maka mereka akan melakukan hal-hal yang kemudian mereka sesali dan berharap dapat mengendalikan emosi.

Emosi yang tidak dapat terkendalikan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan pribadi dan hubungan sosial. Ketika individu mengalami disregulasi emosi maka menyebabkan gejala yang mengganggu kehidupan, hubungan sosial, karir seperti ledakan verbal (berteriak, membentak, menjerit, menangis), perilaku agresif (terhadap benda, hewan, manusia), kesulitan mempertahankan hubungan persahabatan dan lainnya. Dimana semua itu akan meningkatkan potensi individu mengalami psikopatologi (Dvir, Ford, Hill, & Frazier, 2015). Kondisi tersebut mengganggu kehidupan karena reaksi seseorang yang berlebihan, merasakan penderitaan yang tidak perlu, dan peluang yang hilang tampaknya terlalu menakutkan. Dengan mengenali dan menyetarakan emosi diri sendiri, maka seseorang menjadi lebih sadar diri dan memungkinkan untuk membuat keputusan berdasarkan informasi dan merespons situasi dengan lebih efektif.

Pada studi pendahuluan yang dijelaskan sebelumnya juga menunjukkan bahwa remaja mengalami tanda-tanda pada aspek emosi. Emosi yang dirasakan remaja menunjukkan ketidakmampuannya dalam meregulasi emosi. Dapat dipahami jika remaja mengalami disregulasi emosi, karena pengalaman penganiayaan membuat mereka merasakan emosi kemarahan, kebencian dan kekecewaan dimana emosi tersebut merupakan jenis emosi yang sulit dikendalikan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penganiayaan secara luas terkait dengan regulasi emosi yang buruk. Ditandai dengan peningkatan penghindaran, penekanan emosi dan munculnya ekspresi emosi yang negatif sebagai respon terhadap stres (Gruhn & Compas, 2020). Individu dapat mengatur emosinya dengan berbagai cara. Dalam keterampilan regulasi emosi terdapat dua strategi yakni *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* (Gross, 1998).

Strategi *cognitive reappraisal* menekankan pada mengubah cara berpikir tentang peristiwa yang berpotensi menimbulkan emosi, sedangkan strategi *expressive suppression* menekankan mengubah cara merespon peristiwa yang menimbulkan emosi. Ketika individu mampu memakai strategi *cognitive reappraisal* saat menghadapi tekanan maka ia akan mampu beradaptasi dengan situasi menekan tersebut dengan adaptif. Dengan mengubah cara berpikir tentang peristiwa yang berpotensi menimbulkan emosi maka individu akan memiliki pemahaman mengapa situasi menekan tersebut terjadi, mampu memikirkan berbagai macam alternatif dari berbagai sudut pandang,

bertanggungjawab untuk menyelesaikan masalah, dan memiliki hubungan yang baik dengan orang lain. Yang semua hal tersebut merupakan aspek-aspek dari resiliensi. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa strategi *cognitive reappraisal* merupakan faktor protektif dari resiliensi dan penggunaannya mampu meningkatkan resiliensi (Han, Duan, Huang, & Wang, 2023).

Meski telah banyak penelitian mengenai efektivitas latihan regulasi emosi untuk meningkatkan resiliensi namun penelitian yang ditujukan pada subjek remaja terdapat sejumlah kerumitan yang menciptakan tantangan tambahan bagi peneliti klinis. Permasalahan terkait perekrutan dan retensi, persetujuan dan kerahasiaan serta peran sentral orang tua dalam mendukung protokol penelitian. Pengaturan emosi meningkat selama remaja namun pada masa ini juga terdapat permulaan atau memburuknya psikopatologi yang ditandai dengan kesulitan untuk mengatur emosi (Silvers, 2022). Masa remaja dapat dijadikan sebagai peluang untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Sehingga pelatihan regulasi emosi dapat menjadi peluang intervensi untuk meningkatkan resiliensi pada remaja dengan pengalaman penganiayaan.

Penelitian ini ingin mengetahui bagaimana peningkatan resiliensi dalam waktu singkat dengan intervensi yang menysasar emosi. Pertimbangannya adalah karena emosi merupakan suatu hal yang krusial dalam kehidupan karena emosi dapat menggerakkan perilaku seseorang (Li, Baucom, & Georgiou, 2020). Selain itu, kemampuan meregulasi emosi merupakan faktor protektif dari resiliensi (Troy & Mauss, 2011) yang signifikan pada remaja (Mestre, Nunez-Lozano, Molinero, Zayas, & Guil, 2017).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan resiliensi pada remaja dengan trauma penganiayaan dan bagaimana proses perubahan itu terjadi. Manfaat teoritis pada penelitian ini dalam keilmuan psikologi adalah kontribusi dalam bentuk intervensi dalam peningkatan resiliensi pada remaja dengan trauma penganiayaan. Manfaat praktis adalah untuk mengetahui efektivitas latihan regulasi emosi pada resiliensi.

TINJAUAN PUSTAKA

Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi kesulitan, beradaptasi dengan peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, dan pulih secara efektif dari kesulitan, tantangan atau tekanan hidup yang signifikan. Konsep resiliensi mengacu pada kapasitas

untuk bangkit kembali, belajar dan tumbuh dari pengalaman sulit sehingga pada akhirnya menjadi lebih kuat dan lebih siap untuk menangani kesulitan di masa depan. Pada resiliensi, individu bukan berfokus untuk menghindari emosi atau pengalaman negatif atau tidak mengalami kesulitan, namun tentang bagaimana mengatasi permasalahan dengan efektif (Neenan, 2018). Resiliensi bukanlah suatu sifat bawaan yang dimiliki oleh beberapa orang saja melainkan merupakan hasil dari serangkaian karakteristik internal dan eksternal individu yang kompleks. Resiliensi bersifat dinamis karena melibatkan genetika, kebugaran fisik, kesehatan mental dan lingkungan (Osorio, Probert, Jones, Young, & Robbins, 2017). Resiliensi merupakan proses yang berkelanjutan yang dapat ditingkatkan sepanjang hidup. Terdapat dua komponen kunci dari resiliensi adalah adaptasi positif dan kesulitan.

Terdapat tujuh aspek utama dalam resiliensi (Wolin & Wolin, 1993) adalah sebagai berikut: (1) *insight*, tahap ini merupakan proses berkembangnya individu untuk merasa, memahami, dan mengetahui bagaimana masa lalunya sehingga dapat mempelajari perilaku-perilaku baru yang lebih adaptif; (2) *independent*, merupakan kemampuan individu untuk mengambil jarak dari sumber masalah seperti situasi atau lingkungan yang berpengaruh secara emosional maupun fisik; (3) *relationship*, kemampuan individu untuk membina hubungan baik dengan orang lain. Hubungan tersebut berlandaskan kejujuran, saling mendukung dan berkualitas bagi kehidupan serta diharapkan mampu memiliki sosok yang dapat dijadikan contoh yang baik; (4) *initiative*, merupakan keinginan individu yang kuat untuk bertanggungjawab terhadap dirinya; (5) *creativity*, dimana individu mampu memikirkan berbagai alternatif solusi dan konsekuensi ketika menghadapi tantangan hidup; (6) *humor*, individu mampu mengurangi beban hidup dan menemukan kebahagiaan dalam berbagai situasi; (7) *morality*, kemampuan individu dalam berperilaku yang mempertimbangkan hati nurani. Perilaku tersebut dapat berupa membantu orang yang membutuhkan atau dapat menjadi individu yang bermanfaat ketika berhubungan dengan orang lain.

Individu dengan resiliensi yang tinggi memiliki ciri-ciri mampu menjadi komunikator yang baik, mampu mengelola emosi secara efektif, memiliki pandangan positif tentang diri dan kemampuannya, memiliki kapasitas untuk membuat rencana yang realistis dan menaatinya serta melihat diri mereka sebagai pejuang atau penyintas, bukanlah sebagai korban keadaan (Reid, 2016). Untuk mengembangkan resiliensi bukan

berarti seseorang harus mengisolasi diri melainkan jika ada kesempatan untuk mencari bantuan dan dukungan dari orang lain. Dukungan dan nasihat dapat mengurangi beban dalam berjuang menghadapi situasi. Hubungan yang positif dengan orang lain merupakan satu sistem perlindungan yang paling penting untuk menyangga diri ketika mengalami masa-masa stres.

Resiliensi Dalam Perspektif Islam

Ajaran islam menginformasikan bahwa selama individu didunia akan selalu menghadapi fase ujian hidup. Resiliensi atau ketahanan dalam islam harus untuk diajarkan pada setiap individu mulai anak-anak karena anak harus siap menghadapi segala ujian dalam hidup hingga akhir hidupnya. Ujian diberikan kepada setiap individu untuk mengembangkan dan melatih akhlak baik, menegakkan akhlak dan memperkuat ketakwaan diri pada Allah SWT. Seperti yang dituliskan pada Q.S Al Ankabul (2-3):

“apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan (saja) mengatakan: "Kami telah beriman", sedang mereka tidak diuji lagi? Dan sesungguhnya kami telah menguji orang-orang yang sebelum mereka, maka sesungguhnya Allah mengetahui orang-orang yang benar dan sesungguhnya Dia mengetahui orang-orang yang dusta”

Setiap situasi termasuk situasi yang sulit memiliki manfaat pada setiap individu yakni akan mudah bersyukur pada Allah dan beriman dengan menunjukkan kesabaran dan ketangguhan. Individu harus berusaha menumbuhkan ketahanan spiritual yakni kesabaran. Dengan bersabar, maka akan meningkatkan kekuatan mental dalam menghadapi kesulitan sehingga tidak akan mengeluh. Individu akan meningkatkan nilai-nilai positif yang mengarah pada ketekunan untuk menyelesaikan cobaan. Ketika bersabar, individu mampu melakukan pengendalian diri karena kekuatan batin dan pemahaman bahwa setiap individu dapat mencari perlindungan dari Allah SWT dalam menghadapi situasi yang menantang. Seperti janji Allah SWT yang tertulis dalam Q.S Ali Imran (125) yang artinya:

“Ya (cukup), jika kamu bersabar dan bersiap-siaga ketika mereka datang menyerang kamu dengan tiba-tiba, niscaya Allah menolongmu dengan lima ribu malaikan yang memakai tanda”

Menurut ajaran islam, sabar merupakan perasaan percaya diri bahwa Allah SWT akan menjamin memberikan bantuan ketika seseorang menghadapi ujian tetapi harus ingat untuk tenang dan pantang menyerah. Sabar memiliki beberapa makna atau definisi (Salleh, et al., 2020), yakni: (1) sabar mengajarkan untuk mengendalikan perasaan,

berhati-hati dan tidak tergesa-gesa; (2) sabar berarti ketekunan, kekuatan, kebatahan dan keteguhan; (3) sabar berarti teratur, terstruktur dan sistematis; (4) sabar berarti merendahkan dan membuka hari ketika menghadapi situasi

Terdapat ayat-ayat yang mengharuskan seorang individu untuk bersabar menghadapi ujian seperti yang tertulis pada Q.S Al-Baqarah (155-157):

“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: “Inna lillahi wa inna ilaihi roji’un” (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali). Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.”

Selanjutnya Q.S Al-Baqarah (214) juga menuliskan bahwa:

“Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) sebagaimana halnya orang-orang terdahulu sebelum kamu? Mereka ditimpa oleh malapetaka dan kesengsaraan, serta digoncangkan (dengan bermacam-macam cobaan) sehingga berkatalah Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya: “Bilakah datangnya pertolongan Allah?” Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat.”

Seseorang individu yang beriman akan mampu memiliki kesabaran karena Allah SWT telah menjamin bahwa ujian yang dihadapi setiap umatnya pasti akan mampu melewatinya Q.S Al-Baqarah (286):

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir”.

Selain itu, tidak ada alasan bagi setiap individu untuk tidak dapat mengembangkan kesabaran, karena mendapatkan balasan seperti dihapuskannya dosa-dosa seperti pernyataan Nabi Muhammad SAW :

“Seorang mukmin tidak ditimpa oleh ketidaknyamanan, penyakit, kecemasan, kesedihan atau kekhawatiran mental atau bahkan tusukan duri tetapi Allah menghapuskan dosa-dosa mereka karena kesabaran mereka” (Hadist Al-Bukhari)

Dari hadist diatas dapat disimpulkan bahwa orang yang tangguh memiliki beberapa karakteristik tertentu seperti mereka memandang bahwa kemunduran sebagai suatu peluang yang harus dimanfaatkan. Individu akan memegang teguh nilai-nilai termasuk hubungan spiritual dengan Allah SWT. Mereka mempertahankan perspektif, sadar diri mengenai kelebihan dan kekurangan, dapat berimprovisasi dan mengembangkan rencana alternatif ketika menghadapi ujian.

Dimana mereka menunjukkan kesabaran dalam kesulitan. Tertanam dalam islam bahwa ketika individu memegang teguh prinsip dan kewajiban maka memungkinkan individu mengembangkan ketahanan spiritual untuk menjalani kehidupan. Ketangguhan semakin diperkuat dengan pengetahuan bahwa rahmat, bimbingan, dan pengampunan tuhan dapat diakses sehingga memunculkan harapan, optimisme dan berkurangnya stres (Aulia & Karimulloh, 2021).

Faktor Resiko dan Faktor Protektif

Resiliensi dapat meningkat atau menurun tergantung faktor resiko dan sumber daya serta faktor protektif dan kerentanan (Yates, Tyrell, & Masten, 2014). Untuk itu perlu diketahui teori mengenai faktor resiko dan faktor protektif. Teori faktor resiko dan protektif dikembangkan oleh David Hawkins dan Richard Catalano sebagai pendekatan fundamental untuk menentukan penyebab dan solusi untuk membantu dalam perancangan, pemilihan dan implementasi strategi dan program pencegahan. Teori ini menarik hubungan antara resiko dan faktor pelindung yang mempengaruhi perilaku individu. Sehingga semakin banyak faktor protektif yang ada pada kehidupan remaja maka akan semakin tinggi pula peluang untuk mencegah perilaku negatif. Domain atau konteks mengacu pada area yang mempengaruhi perilaku individu, dan mencerminkan seluruh lingkup pengaruh dalam kehidupan seseorang (Catalano, Berglund, Ryna, Heather, & Hawskin, 2004).

Domain tersebut adalah: (1) masyarakat yang meliputi ikatan, norma, sumber daya, kesadaran atau mobilisasi; (2) komunitas-sekolah yang meliputi ikatan, iklim, kebijakan dan performa; (3) komunitas-teman sebaya meliputi norma, aktivitas dan keterikatan; (4) keluarga meliputi fungsi, manajemen dan batasan; (5) diri sendiri meliputi watak biologis dan psikologis, sikap, nilai, pengetahuan, keterampilan. Teori faktor resiko dan protektif ini tidak hanya menggambarkan potensi resiko penggunaan narkoba melainkan juga terkait dengan perilaku bermasalah remaja lainnya yang merupakan

konsep penting dalam pencegahan. Hal ini dikarenakan dapat meningkatkan potensi efektivitas kegiatan pencegahan di berbagai disiplin ilmu (Catalano, Berglund, Ryna, Heather, & Hawskin, 2004).

Regulasi Emosi

Emosi merupakan suatu keadaan psikologis yang kompleks dimana melibatkan tiga komponen yakni pengalaman subjektif, respon fisiologis dan respon perilaku atau ekspresif (Hockenbury & Hockenbury, 2010). Emosi muncul sebagai respon dari peristiwa atau situasi yang dialami oleh seseorang (APA, Dictionary APA, n.d.). Artinya jenis emosi mana yang dirasakan seseorang ditentukan oleh keadaan yang memicu emosi tersebut. Emosi memiliki pengaruh yang kuat pada kehidupan sehari-hari dalam mengambil keputusan aktivitas mana yang dipilih. Memahami emosi dapat membantu menjalani hidup dengan lebih mudah dan stabil.

Regulasi emosi merupakan strategi atau usaha untuk mengurangi, meningkatkan atau merawat emosi positif atau negatif. Individu diharapkan mampu mengontrol emosi, suasana hari atau pengaruh yang disadari maupun tidak disadari. Kontrol kesadaran adalah proses berpikir aktif atau komitmen terhadap perilaku untuk mengendalikan emosi individu atau biasa disebut dengan mekanisme koping. Kontrol ketidaksadaran berarti pikiran dan perilaku tidak dapat mengendalikan, termasuk temperamen dan bagaimana seseorang tidak terlalu emosional (Gross, 2008). Menurut penelitian, seseorang dengan keterampilan regulasi emosi yang baik merupakan landasan dalam kesehatan dan penyesuaian mental, sedangkan kemampuan regulasi emosi yang tidak baik merupakan inti dari banyaknya gangguan mental (Tamir, 2011).

Latihan Regulasi Emosi

Gross menyebutkan bahwa terdapat dua model strategi utama yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari dan sangat terlibat dalam kapasitas adaptif untuk meregulasi emosi, yakni adalah sebagai berikut: (1) *cognitive reappraisal*, merupakan strategi untuk mengubah cara berpikir tentang peristiwa yang memicu emosi; (2) *expressive suppression*, merupakan strategi untuk mengurangi perilaku ekspresif emosi

Dalam kaitannya dengan emosi, orang yang menggunakan *reappraisal* cenderung lebih banyak mengalami emosi positif dan merasakan emosi negatif yang lebih sedikit. Sebaliknya, orang yang menggunakan *suppression* cenderung mengalami emosi positif yang lebih sedikit dan lebih banyak emosi negatif (Gross, 2003). Selain itu, *cognitive*

reappraisal berkorelasi dengan kesehatan fisik dan mental yang lebih baik, sedangkan *expressive suppression* dikaitkan dengan *well-being* yang lebih buruk (John & Gross, 2004), dan kelelahan emosional (Tsouloupas, Carson, Matthews, Grawitch, & Barber, 2010).

Gross menyebutkan bahwa terdapat lima strategi untuk meregulasi emosi (Gross, 2015). Strategi pertama adalah menyeleksi situasi. Pemilihan situasi dapat dilakukan dengan mendekati atau menjauhi orang, tempat, atau objek-objek tertentu. Individu diminta untuk menuliskan situasi yang menghasilkan emosi yang menyenangkan yang artinya mereka mengetahui situasi mana yang mengarah pada emosi yang tidak diinginkan dan memilih untuk menghindarinya. Misalnya, seseorang dapat memilih rute pulang kerja yang lebih panjang untuk menghindari lalu lintas, karena itu dapat menyebabkan frustrasi.

Strategi kedua adalah modifikasi situasi. Strategi ini berhubungan dengan bagaimana individu melakukan pemecahan masalah. Strategi ini digunakan saat individu sudah berada dalam situasi yang kemungkinan membuat merasakan emosi yang tidak diinginkan. Individu menggunakannya untuk mengubah atau meningkatkan dampak emosional dari situasi tersebut. Misalnya, saat percakapan memanas, seseorang dapat menghentikan debat agar tidak merosot dan setuju untuk tidak setuju.

Strategi ketiga adalah penyebaran perhatian (*attentional deployment*). Strategi ini berhubungan dengan kebingungan, konsentrasi, dan atau perenungan. Pada tahap ini individu hanya fokus terhadap aspek tertentu sehingga emosinya lebih terpusat. Atau mungkin individu mengalihkan perhatiannya pada hal lain yang sama sekali tidak berhubungan. Secara harfiah pada tahap ini individu akan mengubah pikiran. Misalnya, seseorang takut jarum suntik, tetapi untuk mendapatkan vaksin, seseorang memilih untuk tidak memikirkannya dan memusatkan perhatian pada kenangan indah.

Strategi keempat adalah penilaian ulang kognitif. Strategi ini berkaitan dengan evaluasi dari modifikasi yang telah dibuat. Evaluasi termasuk pertahanan psikologis dan menurunkan perbandingan sosial (misalnya dia lebih salah daripada saya). Pada umumnya perubahan kognitif merupakan transformasi kognisi untuk mengubah pengaruh emosional yang kuat dari suatu situasi. Misalnya, seseorang baru saja kehilangan pekerjaan, dan ia memilih untuk melihat ini sebagai peluang untuk melakukan sesuatu yang baru dan menjelajahi hasrat baru.

Strategi kelima adalah modulasi respon. Strategi ini mengacu pada mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman, atau perilaku selangsur mungkin. Daripada membiarkan emosi menguasai dan mendominasi, maka lebih baik memutuskan atau mengubah cara bereaksi atau mengungkapkan. Ini akan mengurangi atau meningkatkan dampak emosional. Misalnya, kolega membuat kesalahan yang memengaruhi proyek seorang individu, yang membuat ia marah pada saat itu, tetapi ia memutuskan untuk tidak mengungkapkan kemarahannya untuk menghindari memperkuat emosi atau menciptakan perselisihan.

Terdapat beberapa faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan pelatihan regulasi yakni keyakinan tentang kendali, nilai dan tujuan serta strategi dan kompetensi. Dimana ketiga faktor ini bekerja sama secara berurutan. Regulasi emosi merupakan bagian dari regulasi diri sehingga banyak penelitian yang didasarkan pada regulasi diri dimana faktor yang sama mungkin mempengaruhi regulasi emosi. Keyakinan bahwa diri mampu mengendalikan emosi, nilai-nilai dan tujuan mengendalikan emosi serta strategi dan kompetensi menentukan proses regulasi emosi (Tamir, 2011).

Hubungan Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Remaja dengan Trauma Penganiayaan

Resiliensi menurut pandangan ahli dibedakan menjadi dua perspektif yakni resiliensi sebagai suatu *trait* dan sebagai proses perkembangan (Lee, Choi, & Cho, 2012). Resiliensi sebagai *trait* didefinisikan selaras dengan ilmu fisika dimana ia akan kembali bangkit ke bentuk aslinya setelah dibengkokkan atau diregangkan. Sehingga disini resiliensi bersifat tetap dan stabil. Berbeda dengan perspektif proses perkembangan yang memandang resiliensi sebagai suatu yang dinamis yang berkaitan dengan kemampuan adaptasi seorang individu ketika mengalami kesulitan yang signifikan. Tingkat resiliensi individu dapat berubah tergantung dari faktor protektif dan faktor resiko (Connor & Davidson, 2003).

Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa penganiayaan pada masa kanak-kanak berdampak pada rendahnya resiliensi karena penganiayaan merupakan faktor resiko dari resiliensi (Li, et al., 2023). Resiliensi yang rendah terdapat pada individu yang memiliki masa kanak-kanak yang tidak menyenangkan (Surzykiewicz, Skalski, Solbut, Rutkowski, & Konaszewski, 2022). Pengalaman penganiayaan yang dialami oleh remaja merupakan peristiwa stres yang memiliki komponen emosional. Selain itu, penelitian

menyebutkan bahwa anak-anak yang mengalami penganiayaan memiliki representasi internal dari pengasuh yang tidak terorganisir, tidak jelas dan bernuansa negatif serta memiliki masalah dengan disregulasi emosi, agresi, dan penurunan kompetensi sosial (Dvir, Ford, Hill, & Frazier, 2015). Kesadaran emosional dan regulasi emosi dianggap sebagai faktor protektif dari resiliensi. Ketika individu mampu mengenali, memahami dan menerima emosi diri dan orang lain, kemudian mampu untuk mengatur emosi dan mengendalikan perilaku untuk mencapai tujuan maka disinilah letak kesuksesan individu dalam beradaptasi (Blanc, Morera, Morente, & Gulu, 2023).

Sehingga pelatihan regulasi emosi menjadi faktor penting untuk menentukan resiliensi (Caston & Mauss, 2011). Ketidakmampuan meregulasi emosi dapat melemahkan proses pengambilan keputusan, meningkatkan kecemasan dan mengakibatkan kurangnya kompetensi sosial (Loewenstein & Lerner, 2003) (Hartman, Wasieleski, & Whatley, 2017). Penelitian terdahulu juga menyebutkan bahwa ketidakmampuan meregulasi emosi memiliki hubungan yang negatif dengan resiliensi. Dimana semakin tinggi ketidakmampuan individu meregulasi emosinya maka semakin rendah tingkat resiliensi.

Pendekatan Kognitif

Pendekatan yang digunakan untuk meningkatkan resiliensi adalah pendekatan kognitif. Hal ini berdasarkan definisi resiliensi dimana terdapat dua komponen kunci yakni adaptasi positif dan kesulitan. Adaptasi merupakan bagian dari perkembangan kognitif milik Jean Piaget. Adaptasi merupakan proses penyesuaian struktur kognitif seseorang untuk memenuhi tuntutan lingkungannya, yang melibatkan proses asimilasi dan akomodasi yang saling melengkapi (APA, Dictionary, 2018). Artinya ketika individu mempelajari informasi baru pada dasarnya individu beradaptasi dengan lingkungan yang terus berubah sehingga individu dapat berfungsi lebih efektif di dunia.

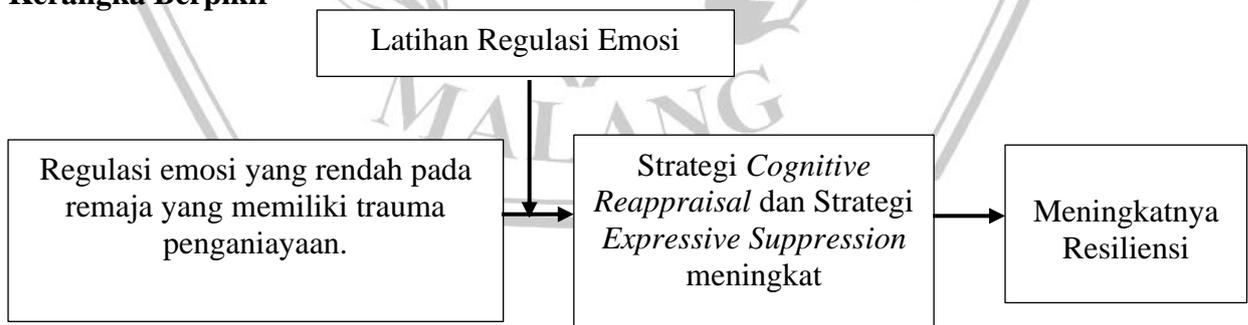
Piaget percaya bahwa setiap individu lahir dengan struktur mental yang mendasar dan berkembang seiring dengan pengalamannya dengan lingkungan. Ketika struktur mental itu tumbuh maka sejatinya mereka sedang membangun representasi mental dari dunia yang disebut skema. Skema diibaratkan sebagai blok bangunan dasar pemikiran dan perilaku. Dimana ia berperan penting memproses informasi baru, mempelajari, memahami konsep hingga menerapkan apa yang dipelajari (Kan, Rosenbaum, & Verfaellie, 2023). Adaptasi melalui asimilasi berarti individu mengambil informasi dari

dunia luar dan menyesuaikannya dengan ide atau konsep yang sudah ada. Adaptasi melalui akomodasi berarti individu memproses informasi baru dengan mengubah skema agar sesuai dengan informasi tersebut (Bjorklund, 2015).

Kerangka Konseptual

Remaja dengan trauma penganiayaan memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah. Trauma penganiayaan menyebabkan remaja memiliki ledakan emosional yang intens. Kemampuan regulasi emosi yang rendah membuat remaja mengalami permasalahan perilaku dan mengganggu kehidupan sehari-hari seperti hubungan dengan orang lain, akademik dan masalah sosial. Emosi sangat penting dalam kehidupan individu karena akan mengarahkan perilaku. Informasi yang diberikan pada latihan regulasi emosi merupakan hal baru bagi remaja dengan trauma penganiayaan. Mereka membuat skema baru mengenai emosi, cara-cara meregulasi emosi dengan strategi *cognitive reappraisal* maupun strategi *expressive suppression* melalui proses akomodasi. Strategi *cognitive reappraisal* diberikan pada tahap satu hingga tahap lima dan strategi *expressive suppression* diberikan pada tahap enam pada pelatihan ini. Strategi *cognitive reappraisal* membantu remaja untuk membingkai ulang pengalaman penganiayaan dan memikirkan alternatif-alternatif solusi dan strategi *expressive suppression* membantu remaja untuk memikirkan alternatif respon yang adaptif dalam menghadapi penganiayaan yang menyebabkan emosi negatif. Selanjutnya ketika remaja dengan trauma penganiayaan mampu meregulasi emosinya maka mereka meningkatkan faktor protektif dari resiliensi sehingga resiliensinya dapat meningkat.

Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka Berpikir

Hipotesis

H₀ : Pemberian pelatihan regulasi emosi tidak mampu meningkatkan strategi *cognivite reappraisal* dan strategi *expressive suppressions* sehingga tidak meningkatkan resiliensi pada remaja dengan pengalaman penganiayaan.

H_a : Pemberian pelatihan regulasi emosi mampu meningkatkan strategi *cognivite reappraisal* dan strategi *expressive suppressions* sehingga meningkatkan resiliensi pada remaja dengan pengalaman penganiayaan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mixed methode* yang menggabungkan unsur-unsur penelitian kuantitatif dan kualitatif. Penggunaan metode ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman lebih baik mengenai penjelasan dari perubahan yang terjadi selama proses eksperimen (Creswell & Clark, 2011). Bentuk desain penelitian ini adalah *embedded design* dimana peneliti memilih salah satu metode untuk diprioritaskan. Kekuatan desain ini ada pada pemanfaatan kombinasi kelebihan dari kedua metode penelitian (Creswell & Clark, 2011).

Penelitian kuantitatif dilakukan dengan desain *pretest-posttest control group* yang membandingkan dua kelompok antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sugiyono, 2014). Dimana kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan dan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan. Pembagian dua kelompok ini dilakukan secara acak dan keduanya dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi.

KE	O ₁	X ₁	O ₂
KK	O ₁	-	O ₃

Gambar 2. Desain Penelitian

Keterangan:

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

O₁ : Pengukuran strategi regulasi emosi dan resiliensi sebelum diberi perlakuan (*pre-test*)

O₂ : Pengukuran strategi regulasi emosi dan resiliensi setelah diberi perlakuan (*post-test*)

O₃ : Pengukuran strategi regulasi emosi dan resiliensi setelah waktu yang ditentukan tanpa diberi perlakuan (*post-test*)

X₁ : Pelatihan regulasi emosi

Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol akan diberikan dua skala yang dilakukan sebelum intervensi (*pre-test*) dan dua skala yang diberikan setelah intervensi (*post-test*). Kemudian untuk menentukan hasil penelitian maka akan membandingkan skor pada kedua tes.

Subjek Penelitian

Pada penelitian ini, subjek dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Yakni sampel dipilih dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan yang selanjutnya digunakan untuk menentukan jumlah sampel yang akan diteliti (Sugiono, 2018). Kriteria inklusi subjek pada penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) berada pada masa remaja, berusia antara 13-15 tahun; (2) memiliki pengalaman atau masih mengalami penganiayaan berupa kekerasan fisik dan kekerasan verbal; (3) penganiayaan dilakukan oleh pengasuhnya (orangtua, nenek/kakek, dll); (4) sehari-hari tinggal dengan pengasuh yang melakukan kekerasan pada subjek; (5) penganiayaan terakhir yang dirasakan terjadi tidak lebih dari enam bulan; (6) bersedia mengikuti seluruh proses penelitian.

Kriteria eksklusi subjek adalah sebagai berikut: (1) memiliki pengalaman penganiayaan selain kekerasan fisik dan verbal, yakni pengabaian dan perdagangan orang atau mengalami salah satu kekerasan saja; (2) sedang menjalani intervensi dari tenaga profesional lain; (3) penganiayaan dilakukan oleh orang lain atau saudara jauh yang bukan pengasuh; (4) pengalaman penganiayaan yang terakhir diterima lebih dari enam bulan yang lalu. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 14 orang yang dibagi menjadi dua kelompok dengan cara acak secara *online* dengan *random team generator*. Terdapat 7 anggota pada kelompok eksperimen dan 7 anggota pada kelompok kontrol.

Gambaran subjek pada penelitian ini adalah mereka mulai mendapatkan penganiayaan sejak sebelum TK hingga awal Sekolah Dasar. Penganiayaan dilakukan oleh pengasuh mereka. Pengasuh subjek bermacam-macam, ada yang diasuh oleh orangtua kandung, ada yang diasuh oleh pakek dan budhe yang dipanggil dengan ayah ibu, dan ada yang diasuh oleh nenek dan kakeknya. Dari 14 subjek, mayoritas masih mengalami penganiayaan pada saat penelitian ini berlangsung dan satu diantaranya mengalami penganiayaan terakhir pada tiga bulan yang lalu. Bentuk penganiayaan yang didapatkan adalah kekerasan fisik meliputi dipukul dengan sapu, penggaris, dan sabuk, dilempari kursi, disodok area kemaluan, kepala dimasukkan kedalam bak mandi yang berisi air, di kunci

di kamar mandi, dicambuk. Selain itu mereka juga mendapatkan kekerasan verbal seperti dikatai bahwa mereka adalah anak bodoh, beban keluarga, anak pemalas, anak haram, menyesal melahirkan mereka ke dunia, dibandung-bandingkan dengan saudara dan tetangga, dan disalahkan.

Variabel Penelitian

Variabel merupakan suatu konstruk bervariasi yang memiliki berbagai macam nilai (Latipun, 2008). Penelitian ini memiliki dua variabel yakni variabel independen (X) yakni perlakuan berupa pelatihan regulasi emosi. Selanjutnya variabel dependen (Y) adalah tingkat resiliensi. Definisi Operasional dari pelatihan regulasi emosi adalah ketika individu mendapatkan informasi mengenai cara-cara menyadari, mengatur, memonitor, mengevaluasi serta mengelola emosi yang dirasakan dalam diri dan lingkungannya sehingga mampu mengekspresikan emosi dengan adaptif atau tidak muncul perilaku-perilaku agresif maupun *bullying*. Selanjutnya resiliensi adalah kemampuan untuk beradaptasi yang ditandai dengan munculnya *insight* mengenai peristiwa menekan yang dialami, memiliki *initiative* untuk berubah dan melindungi diri, mampu memikirkan alternatif secara kreatif, mampu memisahkan diri dari sumber masalah, mampu membina hubungan baik dengan orang disekitar, mampu memandang masalah dari sisi humor dan bersikap baik dengan oranglain.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua jenis instrument yakni skala dan tes intelegensi. Terdapat dua instrumen berupa skala yakni skala yang mengukur regulasi emosi dan resiliensi. Skala pertama adalah untuk mengukur regulasi emosi menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross dan John. Kuisisioner ini bertujuan untuk mengukur strategi regulasi emosi yang dimiliki subjek bertendensi menggunakan *cognitive reappraisal* atau *expressive suppression*. Kuisisioner ini berisikan 10 aitem dengan skala likert. Skor 1 yang artinya sangat tidak setuju dan skor 7 yang artinya sangat setuju. Dari hasil uji validitas dan reliabilitas pada 133 siswa-siswi diketahui bahwa r_{hitung} pada 10 item lebih besar dari r_{tabel} ($r_{hitung} > 0,176$) maka dapat dikatakan valid. Selain itu skor nilai *cronbach's alpha* (0,825) lebih besar 0,60 maka dapat dikatakan reliabel. *Mean* hipotetik skala yang didapat adalah 40 dengan standar deviasi 10.

Selanjutnya, instrumen yang digunakan untuk mengukur resiliensi adalah *Connor Davidson-Resilience Scale* (CD-RISC-10) yang dikembangkan oleh Campbell-Sills dan Stein. Kuisisioner ini untuk mengukur ketahanan atau khususnya mengukur kemampuan untuk mengatasi situasi sulit. Kuisisioner ini merupakan skala unidimensi yang memiliki 10 aitem dengan skala likert. Skor 0 yang artinya tidak benar sama sekali hingga skor 4 yang berarti benar hampir sepanjang waktu. Dari hasil uji validitas dan reliabilitas pada 133 siswa-siswi diketahui bahwa r_{hitung} pada 10 item lebih besar dari r_{tabel} ($r_{hitung} > 0,176$) maka dapat dikatakan valid. Selain itu skor nilai cronbach's alpha (0,771) lebih besar 0,60 maka dapat dikatakan reliabel. *Mean* hipotetik skala yang didapat adalah 30 dengan standar deviasi 6,6.

Prosedur Penelitian

Pada penelitian ini terdapat beberapa prosedur yang akan dilakukan. prosedur pertama adalah pada saat persiapan. Berikut merupakan prosedur awal atau persiapan sebelum eksperimen dilakukan:

- A. Peneliti menyusun modul dan mengirimkan kepada *Expert Judgement* untuk mendapatkan penilaian tentang penggunaan modul dan rekomendasi perbaikan. Skor penilaian rata-rata yang didapat adalah 4,07 dari 5.
- B. Peneliti mengurus *Ethical Clearance* untuk melindungi subjek penelitian dari bahaya secara fisik, psikis, sosial dan konsekuensi hukum akibat dari berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini disetujui dengan nomor surat E.6.m/040.KE-FPsi-UMM/XI/2023 dan mendapat beberapa rekomendasi yang perlu diperbaiki sebelum turun lapangan.
- C. Peneliti melakukan skrining subjek dengan meminta subjek mengisi formulir skrining secara daring. Subjek yang memenuhi kriteria akan dipilih menjadi subjek penelitian.
- D. Subjek dengan kriteria yang sesuai akan diminta untuk mengisi kuisisioner lanjutan untuk mengukur regulasi emosi dan resiliensi. Hasil kuisisioner tersebut akan dijadikan sebagai data *pre-test*.
- E. Hasil skrining subjek yang telah diputuskan akan dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berikutnya adalah prosedur pelaksanaan eksperimen atau intervensi. Prosedur ini diberlakukan untuk kelompok eksperimen yang diberi perlakuan berupa latihan regulasi emosi selama tiga minggu.

- A. Seluruh subjek pada kelompok eksperimen dikumpulkan secara luring atau tatap muka di satu ruangan
- B. Subjek diberikan pemahaman mengenai kondisinya dan diberikan psikoedukasi mengenai emosi, pentingnya meregulasi emosi dan kaitannya dengan resiliensi. Hal ini bertujuan untuk memberikan kesadaran kepada subjek bahwa pengalaman kekerasan yang mereka alami berdampak pada emosional mereka dan mempengaruhi cara berperilaku sehari-hari bahkan kondisi mental mereka kedepannya. Dengan memahami kondisinya maka subjek akan berkomitmen untuk mengikuti pelatihan hingga akhir.
- C. Subjek diberi penjelasan mengenai intervensi yang akan diberikan yakni mengenai latihan regulasi emosi selama satu bulan. Pelatihan dilakukan sebanyak 6 sesi dimana setiap sesinya akan berlangsung kurang lebih 90 – 120 menit.
- D. Subjek diminta untuk menandatangani persetujuan pelaksanaan penelitian sebagai bukti komitmen.
- E. Subjek diminta untuk mengerjakan tes intelegensi.
- F. Subjek diberikan pelatihan mengenai regulasi emosi sesuai dengan tahapan intervensi yang tertulis pada modul pelatihan.
- G. Subjek dikumpulkan kembali dalam satu ruangan untuk menceritakan perubahan yang terjadi pada dirinya. Subjek juga mengisi *post-test* dengan skala yang sudah disediakan. Selanjutnya peneliti melakukan wawancara kepada subjek sebagai *feedback* dari pelatihan yang diberikan.

Berikut adalah prosedur pemberian perlakuan pada kelompok kontrol setelah perlakuan pada kelompok eksperimen dilakukan atau sekitar 3 minggu dari proses *screening*.

- A. Subjek diminta untuk menandatangani persetujuan pelaksanaan penelitian.
- B. Subjek mengisi kuesioner *post-test*.
- C. Subjek diberikan psikoedukasi regulasi emosi singkat pada 1 sesi selama 120 menit.

Analisis Data

Proses analisis dalam penelitian ini menggunakan pendekatan non-parametrik dengan alasan jumlah subjek kurang dari 30 orang. Pengujian dalam penelitian ini menggunakan Uji homogenitas *independent t-test*, Uji regresi linier sederhana, Uji *Wilcoxon* dan Uji *Mann-Whitney*. Uji *independent t-test* merupakan syarat dalam analisis komparatif yang bertujuan untuk mengetahui variasi data dari populasi memiliki varian atau tidak. Uji regresi linier sederhana bertujuan untuk menguji pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat (Suyono, 2018). Uji *Wilcoxon* bertujuan untuk mengetahui efektifitas suatu perlakuan dengan membandingkan perbedaan hasil skor *pretest* dan *posttest* pada setiap kelompok. Sedangkan Uji *Mann-Whitney* bertujuan untuk mengetahui efektifitas perlakuan dengan membandingkan hasil pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Santoso, 2010). Analisis data kualitatif bersifat *complementarity* dimana data yang didapat ditafsirkan untuk meningkatkan, memperluas, mengilustrasikan atau mengklarifikasi temuan yang berasal dari temuan kuantitatif (Onwuegbuzie & Combs, 2011).

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data

Berikut merupakan deskripsi data penelitian yang dilakukan pada 14 subjek. subjek dibagi menjadi dua kelompok.

Tabel 1. Demografi Subjek dan Hasil Skala

Kategori	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Mean	SD	Mean	SD
Kemampuan Regulasi Emosi	32	2,516	31,12	1,605
Penggunaan strategi <i>Cognitive Reappraisal</i>	18,59	1,876	18,63	1,600
Penggunaan Strategi <i>Expressive Suppression</i>	13,43	1,315	12,48	1,689
Tingkat Resiliensi	22,78	3,158	17,78	3,178
Usia	14	1	13,86	0,690
	Jumlah	Jumlah	Jumlah	Jumlah
Jenis Kelamin	Laki-Laki	Perempuan	Laki-Laki	Perempuan
	0 (0%)	7 (100%)	3 (42,8%)	4 (57,2%)

Persebaran data subjek pada penelitian ini menunjukkan perbedaan jenis kelamin pada kedua kelompok. Kelompok eksperimen keseluruhan berjenis kelamin perempuan dan pada kelompok kontrol terdapat 3 subjek laki-laki dan 4 subjek perempuan. Rata-rata usia pada kedua kelompok berada pada usia 14 tahun. Rata-rata skor penggunaan strategi

cognitive appraisal, strategi *expressive suppression*, keterampilan regulasi dan tingkat resiliensi emosi kedua kelompok masuk dalam kategori sedang. Hasil *post-test* kedua kelompok menunjukkan perbedaan dimana kelompok eksperimen memiliki skor rata-rata lebih tinggi dibandingkan skor rata-rata kelompok kontrol. Perbedaan dapat diketahui dari pengukuran regulasi emosi yang didalamnya terdapat strategi yang digunakan (*cognitive reappraisal*, *expressive suppression*) dan resiliensi.

Hasil Analisis Data

Analisis pertama yang dilakukan adalah uji homogenitas. Uji homogenitas berguna untuk melihat variasi data apakah memiliki varian yang sama atau tidak. Hasil dari uji homogenitas ditunjukkan oleh tabel dibawah ini:

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

Pengujian	F _{hitung}	Sig.	Keterangan
<i>Regulasi Emosi</i>	1,592	0,231	Homogen
<i>Resiliensi</i>	0,000	0,996	Homogen

Hasil yang diperoleh dari uji homogenitas menunjukkan bahwa varians data tingkat resiliensi yang dimiliki oleh kelompok kontrol dan eksperimen adalah homogen. Dibuktikan oleh nilai Sig. pada *regulasi emosi* ($0,231 > 0,050$) dan nilai Sig. pada *resiliensi* ($0,996 > 0,050$).

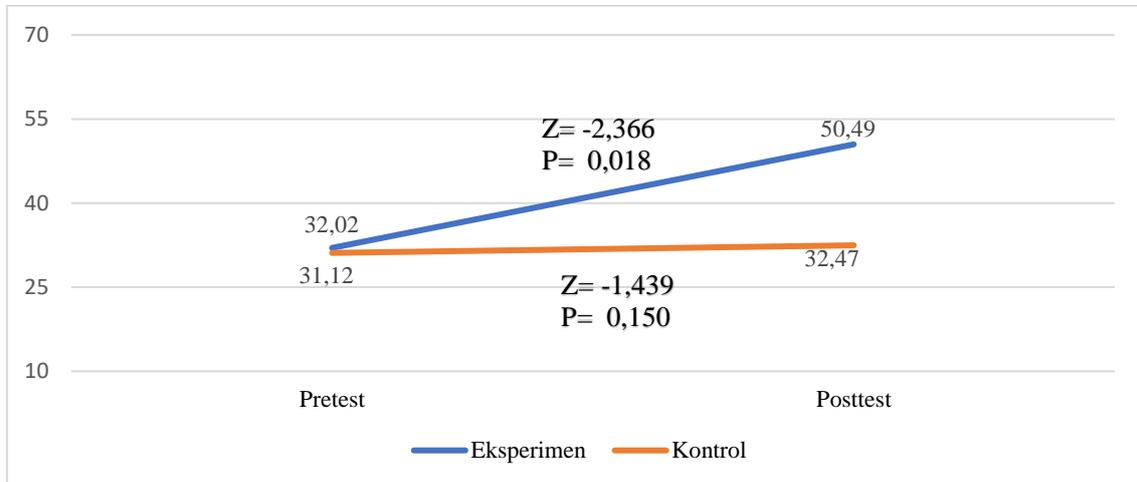
Analisis kedua adalah analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui hipotesis diterima atau ditolak dan mengetahui besarnya pengaruh variabel X (Regulasi Emosi) terhadap variabel Y (Resiliensi).

Tabel 3. Hasil Uji Regresi

Pengujian	Sig.	R-Square
<i>Regulasi Emosi terhadap resiliensi</i>	0,000	0,768

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari probabilitas 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap resiliensi sehingga H_a diterima. R-Square sebesar 0,768 yang menunjukkan bahwa pengaruh pelatihan regulasi emosi (X) terhadap resiliensi (Y) sebesar 76,8%, sedangkan 23,2% tingkat resiliensi dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

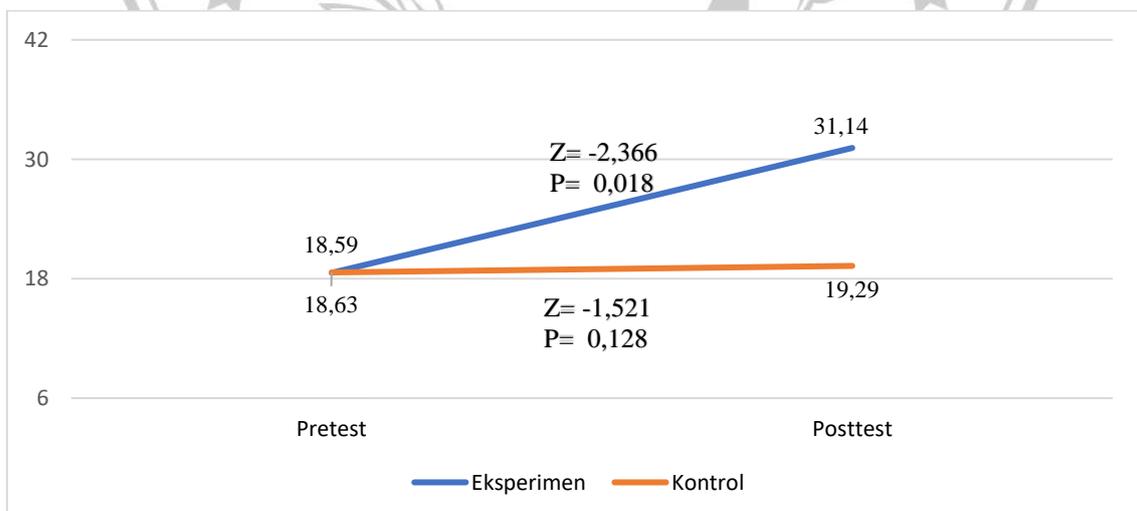
Analisis selanjutnya adalah uji *Wilcoxon* yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan skor rata-rata antara *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan uji hasil menggunakan program SPSS didapatkan hasil sebagai berikut:



Gambar 3. Grafik Perubahan Tingkat Keterampilan Regulasi Emosi

Hasil yang diperoleh dari uji beda terdapat perbedaan tingkat keterampilan regulasi emosi adalah bahwa kelompok eksperimen mengalami perubahan ($P=0,018 < 0,050$). Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan keterampilan regulasi emosi yang dapat dilihat dari skor mean *pre-test* (32,01) dan *post-test* (50,49). Berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak mengalami perubahan ($P=0,150 > 0,050$).

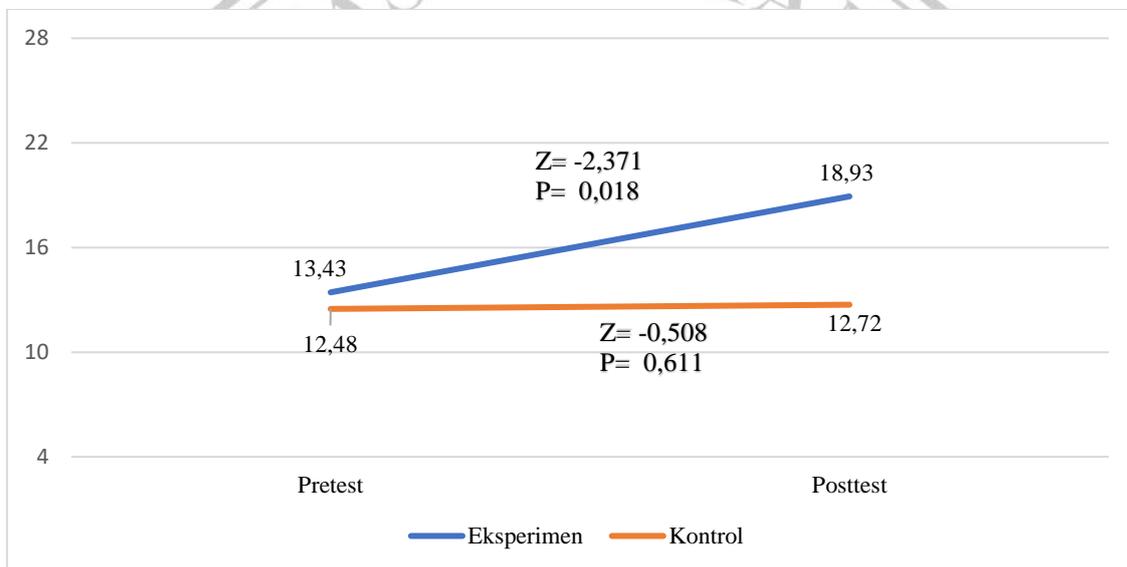
Selanjutnya dilakukan uji perbedaan pada strategi regulasi emosi yakni strategi *cognitive reappraisal* dan strategi *expressive suppression* untuk mengetahui strategi mana yang paling banyak mengalami peningkatan.



Gambar 4. Grafik Perubahan Strategi Regulasi Emosi (*Cognitive Reappraisal*)

Hasil yang diperoleh dari uji beda penggunaan strategi *cognitive reappraisal* pada regulasi emosi subjek menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami perubahan tingkat penggunaan strategi *cognitive reappraisal* ($P=0,018<0,05$). Kelompok eksperimen mengalami peningkatan penggunaan strategi *cognitive reappraisal* dalam meregulasi emosinya yang dapat dilihat dari skor mean *pre-test* (18,59) dan *post-test* (31,14). Sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan tingkat penggunaan strategi *cognitive reappraisal* ($P=0,128>0,050$).

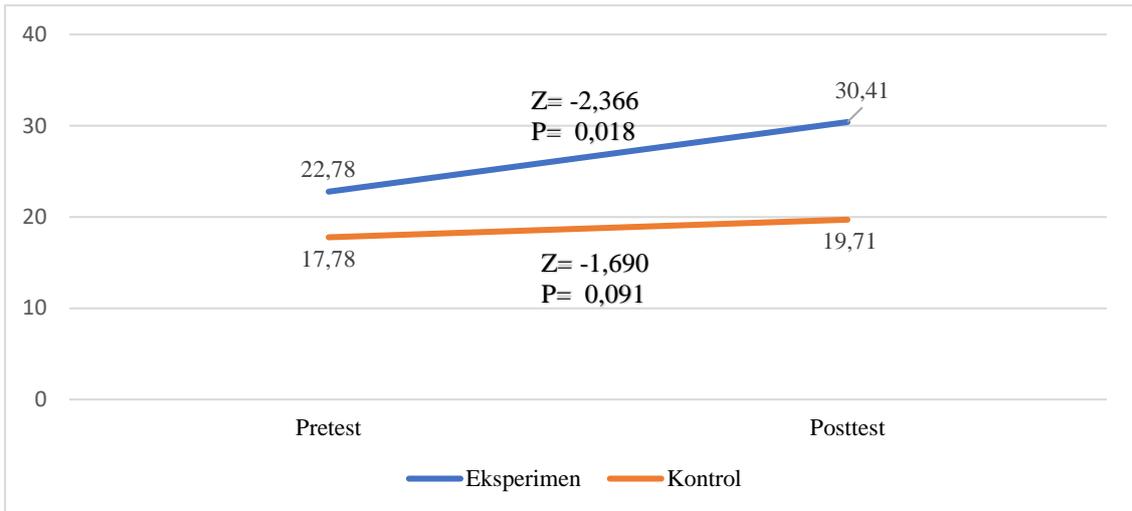
Selanjutnya, uji beda dilakukan untuk mengetahui perbedaan strategi *expressive suppression* yang digunakan oleh kelompok. Hasil uji beda dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Gambar 5. Grafik Perubahan Strategi Regulasi Emosi (*Expressive Suppression*)

Hasil yang diperoleh dari uji beda penggunaan strategi *expressive suppression* pada regulasi emosi subjek menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami perubahan tingkat penggunaan strategi *expressive suppression* ($P=0,018>0,05$). Kelompok eksperimen mengalami peningkatan penggunaan strategi *expressive suppression* dalam meregulasi emosinya yang dapat dilihat dari skor mean *pre-test* (13,43) dan *post-test* (18,93). Namun pada kelompok kontrol tidak mengalami perubahan ($P=0,611>0,05$).

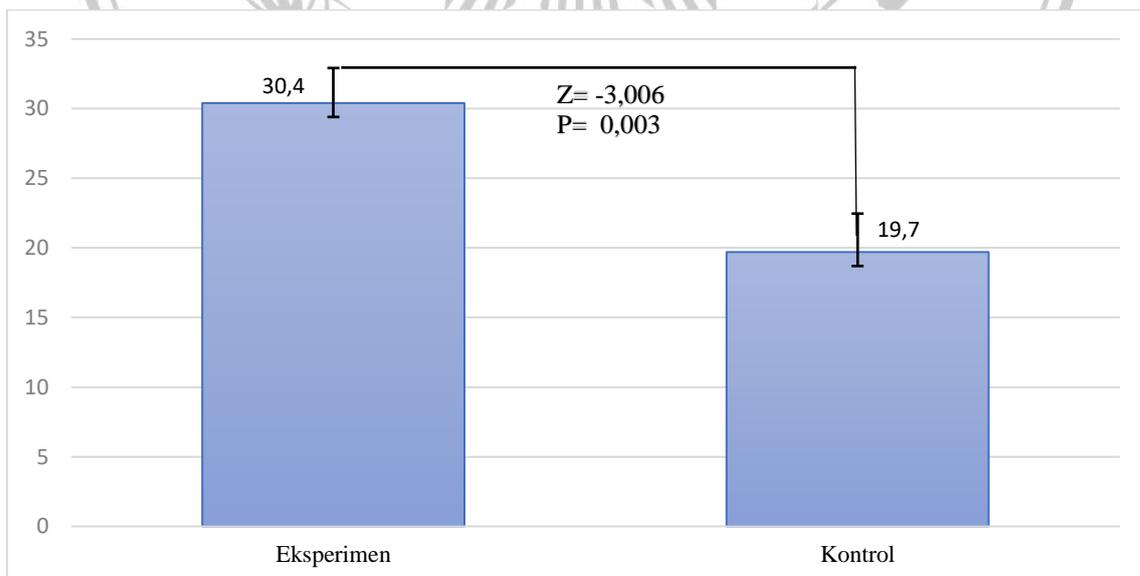
Terakhir, Uji *Wilcoxon* ini digunakan untuk melihat perbedaan skor rata-rata pada resiliensi sebagai berikut:



Gambar 6. Grafik Perubahan Tingkat Resiliensi

Hasil uji beda skor resiliensi menunjukkan bahwa terjadi perubahan pada kelompok eksperimen ($P=0,018 < 0,05$) dan tidak terjadi perubahan pada kelompok kontrol ($P=0,058 > 0,05$). Kelompok eksperimen mengalami peningkatan pada skor resiliensi setelah diberikannya pelatihan regulasi emosi. Sedangkan kelompok kontrol tidak terjadi perubahan skor resiliensi setelah kurun waktu tertentu tanpa diberikannya intervensi.

Uji yang selanjutnya adalah menggunakan Uji *Mann-Whitney* untuk melihat perbedaan rata-rata dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berikut adalah hasil uji *Mann-Whitney* yang telah dilakukan:

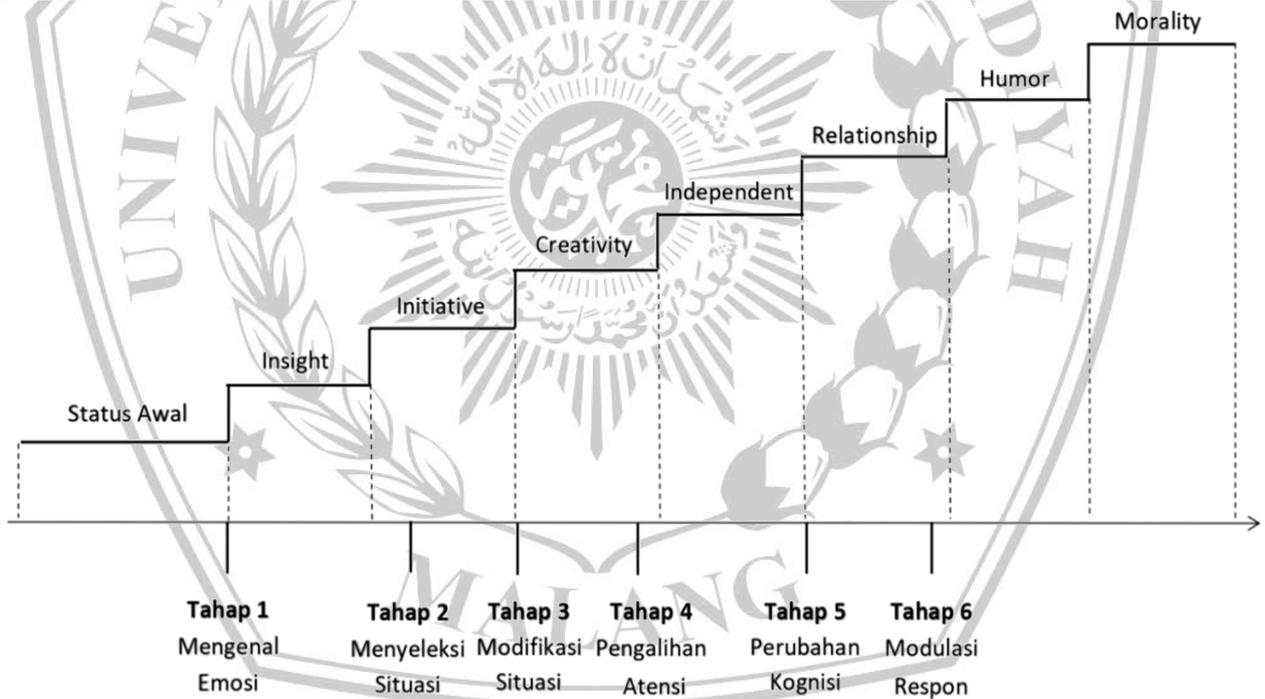


Gambar 7. Hasil Uji Perbedaan Resiliensi Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil analisis uji beda menggunakan *Mann-Whitney* diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat resiliensi ($P=0,003<0,050$) antara kelompok eksperimen yang diberikan intervensi berupa pelatihan regulasi emosi dan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi. Data tambahan mengenai perubahan tingkat kemampuan regulasi emosi dan tingkat resiliensi subjek secara kualitatif didapat dari lembar kerja subjek dan hasil observasi dari tiap sesi pelatihan sebagai berikut:

Perubahan Subjek

Pemberian intervensi berupa pelatihan mengenai regulasi emosi menunjukkan terjadinya peningkatan penggunaan strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* dalam mengatasi emosi ketika menghadapi situasi yang menekan sehingga mampu meningkatkan resiliensi subjek. Proses perubahan keterampilan regulasi emosi yang berpengaruh pada perubahan tingkat resiliensi pada subjek kelompok eksperimen akan dijelaskan sebagai berikut:



Gambar 8. Hasil Perubahan Resiliensi Subjek

Kondisi awal ketujuh subjek sebelum mendapatkan intervensi dirasa cukup mengetahui macam-macam emosi dasar. Meski terdapat dua subjek yang masih kebingungan membedakan respon emosi dan respon pikiran. Ketujuh subjek sering merasa terbawa emosi sehingga enggan melakukan aktivitas tertentu. Setelah diberi intervensi tahap satu, subjek menjadi lebih memahami mengenai emosi dan bentuk-

bentuknya. Subjek memiliki wawasan bahwa emosi dapat diatur dan mereka memiliki kendali untuk diatur. Selain itu, mereka juga mengetahui dampak apa yang dapat terjadi dari ketidakmampuan mengatur emosi. Pada tahap ini mulai muncul keinginan dari subjek untuk mengatur emosinya.

Setelah diberikan intervensi tahap kedua, subjek mulai menyadari emosi apa yang dirasakan selama ini. Sebagian subjek ternyata selama ini memendam emosinya dan sebagian yang dapat mengungkapkan emosinya namun dengan cara yang kurang tepat. Subjek juga mulai menyadari peristiwa apa saja yang dialaminya yang menyebabkan munculnya emosi negatif. Wawasan subjek menjadi bertambah, bahwa apa yang ia alami selama ini menimbulkan emosi negatif dan emosi negatif tersebut berdampak pada perilaku sehari-hari. Wawasan yang didapat pada tahap ini semakin memperkuat tekad subjek untuk bertanggungjawab atas dirinya sendiri. Subjek memiliki keinginan untuk dapat mengatur emosinya agar lebih banyak merasakan emosi yang positif dan dapat berkembang dengan baik.

Pada tahap ketiga, terdapat tiga subjek yang merasa kesulitan untuk memikirkan alternatif situasi yang baru agar merasakan lebih banyak emosi positif. Salah satu subjek yang memahami terlebih dahulu memberikan contoh konkret kepada subjek lainnya. Subjek menceritakan dirinya merasakan emosi negatif ketika berinteraksi dengan orangtuanya dan mendapatkan kekerasan. Sehingga subjek memodifikasi situasinya dengan berkomunikasi dengan orangtua disaat suasana hati orangtua sedang baik dan tidak membicarakan hal-hal yang berat agar tidak ada respon orangtua yang menyakitinya. Selanjutnya, seluruh anggota saling berbagi situasi dan saling memberikan saran. Pada tahap ini seluruh subjek mampu memikirkan alternatif situasi meski tidak terlalu bervariasi dan cenderung sama antara satu subjek dengan lainnya.

Pada tahap pengalihan atensi, terdapat satu subjek yang lebih cepat, tiga subjek yang merasa cukup mudah dan tiga subjek yang kesulitan ketika mengidentifikasi atensi mereka saat mengalami emosi negatif. Subjek yang lebih cepat mengidentifikasi pun menjelaskan kepada tiga subjek lainnya dan memberi contoh. Bahwa ketika ia mendapatkan kekerasan dan atensinya pada rasa kecewa terhadap perilaku orangtua dan rasa sakit fisiki maka ia akan semakin terluka secara emosional. Namun ketika ia memfokuskan atensi pada dirinya sebagai anak yang kuat maka ia akan mencari cara keluar dari situasi tersebut dan memandang bahwa ketika ia merengek maka dirinya

menyedihkan akan membuatnya merasa lebih baik dan lebih sedikit merasakan emosi negatif.

Pada tahap perubahan kognitif, seluruh subjek dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik. Dengan wawasan baru yang mereka miliki mereka dapat membayangkan efektifitas dan konsekuensinya. Mereka merasa yakin dengan perubahan yang telah mereka pikirkan. Pada tahap modulasi respon, seluruh subjek dengan mudah menerima informasi baru dan mampu mempraktikkannya. Meski terdapat 4 subjek yang memerlukan contoh dan arahan berulang kali. Tiga subjek lainnya mampu dengan mudah memahami teknik yang diajarkan dan mempraktikkannya dengan tepat. Seluruh subjek bercanda tawa ketika mempraktikkan teknik yang diajarkan dan mereka menganggap bahwa teknik-teknik ini akan berhasil dan membuat mereka merasakan lebih banyak emosi positif. Mereka menjadi optimis bahwa mereka mampu melalui situasi ini dan dapat tumbuh dan berkembang dengan baik.

PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan adanya kenaikan tingkat keterampilan regulasi emosi pada subjek kelompok eksperimen. Terdapat peningkatan penggunaan strategi *cognitive reappraisal* pada keterampilan regulasi emosi subjek di kelompok eksperimen setelah mendapatkan intervensi pelatihan regulasi emosi. Selain itu juga didapatkan hasil mengenai adanya peningkatan resiliensi pada subjek kelompok eksperimen. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dan resiliensi (Azara, Widyatno, Bisri, & Hapsari, 2021). Artinya ketika seorang individu mampu meregulasi emosinya dengan baik maka semakin baik juga tingkat resiliensi.

Pelatihan regulasi emosi yang disusun bertujuan untuk meningkatkan resiliensi sehingga target pada pelatihan ini adalah mengasah aspek-aspek pada resiliensi. Selama proses pelatihan regulasi emosi terdapat beberapa hal yang perlu menjadi perhatian. Pada tahap mengenal emosi subjek memiliki pemahaman baru mengenai jenis-jenis emosi, dampak dari emosi yang dirasakan, pengetahuan baru bahwa emosi dapat diatur dan setiap individu memiliki kemampuan untuk mengendalikan. Wawasan baru ini merupakan langkah awal yang baik dalam proses keberhasilan intervensi seperti hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara

wawasan (*insight*) dengan hasil pengobatan (Jennissen, Huber, Ehrenthal, Schauenburg, & Dinger, 2018).

Tahap seleksi situasi dan modifikasi situasi sebenarnya hanya memerlukan kemampuan kognitif yang relatif rendah dibandingkan tahapan lainnya. Namun, mudah atau tidaknya bergantung pada pengalaman individu dan menurut penelitian, individu dengan usia lebih tua akan mendapat manfaat yang lebih karena pengetahuan dan pengalaman mereka yang lebih luas (Gurera & Isaacowitz, 2019). Pada tahap ini seleksi situasi, karena usia subjek termasuk dalam kategori remaja maka untuk dapat menyeleksi situasi perlu diarahkan. Subjek diminta untuk menceritakan pengalamannya yang paling menyakitkan dahulu sehingga tersadarkan emosi mana yang paling mengganggu mereka. Awalnya mereka kebingungan untuk menjelaskan apa yang dirasakan dan apa penyebab mereka merasakan emosi tersebut. Subjek mendapatkan wawasan baru mengapa mereka merasakan emosi, dampak yang dirasakan dan memiliki keinginan kuat untuk merubah.

Subjek juga mampu memahami sebab-akibat merasakan emosi tersebut meski memerlukan penjelasan berulang kali. Hal ini selaras dengan perkembangan aspek kognisi sosial pada seusia remaja dimana remaja mulai mampu mengenali emosi menggunakan isyarat afektif, mampu menyimpulkan dan menafsirkan perilaku orangtua atau pengasuh yang melakukan kekerasan pada mereka (Cicia, Meulenbroek, & Turkstra, 2018). Pada tahap modifikasi situasi subjek dapat memahami penyebab orangtua atau pengasuh melakukan kekerasan, memahami kondisi pengasuhnya maka alternatif yang dipilih saat memodifikasi situasi mampu memperbaiki hubungan baik dengan pengasuhnya. Namun pemilihan alternatif situasi baru kurang bervariasi karena terbatasnya pengalaman dan pengetahuan subjek. Pengetahuan sangat penting dalam menumbuhkan kreativitas untuk menghasilkan ide-ide kreatif karena pengetahuan memungkinkan individu untuk mengambil dan memproses informasi dengan cepat dan bermanfaat (Yang, 2007).

Pada tahap selanjutnya, yakni pengalihan atensi mengharuskan subjek terlibat singkat dengan aspek rangsangan untuk memutuskan apakah konteks tersebut harus diperhatikan atau tidak (Gurera & Isaacowitz, 2019). Subjek dapat memikirkan alternatif atensi dengan kreatif. Wawasan (*insight*) pada tahap sebelumnya membantu subjek untuk mengalihkan atensi. Diskusi pada tahap ini membuat subjek memiliki keinginan untuk bertanggungjawab dengan dirinya sendiri (*initiative*) dengan sesegera mungkin

mengambil jarak dari orangtua atau pengasuh (*independent*) ketika mendapatkan kekerasan. Pada tahap ini terdapat 3 subjek yang kesulitan membayangkan atensi mereka ketika merasakan emosi yang tidak menyenangkan dan salah satu subjek yang sudah memahami menjelaskan dan memberikan contoh yang konkrit kepada subjek lainnya. Contoh konkrit yang diberikan terkait dengan pengalaman subjek sehari-hari.

Pengalihan atensi membuat subjek tidak memiliki perasaan negatif terhadap pengasuh sehingga dapat meningkatkan hubungan baik. Pada sesi ini hubungan antar subjek juga terjalin lebih dekat. Pada tahap perubahan kognitif atau penilaian ulang ini terdapat banyak diskusi antara subjek dengan fasilitator. Karena perubahan dalam menginterpretasi atau mengevaluasi pengalaman kekerasan diperlukan agar subjek dapat membingkai ulang dan merubah respon emosi. Subjek dibantu oleh fasilitator untuk menafsirkan pengalaman mendapatkan penganiayaan dan menyajikan lebih positif. Pada tahap ini subjek mampu melakukan kontrol kognitif sehingga tahap ini dapat dikatakan berhasil (Gurera & Isaacowitz, 2019). Subjek mengalami perubahan pola pikir dimana penyebab mereka mendapat kekerasan belum tentu karena mereka melakukan kesalahan namun juga ada andil orangtua atau pengasuh yang tidak mampu mengendalikan emosi mereka dan kurangnya pengetahuan mereka dalam pengasuhan. Mereka juga menyadari bahwa tidak hanya pengalaman penganiayaan yang mereka miliki namun juga pengalaman yang menyenangkan.

Pada tahap penilaian ulang, individu yang memiliki kapasitas lebih besar dalam kontrol kognitif menunjukkan keberhasilan yang lebih besar dalam menerapkan penilaian ulang (Gurera & Isaacowitz, 2019). Subjek yang memiliki kemampuan intelektual lebih tinggi disini lebih mudah memahami dan menilai ulang. Diskusi pada tahap ini membantu subjek yang memiliki tingkat pemahaman lebih lambat dari yang lain untuk dapat menilai ulang peristiwa yang dialami dan perumpamaan atau contoh yang diberikan subjek lain membuka wawasan mereka. Selanjutnya mereka menyepakati bahwa mereka tidak berhak mendapatkan kekerasan dan harus berusaha melindungi diri. Mereka menyadari jika selama ini merasakan emosi negatif dan emosi tersebut berdampak pada kehidupan mereka. Mereka tidak menyangkal emosi negatif tersebut dan berkomitmen untuk meminimalisir merasakan emosi negatif.

Tahap terakhir dalam meregulasi emosi adalah memodulasi respon. Memodulasi respon biasanya yang dipelajari adalah penekanan ekspresif dimana individu merubah

ekspresi ketika mengalami kekerasan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan penekanan ekspresif memiliki lebih sedikit manfaat dan membutuhkan sumber daya kognitif yang lebih serta menghasilkan aktivitas fisiologis yang besar. (Gurera & Isaacowitz, 2019). Namun pada penelitian ini, modulasi respon yang diajarkan adalah teknik *stop* dan *switch it up* yang mampu membantu subjek mengurangi beban hidup dengan menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun.

Dengan dua teknik yang diajarkan tersebut membuat subjek mampu menertawakan peristiwa kekerasan tersebut dan ketika suatu saat mereka mendapatkan kekerasan mereka juga dapat merubah perhatian untuk mempraktikkan teknik ini. Mereka membayangkan teknik ini lucu dan akan berhasil mengurangi emosi negatif yang dirasakan. Mereka merasa kekerasan tidak mungkin dihindari namun respon mereka mampu merubah apa yang mereka rasakan. Penelitian sebelumnya juga menyebutkan bahwa individu dewasa lebih jarang menggunakan strategi penekanan ekspresi daripada individu usia muda (John & Gross, 2004). Pada penelitian ini menunjukkan bahwa memodulasi respon dapat dikatakan efektif bagi remaja.

Strategi *expressive suppression* pada subjek meningkat meski tidak banyak strategi *cognitive reappraisal*. Perubahan yang sedikit ini merupakan perubahan yang ideal. Karena tidak disarankan individu memiliki perubahan yang besar pada strategi *expressive suppression* karena akan menyebabkan lebih banyak merasakan emosi negatif (Li, Zhu, Leng, & Luo, 2020). Sedangkan perubahan lebih besar pada *cognitive reappraisal* dapat menjadi dasar subjek untuk mampu meregulasi emosinya dengan baik. Strategi *cognitive reappraisal* dianggap strategi yang ampuh untuk mengembalikan emosi ke kondisi awal karena dapat mengubah pola negatif pikiran menjadi lebih efektif (Denson & Fabiansson Tan, 2023). Strategi *cognitive reappraisal* membuat individu merasa lebih tenang sehingga mudah mengatasi apapun yang memicu perasaan negatif. Strategi *cognitive reappraisal* merupakan cara untuk mencapai perspektif objektif. Individu diajak untuk membayangkan peristiwa apa yang memprovokasi dari sudut pandang ketiga dan mempertimbangkan aspek positif dari situasi yang terjadi (Denson & Fabiansson Tan, 2023).

Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa peningkatan resiliensi ini berbanding lurus dengan kenaikan pada strategi *cognitive reappraisal* keterampilan regulasi emosi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *cognitive appraisal* berhubungan langsung

maupun tidak langsung dengan resiliensi. Namun, *expressive suppression* memiliki pengaruh tidak langsung secara negatif terhadap resiliensi. (Mouatsou & Koutra, 2021). Sehingga hasil dari penelitian ini dapat menjadi dasar untuk melakukan penelitian lanjutan untuk mengkonfirmasi penelitian sebelumnya.

KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Kesimpulan yang dapat diambil dari paparan pembahasan diatas adalah bahwa pelatihan regulasi emosi efektif meningkatkan penggunaan strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Peningkatan penggunaan strategi tersebut berdampak pada peningkatan capaian resiliensi pada remaja yang memiliki trauma penganiayaan khususnya kekerasan fisik dan verbal. Kemampuan memahami mereka bervariasi, ada yang mudah memahami ada yang perlu penjelasan berulang dan contoh yang konkrit namun secara keseluruhan mereka mampu mengikuti setiap sesi pelatihan dengan baik. Alternatif-alternatif yang dipikirkan oleh remaja memang tidak terlalu variatif. Hal ini dikarenakan pelatihan regulasi emosi memerlukan pengetahuan dan pengalaman sehingga ketika diterapkan pada remaja apalagi dengan pengalaman penganiayaan memerlukan usaha yang lebih.

Melakukan pelatihan regulasi emosi pada remaja merupakan sebuah tantangan yang besar. Pelatihan regulasi emosi pada remaja yang dilakukan secara berkelompok dapat dilihat sebagai sebuah keuntungan karena remaja saling belajar satu sama lain. Selain itu, anggota kelompok yang lebih paham terlebih dahulu dapat menjelaskan kepada anggota lain yang belum memahami dengan cara mereka sendiri dan sesuai dengan pengalamannya. Sehingga contoh dan penjelasan yang diberikan lebih konkrit. Selain itu, kesamaan pengalaman membuat para subjek mudah dekat satu sama lain dan dapat menjadi *support system*.

Keterbatasan dari penelitian ini adalah tidak adanya skala penganiayaan yang digunakan untuk menjaring subjek. Selanjutnya pada penelitian ini tidak didukung dengan skala resiliensi yang sesuai. Bentuk skala resiliensi yang dipakai adalah unidimensional padahal variabel resiliensi merupakan multidimensional. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat meneliti pada subjek dengan jenis kelamin laki-laki.

REFERENSI

- APA. (2018, April 04). *Dictionary*. Retrieved from American Psychological Association: <https://dictionary.apa.org/adaptation>
- APA. (n.d.). *Dictionary APA*. Retrieved from American Psychological Association: <https://dictionary.apa.org/emotion>
- Aulia, A. R., & Karimulloh. (2021). Faktor-faktor resiliensi dalam perspektif hadist: studi literatur. *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb*, 12(2), 194-208. doi:<https://doi.org/10.15548/alqalb.v12i2.3096>
- Azara, F., Widyatno, A., Bisri, M., & Hapsari, A. D. (2021). The relationship between emotion regulation and resilience in single mothers possessing multiple roles in Malang City. *International Conference of Psychology 2021*. Malang: KnE Social Sciences. doi:10.18502/kss.v7i1.10213
- Bahaya, M. B., Leitzke, B. T., & Pollak, S. D. (2019). Maltreatment and emotional development. In V. LoBue, K. Perez-Edgar, & K. A. Buss, *Handbook of Emotional Development* (pp. 767-786). New York: Springer Link.
- Behrouian, M., Ramezani, T., Dehghan, M., Sabahi, A., & Zarandi, B. E. (2021). The Effect of the emotion regulation training on the resilience of caregivers of patients with schizophrenia: A parallel randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 9(39), 1-8. doi:<https://doi.org/10.1186/s40359-021-00542-5>
- Bjorklund, D. F. (2015). Developing adaptations. *Dev Rev*, 38, 13-35. doi:10.1016/j.dr.2015.07.002
- Blanc, N. G., Morera, F. S., Morente, A. R., & Gulu, G. F. (2023). Does emotional awareness lead to resilience? Differences based on sex in adolescence. *Revista de Psicodidactica*, 28(2), 135-144. doi:<https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2023.06.001>
- Casey, B. J., Jones, R. M., Levita, L., Libby, V., Pattwell, S., Ruberry, E., . . . Somerville, L. H. (2010). The storm and stress of adolescence: Insights from human imaging and mouse genetics. *Dev Psychobiol*, 52(3), 225-235. doi:10.1002/dev.20447
- Caston, A. T., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. In M. Southwick, B. T. Litz, D. Charney, & M. J. Friedman, *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan* (pp. 30-44). New York City: Cambridge University Press.
- Catalano, R. D., Berglund, L., Ryna, J., Heather, L., & Hawskin, D. (2004). Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development program. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 98-124.
- Cicia, A. H., Meulenbroek, P., & Turkstra, L. S. (2018). Adolescent brain and cognitive developments. *Top Lang Disord*, 29(3), 249-265 . doi:10.1097/TLD.0b013e3181b53211
- Connor, K. M., & Davidson, J. T. (2003). Development of a new resilience scale: The connor-davidson resilience scale (CD-RISC). *Depress Anxiety J*, 76-82. doi:10.1002/da.10113
- Creswell, J. K., & Clark, V. P. (2011). *Designing and conducting mixed methods research*. California: SAGE.

- Denson, T. F., & Fabiansson Tan, E. C. (2023). Anger, hostility, and anger management. In H. S. Friedman, & C. H. Markey, *Encyclopedia of Mental Health* (pp. 77-83). Amsterdam: Elsevier Inc.
- Deyreh, E., & Abidizadegan, A. (2021). Effectiveness of emotion-regulation training in resilience, psychological wellbeing, and quality of life among mothers with mentally disabled children. *Razavi International Journal of Medicine*, 9(4), 97-106. doi:10.30483/RIJM.2021.254363.1188
- Dvir, Y., Ford, J. D., Hill, M., & Frazier, J. A. (2015). Childhood maltreatment, emotional dysregulation, and psychiatric comorbidities. *Harv Rev Psychiatry*, 22(3), 149-161. doi:10.1097/HRP.0000000000000014
- Gardner, M. J., Thomas, H. J., & Erskine, H. E. (2019). The association between five forms of child maltreatment and depressive and anxiety disorders: A systematic review and meta-analysis. *Child Abuse & Neglect*, 96, 1-19. doi:https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104082
- Gross, J. J. (1998). Mapping the domain of emotional expressivity: multi-method evidence for a hierarchical model. *Journal Pers Soc Psychol*, 74, 170-191. doi:10.1037//0022-3514.74.1.170
- Gross, J. J. (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. doi:https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett, *Handbook of Emotions* (pp. 497-512). New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. doi:https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781
- Gruhn, M. A., & Compas, B. E. (2020). Effects of maltreatment on coping and emotion regulation in childhood and adolescence: A meta-analytic review. *Child Abuse & Neglect*, 103, 1-12. doi:https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104446
- Gurera, J. W., & Isaacowitz, D. M. (2019). Emotion regulation and emotion perception in aging: A perspective on age-related differences and similarities. *Progress in Brain Research*, 247, 329-350. doi:https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2019.02.007
- Han, F., Duan, R., Huang, B., & Wang, Q. (2023). Psychological resilience and cognitive reappraisal mediate the effects of coping style on the mental health of children. *Front Psychol*, 14. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1110642
- Hartman, S. D., Wasieleski, D. T., & Whatley, M. A. (2017). Just breathe: the effects of emotional dysregulation and test anxiety on GPA. *Coll. Stud J*, 142-151. Retrieved from https://eric.ed.gov/?id=EJ1132229
- Herisi, S. A., Agdasi, A. N., & Hoseininasab, S. D. (2022). Effectiveness of emotional intelligence training. *International Journal of Health*, 6(S1), 12746-12759. doi:https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS1.8187
- Herrenkohl, T. I., Klika, J. B., Herrenkohl, R. C., Russo, M. J., & Dee, T. (2012). A prospective investigation of the relationship between child maltreatment and indicators of adult psychological well-being. *Violence and Victims*, 27(5), 764-776. doi:10.1891/0886-6708.27.5.764

- Hidayat, N., & Nurhayati, S. R. (2019). The effect of social support and hope on resilience in adolescents. *Humaniora*, *10*(3), 219-225. doi:<https://doi.org/10.21512/humaniora.v10i3.5852>
- Hockenbury, D. H., & Hockenbury, S. E. (2010). *Discovering psychology and study*. New York: Worth Publisher.
- Jennissen, S., Huber, J., Ehrental, J. C., Schauenburg, H., & Dinger, U. (2018). Association between insight and outcome of psychotherapy: Systematic review and meta-analysis. *The American Journal of Psychiatry*, *175*(10), 961-969. doi:<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17080847>
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation- Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, *72*, 1301-1333.
- John, P. O., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, *76*(6), 1301-1333. doi:10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x
- Kairyte, A., Truskauskaitė, I., Daniunaite, I., Gelezelyte, O., & Zelviene, P. (2023). Resilience trajectories and links with childhood maltreatment in adolescence: A latent growth modeling approach. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, *17*, 1-8. doi:<https://doi.org/10.1186/s13034-023-00558-2>
- Kan, I. P., Rosenbaum, R. S., & Verfaellie, M. (2023). Schema processing across the lifespan: From theory to applications. *Cognitive Neuropsychology*, *37*(1), 1-7. doi:10.1080/02643294.2020.1736019
- Laksmi, O. D., Chung, M. H., Liao, Y. M., Haase, J. E., & Chang, P. C. (2020). Predictors of resilience among adolescent disaster survivors: a path analysis. *J Adv Nurs*, *76*(8), 60-71.
- Latipun. (2008). *Psikologi konseling*. Malang: UMM Press.
- Lee, T. H., Choi, J. S., & Cho, Y. S. (2012). Context modulation of facial emotion perception differed by individual difference. *PLoS ONE*, *7*(3), 1-6. doi:10.1371/journal.pone.0032987
- Li, C., Lv, G., Liu, B., Ju, Y., Wang, M., Dong, Q., . . . Liu, J. (2023). Impact of childhood maltreatment on adult resilience. *BMC Psychiatry*, *23*(637). doi:10.1186/s12888-023-05124-w
- Li, H., Baucom, B., & Georgiou, P. (2020). Linking emotions to behaviors through deep transfer learning. *PeerJ Comput Sci*, 1-32. doi:10.7717/peerj-cs.246
- Li, P., Zhu, C., Leng, Y., & Luo, W. (2020). Distraction and expressive suppression strategies in down-regulation of high- and low-intensity positive emotions. *International Journal of Psychophysiology*, *158*, 56-61. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2020.09.010>
- Llistosella, M., Fuste, B. G., Delgado, L. M., Mendizabal, A. M., Martinez, B. F., Ventana, C. P., & Castellvi, P. (2023). Effectiveness of resilience-based interventions in schools for adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Front Psychology*, *14*, 1-21. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1211113>
- Loewenstein, G. F., & Lerner, J. S. (2003). The role of affect in decision making. In R. Davidson, H. Goldsmith, & K. Scherer, *Handbook of affective science* (pp. 619-642). Madrid: Oxford University.

- Masten, A. S., & Reed, M. G. (2002). Resilience in Development. In C. R. Synder, & S. J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology* (pp. 74-88). New York: Oxford University Press.
- Mehboodi, M., Amiri, S., & Molavi, H. (2020). Effectiveness of emotion regulation training on resilience. *Biannual Journal of Applied Counseling*, *10*(1), 1-24. doi:10.22055/jac.2020.31618.1710
- Mestre, J. M., Nunez-Lozano, J. M., Molinero, R. G., Zayas, A., & Guil, R. (2017). Emotion regulation ability and resilience in a sample of adolescents from a suburban area. *Front. Psychol*, *8*, 1-13. doi:https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01980
- Mouatsou, C., & Koutra, K. (2021). Emotion regulation in relation with resilience in emerging adults: the mediating role of self-esteem. *Current Psychology*, *42*, 734-747.
- Neenan, M. (2018). *Resilience: a cognitive behavioral approach*. Milton Park: Routledge.
- Nishimi, K., Choi, K. W., Davis, K. A., Powers, A., Bradley, B., & Dunn, E. C. (2020). Features of childhood maltreatment and resilient capacity in adulthood: results from a large, community-based sample. *J Trauma Stress*, *33*(5), 665-676.
- Onwuegbuzie, A. J., & Combs, J. P. (2011). Data analysis in mixed research: a primer. *International Journal of Education*, *3*(1), 1-25. doi:10.5296/ije.v3i1.618
- Osorio, C., Probert, T., Jones, E., Young, A. H., & Robbins, I. (2017). Adapting to stress: understanding the neurobiology of resilience. *Behav Med*, *43*(4), 307-322. doi:10.1080/08964289.2016.1170661
- Reid, R. (2016). Psychological resilience. *Med Leg J*, *84*(4), 172-184. doi:10.1177/0025817216638781
- Salleh, K., Ab Rahman, Z., Mohd Noor, A. Y., Kashim, M. A., Long, A. S., Hasan, A. Z., . . . Farid, M. (2020). Resilience and patient in islamic view when observing the movement control during the covid 19 pandemic. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, *24*(1), 5485-5497.
- Santoso, S. (2010). *Statistik nonparametrik*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Siagian, I. (2022). School-based interventions to improve adolescent resilience: a scoping review. *Macedonian Journal of Medical Sciences*, *10*(F), 33-40. doi:https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8063
- Silvers, J. A. (2022). Adolescence as a pivotal period for emotion regulation development. *Current Opinion in Psychology*, Vol. 44, 258-263, doi:https://doi.org/10.1016/j.copsy.2021.09.023.
- Statista. (2023, February 21). *Society: Crime & law enforcement*. Retrieved from Statista Research Department: <https://www.statista.com/statistics/254893/child-abuse-in-the-us-by-perpetrator-relationship/>
- Sugiono. (2018). *Metode penelitian kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&d*. Bandung: Alfabeta.
- Surzykiewicz, J., Skalski, S. B., Solbut, A., Rutkowski, S., & Konaszewski, K. (2022). Resilience and regulation of emotions in adolescents: serial mediation analysis

- through self-esteem and the perceived social support. *Int J Environ Res Public Health*, 19(3). doi:10.3390/ijerph19138007
- Suyono. (2018). *Analisis regresi untuk penelitian*. Yogyakarta: Deepublish.
- Synder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., . . . Harney, P. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585. doi:https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570
- Tamir, M. (2011). Social cognitive factors in emotion regulation: Implications for well-being. In I. B. Mauss , *Emotion Regulation and Well-Being* (pp. 31-47). New York: Springer Publishing.
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: emotion regulation as a protective factor. In S. M. Southwick, B. T. Litz, D. Charney, & M. J. Friedman, *Resilience and mental health: challenges across the lifespan Ed* (pp. 30-44). Cambridgeshire: Cambridge University Press.
- Tsouloupas, C. N., Carson, R. L., Matthews, R., Grawitch, M. J., & Barber, L. K. (2010). Exploring the association between teachers' perceived student misbehaviour and emotional exhaustion-the importance of teacher efficacy beliefs and emotion regulation. *Educational Psychology*, 30(2), 173-189. doi:10.1080/01443410903494460
- WHO. (2022, September 19). *Child maltreatment*. Retrieved from World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment>
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The resilient self how survivors of troubled families arise above adversity*. New York: Villard Books.
- Wooten, W., Laubaucher, C., George, G., Heyn, S., & Heringga, R. J. (2022). The impact of childhood maltreatment on adaptive emotion regulation strategies. *Child Abuse & Neglect*, 125, 1-12. doi:https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105494
- Wu, X., Xu, H., Zhang, X., Han, S., Ge, L., Li, X., & Zhang, X. (2021). Self-efficacy, hope as mediators between positive coping and resilience among patients with gastric cancer before the first chemotherapy. *Cancer Nurs*, 44(1), 79-85.
- Xing, J., Xu, X., Li, X., & Luo, Q. (2023). Psychological resilience interventions for adolescents during the covid-19 pandemic. *Behav Sci*, 13(7), 1-15. doi:10.3390/bs13070543
- Yang, W. J. (2007). On the relationship between knowledge and creativity. *The Journal of Higher Education*.
- Yates, T. M., Tyrell, F., & Masten, A. S. (2014). Resilience theory and the practice of positive psychology from individuals to societies. In Joseph, *Public Policy and Systems for Resilience and Social Planning* (pp. 773-788). Riverside: AD Lab Department of Psychology.



LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala *Emotion Regulation Questionnaire*

SKALA 1

Tanggal Pengisian : _____

Nama : _____

Kelas : _____

Instruksi:

Berikut terdapat beberapa pernyataan tentang kemampuan anda dalam mengendalikan emosi. Anda diminta untuk menilai diri anda mengenai seberapa sesuai dengan diri anda. Untuk setiap aitem, disediakan rentang skala seperti berikut:

Sangat Tidak Setuju	Tidak setuju	Agak Tidak Setuju	Netral	Agak setuju	Setuju	Sangat Setuju
1	2	3	4	5	6	7

1. Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif (seperti kegembiraan atau hiburan), saya mengubah apa yang saya pikirkan.
2. Saya menyimpan emosi saya untuk diri sendiri.
3. Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif (seperti sedih atau marah), saya mengubah apa yang saya pikirkan.
4. Ketika saya merasakan emosi yang positif, saya berhati-hati untuk tidak mengungkapkannya.
5. Ketika saya dihadapkan pada situasi yang menyebabkan stres, saya membuat diri saya memikirkan masalah tersebut untuk membantu saya tetap tenang.
6. Saya mengendalikan emosi saya dengan tidak mengungkapkannya.
7. Ketika saya ingin merasakan emosi yang lebih positif, saya mengubah cara berpikir saya tentang situasi tersebut
8. Saya mengendalikan emosi saya dengan mengubah cara berpikir saya tentang situasi yang saya hadapi.
9. Ketika saya merasakan emosi negatif, saya memastikan untuk tidak mengungkapkannya.
10. Saat saya ingin mengurangi emosi negatif, saya mengubah cara berpikir saya tentang situasi tersebut.

Lampiran 2. Skala *Conor-Davidson Resilience Scale-10*

SKALA 1

Tanggal Pengisian : _____

Nama (Inisial) : _____

Pendidikan : _____

Instruksi:

Berikut terdapat beberapa pernyataan. Anda diminta untuk menilai diri anda mengenai seberapa sesuai dengan diri anda. Tanggapi setiap pernyataan di bawah ini dengan melingkari satu jawaban perbaris!

No	Pernyataan	Tidak benar sama sekali	Jarang benar	Terkadang benar	Seringkali benar	Benar hampir sepanjang waktu
1	Saya mampu beradaptasi ketika terjadi perubahan dalam hidup	0	1	2	3	4
2	Saya bisa menghadapi kesulitan yang datang dengan cara saya	0	1	2	3	4
3	Saya mencoba untuk melihat sisi humor ketika saya menghadapi masalah	0	1	2	3	4
4	Harus mengatasi stress dapat membuat saya lebih kuat	0	1	2	3	4
5	Saya cenderung bangkit setelah sakit, cedera atau mengalami kesulitan lainnya	0	1	2	3	4
6	Saya percaya saya dapat mencapai tujuan saya, meskipun terdapat rintangan	0	1	2	3	4
7	Ketika berada dibawah tekanan, saya tetap dapat fokus dan berpikir jernih	0	1	2	3	4
8	Saya tidak mudah putus asa karena kegagalan	0	1	2	3	4
9	Saya menganggap diri saya sebagai orang yang kuat dan tangguh ketika berhadapan dengan tantangan dan kesulitan hidup	0	1	2	3	4
10	Saya mampu mengatasi perasaan yang tidak menyenangkan atau menyakitkan seperti kesedihan, ketakutan dan kemarahan	0	1	2	3	4

Lampiran 3. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala

EMOTION REGULATION QUESTIONNAIRE

a) Validitas

		Correlations										
		Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	TOTAL
Q1	Pearson Correlation	1	.188*	.162	.156	.093	.303**	.367**	.225**	.089	.184*	.488**
	Sig. (2-tailed)		.030	.063	.072	.288	.000	.000	.009	.311	.034	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q2	Pearson Correlation	.188*	1	.236**	.175*	.301**	.285**	.310**	.312**	.354**	.328**	.596**
	Sig. (2-tailed)	.030		.006	.044	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q3	Pearson Correlation	.162	.236**	1	-.007	.255**	.171*	.319**	.206*	.121	.188*	.467**
	Sig. (2-tailed)	.063	.006		.933	.003	.049	.000	.017	.166	.030	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q4	Pearson Correlation	.156	.175*	-.007	1	.043	.250**	.240**	.260**	.398**	.311**	.509**
	Sig. (2-tailed)	.072	.044	.933		.626	.004	.005	.003	.000	.000	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q5	Pearson Correlation	.093	.301**	.255**	.043	1	.102	.312**	.300**	.338**	.242**	.509**
	Sig. (2-tailed)	.288	.000	.003	.626		.243	.000	.000	.000	.005	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q6	Pearson Correlation	.303**	.285**	.171*	.250**	.102	1	.250**	.296**	.479**	.222*	.580**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.049	.004	.243		.004	.001	.000	.010	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q7	Pearson Correlation	.367**	.310**	.319**	.240**	.312**	.250**	1	.558**	.163	.541**	.694**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.005	.000	.004		.000	.060	.000	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q8	Pearson Correlation	.225**	.312**	.206*	.260**	.300**	.296**	.558**	1	.299**	.537**	.676**
	Sig. (2-tailed)	.009	.000	.017	.003	.000	.001	.000		.000	.000	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q9	Pearson Correlation	.089	.354**	.121	.398**	.338**	.479**	.163	.299**	1	.272**	.612**
	Sig. (2-tailed)											
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133

	Sig. (2-tailed)	.311	.000	.166	.000	.000	.000	.060	.000		.002	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q10	Pearson Correlation	.184*	.328**	.188*	.311**	.242**	.222*	.541**	.537**	.272**	1	.649**
	Sig. (2-tailed)	.034	.000	.030	.000	.005	.010	.000	.000	.002		.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
TOTAL	Pearson Correlation	.488**	.596**	.467**	.509**	.509**	.580**	.694**	.676**	.612**	.649**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Jika r hitung $>$ r tabel maka dapat dikatakan valid

r tabel untuk N 125 5% = 0,176 dan 1% = 0,230

Pengambilan keputusan berdasarkan nilai Sig. (2-tailed) dengan probabilitas 0,05

No item	r_{xy}	r_{tabel}	Keterangan
1	0,488	0,176	Valid
2	0,596	0,176	Valid
3	0,467	0,176	Valid
4	0,509	0,176	Valid
5	0,509	0,176	Valid
6	0,580	0,176	Valid
7	0,694	0,176	Valid
8	0,676	0,176	Valid
9	0,612	0,176	Valid
10	0,649	0,176	Valid

Karena nilai Sig. (2-tailed) untuk hubungan korelasi atau korelasi item dengan skor total sebesar $0,0000 < 0,05$ dan *pearson correlation* bernilai positif maka dapat disimpulkan valid. Maka item soal tersebut dapat dijadikan sebagai alat pengumpul data yang akurat dalam sebuah penelitian.

b) Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.771	10

Jika nilai cronbach's alpha > 0,60 maka kuesioner atau angket dinyatakan reliabel atau konsisten. Skor cronbach's alpha pada ERQ adalah 0,741 sehingga dapat dikatakan reliabel

CONNOR DAVIDSON-RESILIENCE SCALE (CD-RISC-10)

a) Validitas

Correlations

		Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	TOTAL
Q1	Pearson Correlation	1	.509**	.327**	.348**	.387**	.216*	.257**	.326**	.100	.278**	.588**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.012	.003	.000	.250	.001	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q2	Pearson Correlation	.509**	1	.464**	.378**	.384**	.318**	.295**	.447**	.209*	.313**	.683**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.001	.000	.016	.000	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q3	Pearson Correlation	.327**	.464**	1	.502**	.314**	.247**	.207*	.263**	.149	.210*	.597**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.004	.017	.002	.087	.015	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q4	Pearson Correlation	.348**	.378**	.502**	1	.420**	.278**	.171*	.230**	.062	.205*	.590**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.001	.050	.008	.477	.018	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q5	Pearson Correlation	.387**	.384**	.314**	.420**	1	.405**	.330**	.341**	.213*	.263**	.648**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.014	.002	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q6	Pearson Correlation	.216*	.318**	.247**	.278**	.405**	1	.385**	.467**	.347**	.335**	.636**
	Sig. (2-tailed)	.012	.000	.004	.001	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133

Q7	Pearson Correlation	.257**	.295**	.207*	.171*	.330**	.385**	1	.486**	.414**	.450**	.638**
	Sig. (2-tailed)	.003	.001	.017	.050	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q8	Pearson Correlation	.326**	.447**	.263**	.230**	.341**	.467**	.486**	1	.504**	.462**	.718**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.002	.008	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q9	Pearson Correlation	.100	.209*	.149	.062	.213*	.347**	.414**	.504**	1	.351**	.537**
	Sig. (2-tailed)	.250	.016	.087	.477	.014	.000	.000	.000		.000	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q10	Pearson Correlation	.278**	.313**	.210*	.205*	.263**	.335**	.450**	.462**	.351**	1	.619**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.015	.018	.002	.000	.000	.000	.000		.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
TOTAL	Pearson Correlation	.588**	.683**	.597**	.590**	.648**	.636**	.638**	.718**	.537**	.619**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka dapat dikatakan valid

r_{tabel} untuk $N = 125$ $5\% = 0,176$ DAN $1\% = 0,230$

Pengambilan keputusan berdasarkan nilai Sig. (2-tailed) dengan probabilitas 0,05

No item	r_{xy}	r_{tabel}	Keterangan
1	0,588	0,176	Valid
2	0,683	0,176	Valid
3	0,597	0,176	Valid
4	0,590	0,176	Valid
5	0,648	0,176	Valid
6	0,636	0,176	Valid
7	0,638	0,176	Valid
8	0,718	0,176	Valid
9	0,537	0,176	Valid
10	0,619	0,176	Valid

Karena nilai Sig. (2-tailed) untuk hubungan korelasi atau korelasi item dengan skor_total sebesar $0,0000 < 0,05$ dan *pearson correlation* bernilai positif maka dapat disimpulkan valid. Maka item soal tersebut dapat dijadikan sebagai alat pengumpul data yang akurat dalam sebuah penelitian.

b) Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.825	10

Jika nilai cronbach's alpha $> 0,60$ maka kuesioner atau angket dinyatakan reliabel atau konsisten

Skor cronbach's alpha pada *Resilience's Scale* adalah 0,825 sehingga dapat dikatakan reliabel.



Lampiran 4. Ethical Clearance





UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS PSIKOLOGI

KOMISI ETIK PENELITIAN PSIKOLOGI
psikologi.umm.ac.id | komisetikfapsi@umm.ac.id

SURAT KETERANGAN PERSETUJUAN ETIKA PENELITIAN

RESEARCH ETHICS APPROVAL

Nomor: E.6.m/040/KE-FPsi-UMM/XI/2023

Setelah mengkaji dengan teliti proposal dan protocol pelaksanaan penelitian yang berjudul:
Upon careful review on research proposal and protocol of study entitled:

“Latihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja dengan Pengalaman Penganiayaan”
“Emotion Regulation Training to Increase Resilience in Adolescents with Maltreatment Experiences”

Peneliti : Yusanti Zahro Aisiyah
Investigator

Institusi : Universitas Muhammadiyah Malang
Institution

Komite Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang menyatakan bahwa penelitian tersebut di atas telah MEMENUHI 3 (tiga) prinsip, yaitu Baik (*non-maleficence dan beneficence*), Adil (*Justice*), Hormat (*Respect for Person*), 7 (tujuh) standar dan 25 pedoman CIOMS-WHO (nilai sosial/klinis, pemerataan risiko-manfaat, desain, seleksi, bujukan, privasi dan kerahasiaan, dan persetujuan responden), serta sesuai dengan standar etika penelitian psikologi, kode etik Himpunan Psikologi Indonesia dan tidak melanggar peraturan pemerintah.

The Research Ethics Committee of the Faculty of Psychology, Muhammadiyah University of Malang states that the above research has FULFILLED the 3 (three) principles, namely Good (non-maleficence and beneficence), Fair (Justice), Respect for Person, 7 (seven) standards and 25 CIOMS-WHO guidelines (social/clinical value, risk-benefit equity, design, selection, inducement, privacy and confidentiality, and informed consent), and been in accordance with the ethical standards of psychological research, the code of ethics of the Indonesian Psychological Association and does not violate government regulations.

Malang, 09 November 2023
Ketua,
Chair,



Dr. Istiqomah, M. Si
NIP-UMM. 150813071976



Kampus I
Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 253 (Hunting)
F: +62 341 480 435

Kampus II
Jl. Bendungan Sutarni No.188 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 149 (Hunting)
F: +62 341 582 060

Kampus III
Jl. Raya Tlogomas No.246 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 464 318 (Hunting)
F: +62 341 480 425
E: webmaster@umm.ac.id



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS PSIKOLOGI

KOMISI ETIK PENELITIAN PSIKOLOGI

psikologi.umm.ac.id | komisietikfapsi@umm.ac.id

Status: **Approved with Recommendation**

CATATAN HASIL REVIEW

- Waktu penelitian perlu disebutkan, nama skala tidak perlu disebutkan cukup
- menuliskan skala 1, dan seterusnya
- Perlu adanya koreksi pada item karena susah dipahami
- Perlu informasi yang jelas terkait dengan kompensasi kepada responden
- Informed consent (IC) perlu dilengkapi;
 - Informasi *reward / compensation* yang jelas untuk semua subjek penelitian
 - Jika hasil penelitian akan di publish di jurnal, harusnya ada di inform consent dituliskan bahwa hasil penelitian akan di publish di jurnal
 - Informasi kesediaan responden jika sewaktu-waktu ingin mengundurkan diri
 - Informasi kesediaan peneliti untuk bertanggungjawab dan kesediaan layanan dalam menangani dampak dari hasil penelitian di IC
 - Adanya narahubung/nomor handphone yang bisa diakses partisipan, jika terjadi risiko/dampak dari penelitian
 - Informasi terkait waktu pengerjaan/pengisian skala dibutuhkan berapa lama



Kampus I

Jl. Bendung 1 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 253 (Hunting)
F: +62 341 460 435

Kampus II

Jl. Bendungan Sutarni No 188 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 149 (Hunting)
F: +62 341 582 060

Kampus III

Jl. Raya Tlogomas No.246 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 464 318 (Hunting)
F: +62 341 460 435
E: webmaster@umm.ac.id

Lampiran 5. Expert Judgement

SURAT PENGANTAR MENJADI EXPERT JUDGEMENT

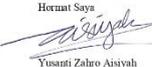
Lampiran : 1 bendel
 Perihal : Permohonan melakukan *expert judgement*
 Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja dengan
 Pengalaman Penguaiannya

Kepada
 Yth. Dosen dan/atau Praktisi
 Di Tempat

Assalamualaikum Wr.Wb
 Disampaikan dengan hormat bahwa saya:
 Nama : Yusanti Zahro Aisyah
 NIM : 202110500211003

Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang sedang melaksanakan penelitian untuk Menyusun tesis yang berjudul "Latihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja dengan Pengalaman Penguaiannya". Sehubungan dengan hal tersebut, mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk berkenan melakukan *expert judgement* pada modul yang akan digunakan pada penelitian ini.

Demikian surat permohonan ini saya buat. Atas perhatian dan kesediannya saya sampaikan terimakasih.
 Wassalamualaikum Wr.Wb

Malang, 24 Oktober 2023
 Hormat Saya

 Yusanti Zahro Aisyah

LEMBAR KESEDIAAN PENILAIAN

Yang menyatakan:
 Nama : Dian Sudiono Putri
 Pekerjaan : Psikolog
 Pendidikan : S2 Magister Profesi Psikologi
 Instansi : Biro Psikologi Lentera

Bersedia untuk menjadi penilai terhadap modul "Pelatihan Regulasi Emosi" dan menyatakan bahwa kualitas modul terlampir "Sesuai/Tidak Sesuai untuk dipergunakan dalam penelitian tesis yang akan dilakukan oleh:

Nama : Yusanti Zahro Aisyah
 NIM : 202110500211003
 Status : Mahasiswa Magister Psikologi Profesi UMM

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 10 November 2023
 Yang menyatakan,

 Dian Sudiono Putri, M.Ps., Psikolog

*Lingkari salah satu pilihan

**LEMBAR PENILAIAN
 MODUL LATIHAN REGULASI EMOSI**

Mohon bapak/ibu berkenan memberikan penilaian terhadap modul Latihan regulasi emosi. Validasi meliputi aspek-aspek yang telah tertera dalam tabel indikator. Mohon agar bapak/ibu memberi nilai dengan cara memberikan skor 1-5 pada kolom nilai dengan mengacu pada kriteria sebagai berikut:

Skor 1 : Sangat Kurang
 Skor 2 : Kurang
 Skor 3 : Cukup
 Skor 4 : Baik
 Skor 5 : Sangat Baik

Apabila terdapat saran-saran yang ingin bapak/ibu berikan, mohon langsung dituliskan pada kolom saran yang telah disediakan.

I. Pendahuluan

No	Aspek Penilaian	Skor
1.1	Latar belakang telah sesuai menggambarakan alasan pentingnya intervensi diberikan.	4

II. Teori Pendukung Intervensi

No	Aspek Penilaian	Skor
2.1	Dasar teori yang digunakan sesuai dengan modul.	4
2.2	Dasar teori intervensi sesuai dengan tujuan penelitian.	4

III. Prosedur Terapi

No	Aspek Penilaian	Skor
3.1	Strategi dan teknik terapi yang telah dimuncikan relevan dengan teori yang digunakan.	5
3.2	Strategi dan teknik terapi dapat diaplikasikan oleh terapis dalam mencapai tujuan dan target terapi.	4
3.3	Tahap-tahap terapi dapat digunakan sebagai sebuah prosedur untuk mencapai target terapi.	4
3.4	Deskripsi tiap sesi dapat diaplikasikan oleh terapis dalam membantu partisipan.	4

Catatan tambahan:

1. Pelatihan bukanlah bahasa baku menurut KBBI.
2. Durasi waktu di setiap sesi perlu dipertimbangkan. Tidak ada salahnya jika ditambahkan hingga 90 sampai 120 menit per sesi.
3. Pada modul, mohon untuk memperjelaskan penggunaan tanda seru "!", misalnya pada kata "Instruksi!". Jika memang kata yang digunakan tidak merujuk pada adanya perintah atau intonasi nada yang tinggi, maka tanda seru tidak perlu digunakan.
4. Pada sesi 1, yaitu building rapport dan memahami emosi → pahami bahwa partisipan dalam sesi ini adalah remaja, sehingga waktu untuk mereka membangun rapport juga perlu dipertimbangkan. Apalagi terapi ini ditujukan untuk partisipan yang pernah mengalami penguaiannya. Tentu mereka juga punya trust issue kepada orang lain. Perlu adanya waktu yang lebih lama dengan kegiatan yang lebih "menyenangkan" untuk remaja, agar bisa saling mengenal dan membunhkan kepercayaan baik dengan fasilitator maupun dengan peserta lain. Metode dengan lagu seperti yang kurang sesuai dalam sesi ini, mengingat usia peserta adalah usia remaja. Hal-hal yang dituliskan dalam kertas, sebaiknya tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik, namun juga hal-hal yang berkaitan dengan kepribadian. Sedikan waktu juga bagi masing-masing peserta untuk menjelaskan lebih lanjut tentang dirinya kepada peserta lain dan fasilitator.
5. Pada sesi 2, yaitu situation selection → saat pemberian tugas kepada peserta untuk menuliskan bentuk kekerasan yang pernah mereka alami, diperlukan waktu yang lebih lama. Pertimbangan pula emosi yang dapat muncul dari diri peserta, mengingat pengalaman yang dituliskan adalah pengalaman yang cenderung traumatis. Dibutuhkan pula adanya rencana lanjutan, jika ada peserta yang emosional atau histeris dalam menuliskan tindak penguaiannya yang pernah dialami.
6. Pada sesi 6, yaitu response modulation → pertimbangkan durasi waktu untuk bermain peran. Perlu adanya latihan secara langsung untuk pelaksanaan relaksasi dengan teknik yang tepat, terutama dalam proses relaksasi pernafasan. Pada kegiatan teknik switch it up, bagaimana jika emosi yang dirasakan di luar emosi-emosi yang tertulis pada modul? Apakah ada panduan lebih lanjut tentang kondisi tersebut? Sepertinya perlu adanya penjelasan lebih lanjut mengenai "tindakan yang berlawanan" dalam sesi ini. Dalam psikologi, ada defensi mechanism yang disebut sebagai reaksi formasi, apakah seperti itu? "Tindakan berlawanan" seperti apa yang perlu dilakukan perlu dijelaskan lebih lanjut

SURAT PENGANTAR MENJADI EXPERT JUDGEMENT

Lampiran : 1 berkas
 Perihal : Permohonan melakukan *expert judgement*
 Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja dengan Pengalaman Penganiayaan

Kepada
 Yth. Dosen dan/atau Praktisi
 Di Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb
 Disampaikan dengan hormat bahwa saya:
 Nama : Yusanti Zahro Aisyah
 NIM : 202110500211003

Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang sedang melaksanakan penelitian untuk Menyusun tesis yang berjudul "Efektivitas Latihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja dengan Pengalaman Penganiayaan". Sehubungan dengan hal tersebut, mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk berkenan melakukan *expert judgement* pada modul yang akan digunakan pada penelitian ini.

Demikian surat permohonan ini saya buat. Atas perhatian dan kesediannya saya sampaikan terimakasih.
 Wassalamualaikum Wr. Wb

Malang, 24 Oktober 2023

Hormat Saya


 Yusanti Zahro Aisyah

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR KEBEDIAAN PENILAIAN

Yang menyatakan:
 Nama : Syah Rani Ayu E.K.
 Pekerjaan : [Koleg]
 Pendidikan : S2
 Instansi : UINELM

Bersedia untuk menjadi penilai terhadap modul "Pelatihan Regulasi Emosi" dan menyatakan bahwa kualitas modul terlampir Sesuai/ Tidak Sesuai untuk dipergunakan dalam penelitian tesis yang akan dilakukan oleh:

Nama : Yusanti Zahro Aisyah
 NIM : 202110500211003
 Status : Mahasiswa Magister Psikologi Profesi UMM

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang,
 Yang menyatakan,


 Syah Rani Ayu E.K.

*Lingkari salah satu pilihan

Dipindai dengan CamScanner

**LEMBAR PENILAIAN
 MODUL LATIHAN REGULASI EMOSI**

Mohon bapak/ibu berkenan memberikan penilaian terhadap modul Latihan regulasi emosi. Validasi meliputi aspek-aspek yang terlah tertera dalam tabel indikator. Mohon agar bapak/ibu memberi nilai dengan cara memberikan skor 1-5 pada kolom nilai dengan mengacu pada kriteria sebagai berikut:

- Skor 1 : Sangat Kurang
- Skor 2 : Kurang
- Skor 3 : Cukup
- Skor 4 : Baik
- Skor 5 : Sangat Baik

Apabila terdapat saran-saran yang ingin bapak/ibu berikan, mohon langsung dituliskan pada kolom saran yang telah disediakan.

I. Pendahuluan

No	Aspek Penilaian	Skor
1.1	Latar belakang telah sesuai menggambarkan alasan pentingnya intervensi diberikan.	4

II. Teori Pendukung Intervensi

No	Aspek Penilaian	Skor
2.1	Dasar teori yang digunakan sesuai dengan modul.	4
2.2	Dasar teori intervensi sesuai dengan tujuan penelitian.	4

III. Prosedur Terapi

No	Aspek Penilaian	Skor
3.1	Strategi dan teknik terapi yang telah dirumuskan relevan dengan teori yang digunakan.	4
3.2	Strategi dan teknik terapi dapat diaplikasikan oleh terapis dalam mencapai tujuan dan target terapi.	4
3.3	Tahap-tahap terapi dapat digunakan sebagai sebuah prosedur untuk mencapai target terapi.	4
3.4	Deskripsi tiap sesi dapat diaplikasikan oleh terapis dalam membantu partisipan.	4

Dipindai dengan CamScanner

Catatan tambahan:

1. Indikatornya merupakan "terapi" atau "pelatihan" baik yang akan dilakukan
2. Indikatornya
3. Relevansi kesesuaian hasil dengan tujuan
4. Relevansi kesesuaian hasil dengan tujuan

Dipindai dengan CamScanner

Tabel Rata-Rata Penilaian *Expert Judgement*

NO	BU DIAN	BU NIA	RATA-RATA
1.1	4	4	4
2.1	4	4	4
2.2	4	4	4
3.1	5	4	4,5
3.2	4	4	4
3.3	4	4	4
3.4	4	4	4
Rata-Rata	4,1428	4	4,0714



Lampiran 6. *Informed Consent*

FORM INFORMED CONSENT UNTUK SUBJEK

Nama : Yusanti Zahro Aisiyah

NIM : 202110500211003

Magister Profesi Psikologi

Penelitian Tesis Mengenai Pelatihan Regulasi Emosi pada Remaja dengan Pengalaman Penganiayaan

Form *Informed Consent* ini terdiri dari dua bagian, yaitu:

1. Lembar Informasi (informasi mengenai kegiatan yang akan dilakukan dengan Anda)
2. Pernyataan Kesiediaan (untuk tanda tangan jika Anda bersedia melakukan)

Bagian I: Lembar Informasi

Pengantar

Perkenalkan, saya mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saat ini saya sedang melakukan kegiatan penelitian mengenai peningkatan resiliensi pada remaja dengan pengalaman penganiayaan. Terkait dengan metode penelitian yang akan saya laksanakan, saya bermaksud untuk melakukan serangkaian kegiatan kepada Anda yang meliputi kegiatan wawancara, dokumentasi, dan pelatihan Regulasi Emosi. Dengan ini saya meminta Anda selaku pihak yang menjadi partisipan dalam penelitian. Setelah Anda mengetahui informasi terkait dengan kegiatan ini dan menyetujuinya, saya akan meminta kesediaan waktu Anda untuk terlibat. Kegiatan baru dapat dilakukan setelah Anda menyetujui rencana kegiatan yang saya sampaikan.

Anda tidak harus/wajib untuk mengambil keputusan hari ini. Sebelum mengambil keputusan, Anda dapat melakukan diskusi atau dapat bertanya mengenai kegiatan ini dengan siapa saja yang membuat Anda merasa nyaman. Kemungkinan terdapat beberapa kata yang tidak Anda pahami, untuk itu jangan ragu untuk bertanya. Saya akan membantu menjelaskan jawaban atas pertanyaan Anda.

Tujuan

Kegiatan pelatihan regulasi emosi membantu Anda untuk mengenali emosi dan memodifikasi emosi dengan membuat perencanaan kedepan atau memilih memodifikasi situasi yang memunculkan emosi negatif dan berfokus pada respon setelah emosi muncul. Karena pada dasarnya setiap orang memegang kendali untuk mengatur emosi mereka masing-masing. Ketika Anda mampu mengatur emosi, maka hal tersebut merupakan fondasi untuk Anda bangkit kembali dari keterpurukan. Meski kedepannya akan banyak

masa sulit yang datang dan penderitaan maka Anda akan mampu berjuang menghadapinya.

Perlakuan selama Proses Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini saya melakukan pengambilan data berupa penyebaran angket, melakukan pelatihan, dan dokumentasi. Pelatihan dilakukan secara tatap muka. Dalam proses pelaksanaan penelitian diberikan dibawah pengawasan oleh dosen pembimbing selaku supervisor lapangan. Kegiatan penelitian yang dilakukan sudah disetujui untuk dilakukan sesuai dengan rancangan penelitian yang telah disusun.

Pemilihan Partisipan

Anda dipilih sebagai partisipan berdasarkan pemenuhan kriteria sebagai subjek penelitian setelah melalui proses skrining yang telah dilakukan sebelumnya.

Partisipan Sukarela

Partisipan dalam kegiatan ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan. Anda diperbolehkan untuk memilih ikut atau menolak berpartisipasi dalam kegiatan ini. Apabila Anda menyetujui kegiatan ini, Anda mengizinkan diri Anda untuk terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang sedang berlangsung. Anda juga berhak untuk mendapatkan informasi mengenai kegiatan yang sedang berlangsung. Namun jika setelah berpartisipasi, Anda merasa tidak nyaman dan terganggu maka Anda diperkenankan untuk mengundurkan diri sewaktu-waktu. Sebelum mengundurkan diri, Anda diminta untuk menginformasikan kepada peneliti dan menjelaskan alasannya.

Prosedur Kegiatan

Prosedur kegiatan terdiri dari pengisian angket dan perlakuan pelatihan dan beberapa dokumentasi. Selama proses pengambilan data, Anda diminta untuk menjelaskan beberapa hal yang berhubungan dengan diri Anda seperti biodata dan riwayat pengalaman mendapatkan kekerasan, emosi yang muncul, perilaku yang muncul serta bagaimana Anda menghadapinya selama ini. Anda diminta untuk memberikan informasi yang berkaitan dengan sebenar-benarnya.

Jangka Waktu Kegiatan

Kegiatan ini memiliki sejumlah 6 sesi pelatihan. Waktu yang dibutuhkan dalam kegiatan ini disetiap sesinya adalah sekitar 90-120 menit, mengikuti situasi sekolah, target tiap sesi dan kondisi Anda. Apabila Anda merasa keberatan terkait dengan jangka waktu yang telah disampaikan, Anda berhak untuk memberi masukan atau mendiskusikan terkait dengan waktu pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan. Sehingga jangka waktu dapat dibuat atas kesepakatan bersama.

Resiko dan Ketidaknyamanan

Pada kegiatan ini saya akan berpartisipasi langsung sebagai fasilitator pelatihan. Pada proses ini kemungkinan resiko seperti ketidaknyamanan mungkin akan dirasakan, karena proses ini akan meminta Anda untuk melakukan kegiatan yang melibatkan proses menceritakan pikiran dan/ atau perasaan, serta pengalaman pribadi. Terkait dengan data-data yang Anda sampaikan akan terjaga kerahasiaannya dan hanya ditujukan untuk penelitian. Apabila Anda merasakan dampak ketidaknyamanan maka Anda dipersilahkan lapor kepada peneliti sehingga peneliti dapat membantu Anda menangani dampak yang Anda rasakan.

Keuntungan

Keuntungan yang dapat Anda terima dari kegiatan ini adalah Anda berkesempatan untuk mendapatkan pelatihan untuk mengatur emosi Anda dan dapat meningkatkan Resiliensi yang anda miliki sebagai bekal menghadapi masa-masa sulit yang ada di kehidupan Anda.

Kompensasi

Setiap sesi kegiatan Anda berhak mendapatkan *snack* dan minuman sebagai kompensasi. Apabila Anda tidak mendapatkan maka Anda berhak meminta.

Alat Bantu Kegiatan

Penggunaan alat bantu kegiatan seperti kamera, alat rekam, alat tulis, dan buku untuk pencatatan observasi. Anda dapat menyatakan keberatan jika sekiranya membuat Anda tidak nyaman.

Kerahasiaan

Kerahasiaan semua data mengenai Anda dalam kegiatan ini terjamin aman, terutama informasi pribadi. Kerahasiaan data akan dipertanggungjawabkan dengan sebaik-baiknya. Data yang Anda berikan akan didiskusikan dengan pihak-pihak yang berkepentingan, seperti dosen pembimbing selaku supervisor lapangan. Data atau informasi yang menyangkut kerahasiaan partisipan (nama, alamat, nomor telepon, dan lain sebagainya) dapat dituliskan dengan menggunakan inisial atau samaran dan dapat diakses oleh pihak yang berkepentingan langsung.

Penyebarluasan Hasil Laporan

Hasil penelitian akan dipublikasikan secara terbuka kepada umum di jurnal dan digunakan untuk kegiatan akademik yakni memenuhi tugas akhir mahasiswa (tesis). Meski hasil di publikasikan dengan memperhatikan kode etik dan kerahasiaan identitas diri Anda.

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disebeikan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU** dan **BERSEDIA** dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama :
Tempat, Tanggal Lahir :
Usia : tahun bulan
Jenis Kelamin :
Anak ke - : Dari bersaudara
Alamat :

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Yusanti Zahro Aisiyah
Usia : 27 tahun
Alamat : Perum Dinoyo Regency Kavling 12, Malang
No Telp / Whatsapp : 085233112800

Mengetahui,
Praktikan Psikologi

Batu, 2023
Menyetujui,
Partisipan

(Yusanti Zahro Aisiyah)
NIM. 202110500211003

(.....)

Informed Consent Kelompok Eksperimen

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyannya yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU** dan **BERSEDIA** dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama : [Redacted]
 Tempat, Tanggal Lahir : 09-02-2010, Batu
 Usia : 13
 Jenis Kelamin : Pemempuan
 Anak ke - : 1 dari 2 bersaudara
 Alamat : [Redacted]

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Yusanti Zahro Aisyah
 Usia : 28 tahun
 Alamat : Perum Dinoyo Regency Kavling 12, Malang
 085 2 331 2300

Batu, 25 - 10 - 2023

Mengetahui, Praktikan Psikologi : [Redacted] Menyetujui, Partisipan : [Redacted]

(Yusanti Zahro Aisyah)
NIM. 202110500211003

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyannya yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU** dan **BERSEDIA** dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama : [Redacted]
 Tempat, Tanggal Lahir : Batu, 22 - Sept ember 2008
 Usia : 15th
 Jenis Kelamin : Pemempuan
 Anak ke - : 1 dari 1 bersaudara
 Alamat : [Redacted]

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Yusanti Zahro Aisyah
 Usia : 28 tahun
 Alamat : Perum Dinoyo Regency Kavling 12, Malang
 085 2 331 2300

Batu, 25 - 10 - 2023

Mengetahui, Praktikan Psikologi : [Redacted] Menyetujui, Partisipan : [Redacted]

(Yusanti Zahro Aisyah)
NIM. 202110500211003

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyannya yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU** dan **BERSEDIA** dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama : [Redacted]
 Tempat, Tanggal Lahir : Batu, 23 Agustus 2008
 Usia : 15
 Jenis Kelamin : Pemempuan
 Anak ke - : 2 dari 2 bersaudara
 Alamat : [Redacted]

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Yusanti Zahro Aisyah
 Usia : 28 tahun
 Alamat : Perum Dinoyo Regency Kavling 12, Malang
 085 2 331 2300

Batu, 25 - 10 - 2023

Mengetahui, Praktikan Psikologi : [Redacted] Menyetujui, Partisipan : [Redacted]

(Yusanti Zahro Aisyah)
NIM. 202110500211003

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyannya yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU** dan **BERSEDIA** dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama : [Redacted]
 Tempat, Tanggal Lahir : Batu, 25 - 02 - 2010
 Usia : 13
 Jenis Kelamin : Pemempuan
 Anak ke - : 3 dari 3 bersaudara
 Alamat : [Redacted]

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Yusanti Zahro Aisyah
 Usia : 28 tahun
 Alamat : Perum Dinoyo Regency Kavling 12, Malang
 085 2 331 2300

Batu, 25 - 10 - 2023

Mengetahui, Praktikan Psikologi : [Redacted] Menyetujui, Partisipan : [Redacted]

(Yusanti Zahro Aisyah)
NIM. 202110500211003

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU dan BERSEDIJA** dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama : Kelompok
Tempat, Tanggal Lahir : Batu, 29 - 12 - 2009
Usia : 13
Jenis Kelamin : Perempuan
Anak ke - : 1 dari 2 bersaudara
Alamat : Jl. Ke

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Yusanti Zahro Aisyah
Usia : 28 tahun
Alamat : Perum Dinoyo Regency Kavling 12, Malang
085 2 3311 2800

Batu, 25 - 10 - 2023

Mengetahui,
Praktikan Psikologi

(Yusanti Zahro Aisyah)
NIM. 202110500211003

Menyetujui,
Partisipan

(.....)

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU dan BERSEDIJA** dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama : Jl
Tempat, Tanggal Lahir : Kota Batu, 31-05-2008
Usia : 16 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Anak ke - : 2 (dua) dari dua bersaudara
Alamat : Jl

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Yusanti Zahro Aisyah
Usia : 28 tahun
Alamat : Perum Dinoyo Regency Kavling 12, Malang
085 2 3311 2800

Batu, 25 - 10 - 2023

Mengetahui,
Praktikan Psikologi

(Yusanti Zahro Aisyah)
NIM. 202110500211003

Menyetujui,
Partisipan

(.....)

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU dan BERSEDIJA** dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama : Z
Tempat, Tanggal Lahir : Batu, 13 Juli 2009
Usia : 14
Jenis Kelamin : Perempuan
Anak ke - : 5 dari dua bersaudara
Alamat : Jl. R

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Yusanti Zahro Aisyah
Usia : 28 tahun
Alamat : Perum Dinoyo Regency Kavling 12, Malang
085 2 3311 2800

Batu, 25 / 10 / 2023

Mengetahui,
Praktikan Psikologi

(Yusanti Zahro Aisyah)
NIM. 202110500211003

Menyetujui,
Partisipan

(.....)



Informed Consent Kelompok Kontrol

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU** dan **BERSEKHA** dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama :
 Tempat, Tanggal Lahir : Batu, 23 Maret 2009
 Usia : 18 tahun 3 bulan
 Jenis Kelamin : Pria
 Anak ke - : 2 Dari 2 bersaudara
 Alamat :

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Yusanti Zahro Aisyah
 Usia : 27 tahun
 Alamat : Perum Dimoyo Regency Kavling 12, Malang
 No Telp / Whatsapp : 085233112800

Batu, 06-11-2023

Mengetahui, Praktikan Psikologi : 
 (Yusanti Zahro Aisyah)
 NIM. 202110500211003

Menyetujui, Partisipan : 
 (.....)

51

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU** dan **BERSEKHA** dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama :
 Tempat, Tanggal Lahir : Batu, 5 Oktober 2008
 Usia : 15 tahun 0 bulan
 Jenis Kelamin : Pertempuan
 Anak ke - : 1 Dari 1 bersaudara
 Alamat :

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Yusanti Zahro Aisyah
 Usia : 27 tahun
 Alamat : Perum Dimoyo Regency Kavling 12, Malang
 No Telp / Whatsapp : 085233112800

Batu, 06-11-2023

Mengetahui, Praktikan Psikologi : 
 (Yusanti Zahro Aisyah)
 NIM. 202110500211003

Menyetujui, Partisipan : 
 (.....)

51

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU** dan **BERSEKHA** dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama :
 Tempat, Tanggal Lahir : Cyranegara, 19 Maret 2009
 Usia : 14 tahun 7 bulan
 Jenis Kelamin : Laki-Laki
 Anak ke - : 2 Dari 2 bersaudara
 Alamat :

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Yusanti Zahro Aisyah
 Usia : 27 tahun
 Alamat : Perum Dimoyo Regency Kavling 12, Malang
 No Telp / Whatsapp : 085233112800

Batu, 06-11-2023

Mengetahui, Praktikan Psikologi : 
 (Yusanti Zahro Aisyah)
 NIM. 202110500211003

Menyetujui, Partisipan : 
 (.....)

51

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU** dan **BERSEKHA** dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

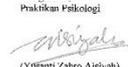
Nama :
 Tempat, Tanggal Lahir : Batu, 8 Maret 2009
 Usia : 14 tahun 1 bulan
 Jenis Kelamin : Laki-Laki
 Anak ke - : 2 Dari 2 bersaudara
 Alamat :

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Yusanti Zahro Aisyah
 Usia : 27 tahun
 Alamat : Perum Dimoyo Regency Kavling 12, Malang
 No Telp / Whatsapp : 085233112800

Batu, 06-11-2023

Mengetahui, Praktikan Psikologi : 
 (Yusanti Zahro Aisyah)
 NIM. 202110500211003

Menyetujui, Partisipan : 
 (.....)

51

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya SETUJU dan BERSEDIA dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama :
 Tempat, Tanggal Lahir : Batu, 31 Desember 2006
 Usia : 12 tahun 10 bulan
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Anak ke - : Dari bersaudara
 Alamat :

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Yusanti Zahro Aisyah
 Usia : 27 tahun
 Alamat : Perum Dinoyo Regency Kavling 12, Malang
 No Telp / Whatsapp : 085233112800

Batu, 06-11-2023
 Mengetahui,
 Praktikan Psikologi
 (Yusanti Zahro Aisyah)
 NIM. 202110500211003

51

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya SETUJU dan BERSEDIA dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama :
 Tempat, Tanggal Lahir : Batu, 1 April 2010
 Usia : 13 tahun 7 bulan
 Jenis Kelamin : Laki-Laki
 Anak ke - : Dari bersaudara
 Alamat : Batu

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Yusanti Zahro Aisyah
 Usia : 27 tahun
 Alamat : Perum Dinoyo Regency Kavling 12, Malang
 No Telp / Whatsapp : 085233112800

Batu, 06-11-2023
 Mengetahui,
 Praktikan Psikologi
 (Yusanti Zahro Aisyah)
 NIM. 202110500211003

51

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya SETUJU dan BERSEDIA dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama :
 Tempat, Tanggal Lahir : Batu, 14 Maret 2006
 Usia : 14 tahun bulan
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Anak ke - : Dari bersaudara
 Alamat :

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Yusanti Zahro Aisyah
 Usia : 27 tahun
 Alamat : Perum Dinoyo Regency Kavling 12, Malang
 No Telp / Whatsapp : 085233112800

Batu, 06-11-2023
 Mengetahui,
 Praktikan Psikologi
 (Yusanti Zahro Aisyah)
 NIM. 202110500211003

51



Lampiran 7. Modul Pelatihan Regulasi Emosi

Terlampir dihalaman berikutnya.





Lampiran 8. Power Point Psikoedukasi Regulasi Emosi

Latihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Resiliensi

By: Yusanti Zahro Aisiyah, S.Psi

CHILD MALTREATMENT

ABUSE
PHYSICAL
SEXUAL
PSYCHOLOGICAL

CAUSES HARM or SIGNIFICANT RISK of HARM to CHILD

NEGLECT

FAILURE to PROVIDE BASIC NEEDS of CHILD

COMMITTED by:
* PARENT
* CAREGIVER

Apa yang kamu rasakan ketika mendapatkan kekerasan?

Sedih Marah Takut Menyalahkan diri Putus asa

Apa dampak yang kamu rasakan?

Bertanya-tanya mengapa ini terjadi padaku?

Tidak ingin berinteraksi dengan

Tidak dapat mengungkapkan emosi yg dirasakan

Insecure

Tidak mampu memikirkan solusi

Meningkatnya potensi munculnya perilaku maladaptif

Apa itu Resiliensi?

Resiliensi adalah proses dan hasil dari keberhasilan beradaptasi terhadap pengalaman hidup yg sulit atau menantang, terutama melalui fleksibilitas mental, emosional, dan perilaku serta penyesuaian terhadap tuntutan eksternal dan internal.

FREEDOM OF EXPRESSION

Faktor yang berkontribusi seberapa baik beradaptasi dengan kesulitan adalah:

1. Cara individu memandang dan berinteraksi dengan dunia
2. Ketersediaan dan kualitas sumber daya sosial
3. Strategi penanggulangan yang spesifik

Is that all you need? Yes.

The cycle for emotional dysregulation

Cabeochha-Alali et al. Journal of Family Violence 2020

Mengappengalaman kekerasan membuat individu rentan mengalami disregulasi emosi

Disregulasi emosi adalah gejala kesehatan mental yang melibatkan kesulitan mengendalikan emosi dan cara seseorang bertindak berdasarkan perasaan tersebut.

- 1- Experiencing childhood maltreatment or lack of emotional support from caregivers
- 2- Disrupts emotional functioning when you are an adult
- 3- Contributes to unsupportive parenting behaviors and leads to lack of emotional support for their child
- 4- Interferes with child's abilities to acquire self-regulation and continues the cycle of emotional dysregulation

Emotional dysregulation causes...

Attachment issues
Behavior modeled by caregivers
High conflict households
Relationships ending
Past trauma
Tramatic brain injury
Relationship conflicts
Unprocessed grief
School/work failures

Symptoms of emotional dysregulation:

Extreme sadness
Rage
Heightened anxiety
Self-harm
Impulsivity
Intense emotions
Perfectionism
Lack of awareness
Decision making issues
Numbing

BELAJAR MEREGULASI EMOSI AGAR DAPAT MENINGKATKAN RESILIENSI DAN MEMUTUS LINGKARAN DISREGULASI EMOSI

Mengenai Emosi

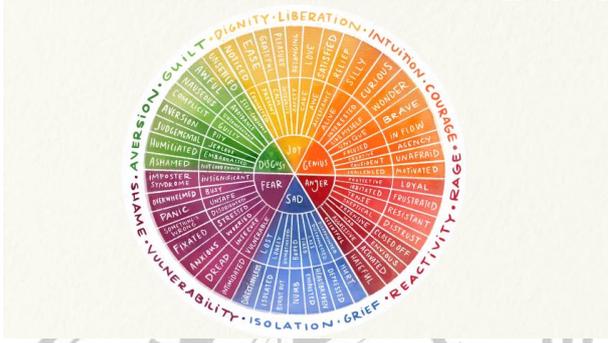
Emosi adalah reaksi yang dialami manusia sebagai respon terhadap peristiwa atau situasi.

Emosi memiliki pengaruh yg kuat pada kehidupan sehari2 seperti membuat keputusan kegiatan apa yg akan dilakukan.

Menyadari keadaan emosi membuat kita lebih menyadari bagaimana pikiran dan tubuh merespon situasi yang memungkinkan untuk mengelola stres lebih baik

6 Emosi Dasar dan Turunannya

Senjaga Pusing Kering Diamat Banyak Unutng Banyak Bersembangat	Sedih Matu Kabung Kedulu Kasihan Berukua Berakuh Kampun Sangana Yalantar
Jijik Ejak Muak Klah Bapan Panat	Marah Iri Kasal Banci Murka Cambura Tangkunging
Takut Agari Gugap Cemas Terakut Waspada Baga-unggu Tak Berdaya	Terkejut Haron Tertipu Terpesana



Cara Meregulasi Emosi

- 1. Menyeleksi Situasi**
Dilakukan dengan mendekati atau menjauhi orang, tempat, atau objek - objek tertentu.
 - Sadari emosi yang kamu rasakan
 - Cari tahu mengapa kamu merasakan emosi tersebut (pengalaman apa yang membuat kamu merasakan emosi tersebut dan penyebabnya)
 - Pahami dampak yang kamu alami dari emosi yang dirasakan
 - Cari tahu siapa saja yang terlibat atau menjadi penyebab kamu memiliki emosi tersebut

2. Memodifikasi Situasi

Berhubungan dengan strategi pemecahan masalah dimana individu mengubah, menurunkan atau meningkatkan dampak emosional dari situasi yang dihadapi ketika dalam situasi yang memunculkan emosi positif.

- Pikirkan ulang apakah benar orang-orang yang terlibat dalam situasi yang menyebabkan emosi negatif kamu muncul dan apa peran mereka
- Dari dampak yang kamu rasakan, apakah kamu ingin meningkatkan emosi yang kamu rasakan atau menurunkan?
- Pikirkan dengan kreatif atau *out of the box* bagaimana kamu dapat mengubah situasi agar kamu tidak merasakan emosi negatif itu

3. Penyebaran Perhatian

Berhubungan dengan kebingungan, konsentrasi, dan atau perengunan. Individu hanya fokus pada hal tertentu sehingga emosinya terpusat. Individu dapat mengalihkan perhatian yang sama sekali tidak berhubungan.

- Bayangkan kamu kembali ke situasi yang menyakitkan dan ingatlah saat kejadian itu apa yang menjadi fokus kamu sehingga kamu merasakan emosi tersebut
- Pikirkan alternatif perhatian (atensi) ketika kamu berada pada situasi tersebut yang membuat emosi negatifmu tidak terlalu besar
- Dalam memikirkan alternatif atensi, coba alihkan ke atensi yang memisahkan kamu dengan sumber masalah
- Kamu harus meyakinkan dirimu bahwa kamu harus bertanggung jawab dengan dirimu sendiri sehingga kamu harus mengambil keputusan untuk mengubah atensi

4. Perubahan Kognitif / Penilaian Ulang

Mengevaluasi dari perubahan yang telah dibuat, termasuk perhatian psikologis dan penurunan membandingkan secara sosial.

- Yakin pada dirimu bahwa kamu yang bertanggung jawab pada dirimu sendiri sehingga kamu harus merubah pemikirannya. Lawan pemikirannya yang membuatmu merasa terpuruk atau merasakan emosi negatif.
- Pikirkan ulang untuk memvalidasi emosimu, apakah benar disebabkan oleh situasi tersebut, dampak apa saja yang kamu rasakan, apakah alternatif situasi yang kamu pilih sebelumnya akan efektif mengurangi emosi negatifmu, apakah benar dengan merubah perhatian mu kamu akan merasa lebih baik?

5. Modulasi / Modifikasi Respon

Tidak membiarkan emosi menguasai dan mendominasi, melainkan memutuskan, mengubah atau mengungkapkan emosi sehingga mengurangi dampak emosional.

Bayangkan kamu berada pada situasi saat itu dan bayangkan bagaimana respon kamu saat mendapatkan kekerasan

Ada 2 teknik yang bisa kamu lakukan!

- STOP
- Switch It Up

Teknik STOP (Take a step back)

S (Stop)

T (Take a step back)

Artinya adalah mundur dari situasi dengan menenangkan diri seperti dengan menggunakan teknik relaksasi. Terdapat 4 macam relaksasi yakni:

- Relaksasi otot (progressive muscle relaxation)
- Pernafasan (diaphragmatic breathing)
- Meditasi (attentional focusing exercise), dan
- Relaksasi perilaku (behavioral relaxation training)

Ketika mengalami situasi yang memunculkan emosi negatif cobalah untuk diam sejenak dan tidak bereaksi

Prosedur relaksasi pernafasan untuk mengurangi stress fisik dan emosional sebagai berikut:

- Usahakan untuk rileks dan tenang
- Usahakan konsentrasi dan tutup mata
- Biarkan tangan dan kaki rileks
- Lakukan berirama sebanyak 3x
- Tarik nafas lagi melalui hidung, rasakan udara masuk ke dalam paru-paru
- Hembuskan dengan mulut secara perlahan, sambil merasakan ekstrimitas atas dan bawa rileks.
- Pada saat konsentrasi pusatkan pada rasa sakit (di hati, tubuh yang terkena pukulan, pikiran dll)
- Lakukan hingga 15x atau hingga rasa sakit hilang
- Jika mengalami rasa sakit yang hebat maka bernafaslah dengan dangkal dan cepat

O
(Observasi)

- Amati apa yang terjadi di sekitar kamu dan apa yang kamu rasakan.
- Siapa yang terlibat?
- Apa yang kamu katakan dan orang lain katakan?

Ingat! Bahwa ketika menghadapi situasi yg tidak menyenangkan akan muncul pikiran negatif secara otomatis. Jadi coba pahami apa yang terjadi dan opsi yg tersedia. Jangan ambil keputusan dengan tergesa-gesa.

P
(Proceed Mindfully)

Tanyakan pada dirimu sendiri!

- Apa yang kamu inginkan di situasi ini?
- Apa tujuan saya?
- Pilihan apa yang membuat situasi ini menjadi lebih baik atau lebih buruk?
- Tindakan apa yang memungkinkan untuk menyelesaikan situasi ini?

Tetap tenang dan berusaha pengang kendali diri sendiri untuk menghadapi situasi secara efektif.

Teknik SWITCH IT UP

Opposite action skill atau keterampilan bertindak berlawanan memungkinkan setiap individu memilih untuk merespons secara berlawanan dari apa yang akan diaktifkan oleh respons biologis kita. Mereka membuat kita siap untuk bertindak. Berikut beberapa contohnya:

Haus	Memberi tahu kita bahwa kita perlu terhidras. Ini mengaktifkan kita untuk minum air.
Kelaparan	Memberitahu kita bahwa kita perlu memberibahan bakar pada tubuh kita. Ini mengaktifkan kita untuk makan.
Kelelahan	Memberi tahu kita bahwa kita perlu istirahat. Ini mengaktifkan kita untuk tidur.

Terdapat tiga emosi yang tercantum di atas sangat membantu kelangsungan hidup kita; tetapi yang mengikuti membutuhkan pemikiran sebelum kita bertindak dan tindakan sebaliknya mungkin bisa membantu

Teknik Switch it Up

Terdapat tiga hal yang perlu diingat ketika menerapkan teknik ini!

- Jika kita ingin emosi tetap bertahan atau meningkat, lakukan teras tindakan seperti di atas.
- Jika kita ingin suatu emosi pergi atau menjadi kurang nyaman, lakukan tindakan sebaliknya.
- Jika kita ingin keterampilan ini berhasil, kita harus menggunakan tindakan yang berlawanan sepenuhnya dan percaya bahwa itu akan berhasil.

EMOSI	RESPON YANG DIAKTIFKAN	RESPON SEBALIKNYA
Marah	Membuat kita siap untuk menyerang / mengaktifkan kita untuk menyerang atau bertahan .	Sebaliknya, tunjukkan kebajikan / perhatian atau pergi .
Rasa Malu	Membuat kita siap untuk bersembunyi . Ini mengaktifkan kita mengisolasi .	Sebaliknya, angkat kepala Anda, berikan kontak mata, bahu ke belakang .
Ketakutan	Membuat kita siap untuk lari atau bersembunyi . Ini mengaktifkan kita untuk menghindari bahaya .	Sebaliknya pergi ke arah, tetap terlibat di dalamnya, bangun keberanian .
Depresi	Membuat kita siap untuk tidak aktif. Itu mengaktifkan kita untuk menghindari kontak .	Sebaliknya, aktifkan .
Rasa Jijik	Membuat kita siap untuk menolak atau menjaukan diri . Ini mengaktifkan kita untuk menghindari .	Berlawanan mendorong dan melewasi situasi .
Rasa Bersalah	Membuat kita siap untuk memperbaiki pelanggaran . Itu mengaktifkan kita untuk mencari pengampunan .	Sebaliknya, minta maaf dan maksudkan apa yang kami katakan .



Lampiran 9. Data Subjek

Kelompok Eksperimen

SUBJEK 1

No	Kriteria	Keterangan
1	Nama	FAZW
2	Usia	13 tahun 8 bulan
3	Jenis Kelamin	Perempuan
4	Mulai mendapatkan penganiayaan	Sejak SD
5	Pelaku Penganiaya	Ibu
6	Penganiayaan yang dialami	Dijewer, dipukul, dimaki-maki, dibanding-bandingkan.
7	Dampak yang dirasakan	Merasa sedih karena tidak becus menjadi anak, tidak bisa mengungkapkan apa yang dirasakan

SUBJEK 2

No	Kriteria	Keterangan
1	Nama	ACM
2	Usia	13 tahun 8 bulan
3	Jenis Kelamin	Perempuan
4	Mulai mendapatkan penganiayaan	Sejak kecil mungkin sebelum TK
5	Pelaku Penganiaya	Pakde dan Budhe yang saat ini dipanggil sebagai Ayah dan Ibu
6	Penganiayaan yang dialami	Dipukul dengan sapu, didorong, diseret, disodok pada kemaluan, dikatai jelek, tidak pintar, tidak bisa melakukan apapun, tidak bisa menjadi yang diinginkan.
7	Dampak yang dirasakan	Ingin pergi meninggalkan dunia, sering menangis, kecewa dan sakit hati. Suka melamun, tidak bisa berpikir dengan cepat, tidak mampu mengontrol emosi

SUBJEK 3

No	Kriteria	Keterangan
1	Nama	KDS
2	Usia	13 tahun 10 bulan
3	Jenis Kelamin	Perempuan
4	Mulai mendapatkan penganiayaan	Sejak kecil

5	Pelaku Penganiaya	Kakek dan nenek
6	Penganiayaan yang dialami	Dipukul menggunakan penggaris kayu hingga patah, dipukul pakai tangan, dijewer, dikatai anak bodoh
7	Dampak yang dirasakan	Sedih, mau marah tetapi tidak bisa dan mencoba menyembunyikan perasaan. Merasa badan sakit semua karena memar dan merasa malu jika ketahuan teman-teman sehingga sering menutupi kondisi dengan banyak tertawa

SUBJEK 4

No	Kriteria	Keterangan
1	Nama	ACPD
2	Usia	15 tahun 2 bulan
3	Jenis Kelamin	Perempuan
4	Mulai mendapatkan penganiayaan	Sejak kecil, sebelum TK
5	Pelaku Penganiaya	Ayah dan ibu
6	Penganiayaan yang dialami	Dilempar barang, dikatai anak bodoh, dicubit.
7	Dampak yang dirasakan	Tidak bisa memikirkan apa-apa hanya bisa menangis dan menyembunyikan perasaan. Tidak bisa mengungkapkan emosi yang ril ketika berkumpul dengan keluarga karena selalu teringat kejadian tersebut dan tidak bisa melupakan

SUBJEK 5

No	Kriteria	Keterangan
1	Nama	SPR
2	Usia	15 tahun 1 bulan
3	Jenis Kelamin	Perempuan
4	Mulai mendapatkan penganiayaan	Sejak SD
5	Pelaku Penganiaya	Ayah
6	Penganiayaan yang dialami	Ditampar, ditapak, dikatai anak yang tidak pandai, anak haram.
7	Dampak yang dirasakan	Merasa sedih dan kecewa. Takut terulang lagi dan overthiking

SUBJEK 6

No	Kriteria	Keterangan
1	Nama	ZNV
2	Usia	14 tahun 3 bulan
3	Jenis Kelamin	Perempuan
4	Mulai mendapatkan penganiayaan	Sejak TK
5	Pelaku Penganiaya	Ibu
6	Penganiayaan yang dialami	Dicubit, dipukul, dilempar sandal dikatai tidak pintar, beban keluarga.
7	Dampak yang dirasakan	Rasa marah dan benci. Ingin pergi dari rumah. Ingin membuktikan diri

SUBJEK 7

No	Kriteria	Keterangan
1	Nama	JDK
2	Usia	15 tahun 5 bulan
3	Jenis Kelamin	Perempuan
4	Mulai mendapatkan penganiayaan	Sejak kecil sebelum TK
5	Pelaku Penganiaya	Ibu
6	Penganiayaan yang dialami	Dicubit, ditampar, di maki-maki, dipukul, dilempar barang.
7	Dampak yang dirasakan	Sedih, sakit, merasa tidak disayang, merasa ragu terbuka dengan orangtua, merasa selalu salah ketika melakukan sesuatu

Kelompok Kontrol**SUBJEK 1**

No	Kriteria	Keterangan
1	Nama	FA
2	Usia	13 tahun 7 bulan
3	Jenis Kelamin	Laki-laki
4	Mulai mendapatkan penganiayaan	SD
5	Pelaku Penganiaya	Ayah
6	Penganiayaan yang dialami	Dipukul bagian kepala, ditendang, dipukul dengan sapu ijuk atau kayu, dikatai bodoh, dibeda-bedakan dengan kakak sendiri.
7	Dampak yang dirasakan	Kaget, marah, sedih dan pengen teriak tapi ditahan

SUBJEK 2

No	Kriteria	Keterangan
1	Nama	VRP
2	Usia	13 tahun 10 bulan
3	Jenis Kelamin	Perempuan
4	Mulai mendapatkan penganiayaan	SD
5	Pelaku Penganiaya	Ayah dan Ibu
6	Penganiayaan yang dialami	Ditendang, dicubit, dibilang anak bodoh.
7	Dampak yang dirasakan	Ikut mengatai diri sendiri dengan sebutan anak bodoh dan tidak berguna, badan menjadi terasa sakit atau tidak enak

SUBJEK 3

No	Kriteria	Keterangan
1	Nama	VGLF
2	Usia	14 tahun 1 bulan
3	Jenis Kelamin	Laki-laki
4	Mulai mendapatkan penganiayaan	Sejak SD
5	Pelaku Penganiaya	Ayah
6	Penganiayaan yang dialami	Ditampar, dipukul dengan tangan, sapu dan cambuk, diejek, dihina, dibanding-bandingkan, disalahkan, diancam.
7	Dampak yang dirasakan	Menyalahkan diri sendiri dan menyesal, sangat takut dengan orangtua, merenung, menyendiri

SUBJEK 4

No	Kriteria	Keterangan
1	Nama	NFS
2	Usia	14 tahun 7 bulan
3	Jenis Kelamin	Laki-laki
4	Mulai mendapatkan penganiayaan	SD
5	Pelaku Penganiaya	Ayah
6	Penganiayaan yang dialami	Dicubit, dijewer, dipukul sapu, dikatai anak bodoh dan pemalas.
7	Dampak yang dirasakan	Tidak mengungkapkan perasaan sebenarnya, lebih hati-hati dengan oranglain, lebih senang sendiri

SUBJEK 5

No	Kriteria	Keterangan
1	Nama	NA
2	Usia	14 tahun 8 bulan
3	Jenis Kelamin	Perempuan
4	Mulai mendapatkan penganiayaan	SD
5	Pelaku Penganiaya	Ibu dan Ayah
6	Penganiayaan yang dialami	Dicubit, dijewer, dipukul, dikatai tidak sesuai ekspektasi.
7	Dampak yang dirasakan	Sedih, tidak tenang, malas berinteraksi dengan orang

SUBJEK 6

No	Kriteria	Keterangan
1	Nama	NMZ
2	Usia	15 tahun 0 bulan
3	Jenis Kelamin	Perempuan
4	Mulai mendapatkan penganiayaan	SD
5	Pelaku Penganiaya	Ibu
6	Penganiayaan yang dialami	Ditampar, dicubit, dibilang goblok dan merepotkan, selalu disalahkan
7	Dampak yang dirasakan	Sedih, jadi mudah emosional

SUBJEK 7

No	Kriteria	Keterangan
1	Nama	INA
2	Usia	14 tahun 7 bulan
3	Jenis Kelamin	Perempuan
4	Mulai mendapatkan penganiayaan	SD
5	Pelaku Penganiaya	Ibu
6	Penganiayaan yang dialami	Dikatain aku kurang wawasan dan bodoh, dicambuk, dipukul, dicubit, diancam dan ditendang
7	Dampak yang dirasakan	Kecewa dengan orangtua, merasa kurang dihargai dan menjadi beban keluarga

Lampiran 10. Data Hasil Skala *Pre-test* dan *Post-test*

KELOMPOK EKSPERIMEN

***Pre-test* Skala Regulasi Emosi**

Nama	Kelas	Usia	Item										Total Skor Regulasi Emosi	Total <i>Cognitive Reappraisal</i>	Total <i>Expressive Suppression</i>
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
FAZW	8D	13 tahun 8 bulan	4	3	2	3	2	3	1	5	3	2	28	16	12
ACM	8B	13 tahun 8 bulan	3	4	2	4	3	3	2	7	2	2	32	19	13
KDS	8G	13 tahun 10 bulan	3	3	2	3	3	3	3	7	4	3	34	21	13
ACPD	9A	15 tahun 2 bulan	2	4	3	3	4	4	4	3	3	4	34	20	14
SPR	9G	15 tahun 1 bulan	2	3	2	2	4	4	4	3	4	4	32	19	13
ZNV	9F	14 tahun 3 bulan	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	31	29	11
JDK	9F	15 tahun 5 bulan	4	5	2	1	4	3	4	2	3	4	32	20	12

***Post-test* Skala Regulasi Emosi**

Nama	Kelas	Usia	Item										Total Skor Regulasi Emosi	Total <i>Cognitive Reappraisal</i>	Total <i>Expressive Suppression</i>
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
FAZW	8D	13 tahun 8 bulan	7	7	4	4	6	7	7	4	7	4	57	32	25
ACM	8B	13 tahun 8 bulan	6	6	5	4	7	7	5	6	7	4	57	33	24
KDS	8G	13 tahun 10 bulan	6	6	7	3	7	6	6	6	6	7	60	39	21
ACPD	9A	15 tahun 2 bulan	7	4	7	7	4	7	7	7	7	4	61	36	25
SPR	9G	15 tahun 1 bulan	4	5	5	6	5	3	4	4	5	6	47	28	19
ZNV	9F	14 tahun 3 bulan	7	6	4	4	7	7	4	4	7	4	54	30	24
JDK	9F	15 tahun 5 bulan	6	6	6	3	6	6	6	6	3	6	54	36	18

Pre-test Skala Resiliensi

Nama	Kelas	Usia	Item										Total Skor Resiliensi
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
FAZW	8D	13 tahun 8 bulan	1	2	2	1	2	2	3	3	3	2	21
ACM	8B	13 tahun 8 bulan	2	1	3	2	2	3	0	2	2	1	17
KDS	8G	13 tahun 10 bulan	2	3	2	3	3	2	1	2	2	2	22
ACPD	9A	15 tahun 2 bulan	2	3	2	2	3	1	3	2	2	2	23
SPR	9G	15 tahun 1 bulan	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	15
ZNV	9F	14 tahun 3 bulan	2	1	1	2	3	2	3	2	2	4	21
JDK	9F	15 tahun 5 bulan	1	2	2	2	1	2	3	2	2	3	19

Post-test Skala Resiliensi

Nama	Kelas	Usia	Item										Total Skor Resiliensi
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
FAZW	8D	13 tahun 8 bulan	1	1	2	1	4	4	4	3	4	3	27
ACM	8B	13 tahun 8 bulan	3	3	4	4	3	4	2	2	2	3	30
KDS	8G	13 tahun 10 bulan	2	3	3	4	3	4	3	4	3	2	31
ACPD	9A	15 tahun 2 bulan	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	28
SPR	9G	15 tahun 1 bulan	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	26
ZNV	9F	14 tahun 3 bulan	2	2	3	3	2	4	2	2	2	2	24
JDK	9F	15 tahun 5 bulan	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	30

KELOMPOK KONTROL

Pre-test Skala Regulasi Emosi

Nama	Kelas	Usia	Item										Total Skor Regulasi Emosi	Total Cognitive Reappraisal	Total Expressive Suppression
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
FA	8C	13 tahun 7 bulan	3	4	2	3	3	2	3	3	4	3	30	17	13
VRP	8B	13 tahun 10 bulan	2	3	2	3	1	3	5	3	2	5	29	18	11
VGLF	8A	14 tahun 1 bulan	4	2	4	3	2	4	3	3	4	7	32	21	11
NFS	9A	14 tahun 7 bulan	4	4	2	2	3	3	3	4	4	3	32	19	13
NA	9G	14 tahun 8 bulan	3	3	2	4	2	3	2	4	2	3	28	16	12
NMZ	9F	15 tahun 0 bulan	3	2	4	3	2	3	2	3	3	4	29	18	11
INA	9E	14 tahun 7 bulan	4	3	4	2	4	2	4	2	2	3	30	21	9

Post-test Skala Regulasi Emosi

Nama	Kelas	Usia	Item										Total Skor Regulasi Emosi	Total Cognitive Reappraisal	Total Expressive Suppression
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
FA	8C	13 tahun 7 bulan	3	4	3	3	3	3	2	3	2	4	30	18	12
VRP	8B	13 tahun 10 bulan	3	4	4	3	3	2	3	3	3	2	30	18	12
VGLF	8A	14 tahun 1 bulan	5	3	2	3	4	2	4	2	3	3	31	20	11
NFS	9A	14 tahun 7 bulan	3	3	2	3	2	2	4	3	3	6	31	20	11
NA	9G	14 tahun 8 bulan	4	2	3	4	3	3	2	3	3	5	32	20	12
NMZ	9F	15 tahun 0 bulan	4	3	4	3	2	3	2	4	3	4	32	20	12
INA	9E	14 tahun 7 bulan	3	3	4	3	4	2	3	2	2	3	29	19	10

Pre-test Skala Resiliensi

Nama	Kelas	Usia	Item										Total Skor Resiliensi
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
FA	8C	13 tahun 7 bulan	2	1	2	3	1	0	1	2	1	1	14
VRP	8B	13 tahun 10 bulan	2	3	1	0	1	2	1	3	2	2	17
VGLF	8A	14 tahun 1 bulan	3	4	1	1	3	2	3	1	1	3	22
NFS	9A	14 tahun 7 bulan	2	3	1	2	0	1	1	2	1	1	14
NA	9G	14 tahun 8 bulan	3	1	1	2	1	2	0	1	3	2	16
NMZ	9F	15 tahun 0 bulan	1	3	2	2	1	0	1	2	1	1	14
INA	9E	14 tahun 7 bulan	2	1	2	3	1	2	1	1	2	2	17

Post-test Skala Resiliensi

Nama	Kelas	Usia	Item										Total Skor Resiliensi
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
FA	8C	13 tahun 7 bulan	2	3	1	2	1	1	2	1	1	1	15
VRP	8B	13 tahun 10 bulan	2	3	1	1	3	2	1	1	1	1	16
VGLF	8A	14 tahun 1 bulan	4	2	1	2	4	2	3	2	2	1	23
NFS	9A	14 tahun 7 bulan	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	15
NA	9G	14 tahun 8 bulan	1	2	3	1	1	2	1	1	2	3	17
NMZ	9F	15 tahun 0 bulan	2	3	2	2	1	0	1	2	2	3	18
INA	9E	14 tahun 7 bulan	2	2	3	2	1	2	1	1	2	2	18

DATA SUCCESIVE INTERVAL**KELOMPOK EKSPERIMEN*****Pre-test Skala Regulasi Emosi***

Nama	Item										Skor Regulasi Emosi	Skor <i>Cognitive Reappraisal</i>	Skor <i>Expressive Suppression</i>
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
FAZW	4,379	3,000	2,000	2,779	2,000	3,380	1,000	3,948	3,380	2,000	27,866	15,327	12,539
ACM	3,190	4,271	2,000	4,159	3,190	3,380	1,780	4,769	2,000	2,000	30,738	16,929	13,810
KDS	3,190	3,000	2,000	2,779	3,190	3,380	2,395	4,769	4,769	3,005	32,478	18,550	13,928
ACPD	2,000	4,271	3,276	2,779	4,495	4,769	3,495	2,995	3,380	4,106	35,567	20,368	15,199
SPR	2,000	3,000	2,000	1,780	4,495	4,769	3,495	2,995	4,769	4,106	33,410	19,092	14,318
ZNV	3,190	3,000	4,055	2,779	3,190	2,000	2,395	3,580	3,380	3,005	30,575	19,415	11,159
JDK	4,379	5,266	2,000	1,000	4,495	3,380	3,495	2,000	3,380	4,106	33,501	20,476	13,026

Post-test Skala Regulasi Emosi

Nama	Item										Jumlah	Skor <i>Cognitive Reappraisal</i>	Skor <i>Expressive Suppression</i>
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
FAZW	6,495	7,159	4,000	4,190	5,395	5,266	6,379	4,000	5,266	4,000	52,152	30,270	21,882
ACM	5,190	5,779	5,005	4,190	6,495	5,266	4,821	5,305	5,266	4,000	51,320	30,818	20,502
KDS	5,190	5,779	6,379	3,000	6,495	3,995	5,374	5,305	4,211	6,266	51,997	35,010	16,986
ACPD	6,495	4,000	6,379	5,769	4,000	5,266	6,379	6,495	5,266	4,000	54,052	33,750	20,302
SPR	4,000	4,780	5,005	4,989	4,780	3,000	4,000	4,000	3,780	5,271	43,605	27,056	16,549
ZNV	6,495	5,779	4,000	4,190	6,495	5,266	4,000	4,000	5,266	4,000	49,493	28,991	20,502
JDK	5,190	5,779	5,558	3,000	5,395	3,995	5,374	5,305	3,000	5,271	47,869	32,094	15,775

Pre-test Skala Resiliensi

Nama	Item										Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
FAZW	1,000	2,190	2,580	1,000	2,190	2,580	3,182	2,877	4,159	2,190	23,946
ACM	2,603	1,000	4,159	2,390	2,190	4,159	0,000	1,000	2,580	1,000	21,080
KDS	2,603	3,379	2,580	3,769	3,495	2,580	2,091	1,000	2,580	2,190	26,266
ACPD	2,603	3,379	2,580	2,390	3,495	1,000	3,182	2,877	2,580	2,190	26,274
SPR	1,000	2,190	2,580	1,000	2,190	2,580	2,091	1,821	1,000	1,000	17,451
ZNV	2,603	1,000	1,000	2,390	3,495	2,580	1,000	2,877	2,580	3,769	23,293
JDK	1,000	2,190	2,580	2,390	1,000	2,580	1,000	2,877	2,580	2,989	21,184

Post-test Skala Resiliensi

Nama	Item										Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
FAZW	1,000	1,000	2,000	1,000	5,159	4,266	4,495	3,305	4,769	3,305	30,301
ACM	3,495	3,266	5,159	3,769	3,580	4,266	2,000	2,000	2,000	3,305	32,841
KDS	2,190	3,266	3,580	3,769	3,580	4,266	3,305	4,495	3,390	2,000	33,842
ACPD	2,190	3,266	3,580	1,780	3,580	2,995	3,305	3,305	3,390	3,305	30,696
SPR	3,495	1,995	3,580	2,580	3,580	2,000	3,305	2,000	3,390	2,000	27,924
ZNV	2,190	1,995	3,580	2,580	2,000	4,266	2,000	2,000	2,000	2,000	24,611
JDK	3,495	3,266	3,580	2,580	3,580	2,995	2,000	3,305	3,390	4,495	32,686

KELOMPOK KONTROL

Pre-test Skala Regulasi Emosi

Nama	Item										Skor Regulasi Emosi	Skor <i>Cognitive Reappraisal</i>	Skor <i>Expressive Suppression</i>
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
FA	3,190	4,379	2,000	3,390	3,164	2,000	3,100	3,190	4,106	3,000	31,518	17,643	13,875
VRP	2,000	3,190	2,000	3,390	1,000	3,666	4,495	3,190	2,000	4,487	29,417	17,172	12,245
VGLF	4,495	2,000	3,603	3,390	2,190	3,666	2,000	2,000	3,100	5,266	31,710	19,555	12,155
NFS	4,495	4,379	2,000	2,000	3,164	3,666	3,100	4,379	4,106	3,000	34,289	20,138	14,150
NA	3,190	3,190	2,000	4,769	2,190	3,666	2,000	4,379	2,000	3,000	30,384	16,760	13,624
NMZ	3,190	2,000	3,603	3,390	2,190	3,666	2,000	3,190	3,100	4,055	30,383	18,228	12,155
INA	4,495	3,190	3,603	2,000	4,159	2,000	3,716	2,000	2,000	3,000	30,163	20,973	9,190

Post-test Skala Regulasi Emosi

Nama	Item										Jumlah	Skor <i>Cognitive Reappraisal</i>	Skor <i>Expressive Suppression</i>
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
FA	3,000	4,769	3,005	3,000	3,190	3,603	2,000	3,390	2,000	3,764	31,720	18,348	13,372
VRP	3,000	4,769	4,106	3,000	3,190	2,000	3,100	3,390	3,666	2,000	32,220	18,785	13,435
VGLF	5,266	3,380	2,000	3,000	4,379	2,000	4,106	2,000	3,666	2,995	32,792	20,747	12,045
NFS	3,000	3,380	2,000	3,000	2,000	2,000	4,106	3,390	3,666	5,159	31,699	19,654	12,045
NA	4,271	2,000	3,005	4,843	3,190	3,603	2,000	3,390	3,666	4,379	34,346	20,235	14,111
NMZ	4,271	3,380	4,106	3,000	2,000	3,603	2,000	4,769	3,666	3,764	34,557	20,909	13,648
INA	3,000	3,380	4,106	3,000	4,379	2,000	3,100	2,000	2,000	2,995	29,960	19,580	10,380

Pre-test Skala Resiliensi

Nama	Item										Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
FA	2,380	1,000	2,603	3,590	1,000	0,000	1,000	2,305	1,000	1,000	15,878
VRP	2,380	2,305	1,000	0,000	1,000	2,750	1,000	3,495	2,271	2,305	18,506
VGLF	3,769	3,495	1,000	1,000	2,799	2,750	2,799	1,000	1,000	3,495	23,108
NFS	2,380	2,305	1,000	2,272	0,000	1,000	1,000	2,305	1,000	1,000	14,262
NA	3,769	1,000	1,000	2,272	1,000	2,750	0,000	1,000	3,266	2,305	18,362
NMZ	1,000	2,305	2,603	2,272	1,000	0,000	1,000	2,305	1,000	1,000	14,485
INA	2,380	1,000	2,603	3,590	1,000	2,750	1,000	1,000	2,271	2,305	19,898

Post-test Skala Resiliensi

Nama	Item										Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
FA	2,580	3,495	1,000	2,666	1,000	1,000	2,276	1,000	1,000	1,000	17,016
VRP	2,580	3,495	1,000	1,000	2,276	2,799	1,000	1,000	1,000	1,000	17,150
VGLF	4,159	2,190	1,000	2,666	3,055	2,799	3,055	2,666	2,666	1,000	25,255
NFS	2,580	1,000	1,000	2,666	1,000	2,799	1,000	1,000	2,666	2,100	17,810
NA	1,000	2,190	2,877	1,000	1,000	2,799	1,000	1,000	2,666	3,106	18,637
NMZ	2,580	3,495	2,055	2,666	1,000	0,000	1,000	2,666	2,666	3,106	21,232
INA	2,580	2,190	2,877	2,666	1,000	2,799	1,000	1,000	2,666	2,100	20,876

Lampiran 11. Tabulasi Data Hasil SPSS

A. Persebaran Data (Mean dan Standar Deviasi)

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
UsiaEksperimen	7	13	15	14.00	1.000
UsiaKontrol	7	13	15	13.86	.690
Valid N (listwise)	7				

Data Pre-test

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
CREksperimen	7	16	21	19.29	1.604
CRKontrol	7	16	21	18.57	1.902
ESEksperimen	7	11	14	12.57	.976
ESKontrol	7	9	13	11.43	1.397
REEksperimen	7	28	34	31.86	2.035
REKontrol	7	28	32	30.00	1.528
ResEksperimen	7	16	23	19.86	2.610
ResKontrol	7	14	22	16.29	2.870
Valid N (listwise)	7				

Data Post-test

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
CREksperimen	7	28	39	33.43	3.823
CRKontrol	7	18	20	19.29	.951
ESEksperimen	7	18	25	22.29	2.928
ESKontrol	7	10	12	11.43	.787
REEksperimen	7	47	61	55.71	4.680
REKontrol	7	29	32	30.71	1.113
ResEksperimen	7	24	31	28.00	2.517
ResKontrol	7	15	23	17.43	2.760
Valid N (listwise)	7				

B. Uji Homogenitas

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
RegEmosi	Eksperimen	7	32.029	2.5124	.9496
	Kontrol	7	31.129	1.6039	.6062
Resiliensi	Eksperimen	7	22.771	3.1863	1.2043
	Kontrol	7	17.800	3.1649	1.1962

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
RegEmosi	Equal variances assumed	1.592	.231	.799	12	.440	.9000	1.1266	-1.5547	3.3547
	Equal variances not assumed			.799	10.194	.443	.9000	1.1266	-1.6038	3.4038
Resiliensi	Equal variances assumed	.000	.996	2.929	12	.013	4.9714	1.6974	1.2730	8.6698
	Equal variances not assumed			2.929	11.999	.013	4.9714	1.6974	1.2730	8.6698

Diketahui bahwa skor Sig. Regulasi Emosi (0,231) dan Resiliensi (0,996) lebih besar dari ($>0,05$) sehingga dapat dikatakan data tersebut HOMOGEN.

C. Uji Regresi Linier Sederhana

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Regulasi Emosi ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Resiliensi

b. All requested variables entered.

Pada tabel diatas menjelaskan mengenai variabel yang dimasukkan serta metode yang digunakan. Dalam hal ini variabel yang dimasukkan adalah variabel regulasi emosi sebagai variabel independent dan resiliensi sebagai variabel dependen dan metode yang digunakan adalah metode Enter.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.877 ^a	.768	.749	3.093

a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	380.685	1	380.685	39.787	.000 ^b
	Residual	114.815	12	9.568		
	Total	495.500	13			

a. Dependent Variable: Resiliensi

b. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.538	3.733		.412	.688
	Regulasi Emosi	.564	.089	.877	6.308	.000

a. Dependent Variable: Resiliensi

Uji hipotesis

(a) Membandingkan nilai Sig dengan 0,05

Nilai signifikansi < nilai probabilitas 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa pelatihan regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap resiliensi

(b) Membandingkan nilai t-hitung dan t-tabel

Jumlah sampel = 14

Deg_freedom (df) = derajat kebebasan (dk) = n-2 = 14-2 = 12

T hitung 6,308 lebih besar dari T tabel 2,179 sehingga Ha diterima

Melihat besarnya pengaruh variabel X terhadap Y

Dari hasil diatas diketahui nilai R-Square sebesar 0,768. Nilai ini mengandung arti bahwa pengaruh pelatihan regulasi emosi (X) terhadap resiliensi (Y) adalah sebesar 76,8% sedangkan 23,2% tingkat resiliensi dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

D. Uji Wilcoxon

REGULASI EMOSI (Kelompok Eksperimen)

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	7	32.0186	2.51605	27.86	35.57
Posttest	7	50.4943	3.93101	43.60	55.15

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	7 ^b	4.00	28.00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Test Statistics^a

	Posttest - Pretest
Z	-2.366 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

REGULASI EMOSI (Kelompok Kontrol)

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	7	31.1229	1.60539	29.42	34.29
Posttest	7	32.4700	1.60926	29.96	34.56

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	2 ^a	2.75	5.50
	Positive Ranks	5 ^b	4.50	22.50
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Test Statisticsa

	Posttest - Pretest
Z	-1.439 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.150

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

COGNITIVE REAPPRAISAL (Kelompok Eksperimen)

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	7	18.5929	1.87585	15.32	20.48
Posttest	7	31.1414	2.73312	27.06	35.01

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	7 ^b	4.00	28.00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Test Statistics^a

	Posttest - Pretest
Z	-2.366 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

COGNITIVE REAPPRAISAL (Kelompok Kontrol)

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	7	18.6371	1.60054	16.76	20.97
Posttest	7	19.7486	.95679	18.35	20.90

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	2 ^a	2.50	5.00
	Positive Ranks	5 ^b	4.60	23.00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

- a. Posttest < Pretest
- b. Posttest > Pretest
- c. Posttest = Pretest

Test Statistics^a

		Posttest - Pretest
Z		-1.521 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		.128

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

EXPRESSIVE SUPPRESSION (Kelompok Eksperimen)

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
ESPost - ESPre	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	7 ^b	4.00	28.00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

- a. ESPost < ESPre
- b. ESPost > ESPre
- c. ESPost = ESPre

Test Statistics^a

		ESPost - ESPre
Z		-2.379 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		.017

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

EXPRESSIVE SUPPRESSION (Kelompok Kontrol)

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	7	12.4814	1.68919	9.19	14.15
Posttest	7	12.7173	1.29915	10.38	14.11

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	3 ^a	3.67	11.00
	Positive Ranks	4 ^b	4.25	17.00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

- a. Posttest < Pretest
- b. Posttest > Pretest
- c. Posttest = Pretest

Test Statistics^a

		Posttest - Pretest
Z		-.508 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		.611

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

RESILIENSI (Kelompok Eksperimen)

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	7	22.7843	3.15827	17.45	26.27
Posttest	7	30.4143	3.23391	24.61	33.84

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	7 ^b	4.00	28.00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

- a. Posttest < Pretest
- b. Posttest > Pretest
- c. Posttest = Pretest

Test Statistics^a

		Posttest - Pretest
Z		-2.366 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		.018

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

RESILIENSI (Kelompok Kontrol)

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	7	17.7843	3.17859	14.26	23.11
Posttest	7	19.7100	2.96907	17.02	25.25

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	1 ^a	4.00	4.00
	Positive Ranks	6 ^b	4.00	24.00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

- a. Posttest < Pretest
- b. Posttest > Pretest
- c. Posttest = Pretest

Test Statistics^a

	Posttest - Pretest
Z	-1.690 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.091

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

E. Uji Mann Whitney

RESILIENSI

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Resiliensi	14	25.0500	6.31763	17.01	33.84
Kelompok	14	1.50	.519	1	2

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Resiliensi	Eksperimen	7	10.86	76.00

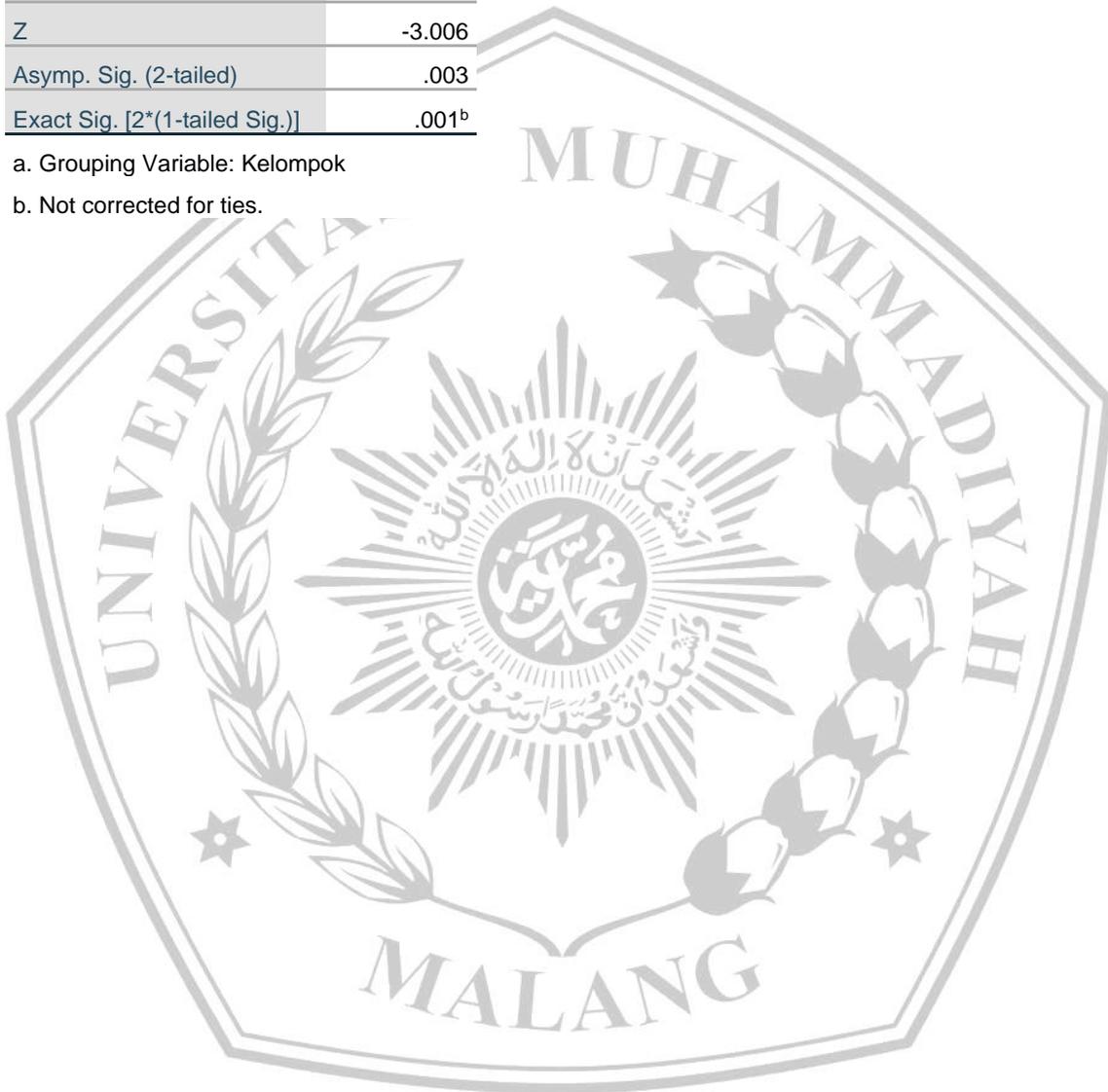
Kontrol	7	4.14	29.00
Total	14		

Test Statistics^a

	Resiliensi
Mann-Whitney U	1.000
Wilcoxon W	29.000
Z	-3.006
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.001 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.



LAMPIRAN 12. MEAN DAN STANDAR DEVIASI HIPOTETIK

RUMUS MEAN	RUMUS STANDAR DEVIASI
$\mu = \frac{1}{2} (i_{\text{max}} + i_{\text{min}}) \sum k$ <p>Keterangan: μ : Mean (rata-rata) hipotetik i_{max} : skor maksimal item i_{min} : skor minimal item $\sum k$: Jumlah item</p>	$\sigma = \frac{1}{6} (x_{\text{max}} - x_{\text{min}})$ <p>Keterangan: σ : Standar deviasi hipotetik X_{max}: skor maksimal subjek X_{min} : skor minimal subjek</p>

Skala	Mean Hipotetik	Standar Deviasi Hipotetik	
ERQ	Total	$\mu = \frac{1}{2} (i_{\text{max}} + i_{\text{min}}) \sum k$ $\mu = \frac{1}{2} (1+7) 10$ $\mu = \frac{1}{2} \times 80$ $\mu = 40$	$\sigma = \frac{1}{6} (x_{\text{max}} - x_{\text{min}})$ $\sigma = \frac{1}{6} (70-10)$ $\sigma = \frac{1}{6} \times 60$ $\sigma = 10$
	CR	$\mu = \frac{1}{2} (i_{\text{max}} + i_{\text{min}}) \sum k$ $\mu = \frac{1}{2} (1+7) 6$ $\mu = \frac{1}{2} \times 48$ $\mu = 24$	$\sigma = \frac{1}{6} (x_{\text{max}} - x_{\text{min}})$ $\sigma = \frac{1}{6} (42-6)$ $\sigma = \frac{1}{6} \times 36$ $\sigma = 6$
	ES	$\mu = \frac{1}{2} (i_{\text{max}} + i_{\text{min}}) \sum k$ $\mu = \frac{1}{2} (1+7) 4$ $\mu = \frac{1}{2} \times 32$ $\mu = 16$	$\sigma = \frac{1}{6} (x_{\text{max}} - x_{\text{min}})$ $\sigma = \frac{1}{6} (28-4)$ $\sigma = \frac{1}{6} \times 24$ $\sigma = 4$
	CD RISC 10	$\mu = \frac{1}{2} (i_{\text{max}} + i_{\text{min}}) \sum k$ $\mu = \frac{1}{2} (1+5) 10$ $\mu = \frac{1}{2} \times 60$ $\mu = 30$	$\sigma = \frac{1}{6} (x_{\text{max}} - x_{\text{min}})$ $\sigma = \frac{1}{6} (50-10)$ $\sigma = \frac{1}{6} \times 40$ $\sigma = 6,6$

Lampiran 13. Catatan Tiap Sesi Pelatihan

SESI 1. MENGENAL EMOSI

Kegiatan:

1. Menjelaskan mengenai tujuan dikumpulkan dalam kelompok ini, pelatihan dan persetujuan dengan menandatangani <i>informed consent</i>	5. Menonton video pendek: (a) KDRT (b) Luka Tiara (c) <i>Feel</i>
2. Permainan Perkenalan	6. <i>Feedback</i>
3. Membuat aturan dalam kelompok	7. Evaluasi
4. Mengerjakan lembar kerja 1	

Catatan:

Subjek KDS, ACPD dan SPR datang terlebih dahulu lalu disusul oleh subjek FAZW. Selanjutnya menunggu sekitar 10 menit lalu subjek JDK dan ZNV datang. Awalnya suasana masih canggung dan mereka duduk didekat teman masing-masing. Subjek FAZW lebih banyak diam daripada anggota kelompok lain. Fasilitator menjelaskan alasan mereka dikumpulkan ditempat ini adalah diminta untuk menjadi subjek penelitian yang akan diberikan pelatihan regulasi emosi dalam 3 minggu kedepan. Pemilihan subjek telah dilakukan pada saat skrining di minggu sebelumnya. Subjek diberikan kebebasan untuk memutuskan mengikuti kegiatan ini ataupun menolak. Seluruh peserta menyetujui dan berkenan menjadi partisipan penelitian dan menandatangani *informed consent* sebagai bukti komitmen.

Kemudian suasana mulai cair ketika permainan untuk perkenalan dimulai. Mereka antusias dan terlihat serius ketika menulis ciri-ciri fisik mereka untuk ditebak. Subjek ACM terlihat ceria, mencari bahan untuk mencairkan suasana. Mengajak bercanda namun serius mengerjakan tugasnya. Ketika permainan berlangsung mereka antusias untuk saling menebak. Subjek FAZW termasuk yang pendiam namun tetap berusaha untuk berpartisipasi. Subjek SPR juga mencairkan suasana dengan melontarkan becandaan. Ketika membuat aturan kelompok mereka saling bersautan memberikan saran aturan. Aturan yang disepakati adalah saling menjaga privasi, solid, saling menjaga perasaan, saling berempati, tidak ada satupun yang pasif, saling menghargai satu sama lain, dan tepat waktu datang ke lokasi pelatihan.

Ketika mengerjakan lembar kerja 1 mereka antusias mengerjakan dan fokus. Ketika diminta untuk membaca pernyataan dan emosi mereka yang muncul, mereka saling bergantian untuk membaca pernyataan dan menyebutkan jawaban mereka. Mereka memiliki inisiatif untuk hompimpa untuk menentukan urutan membaca pernyataan dan jawaban mereka. Ada subjek yang menuliskan emosi dan perilaku yang muncul dari emosi tersebut. Fasilitator menjelaskan bahwa perilaku tersebut merupakan dampak yang muncul dari emosi yang dirasakan.

Ketika menonton video mereka memosisikan diri senyaman mungkin dan fokus memperhatikan jalannya cerita. Ketika menonton, mereka juga mengomentari pemeran di video tersebut. Subjek KDS merasa tidak senang (mangkel) dengan pemeran bapak yang melakukan kekerasan pada ibu dan anak. Subjek ACM mengungkapkan bahwa gara-gara bapak pemeran mabuk menyebabkan tidak bisa mengendalikan diri. Saat menonton video kedua yakni luka tiara, subjek JDK mengatakan bahwa cerita ini sesuai sekali dengan kehidupannya. Kemudian subjek ZNV juga mengatakan hal yang sama,

dan menambahkan bahwa nenek yang dapat melindunginya. Subjek KDS mengatakan bahwa malah neneknya lah yang melakukan hal tersebut padanya sehingga tidak semua nenek itu baik. Pada video *feel*, subjek ZNV mengatakan bahwa kasian melihat pemeran yang hanya menyimpan sendiri rasa sakitnya. Subjek FAZW menimpali bahwa ya mungkin tidak ada pilihan untuk pemeran menceritakan kisahnya karna mungkin ia tidak memiliki teman.

Setelah selesai menonton ketiga video pendek tersebut, fasilitator meminta subjek untuk menyebutkan apa saja emosi yang dirasakan pemeran dan situasi yang menyebabkan pemeran merasakan emosi tersebut. Subjek ACPD menyebutkan bahwa seluruh pemeran anak itu merasakan emosi negatif, seperti takut, sedih, kecewa, dan marah. Subjek SPR menyebutkan bahwa emosi negatif itu membuat pemeran anak di kdrt melindungi ibunya. Lalu menyebutkan bahwa tiara pergi dari rumah juga karena emosi itu dan pemeran di *feel* menyakiti diri. Subjek ACM juga mencoba menjawab bahwa emosi itu muncul karena perlakuan kasar orangtuanya. Subjek FAZW juga menjelaskan bahwa situasinya mirip dengan video pendek di *feel* dan mengatakan bahwa hidupnya sangat menyedihkan.

Fasilitator menjelaskan bahwa yang disebutkan subjek sudah benar. Yang dirasakan adalah bentuk emosi negatif. Kemudian fasilitator menanyakan kepada seluruh subjek kira-kira ketika mereka mengalami emosi negatif berlangsung berapa lama dan apakah mengganggu. Seluruh subjek sepakat bahwa emosi yang dirasakan dapat berlangsung sehari-hari sehingga cukup mengganggu keseharian terutama motivasi untuk sekolah dan berinteraksi dengan orang lain. Fasilitator menjelaskan bahwa inilah mengapa emosi perlu diregulasi atau diatur. Fasilitator menjelaskan sesuai poster perumpamaan. Seluruh subjek memperhatikan dan mendengarkan. Fasilitator mengecek pemahaman dengan menanyakan satu persatu mengapa harus meregulasi emosi. Seluruh subjek dapat menjawab dengan tepat.

Feedback yang diberikan oleh fasilitator adalah bahwa dengan mengenal emosi, bagaimana emosi dapat muncul hingga bentuk-bentuknya merupakan langkah awal untuk meregulasi emosi. Bahwa ini adalah pondasi yang harus mereka ketahuia agar mereka dapat mengetahui sebenarnya apa yang mereka rasakan selama ini yang tidak mereka sadari. Setiap individu juga memiliki kendali untuk mengatur emosinya, jadi bukan oranglain yang mampu mengatur. Orang lain, situasi sekitar dan lainnya dapat mempengaruhi atau memunculkan emosi tertentu pada diri kita namun untuk mengatur adalah tugas setiap individu. Semua sudah mampu memahami dan mengungkapkan materi yang didapat hari ini dan semoga selalu diingat sampai kapanpun. Evaluasi pada sesi ini adalah subjek perlu mengingat bahwa emosi dan perilaku itu berbeda. Jadi emosi itu apa yang dirasakan bukan yang dilakukan. Emosi memang mempengaruhi perilaku, tapi perilaku berbeda dengan emosi.

Observasi:

No	Observasi	Sub.1 FAZW	Sub.2 ACM	Sub.3 KDS	Sub.4 ACPD	Sub.5 SPR	Sub.6 ZNV	Sub.7 JDK
1	Saling mengenal anggota lain dalam kelompok (mengetahui nama dan kelas)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Mampu menyuarakan pendapatnya dalam pembuatan aturan kelompok	✓ Perlu ditanya	✓	✓	✓	✓	✓	✓

3	Mampu menuliskan emosi yang muncul pada situasi yang tertulis di lembar kerja	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Memahami apa itu emosi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Memahami bentuk emosi dan turunannya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	Mampu mengidentifikasi emosi yang dirasakan pemeran dalam video pendek	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Mampu menjelaskan mengapa perlu meregulasi emosi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

SESI 2. SITUATION SELECTION (27 OKTOBER 2023)

Kegiatan:

1. <i>Review</i> kembali mengapa harus meregulasi emosi	5. Seleksi situasi dengan mengerjakan lembar kerja 2A dan 2B
2. Diskusi	6. <i>Feedback</i>
3. Penggalan masalah	7. Evaluasi

Catatan:

Pada sesi ini dimulai dengan mereview kembali mengenai alasan harus meregulasi emosi. Subjek ACM mengutarakan lebih dahulu bahwa jika emosi tidak diatur akan merugikan diri sendiri. Subjek KDS mengungkapkan bahwa emosi itu mempengaruhi tingkah laku jadi ketika emosinya negatif terus dan ketika tidak diatur maka membuatnya bermasalah seperti malas berinteraksi dengan orang tua. Fasilitator menanyakan apakah selama ini mereka mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi. Seluruh subjek menjawab bahwa sepertinya mereka mengalaminya. Subjek ACPD mengatakan bahwa ia kesusahan meregulasi emosinya, dan emosi ketika dirumah terbawa kesekolah sehingga ia banyak diam dan tidur dikelas. Mereka juga saling membenarkan satu sama lain. Subjek ZNV mengatakan bahwa Subjek ACPD memang banyak tidur. Subjek JDK mengatakan dirinya juga jadi lebih sensitif ketika dikelas saat dirumah mengalami kekerasan. Namun subjek KDS mengatakan bahwa ketika mengalami kekerasan ia berusaha untuk menutupi dan terlihat baik-baik saja. Ia hanya tidak banyak bergerak karena seluruh tubuh merasakan sakit, ia menutupi dengan terlihat ceria. Subjek FAZW menambahi bahwa pasti tidak nyaman memendamnya sendiri dan berpura-pura baik-baik saja didepan semuanya. Subjek FAZW juga merasakan hal yang sama. Subjek SPR melanjutkan bahwa ia juga melakukan hal yang sama seperti KDS.

Selanjutnya fasilitator meminta subjek untuk menceritakan pengalamannya ketika mendapat kekerasan. Seluruh subjek merasa kebingungan dan tidak tahu harus bercerita mulai dari mana. Fasilitator mengatakan bahwa bisa dimulai dari masa kecil, sejak pertama kali mendapat kekerasan atau boleh dari pengalaman yang paling menyakitkan. Seluruh subjek tidak ingat kapan tepatnya memiliki pengalaman kekerasan pertama kali namun dalam ingatan mereka mulai mendapatkan kekerasan

sejak kecil. Subjek mengatakan bahwa mereka akan menceritakan dari pengalaman yang paling menyakitkan yang masih dirasakan hingga saat ini emosinya. Mereka melakukan hompimpa untuk menentukan urutan siapa yang bercerita. ACPD menceritakan bahwa sejak kecil ia sering melihat kedua orangtuanya bertengkar. ACPD sering menahan tangis dan rasa sedihnya ketika melihat hal tersebut. ACPD juga mendapatkan kekerasan karena hal-hal kecil seperti ketika ia tidak mendengar ketika diperintah ayahnya untuk makan maka ia dilempar dengan sendok. Ketika ia tidak melakukan pekerjaan rumah dengan benar atau nilai disekolah kurang dari target ayahnya maka ia ditendang dan pernah kepala dimasukkan kedalam air. ACPD juga sering mengalami kekerasan secara verbal dengan dibilang bahwa dirinya anak yang bodoh, anak yang lamban dan pemalas.

Selanjutnya subjek ACM menceritakan bahwa dirinya sebenarnya tidak diasuh oleh kedua orangtua kandungnya. Orangtua kandungnya bercerai kemudian ia dan kakaknya diasuh oleh budhe dan pakdhenya yang saat ini dipanggil dengan sebutan bapak dan ibu. Subjek ACM mengetahui ini ketika dirinya membutuhkan akta kelahiran untuk dikumpulkan ke sekolah. Subjek merasa sedih namun hanya dapat memendam. Subjek juga dilarang bertemu dengan ibu kandungnya. Selama hidup dengan bapak ibunya yang saat ini subjek banyak mendapatkan perilaku yang tidak baik. Mulai dari dibanding-bandingkan dengan kakak kandungnya, kakak kandungnya yang lebih disayang dan dilindungi. Sedangkan dirinya selalu mendapatkan kekerasan. Subjek ACM dikatakan tidak pintar, pernah suatu ketika kemaluannya disodok dengan tongkat oleh ibunya karena subjek pulang terlambat dari bermain, dituduh berpacaran, mulutnya dimasuki (dijejeli) cabai, disiram dan dikancing di kamar mandi hingga meronta-ronta karena kedinginan dan masih banyak lagi. Menurut subjek ACM kadang alasannya mendapatkan kekerasan-kekerasan itu tidak masuk akal, dan karena ibu bapaknya tidak bangga saja dengan dirinya. Subjek ACM merasa tidak diperlakukan adil dengan kakaknya (laki-laki) yang selalu di sayang, dilindungi, dan tidak pernah mendapatkan kekerasan sedikitpun.

Selanjutnya subjek SPR menceritakan kisahnya bahwa orangtuanya juga bercerai dan dirinya kini tinggal dengan ayah, nenek dan kakeknya. Subjek juga sering mendapatkan kekerasan dari ayahnya dan nenek kakeknya pun mendukung perilaku ayahnya. Subjek pernah ditabok karena ketahuan pacaran. Ayah subjek juga sering berkata bahwa dirinya malu memiliki anak seperti subjek SPR yang tidak pintar dan tidak dapat dibanggakan. Subjek juga pernah dipukul, ditendang dan dilempari barang-barang. Ayah dan nenek subjek mengatakan malu memiliki SPR dan ketika ayah SPR melakukan kekerasan padanya, ayah subjek juga mengatakan mending masuk penjara karena kekerasan daripada malu memiliki anak seperti SPR. Ayah SPR sering mabuk dan memukul SPR tanpa sebab. Hingga pernah suatu ketika subjek SPR kabur dari rumah dan pergi ke kota M hingga tidak pulang seharian setelah mendapatkan kekerasan.

Subjek KDS juga bercerita bahwa papa mamanya juga bercerai. Subjek KDS tinggal dengan nenek dan kakeknya yang dipanggil sebagai bapak dan ibu. Mama subjek tinggal dan bekerja di Jakarta bersama ayah tirinya. Papanya pergi entah kemana dan jarang sekali pulang kerumah. Subjek sering mendapatkan kekerasan fisik dari neneknya seperti dipukul di pojok sofa, dipukul penggaris hingga patah dan sebadan membiru. Dijewer, dipukul itu sudah menjadi hal yang biasa dirasakannya. Subjek KDS juga sering mendengar dari papanya bahwa papanya menyesal membiarkan subjek KDS lahir. Kakek subjek juga menyesalkan bahwa subjek ada lahir dan ada di

dunia ini karena subjek adalah anak haram. Subjek sering dipisui juga oleh kakeknya tanpa alasan yang jelas. Subjek menahan rasa sakit dan sedihnya. Ketika disekolah subjek tampak seperti orang yang bahagia, sering bercanda. Namun sebenarnya ia hanya ingin menutupi rasa sedihnya dan rasa malunya ketika teman-temannya tahu badannya membiru karena dipukuli.

Subjek JDK bercerita bahwa dirinya juga sering diseret dan disiram air padahal sedang dingin-dinginnya cuaca. Subjek juga pernah di tampar sampai mimisan, dicubit dan didorong hingga menghantam tembok. Semua kekerasan tersebut dilakukan oleh ibu subjek. Alasannya juga terkadang tidak jelas. Ibu subjek JDK mengatakan bahwa subjek anak yang bodoh. Namun ketika subjek pulang membawa piala karena ia menjuarai perlombaanpun tetap tidak mendapat apresiasi. Malahan sepatu sekolahnya semua dibuang ke tempat sampah. Subjek bingung harus bersikap seperti apa, karena selalu nampak salah dimata ibunya tentang apapun yang ia lakukan. Subjek ZNV pun juga menceritakan pengalamannya mendapatkan kekerasan yang dilakukan oleh ibunya. Subjek pernah dipukul dengan sotel kayu hingga patah, dipukul di kepala, dicubit di paha, dibanding-bandingkan dengan saudara sepupunya dan dikatakan "kon opo prestasimu". Ketika di acara kumpul keluarga besarpun subjek juga di katai oleh saudara-saudaranya bahwa dirinya tidak akan sukses.

Subjek FAZW juga menceritakan bahwa orangtuanya bercerai dan dirinya ikut ayahnya. Subjek dikatai bahwa dirinya anak haram, dituduh mengambil uang, dipukul dengan berbagai benda. Selain itu, ayah subjek juga sering di panas-panasi oleh tetangganya yang membuat subjek pada akhirnya mendapatkan kekerasan lagi dan ayah subjek menyesal bahwa subjek FAZW lahir. Subjek sering mendapatkan kekerasan meskipun menurutnya tidak terlalu parah seperti subjek lainnya namun subjek FAZW mengatakan bahwa hampir tiap hari subjek mendapatkannya. Seluruh subjek menangis ketika menceritakan kisah masing-masing dan saling memeluk satu sama lain. Di kelompok ini subjek saling menguatkan satu sama lain, bahwa mereka sekarang tidak sendiri mengalami hal tersebut sehingga jika membutuhkan satu sama lain dapat mengabari. Subjek mendiskusikan mengapa orangtua atau pengasuh mereka melakukan hal tersebut. Tercapailah kesimpulan bahwa mereka ini juga memiliki banyak masalah yang belum terselesaikan dalam hidup yang mempengaruhi emosinya. Sehingga mereka melampiaskan pada subjek tanpa mengetahui dampaknya.

Selanjutnya, subjek mengerjakan lembar kerja 2A dan 2B. Dengan menceritakan pengalaman kekerasan yang dialami, subjek dapat menuliskan emosi-emosi terpendamnya yang secara tidak sadar mempengaruhi mereka dalam bertindak. Mereka mampu menuliskan isi pikiran mereka ketika mengalami emosi tersebut mulai dari ingin melampiaskan marah tapi tidak bisa, ingin membakar diri sendiri, merasa tidak ada gunanya dalam hidup dan ingin kabur dari rumah, ingin memukul ibu dan nenek, ingin membakar rumah, ingin meminum minyak kayu putih dan parfum yang banyak, ingin merusak barang hingga jadi lebur. Mereka juga dapat mengidentifikasi perilaku yang dilakukan ketika merasakan emosi tersebut seperti membenturkan kepala, membekap diri hingga sesak, menendang-nendang apapun meskipun di udara, menangis hingga puas, memukul sesuatu, membanting piring, kabur dari rumah, dan menggenggam tangan erat-erat dengan menahan kesedihan. Mereka juga dapat mengidentifikasi dibagian mana merasakan sakit yakni di dada sesak, perut sakit, kepala panas, dan satu badan panas dingin.

Feedback yang diberikan pada sesi ini dari fasilitator adalah bahwa mereka merupakan anak yang kuat dan hebat mampu melalui hal-hal yang sulit seperti itu.

Emosi merupakan suatu hal yang sangat penting dalam hidup karna dapat mendorong manusia melakukan suatu hal seperti yang mereka lakukan ketika merasakan emosi marah dan sedih seperti itu. Mereka dapat melakukan hal-hal yang sebenarnya tidak mereka inginkan, yang mungkin mereka sesali. Praktikan menanyakan bahwa apakah mereka ingin melakukan hal tersebut? semua menjawab tidak ingin. Mereka tidak ingin menyakiti diri sendiri namun mereka tidak dapat menahannya. Dengan begitu, emosi perlu dikendalikan. Agar mereka tidak melakukan suatu hal yang buruk dan mampu berpikir secara objektif. Saat ini mereka sudah melalui satu tahap untuk mengatur emosi yakni mampu mengidentifikasi emosi yang dirasakan dan mengetahui situasi penyebab mereka mengatasi emosi tersebut. Selain itu, merekalah yang harus bertanggungjawab dengan emosi mereka. Mereka yang memiliki kendali untuk mengatur emosi mereka. Seperti orangtua mereka yang tidak mampu mengendalikan emosinya, apakah subjek mampu mengendalikan emosi orangtua subjek? jawabannya adalah tidak. Sehingga kita tidak bisa berfokus pada oranglain, mereka harus berfokus pada diri sendiri. Subjek tidak dapat lari dari situasi dirumah, namun mereka dapat mengendalikan emosinya agar tidak terpengaruh dengan situasi dirumah, agar mereka merasakan lebih banyak emosi positif maka subjeklah yang harus menyesuaikan situasi dirumah.

Observasi

No	Observasi	Sub.1 FAZW	Sub.2 ACM	Sub.3 KDS	Sub.4 ACPD	Sub.5 SPR	Sub.6 ZNV	Sub.7 JDK
1	Memahami mengapa harus mampu meregulasi emosi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Memahami bahwa semua bentuk emosi harus diterima keberadaannya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Mampu menceritakan kisahnya saat mengalami kekerasan oleh pengasuh atau orangtua	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Muncul wawasan mengenai emosi yang dirasakan yang mengganggu keseharian dan situasi penyebab sehingga mampu mengerjakan lembar kerja 2A dan 2B.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

SESI 3. *SITUATION MODIFICATION* DAN *ANTTENTIONAL DEPLOYMENT* (30 OKTOBER 2023)

Kegiatan:

1. Mengerjakan lembar kerja 3	3. Mengerjakan lembar kerja 4
2. Diskusi dan <i>Feedback</i>	4. Diskusi dan <i>Feedback</i>

Catatan:

Pada sesi ini subjek mengerjakan lembar kerja 3. Mereka memikirkan situasi baru agar tidak merasakan emosi negatif. Mereka berdiskusi dan menyepakati bahwa

mereka merasakan emosi negatif ketika mendapatkan kekerasan sehingga mereka memikirkan cara bagaimana tidak mendapatkan kekerasan. Subjek ACPD mengatakan bahwa ia akan berinteraksi sesuai dengan *mood* orangtua. Jika moodnya baik maka ia akan mulai pembicaraan dan berinteraksi. Jika mood buruk maka ia lebih baik menjauh atau menyendiri di kamar melakukan aktivitas yang disenangi atau bersih-bersih rumah. Subjek SPR juga sepakat dengan subjek ACPD. Subjek KDS mengatakan bahwa mereka akan berinteraksi dengan neneknya ketika neneknya membutuhkannya, ketika nenek mengajak cerita, menonton tv atau sedang sarapan sebelum berangkat sekolah. Karena waktu-waktu itu adalah waktu terbaik dimana emosi nenek tidak meledak-ledak. Dan diluar waktu itu sebisa mungkin untuk tidak berinteraksi agar sama-sama tenang. Subjek ZNV juga sepakat dengan subjek ACPD, serta tambahan lain adalah ketika melihat pawai maka situasi akan baik. subjek FAZW juga sepakat dengan ACPD berinteraksi ketika *mood* orangtua baik seperti saat ada keluarga besar dan saat mengantar mengaji atau sekolah. Subjek JDK mengatakan akan berinteraksi saat masak bersama, menonton tv atau tiktokan bersama. Selain itu subjek JDK melindungi diri dengan melakukan aktivitas yang disenangi di kamar atau keluar rumah. Subjek ACM mengatakan bahwa ia akan berinteraksi ketika mereka sedang berdua saja dirumah dan sesuai *mood* orangtua.

Mereka berdiskusi bahwa alternatif-alternatif yang dipikirkan dapat membuat emosi mereka menjadi positif. Konsekuensi dari perubahan situasi tersebut adalah interaksi dengan orangtua akan terbatas, tidak bisa bebas terbuka mengenai apa yang dirasakan dan dipikirkan serta terlihat seperti keluarga cemara (keluarga yang harmonis dan bahagia). Meski begitu mereka tidak masalah karena mereka berpikir bahwa hal tersebut merupakan harga yang harus dibayar untuk dapat akrab dengan orangtua atau pengasuh dan membuat mereka lebih bahagia. Cara mengatasi konsekuensi tersebut adalah mereka akan terbuka menceritakan perasaan dan masalahnya ke teman dekat. Mereka mencari penguatan dan kebahagiaan dari teman-teman di kelompok ini. Mulanya subjek tidak memahami bahwa merubah situasi akan mampu meminimalisir subjek mendapat kekerasan dan merasakan emosi negatif. Namun setelah mencoba memikirkan untuk merubah situasi, subjek memiliki keyakinan bahwa mereka dapat mengendalikan emosi mereka. Mereka mulanya tidak terpikirkan bahwa situasinya dapat dirubah. Mereka meyakini bahwa selamanya akan mengalami kekerasan dan memendam emosi negatif seperti sebelumnya.

Evaluasi yang diberikan adalah bahwa mereka mampu memikirkan alternatif situasi yang membuat mereka lebih banyak merasakan emosi positif. Mereka mampu memikirkan konsekuensi dan cara mengatasi konsekuensi. Namun yang perlu diingat, merubah situasi tidak perlu kaku harus melaksanakan yang telah dipikirkan saat ini. Semua dapat berubah sesuai situasi dan kondisi kedepannya. Sehingga yang terpenting adalah kemampuan subjek untuk memikirkan alternatif solusi merubah situasi. Jika situasi penyebab berubah maka alternatif solusi perlu dipikirkan ulang. Jika alternatif yang dipikirkan saat ini tidak nyaman untuk dilakukan atau konsekuensi tidak dapat diatasi maka subjek berhak merubah. Yang terpenting bahwa subjek harus memiliki keyakinan bahwa pasti ada solusi dan subjek harus berusaha memikirkan solusi. Seiring bertambahnya pengetahuan dan pengalaman nantinya maka subjek akan mampu memikirkan solusi yang lebih kreatif dan lebih baik. Selanjutnya subjek diperkenankan untuk istirahat (makan dan minum) sebelum memulai lagi untuk tahap berikutnya.

Selanjutnya subjek mengerjakan lembar kerja 4. Fasilitator menjelaskan mengenai penyebaran perhatian. Jadi ketika subjek mengalami kekerasan, apa yang

mereka fokuskan sehingga menyebabkan munculnya emosi negatif. Apabila kekerasan tidak dapat dihindarkan maka subjek perlu untuk merubah fokusnya agar perasaan negatif dapat berkurang. Mulanya subjek merasa kesulitan untuk mengidentifikasi fokus perhatian karena waktu itu yang mereka rasakan campur aduk. Subjek ACM yang memahami penjelasan fasilitator mengatakan bahwa ketika ia mengalami kekerasan yang membuatnya sedih, takut, kecewa yang ia pikirkan saat itu adalah ia kangen dengan ibu kandungnya. Ia berpikir bahwa mungkin jika ia tinggal dengan ibu kandungnya saat ini, maka ia tidak akan mendapatkan kekerasan dan tidak perlu merasa sedih seperti saat ini.

Kemudian subjek ACPD mengatakan bahwa ia fokus pada kata-kata yang membuatnya sakit hati. Subjek KDS fokus pada rasa sakit dipukul, pikiran menyesal melakukan suatu hal yang membuat marah nenek dan mencoba menahan emosi. Selanjutnya empat subjek lainnya juga berusaha mengidentifikasi fokus perhatian mereka. Subjek SPR dan FAZW mengatakan ia juga fokus pada rasa kangen terhadap ibu seperti subjek ACM. Subjek ZNV sama seperti ACPD. Subjek JDK fokus pada rasa kecewa kepada ibu mengapa kok tega menganiaya dirinya. Mereka merubah fokus perhatian untuk menyelamatkan diri, fokus pada memikirkan cara mengungkapkan emosi yang dapat orangtua terima, meyakini bahwa subjek anak yang kuat dan fokus pada rasa jijik dengan respon diri yang negatif sehingga akan berusaha menyelamatkan diri. Dengan merubah fokus perhatian ketika mendapatkan kekerasan membuat mereka lebih yakin bahwa hanya mereka yang mampu mengatur emosi mereka. Mereka mungkin merasakan lebih sedikit emosi negatif dengan merubah fokus perhatian dan hubungan mereka dengan orangtua atau pengasuh akan menjadi lebih baik.

Observasi

No	Observasi	Sub.1 FAZW	Sub.2 ACM	Sub.3 KDS	Sub.4 ACPD	Sub.5 SPR	Sub.6 ZNV	Sub.7 JDK
1	Mampu memikirkan alternatif situasi yang memunculkan emosi positif	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Mampu memikirkan konsekuensi dari alternatif baru	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Mampu memikirkan cara mengatasi konsekuensi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Mampu mengidentifikasi fokus perhatian ketika mengalami emosi negatif	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Mampu memikirkan alternatif fokus perhatian	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

SESI 4. CHANGE THOUGHT (01 NOVEMBER 2023)

Kegiatan:

-
1. Mengerjakan lembar kerja 5
 2. Diskusi dan *Feedback*
-

Catatan:

Pada sesi ini diawali dengan subjek mengerjakan lembar kerja 5 untuk memikirkan ulang perubahan-perubahan yang telah dibuat di sesi sebelumnya. Subjek mendiskusikan mengenai peristiwa penganiayaan yang mereka alami. Mulanya mereka merasa pantas mendapatkan kekerasan dan kekerasan merupakan hal yang wajar. Namun setelah mengenal emosi dan mengetahui penyebabnya, subjek merubah pandangannya bahwa kekerasan bukan hal yang wajar dan mereka tidak pantas mendapatkan kekerasan. Orangtua atau pengasuh harusnya menegur baik-baik dan tidak harus menggunakan kekerasan dalam menyelesaikan masalah. Mereka berpikir bahwa ketika anak melakukan kesalahan atau ada perilaku yang menurut orangtua atau pengasuh kurang tepat maka sebaiknya diarahkan karena mereka belum memiliki banyak pengalaman dan pengetahuan tentang hidup.

Subjek memikirkan ulang bahwa situasi penganiayaan yang mereka alami membuat mereka benar-benar merasa sedih, kecewa dan marah. Peristiwa tersebut membuat mereka menjadi enggan berinteraksi dengan oranglain, menyendiri, menangis dan merasakan emosi negatif dalam jangka waktu yang lama. Ketika mereka menilai ulang alternatif situasi baru, mereka mulai menyadari bahwa mereka memiliki kendali atas emosi yang mereka rasakan. Merekalah yang bertanggungjawab dengan diri mereka, melindungi dan menyayangi diri mereka sendiri. Alternatif situasi baru dirasa mampu memunculkan lebih banyak emosi positif daripada negatif karena merasa masalah tidak akan muncul, lebih aman dan damai, tidak merasa bahaya ketika berinteraksi dengan orangtua dan bahagia.

Ketika subjek menilai ulang tentang alternatif fokus saat berada pada situasi penganiayaan, subjek yakin akan merasakan emosi yang lebih positif. Ketika fokus perhatian pada diri sendiri, menyelamatkan diri sendiri maka mereka tidak merasa terlalu sedih. Selanjutnya dilakukan diskusi untuk memikirkan ulang mengenai penyebab orangtua atau pengasuh melakukan penganiayaan pada subjek. Seperti wawasan baru dari sebelumnya bahwa pengasuh dan orangtua subjek melakukan penganiayaan karena mereka tidak dapat mengatur emosi mereka ketika menghadapi banyak masalah dalam kehidupannya. Sehingga melampiaskan pada subjek. Selanjutnya para subjek menceritakan mengenai kekerasan yang dialami dan perkiraan masalah yang dihadapi oleh orangtua atau pengasuh. Sehingga mereka tidak lagi merasa marah dan benci pada orangtua serta memiliki pikiran dan harapan bahwa suatu saat orangtua atau pengasuh mereka akan menyayangi mereka dan berhenti melakukan penganiayaan. Subjek merasa kasihan dengan orangtua atau pengasuh mereka. Dari sini muncullah pandangan positif tentang orangtua atau pengasuh mereka. Sehingga memunculkan keinginan dari subjek untuk memiliki hubungan yang baik dengan orangtua atau pengasuh mereka.

Observasi

No	Observasi	Sub.1 FAZW	Sub.2 ACM	Sub.3 KDS	Sub.4 ACPD	Sub.5 SPR	Sub.6 ZNV	Sub.7 JDK
1	Mampu memikirkan ulang alternatif yang telah dibuat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Mampu memikirkan ulang mengenai penganiayaan yang mereka alami	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

3	Memiliki keinginan memperbaiki hubungan dengan orangtua	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
---	---	---	---	---	---	---	---	---

SESI 5. *RESPONSE MODULATION* (03 NOVEMBER 2023)

Kegiatan:

1. Menjelaskan teknik modulasi respon	3. Mengerjakan lembar kerja 6
2. <i>Roleplay</i>	4. Diskusi dan Feedback

Catatan:

Sesi ini dimulai dari subjek mengerjakan lembar kerja 6 dimana mereka menyebutkan respon fisik yang dirasakan ketika berada disituasi penganiayaan. Respon fisik tersebut seperti jantung berdebar, terasa panas, deg-degan, keringat dingin, dan gemetar. Selanjutnya fasilitator menjelaskan mengenai dua teknik modulasi respon yakni *STOP* dan *SWITCH IT UP*. Sebelum diajarkan teknik ini, respon seluruh subjek ketika mendapatkan penganiayaan adalah diam, menerima kekerasan dan menangis. Ketika mendapatkan pengetahuan mengenai teknik baru ini para subjek tertawa dan membayangkan akan sangat lucu jika diterapkan. Seluruh subjek merasa paham dan segera mempraktikkannya. *Roleplay* dilakukan dengan menentukan siapa pemerannya dan setiap subjek berperan sebagai apa. Terdapat tiga tim dimana beberapa subjek berperan lebih dari satu kali. Selanjutnya mereka membuat skenario penganiayaan. Mereka mampu memerankan penganiayaan dan teknik yang diajarkan. Selama melakukan *roleplay*, mereka tertawa terbahak-bahak dan membayangkan melakukan teknik itu didepan orangtua atau pengasuh mereka. Mereka merasa bahwa teknik ini akan membuat orangtua atau pengasuh mereka bingung dan memberi waktu mereka untuk menyelamatkan diri sebelum mendapat penganiayaan. Mereka mengatakan bahwa teknik *switch it up* akan efektif jika dilakukan. Teknik tersebut akan membuat mereka merasakan lebih banyak emosi positif dan memperbaiki hubungan dengan orangtua atau pengasuh agar tidak kaku atau menegangkan. Respon baru ini juga akan membantu orangtua atau pengasuh mereka juga untuk mengurangi merasakan emosi negatif sehingga anggota kelompok dapat mengembangkan membantu orangtua untuk mengendalikan emosi mereka. Teknik ini juga dirasa membantu orangtua atau pengasuh mereka agar tidak terlalu marah.

Observasi

No	Observasi	Sub.1 FAZW	Sub.2 ACM	Sub.3 KDS	Sub.4 ACPD	Sub.5 SPR	Sub.6 ZNV	Sub.7 JDK
1	Memahami dua teknik yang diajarkan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Mampu mempraktikkan dua teknik yang diajarkan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

SESI 6. EVALUASI DAN TERMINASI (06 NOVEMBER 2023)

Kegiatan:

1. <i>Roleplay</i>	3. Evaluasi
2. Mengerjakan lembar evaluasi dan <i>post-test</i>	4. Terminasi

Catatan:

Sesi ini dimulai dengan *roleplay* teknik modulasi respon karena permintaan dari subjek. Subjek membuat tim lagi, membagi peran dan membuat skenario. Selanjutnya mereka mempraktikkan. Usai melakukan *roleplay*, subjek mengerjakan lembar evaluasi. Dari evaluasi yang mereka tulis, diketahui bahwa wawasan baru yang dimiliki subjek adalah mereka menjadi mengetahui macam-macam emosi, cara mengatur emosi, cara menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Mereka merasa senang dan bersyukur mendapatkan wawasan baru serta semakin optimis bahwa masa depan akan semakin baik. Evaluasi yang diberikan oleh fasilitator adalah subjek telah mengikuti setiap sesi dengan baik. Namun selama prosesnya terdapat beberapa hal yang perlu dijelaskan beberapa kali sehingga disini apabila terdapat materi yang belum dipahami boleh untuk ditanyakan. Seluruh subjek telah berusaha dengan baik menyelesaikan tiap tahapannya dan ini merupakan langkah awal untuk terciptanya perubahan pada hidup mereka. Memang tidak mudah melakukannya namun perlu latihan berkali-kali untuk membiasakan menggunakan teknik yang telah diajarkan. Untuk modulasi respon, perlu *roleplay* beberapa kali dengan teman agar lebih luwes dan dapat muncul dengan spontan nantinya ketika menghadapi situasi yang serupa. Kedekatan para anggota kelompok yang selama ini terbentuk juga harus tetap dijaga meski pelatihan telah usai karena hubungan baik ini dapat menjadi *support system*. Evaluasi yang disampaikan oleh para anggota adalah mereka merasa senang dan bersemangat untuk mempraktikkan cara mengatur emosi dalam kehidupan sehari-hari. Mereka merasa bersyukur dapat bertemu dikelompok ini dan kelompok ini membuat mereka lebih merasa optimis menghadapi kehidupan. Mereka menyadari bahwa tidak hanya mereka saja yang mengalami ini dan mereka tidak boleh kalah dengan keadaan.

Observasi

No	Observasi	Sub.1 FAZW	Sub.2 ACM	Sub.3 KDS	Sub.4 ACPD	Sub.5 SPR	Sub.6 ZNV	Sub.7 JDK
1	Mampu menyimpulkan apa yang didapat selama sesi pelatihan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Mampu mengutarakan pesan dan pesan selama mengikuti kegiatan pelatihan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Lampiran 14. Rangkuman Perubahan Subjek

Building rapport dan Memahami Emosi. Pada sesi ini diketahui bahwa seluruh subjek hanya memahami emosi jenis-jenis emosi dasar seperti marah, sedih, senang, kecewa. Mereka dapat menyebutkan emosi apa yang mereka rasakan sehari-hari. Namun tiga subjek sering merasa bingung mengenai emosi mereka. Mereka seharusnya merasa sedih namun tidak bisa menangis, merasa marah tetapi seperti tidak marah. Mereka belum memahami hubungan antara pikiran, perilaku dan kondisi fisiologis yang mereka rasakan dengan emosi. Di lembar kerja 1 mengenai pemahaman terkait emosi (apa yang kamu rasakan), selain menuliskan emosinya mereka juga menuliskan apa yang mereka pikirkan, perilaku yang akan mereka lakukan jika berada pada situasi tersebut dan respon fisiologis. Padahal dalam lembar kerja tersebut hanya diminta menuliskan mengenai emosi yang dirasakan. Setelah mendapatkan umpan balik, mereka memahami mengenai apa itu emosi, bagaimana emosi muncul, bentuk dan jenis emosi. Setelah kegiatan menonton video pendek yang berjudul KDRT, Luka Tiara dan *Feel* mereka mampu menganalisa emosi yang dirasakan oleh pemeran. Mereka mampu menyebutkan emosi apa saja yang dirasakan dan termasuk dalam bentuk apa. Selanjutnya setelah diberikan umpan balik, mereka memahami mengapa emosi perlu diatur, dampaknya apabila tidak mampu mengatur emosi dengan baik dan bahwa mereka memiliki kendali untuk mengatur emosinya. Mereka baru mengetahui bahwa ternyata emosi dapat dikendalikan dan mereka berusaha meyakinkan diri bahwa mereka akan mampu mengendalikan emosi meski perlu latihan dan proses.

Situation selection. Pada kegiatan penggalian masalah awalnya mereka bingung dan tidak yakin dengan apa yang mereka rasakan sehingga kesulitan untuk menyeleksi situasi. Namun setelah diberi kesempatan untuk bercerita dan dukungan dari anggota kelompok lainnya mulai dapat bercerita satu persatu. Mereka bercerita dengan menangis karena mengingat peristiwa kekerasan yang dialami dan mampu mengungkapkan emosi yang selama ini mereka pendam sendiri. Satu sama lain tidak pernah menyangka apa yang dirasakan setiap anggota kelompok karena tidak terlihat mengalami itu semua. Ada yang terlihat ceria, ada yang terlihat tenang dan pendiam, ada yang terlihat bersahabat namun dibalik itu semua terdapat pengalaman yang tidak menyenangkan yang mereka alami sejak kecil. Mereka menceritakan kisah mereka panjang lebar.

Selanjutnya mereka memilih salah satu situasi yang sangat menyakitkan, yang emosinya masih dirasakan sampai saat ini dan mengganggu aktivitas sehari-hari dengan menuliskannya pada lembar kerja 2A (Menyeleksi Situasi). Selanjutnya mereka mengerjakan lembar kerja 2B (Mengeksplorasi Emosi). Pada pengerjaan lembar kerja di sesi ini mereka tidak mengalami kesulitan namun beberapa subjek perlu dijelaskan ulang hingga dua kali dan diberikan contoh yang konkrit untuk memahami instruksi yang diberikan. Mereka memiliki pemahaman mengenai apa yang mereka rasakan, penyebab emosi yang mereka rasakan dan dampak dari emosi yang mereka rasakan pada diri mereka.

Situation modification dan attentional deployment. Pada sesi ini mereka mengerjakan lembar kerja 3 (modifikasi situasi). Mereka mampu memikirkan situasi-situasi yang dapat berbicara dengan orangtua atau pengasuh sehingga meminimalisir mendapatkan kekerasan dan meminimalisir merasakan emosi yang negatif. Dengan memikirkan cara memodifikasi situasi, manfaat yang mereka rasakan nantinya adalah dapat memperbaiki hubungan dengan orang tua atau pengasuh mereka dan dapat mengambil jarak dari sumber masalah. Mulanya mereka tidak berpikir bahwa dengan memodifikasi situasi dapat membawa perubahan pada hidup mereka. Mereka membuat situasi baru dengan berhubungan atau mengobrol dengan orangtua atau pengasuh disaat suasana hati orangtua bagus atau disaat-saat tertentu ketika orangtua atau pengasuh memerlukan mereka. Meski situasi dimodifikasi, mereka akan menemui beberapa konsekuensi yang harus mereka hadapi yakni seperti tidak bisa mengobrol leluasa dan bercanda gurau, Alternatif yang mereka tuliskan tidak terlalu variatif dan cenderung sama. Yang menjadi pembeda hanya situasi mana yang membuat orangtua atau pengasuh mereka memiliki suasana hati yang baik sehingga dapat diajak berinteraksi dan berkomunikasi.

Selanjutnya mereka mengerjakan lembar kerja 4 (Penyebaran Perhatian). Mereka menilai ulang mengenai apa yang mereka perhatikan ketika mendapatkan kekerasan yang membuat emosi mereka lebih negatif. Mereka sedikit kesulitan memikirkannya karena pada waktu itu pikiran mereka campur aduk. Salah satu subjek mampu memahami instruksi yang diberikan dan mampu memikirkan dengan mudah. Kemudian ia menjelaskan kepada anggota kelompok lainnya dengan mencontohkan situasi dirinya. Perhatian mereka saat itu adalah pada kata-kata yang terlontar dari pengasuh mereka dan mereka menginternalisasinya, rasa sakit dari kekerasan fisik yang didapatkan, fokus

menahan emosi, kepeasaan kecewa terhadap pengasuh, dan rasa rindu pada orang tua kandung. Mereka mendapatkan pemahaman bahwa merekalah yang harus bertanggungjawab atas diri mereka, mereka yang mampu melindungi diri mereka. Sehingga mereka mampu memikirkan alternatif perhatian lain yang akan dijadikan fokus untuk mengurangi emosi negatif mereka ketika tidak bisa terhindar dari penganiayaan. Pengalihan perhatian yang mereka pikirkan adalah mereka akan fokus mencari cara menyelamatkan diri ketika terjadi kekerasan pada dirinya, merasa jijik dengan respon negatif diri mereka yang hanya berpasrah, meyakinkan diri bahwa mereka anak yang kuat, memikirkan cara mengungkapkan emosi yang bisa dipahami pengasuh, menyentuh hati orangtua dengan menanyakan hal-hal yang positif atau menyenangkan atau mencari topik-topik lain. Dengan begitu maka hubungan dengan orangtua atau pengasuh pun juga akan membaik.

Cognitive change. Pada sesi ini lebih banyak diskusi yang dilakukan. Mulanya mereka merasa bahwa mereka berhak mendapatkan kekerasan dan tidak berusaha melawan atau melindungi diri. Selanjutnya mereka menyalahkan diri sendiri dan merasa menyesal. Kondisi ini memperburuk emosi mereka. Mereka menjadi merasakan emosi negatif dalam jangka waktu yang lama. Mereka merasa kecewa terhadap orangtua atau pengasuh mereka dan tidak mengerti mengapa mereka tega melakukan ini pada anaknya sendiri. Namun setelah diskusi panjang berlangsung, mereka menyadari bahwa sebenarnya mereka memiliki kendali atas diri mereka sendiri. Mereka harus bertanggungjawab dengan diri mereka, melindungi dan menyayangi diri mereka sendiri. Pada diskusi tersebut, seluruh anggota kelompok terlibat aktif dan diskusi berjalan baik. Terdapat berbagai macam pendapat dan perbedaan cara pandang namun mereka akhirnya memiliki kesimpulan yang sejalan. Seluruh subjek tetap memiliki pemikiran bahwa suatu saat orangtua atau pengasuh mereka akan menyayangi mereka dan berhenti melakukan penganiayaan.

Response modulation. Pada sesi ini mereka diajarkan dua teknik dalam memodulasi respon yakni teknik *STOP* dan teknik *SWITCH IT UP*. Sebelum diajarkan teknik ini, respon seluruh subjek ketika mendapatkan penganiayaan adalah diam, menerima kekerasan dan menangis. Pada sesi ini mereka memiliki tambahan keterampilan baru dan mempraktikkannya. *Roleplay* dilakukan dengan menentukan siapa pemerannya dan setiap subjek berperan sebagai apa. Selanjutnya mereka membuat skenario penganiayaan.

Mereka mampu memerankan penganiayaan dan teknik yang diajarkan. Selama melakukan *roleplay*, mereka tertawa terbahak-bahak dan membayangkan melakukan teknik itu didepan orangtua atau pengasuh mereka. Mereka merasa bahwa teknik ini akan membuat orangtua atau pengasuh mereka bingung dan memberi waktu mereka untuk menyelamatkan diri sebelum mendapat penganiayaan. Mereka mengatakan bahwa teknik *switch it up* akan efektif jika dilakukan. Teknik tersebut akan membuat mereka merasakan lebih banyak emosi positif dan memperbaiki hubungan dengan orangtua atau pengasuh agar tidak kaku atau menegangkan. Respon baru ini juga akan membantu orangtua atau pengasuh mereka juga untuk mengurangi merasakan emosi negatif sehingga anggota kelompok dapat mengembangkan membantu orangtua untuk mengendalikan emosi mereka.

Evaluasi dan Terminasi. Pada sesi ini dilakukannya evaluasi dimana menurut praktikan, subjek telah mengikuti setiap sesi dengan baik. Namun selama prosesnya terdapat beberapa hal yang perlu dijelaskan beberapa kali sehingga disini apabila terdapat materi yang belum dipahami boleh untuk ditanyakan. Seluruh subjek telah berusaha dengan baik menyelesaikan tiap tahapannya dan ini merupakan langkah awal untuk terciptanya perubahan pada hidup mereka. Memang tidak mudah melakukannya namun perlu latihan berkali-kali untuk membiasakan menggunakan teknik yang telah diajarkan. Untuk modulasi respon, perlu *roleplay* beberapa kali dengan teman agar lebih luwes dan dapat muncul dengan spontan nantinya ketika menghadapi situasi yang serupa. Kedekatan para anggota kelompok yang selama ini terbentuk juga harus tetap dijaga meski pelatihan telah usai karena hubungan baik ini dapat menjadi *support system*. Evaluasi yang disampaikan oleh para anggota adalah bahwa mereka lebih mengenal emosi dan lebih dapat memahami apa yang mereka rasakan. Mereka lebih merasa bahagia dan optimis karena ada kesempatan untuk mereka merubah nasib. Teknik-teknik yang diajarkan merubah cara mereka berpikir dan mengontrol emosi. Mereka merasa senang dan bersemangat untuk mempraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Mereka merasa bersyukur dapat bertemu dikelompok ini dan kelompok ini membuat mereka lebih merasa optimis menghadapi kehidupan. Mereka menyadari bahwa tidak hanya mereka saja yang mengalami ini dan mereka tidak boleh kalah dengan keadaan.

Lampiran 15. Dokumentasi





LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala *Emotion Regulation Questionnaire*

SKALA 1

Tanggal Pengisian : _____

Nama : _____

Kelas : _____

Instruksi:

Berikut terdapat beberapa pernyataan tentang kemampuan anda dalam mengendalikan emosi. Anda diminta untuk menilai diri anda mengenai seberapa sesuai dengan diri anda. Untuk setiap aitem, disediakan rentang skala seperti berikut:

Sangat Tidak Setuju	Tidak setuju	Agak Tidak Setuju	Netral	Agak setuju	Setuju	Sangat Setuju
1	2	3	4	5	6	7

1. Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif (seperti kegembiraan atau hiburan), saya mengubah apa yang saya pikirkan.
2. Saya menyimpan emosi saya untuk diri sendiri.
3. Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif (seperti sedih atau marah), saya mengubah apa yang saya pikirkan.
4. Ketika saya merasakan emosi yang positif, saya berhati-hati untuk tidak mengungkapkannya.
5. Ketika saya dihadapkan pada situasi yang menyebabkan stres, saya membuat diri saya memikirkan masalah tersebut untuk membantu saya tetap tenang.
6. Saya mengendalikan emosi saya dengan tidak mengungkapkannya.
7. Ketika saya ingin merasakan emosi yang lebih positif, saya mengubah cara berpikir saya tentang situasi tersebut
8. Saya mengendalikan emosi saya dengan mengubah cara berpikir saya tentang situasi yang saya hadapi.
9. Ketika saya merasakan emosi negatif, saya memastikan untuk tidak mengungkapkannya.
10. Saat saya ingin mengurangi emosi negatif, saya mengubah cara berpikir saya tentang situasi tersebut.

Lampiran 2. Skala *Conor-Davidson Resilience Scale-10*

SKALA 1

Tanggal Pengisian : _____

Nama (Inisial) : _____

Pendidikan : _____

Instruksi:

Berikut terdapat beberapa pernyataan. Anda diminta untuk menilai diri anda mengenai seberapa sesuai dengan diri anda. Tanggapi setiap pernyataan di bawah ini dengan melingkari satu jawaban perbaris!

No	Pernyataan	Tidak benar sama sekali	Jarang benar	Terkadang benar	Seringkali benar	Benar hampir sepanjang waktu
1	Saya mampu beradaptasi ketika terjadi perubahan dalam hidup	0	1	2	3	4
2	Saya bisa menghadapi kesulitan yang datang dengan cara saya	0	1	2	3	4
3	Saya mencoba untuk melihat sisi humor ketika saya menghadapi masalah	0	1	2	3	4
4	Harus mengatasi stress dapat membuat saya lebih kuat	0	1	2	3	4
5	Saya cenderung bangkit setelah sakit, cedera atau mengalami kesulitan lainnya	0	1	2	3	4
6	Saya percaya saya dapat mencapai tujuan saya, meskipun terdapat rintangan	0	1	2	3	4
7	Ketika berada dibawah tekanan, saya tetap dapat fokus dan berpikir jernih	0	1	2	3	4
8	Saya tidak mudah putus asa karena kegagalan	0	1	2	3	4
9	Saya menganggap diri saya sebagai orang yang kuat dan tangguh ketika berhadapan dengan tantangan dan kesulitan hidup	0	1	2	3	4
10	Saya mampu mengatasi perasaan yang tidak menyenangkan atau menyakitkan seperti kesedihan, ketakutan dan kemarahan	0	1	2	3	4

Lampiran 3. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala

EMOTION REGULATION QUESTIONNAIRE

a) Validitas

		Correlations										
		Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	TOTAL
Q1	Pearson Correlation	1	.188*	.162	.156	.093	.303**	.367**	.225**	.089	.184*	.488**
	Sig. (2-tailed)		.030	.063	.072	.288	.000	.000	.009	.311	.034	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q2	Pearson Correlation	.188*	1	.236**	.175*	.301**	.285**	.310**	.312**	.354**	.328**	.596**
	Sig. (2-tailed)	.030		.006	.044	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q3	Pearson Correlation	.162	.236**	1	-.007	.255**	.171*	.319**	.206*	.121	.188*	.467**
	Sig. (2-tailed)	.063	.006		.933	.003	.049	.000	.017	.166	.030	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q4	Pearson Correlation	.156	.175*	-.007	1	.043	.250**	.240**	.260**	.398**	.311**	.509**
	Sig. (2-tailed)	.072	.044	.933		.626	.004	.005	.003	.000	.000	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q5	Pearson Correlation	.093	.301**	.255**	.043	1	.102	.312**	.300**	.338**	.242**	.509**
	Sig. (2-tailed)	.288	.000	.003	.626		.243	.000	.000	.000	.005	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q6	Pearson Correlation	.303**	.285**	.171*	.250**	.102	1	.250**	.296**	.479**	.222*	.580**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.049	.004	.243		.004	.001	.000	.010	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q7	Pearson Correlation	.367**	.310**	.319**	.240**	.312**	.250**	1	.558**	.163	.541**	.694**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.005	.000	.004		.000	.060	.000	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q8	Pearson Correlation	.225**	.312**	.206*	.260**	.300**	.296**	.558**	1	.299**	.537**	.676**
	Sig. (2-tailed)	.009	.000	.017	.003	.000	.001	.000		.000	.000	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q9	Pearson Correlation	.089	.354**	.121	.398**	.338**	.479**	.163	.299**	1	.272**	.612**
	Sig. (2-tailed)											
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133

	Sig. (2-tailed)	.311	.000	.166	.000	.000	.000	.060	.000		.002	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q10	Pearson Correlation	.184*	.328**	.188*	.311**	.242**	.222*	.541**	.537**	.272**	1	.649**
	Sig. (2-tailed)	.034	.000	.030	.000	.005	.010	.000	.000	.002		.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
TOTAL	Pearson Correlation	.488**	.596**	.467**	.509**	.509**	.580**	.694**	.676**	.612**	.649**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Jika r hitung $>$ r tabel maka dapat dikatakan valid

r tabel untuk N 125 5% = 0,176 dan 1% = 0,230

Pengambilan keputusan berdasarkan nilai Sig. (2-tailed) dengan probabilitas 0,05

No item	r_{xy}	r_{tabel}	Keterangan
1	0,488	0,176	Valid
2	0,596	0,176	Valid
3	0,467	0,176	Valid
4	0,509	0,176	Valid
5	0,509	0,176	Valid
6	0,580	0,176	Valid
7	0,694	0,176	Valid
8	0,676	0,176	Valid
9	0,612	0,176	Valid
10	0,649	0,176	Valid

Karena nilai Sig. (2-tailed) untuk hubungan korelasi atau korelasi item dengan skor total sebesar $0,0000 < 0,05$ dan *pearson correlation* bernilai positif maka dapat disimpulkan valid. Maka item soal tersebut dapat dijadikan sebagai alat pengumpul data yang akurat dalam sebuah penelitian.

b) Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.771	10

Jika nilai cronbach's alpha > 0,60 maka kuesioner atau angket dinyatakan reliabel atau konsisten. Skor cronbach's alpha pada ERQ adalah 0,741 sehingga dapat dikatakan reliabel

CONNOR DAVIDSON-RESILIENCE SCALE (CD-RISC-10)

a) Validitas

Correlations

		Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	TOTAL
Q1	Pearson Correlation	1	.509**	.327**	.348**	.387**	.216*	.257**	.326**	.100	.278**	.588**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.012	.003	.000	.250	.001	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q2	Pearson Correlation	.509**	1	.464**	.378**	.384**	.318**	.295**	.447**	.209*	.313**	.683**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.001	.000	.016	.000	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q3	Pearson Correlation	.327**	.464**	1	.502**	.314**	.247**	.207*	.263**	.149	.210*	.597**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.004	.017	.002	.087	.015	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q4	Pearson Correlation	.348**	.378**	.502**	1	.420**	.278**	.171*	.230**	.062	.205*	.590**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.001	.050	.008	.477	.018	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q5	Pearson Correlation	.387**	.384**	.314**	.420**	1	.405**	.330**	.341**	.213*	.263**	.648**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.014	.002	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q6	Pearson Correlation	.216*	.318**	.247**	.278**	.405**	1	.385**	.467**	.347**	.335**	.636**
	Sig. (2-tailed)	.012	.000	.004	.001	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133

Q7	Pearson	.257**	.295**	.207*	.171*	.330**	.385**	1	.486**	.414**	.450**	.638**
	Correlation											
	Sig. (2-tailed)	.003	.001	.017	.050	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q8	Pearson	.326**	.447**	.263**	.230**	.341**	.467**	.486**	1	.504**	.462**	.718**
	Correlation											
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.002	.008	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q9	Pearson	.100	.209*	.149	.062	.213*	.347**	.414**	.504**	1	.351**	.537**
	Correlation											
	Sig. (2-tailed)	.250	.016	.087	.477	.014	.000	.000	.000		.000	.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
Q10	Pearson	.278**	.313**	.210*	.205*	.263**	.335**	.450**	.462**	.351**	1	.619**
	Correlation											
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.015	.018	.002	.000	.000	.000	.000		.000
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133
TOTAL	Pearson	.588**	.683**	.597**	.590**	.648**	.636**	.638**	.718**	.537**	.619**	1
	Correlation											
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133	133

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka dapat dikatakan valid

r_{tabel} untuk $N = 125$ $5\% = 0,176$ DAN $1\% = 0,230$

Pengambilan keputusan berdasarkan nilai Sig. (2-tailed) dengan probabilitas 0,05

No item	r_{xy}	r_{tabel}	Keterangan
1	0,588	0,176	Valid
2	0,683	0,176	Valid
3	0,597	0,176	Valid
4	0,590	0,176	Valid
5	0,648	0,176	Valid
6	0,636	0,176	Valid
7	0,638	0,176	Valid
8	0,718	0,176	Valid
9	0,537	0,176	Valid
10	0,619	0,176	Valid

Karena nilai Sig. (2-tailed) untuk hubungan korelasi atau korelasi item dengan skor_total sebesar $0,0000 < 0,05$ dan *pearson correlation* bernilai positif maka dapat disimpulkan valid. Maka item soal tersebut dapat dijadikan sebagai alat pengumpul data yang akurat dalam sebuah penelitian.

b) Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.825	10

Jika nilai cronbach's alpha $> 0,60$ maka kuesioner atau angket dinyatakan reliabel atau konsisten

Skor cronbach's alpha pada *Resilience's Scale* adalah 0,825 sehingga dapat dikatakan reliabel.



Lampiran 4. Ethical Clearance





UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS PSIKOLOGI

KOMISI ETIK PENELITIAN PSIKOLOGI
psikologi.umm.ac.id | komisetikfapsi@umm.ac.id

SURAT KETERANGAN PERSETUJUAN ETIKA PENELITIAN

RESEARCH ETHICS APPROVAL

Nomor: E.6.m/040/KE-FPsi-UMM/XI/2023

Setelah mengkaji dengan teliti proposal dan protocol pelaksanaan penelitian yang berjudul:
Upon careful review on research proposal and protocol of study entitled:

“Latihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja dengan Pengalaman Penganiayaan”
“Emotion Regulation Training to Increase Resilience in Adolescents with Maltreatment Experiences”

Peneliti : Yusanti Zahro Aisiyah
Investigator

Institusi : Universitas Muhammadiyah Malang
Institution

Komite Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang menyatakan bahwa penelitian tersebut di atas telah MEMENUHI 3 (tiga) prinsip, yaitu Baik (*non-maleficence dan beneficence*), Adil (*Justice*), Hormat (*Respect for Person*), 7 (tujuh) standar dan 25 pedoman CIOMS-WHO (nilai sosial/klinis, pemerataan risiko-manfaat, desain, seleksi, bujukan, privasi dan kerahasiaan, dan persetujuan responden), serta sesuai dengan standar etika penelitian psikologi, kode etik Himpunan Psikologi Indonesia dan tidak melanggar peraturan pemerintah.

The Research Ethics Committee of the Faculty of Psychology, Muhammadiyah University of Malang states that the above research has FULFILLED the 3 (three) principles, namely Good (non-maleficence and beneficence), Fair (Justice), Respect for Person, 7 (seven) standards and 25 CIOMS-WHO guidelines (social/clinical value, risk-benefit equity, design, selection, inducement, privacy and confidentiality, and informed consent), and been in accordance with the ethical standards of psychological research, the code of ethics of the Indonesian Psychological Association and does not violate government regulations.

Malang, 09 November 2023
Ketua,
Chair,



Dr. Istiqomah, M. Si
NIP-UMM. 150813071976



Kampus I
Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 253 (Hunting)
F: +62 341 480 435

Kampus II
Jl. Bendungan Sutarni No.188 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 149 (Hunting)
F: +62 341 582 060

Kampus III
Jl. Raya Tlogomas No.246 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 464 318 (Hunting)
F: +62 341 480 425
E: webmaster@umm.ac.id



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS PSIKOLOGI

KOMISI ETIK PENELITIAN PSIKOLOGI

psikologi.umm.ac.id | komisietikfapsi@umm.ac.id

Status: **Approved with Recommendation**

CATATAN HASIL REVIEW

- Waktu penelitian perlu disebutkan, nama skala tidak perlu disebutkan cukup
- menuliskan skala 1, dan seterusnya
- Perlu adanya koreksi pada item karena susah dipahami
- Perlu informasi yang jelas terkait dengan kompensasi kepada responden
- Informed consent (IC) perlu dilengkapi;
 - Informasi *reward / compensation* yang jelas untuk semua subjek penelitian
 - Jika hasil penelitian akan di publish di jurnal, harusnya ada di inform consent dituliskan bahwa hasil penelitian akan di publish di jurnal
 - Informasi kesediaan responden jika sewaktu-waktu ingin mengundurkan diri
 - Informasi kesediaan peneliti untuk bertanggungjawab dan kesediaan layanan dalam menangani dampak dari hasil penelitian di IC
 - Adanya narahubung/nomor handphone yang bisa diakses partisipan, jika terjadi risiko/dampak dari penelitian
 - Informasi terkait waktu pengerjaan/pengisian skala dibutuhkan berapa lama



Kampus I

Jl. Bendung 1 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 253 (Hunting)
F: +62 341 460 435

Kampus II

Jl. Bendungan Sutarni No 188 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 149 (Hunting)
F: +62 341 582 060

Kampus III

Jl. Raya Tlogomas No.246 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 464 318 (Hunting)
F: +62 341 460 435
E: webmaster@umm.ac.id

Lampiran 5. Expert Judgement

SURAT PENGANTAR MENJADI EXPERT JUDGEMENT

Lampiran : 1 bendel
 Perihal : Permohonan melakukan *expert judgement*
 Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja dengan
 Pengalaman Penguaiannya

Kepada
 Yth. Dosen dan/atau Praktisi
 Di Tempat

Assalamualaikum Wr.Wb
 Disampaikan dengan hormat bahwa saya:
 Nama : Yusanti Zahro Aisyah
 NIM : 202110500211003

Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang sedang melaksanakan penelitian untuk Menyusun tesis yang berjudul "Latihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja dengan Pengalaman Penguaiannya". Sehubungan dengan hal tersebut, mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk berkenan melakukan *expert judgement* pada modul yang akan digunakan pada penelitian ini.

Demikian surat permohonan ini saya buat. Atas perhatian dan kesediannya saya sampaikan terimakasih.
 Wassalamualaikum Wr.Wb

Malang, 24 Oktober 2023
 Hormat Saya

 Yusanti Zahro Aisyah

LEMBAR KESEDIAAN PENILAIAN

Yang menyatakan:
 Nama : Dian Sudiono Putri
 Pekerjaan : Psikolog
 Pendidikan : S2 Magister Profesi Psikologi
 Instansi : Biro Psikologi Lentera

Bersedia untuk menjadi penilai terhadap modul "Pelatihan Regulasi Emosi" dan menyatakan bahwa kualitas modul terlampir "Sesuai/Tidak Sesuai untuk dipergunakan dalam penelitian tesis yang akan dilakukan oleh:

Nama : Yusanti Zahro Aisyah
 NIM : 202110500211003
 Status : Mahasiswa Magister Psikologi Profesi UMM

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 10 November 2023
 Yang menyatakan,

 Dian Sudiono Putri, M.Ps., Psikolog

*Lingkari salah satu pilihan

**LEMBAR PENILAIAN
 MODUL LATIHAN REGULASI EMOSI**

Mohon bapak/ibu berkenan memberikan penilaian terhadap modul Latihan regulasi emosi. Validasi meliputi aspek-aspek yang telah tertera dalam tabel indikator. Mohon agar bapak/ibu memberi nilai dengan cara memberikan skor 1-5 pada kolom nilai dengan mengacu pada kriteria sebagai berikut:

Skor 1 : Sangat Kurang
 Skor 2 : Kurang
 Skor 3 : Cukup
 Skor 4 : Baik
 Skor 5 : Sangat Baik

Apabila terdapat saran-saran yang ingin bapak/ibu berikan, mohon langsung dituliskan pada kolom saran yang telah disediakan.

I. Pendahuluan

No	Aspek Penilaian	Skor
1.1	Latar belakang telah sesuai menggambarakan alasan pentingnya intervensi diberikan.	4

II. Teori Pendukung Intervensi

No	Aspek Penilaian	Skor
2.1	Dasar teori yang digunakan sesuai dengan modul.	4
2.2	Dasar teori intervensi sesuai dengan tujuan penelitian.	4

III. Prosedur Terapi

No	Aspek Penilaian	Skor
3.1	Strategi dan teknik terapi yang telah dimuncikan relevan dengan teori yang digunakan.	5
3.2	Strategi dan teknik terapi dapat diaplikasikan oleh terapis dalam mencapai tujuan dan target terapi.	4
3.3	Tahap-tahap terapi dapat digunakan sebagai sebuah prosedur untuk mencapai target terapi.	4
3.4	Deskripsi tiap sesi dapat diaplikasikan oleh terapis dalam membantu partisipan.	4

Catatan tambahan:

- Pepelatihan bukanlah bahasa baku menurut KBBI.
- Durasi waktu di setiap sesi perlu dipertimbangkan. Tidak ada salahnya jika ditambahkan hingga 90 sampai 120 menit per sesi.
- Pada modul, mohon untuk memperibungkan penggunaan tanda seru "!", misalnya pada kata "Instruksi". Jika memang kata yang digunakan tidak merujuk pada adanya perintah atau intonasi nada yang tinggi, maka tanda seru tidak perlu digunakan.
- Pada sesi 1, yaitu building rapport dan memahami emosi → pahami bahwa partisipan dalam sesi ini adalah remaja, sehingga waktu untuk mereka membangun rapport juga perlu dipertimbangkan. Apalagi terapi ini ditujukan untuk partisipan yang pernah mengalami penguaiannya. Tentu mereka juga punya trust issue kepada orang lain. Perlu adanya waktu yang lebih lama dengan kegiatan yang lebih "menyenangkan" untuk remaja, agar bisa saling mengenal dan membiarkan kepercayaan baik dengan fasilitator maupun dengan peserta lain. Metode dengan lagu seperti kurang sesuai dalam sesi ini, mengingat usia peserta adalah usia remaja. Hal-hal yang dituliskan dalam kertas, sebaiknya tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik, namun juga hal-hal yang berkaitan dengan kepribadian. Sedikan waktu juga bagi masing-masing peserta untuk menjelaskan lebih lanjut tentang dirinya kepada peserta lain dan fasilitator.
- Pada sesi 2, yaitu situation selection → saat pemberian tugas kepada peserta untuk menuliskan bentuk kekerasan yang pernah mereka alami, diperlukan waktu yang lebih lama. Pertimbangan pula emosi yang dapat muncul dari diri peserta, mengingat pengalaman yang dituliskan adalah pengalaman yang cenderung traumatis. Dibutuhkan pula adanya rencana lanjutan, jika ada peserta yang emosional atau histeris dalam menuliskan tindak penguaiannya yang pernah dialami.
- Pada sesi 6, yaitu response modulation → pertimbangkan durasi waktu untuk bermain peran. Perlu adanya latihan secara langsung untuk pelaksanaan relaksasi dengan teknik yang tepat, terutama dalam proses relaksasi pernafasan. Pada kegiatan teknik switch it up, bagaimana jika emosi yang dirasakan di luar emosi-emosi yang tertulis pada modul? Apakah ada panduan lebih lanjut tentang kondisi tersebut? Sepertinya perlu adanya penjelasan lebih lanjut mengenai "tindakan yang berlawanan" dalam sesi ini. Dalam psikologi, ada defensi mechanism yang disebut sebagai reaksi formasi, apakah seperti itu? "Tindakan berlawanan" seperti apa yang perlu dilakukan perlu dijelaskan lebih lanjut

SURAT PENGANTAR MENJADI EXPERT JUDGEMENT

Lampiran : 1 berkas
 Perihal : Permohonan melakukan *expert judgement*
 Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja dengan Pengalaman Penganiayaan

Kepada
 Yth. Dosen dan/atau Praktisi
 Di Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb
 Disampaikan dengan hormat bahwa saya:
 Nama : Yusanti Zahro Aisyah
 NIM : 202110500211003

Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang sedang melaksanakan penelitian untuk Menyusun tesis yang berjudul "Efektivitas Latihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja dengan Pengalaman Penganiayaan". Sehubungan dengan hal tersebut, mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk berkenan melakukan *expert judgement* pada modul yang akan digunakan pada penelitian ini.

Demikian surat permohonan ini saya buat. Atas perhatian dan kesediannya saya sampaikan terimakasih.
 Wassalamualaikum Wr. Wb

Malang, 24 Oktober 2023

Hormat Saya


 Yusanti Zahro Aisyah

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR KEBEDIAAN PENILAIAN

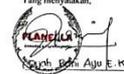
Yang menyatakan:
 Nama : Syah Rani Ayu E.K.
 Pekerjaan : [Koleg]
 Pendidikan : S2
 Instansi : UINellg.

Bersedia untuk menjadi penilai terhadap modul "Pelatihan Regulasi Emosi" dan menyatakan bahwa kualitas modul terlampir Sesuai/ Tidak Sesuai untuk dipergunakan dalam penelitian tesis yang akan dilakukan oleh:

Nama : Yusanti Zahro Aisyah
 NIM : 202110500211003
 Status : Mahasiswa Magister Psikologi Profesi UMM

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang,
 Yang menyatakan,


 Syah Rani Ayu E.K.

*Lingkari salah satu pilihan

Dipindai dengan CamScanner

**LEMBAR PENILAIAN
 MODUL LATIHAN REGULASI EMOSI**

Mohon bapak/ibu berkenan memberikan penilaian terhadap modul Latihan regulasi emosi. Validasi meliputi aspek-aspek yang terlah tertera dalam tabel indikator. Mohon agar bapak/ibu memberi nilai dengan cara memberikan skor 1-5 pada kolom nilai dengan mengacu pada kriteria sebagai berikut:

- Skor 1 : Sangat Kurang
- Skor 2 : Kurang
- Skor 3 : Cukup
- Skor 4 : Baik
- Skor 5 : Sangat Baik

Apabila terdapat saran-saran yang ingin bapak/ibu berikan, mohon langsung dituliskan pada kolom saran yang telah disediakan.

I. Pendahuluan

No	Aspek Penilaian	Skor
1.1	Latar belakang telah sesuai menggambarkan alasan pentingnya intervensi diberikan.	4

II. Teori Pendukung Intervensi

No	Aspek Penilaian	Skor
2.1	Dasar teori yang digunakan sesuai dengan modul.	4
2.2	Dasar teori intervensi sesuai dengan tujuan penelitian.	4

III. Prosedur Terapi

No	Aspek Penilaian	Skor
3.1	Strategi dan teknik terapi yang telah dirumuskan relevan dengan teori yang digunakan.	4
3.2	Strategi dan teknik terapi dapat diaplikasikan oleh terapis dalam mencapai tujuan dan target terapi.	4
3.3	Tahap-tahap terapi dapat digunakan sebagai sebuah prosedur untuk mencapai target terapi.	4
3.4	Deskripsi tiap sesi dapat diaplikasikan oleh terapis dalam membantu partisipan.	4

Dipindai dengan CamScanner

Catatan tambahan:

1. Indikatornya merupakan "terapi" atau "pelatihan" baik yang akan dilakukan
2. Indikatornya
3. Relevansi kesesuaian hasil dengan tujuan
4. Relevansi kesesuaian hasil dengan tujuan

Dipindai dengan CamScanner

Tabel Rata-Rata Penilaian *Expert Judgement*

<i>NO</i>	<i>BU DIAN</i>	<i>BU NIA</i>	<i>RATA-RATA</i>
<i>1.1</i>	4	4	4
<i>2.1</i>	4	4	4
<i>2.2</i>	4	4	4
<i>3.1</i>	5	4	4,5
<i>3.2</i>	4	4	4
<i>3.3</i>	4	4	4
<i>3.4</i>	4	4	4
Rata-Rata	4,1428	4	4,0714



Lampiran 6. *Informed Consent*

FORM INFORMED CONSENT UNTUK SUBJEK

Nama : Yusanti Zahro Aisiyah
NIM : 202110500211003

Magister Profesi Psikologi

Penelitian Tesis Mengenai Pelatihan Regulasi Emosi pada Remaja dengan Pengalaman Penganiayaan

Form *Informed Consent* ini terdiri dari dua bagian, yaitu:

1. Lembar Informasi (informasi mengenai kegiatan yang akan dilakukan dengan Anda)
2. Pernyataan Kesiediaan (untuk tanda tangan jika Anda bersedia melakukan)

Bagian I: Lembar Informasi

Pengantar

Perkenalkan, saya mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saat ini saya sedang melakukan kegiatan penelitian mengenai peningkatan resiliensi pada remaja dengan pengalaman penganiayaan. Terkait dengan metode penelitian yang akan saya laksanakan, saya bermaksud untuk melakukan serangkaian kegiatan kepada Anda yang meliputi kegiatan wawancara, dokumentasi, dan pelatihan Regulasi Emosi. Dengan ini saya meminta Anda selaku pihak yang menjadi partisipan dalam penelitian. Setelah Anda mengetahui informasi terkait dengan kegiatan ini dan menyetujuinya, saya akan meminta kesediaan waktu Anda untuk terlibat. Kegiatan baru dapat dilakukan setelah Anda menyetujui rencana kegiatan yang saya sampaikan.

Anda tidak harus/wajib untuk mengambil keputusan hari ini. Sebelum mengambil keputusan, Anda dapat melakukan diskusi atau dapat bertanya mengenai kegiatan ini dengan siapa saja yang membuat Anda merasa nyaman. Kemungkinan terdapat beberapa kata yang tidak Anda pahami, untuk itu jangan ragu untuk bertanya. Saya akan membantu menjelaskan jawaban atas pertanyaan Anda.

Tujuan

Kegiatan pelatihan regulasi emosi membantu Anda untuk mengenali emosi dan memodifikasi emosi dengan membuat perencanaan kedepan atau memilih memodifikasi situasi yang memunculkan emosi negatif dan berfokus pada respon setelah emosi muncul. Karena pada dasarnya setiap orang memegang kendali untuk mengatur emosi mereka masing-masing. Ketika Anda mampu mengatur emosi, maka hal tersebut merupakan fondasi untuk Anda bangkit kembali dari keterpurukan. Meski kedepannya akan banyak

masa sulit yang datang dan penderitaan maka Anda akan mampu berjuang menghadapinya.

Perlakuan selama Proses Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini saya melakukan pengambilan data berupa penyebaran angket, melakukan pelatihan, dan dokumentasi. Pelatihan dilakukan secara tatap muka. Dalam proses pelaksanaan penelitian diberikan dibawah pengawasan oleh dosen pembimbing selaku supervisor lapangan. Kegiatan penelitian yang dilakukan sudah disetujui untuk dilakukan sesuai dengan rancangan penelitian yang telah disusun.

Pemilihan Partisipan

Anda dipilih sebagai partisipan berdasarkan pemenuhan kriteria sebagai subjek penelitian setelah melalui proses skrining yang telah dilakukan sebelumnya.

Partisipan Sukarela

Partisipan dalam kegiatan ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan. Anda diperbolehkan untuk memilih ikut atau menolak berpartisipasi dalam kegiatan ini. Apabila Anda menyetujui kegiatan ini, Anda mengizinkan diri Anda untuk terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang sedang berlangsung. Anda juga berhak untuk mendapatkan informasi mengenai kegiatan yang sedang berlangsung. Namun jika setelah berpartisipasi, Anda merasa tidak nyaman dan terganggu maka Anda diperkenankan untuk mengundurkan diri sewaktu-waktu. Sebelum mengundurkan diri, Anda diminta untuk menginformasikan kepada peneliti dan menjelaskan alasannya.

Prosedur Kegiatan

Prosedur kegiatan terdiri dari pengisian angket dan perlakuan pelatihan dan beberapa dokumentasi. Selama proses pengambilan data, Anda diminta untuk menjelaskan beberapa hal yang berhubungan dengan diri Anda seperti biodata dan riwayat pengalaman mendapatkan kekerasan, emosi yang muncul, perilaku yang muncul serta bagaimana Anda menghadapinya selama ini. Anda diminta untuk memberikan informasi yang berkaitan dengan sebenar-benarnya.

Jangka Waktu Kegiatan

Kegiatan ini memiliki sejumlah 6 sesi pelatihan. Waktu yang dibutuhkan dalam kegiatan ini disetiap sesinya adalah sekitar 90-120 menit, mengikuti situasi sekolah, target tiap sesi dan kondisi Anda. Apabila Anda merasa keberatan terkait dengan jangka waktu yang telah disampaikan, Anda berhak untuk memberi masukan atau mendiskusikan terkait dengan waktu pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan. Sehingga jangka waktu dapat dibuat atas kesepakatan bersama.

Resiko dan Ketidaknyamanan

Pada kegiatan ini saya akan berpartisipasi langsung sebagai fasilitator pelatihan. Pada proses ini kemungkinan resiko seperti ketidaknyamanan mungkin akan dirasakan, karena proses ini akan meminta Anda untuk melakukan kegiatan yang melibatkan proses menceritakan pikiran dan/ atau perasaan, serta pengalaman pribadi. Terkait dengan data-data yang Anda sampaikan akan terjaga kerahasiaannya dan hanya ditujukan untuk penelitian. Apabila Anda merasakan dampak ketidaknyamanan maka Anda dipersilahkan lapor kepada peneliti sehingga peneliti dapat membantu Anda menangani dampak yang Anda rasakan.

Keuntungan

Keuntungan yang dapat Anda terima dari kegiatan ini adalah Anda berkesempatan untuk mendapatkan pelatihan untuk mengatur emosi Anda dan dapat meningkatkan Resiliensi yang anda miliki sebagai bekal menghadapi masa-masa sulit yang ada di kehidupan Anda.

Kompensasi

Setiap sesi kegiatan Anda berhak mendapatkan *snack* dan minuman sebagai kompensasi. Apabila Anda tidak mendapatkan maka Anda berhak meminta.

Alat Bantu Kegiatan

Penggunaan alat bantu kegiatan seperti kamera, alat rekam, alat tulis, dan buku untuk pencatatan observasi. Anda dapat menyatakan keberatan jika sekiranya membuat Anda tidak nyaman.

Kerahasiaan

Kerahasiaan semua data mengenai Anda dalam kegiatan ini terjamin aman, terutama informasi pribadi. Kerahasiaan data akan dipertanggungjawabkan dengan sebaik-baiknya. Data yang Anda berikan akan didiskusikan dengan pihak-pihak yang berkepentingan, seperti dosen pembimbing selaku supervisor lapangan. Data atau informasi yang menyangkut kerahasiaan partisipan (nama, alamat, nomor telepon, dan lain sebagainya) dapat dituliskan dengan menggunakan inisial atau samaran dan dapat diakses oleh pihak yang berkepentingan langsung.

Penyebarluasan Hasil Laporan

Hasil penelitian akan dipublikasikan secara terbuka kepada umum di jurnal dan digunakan untuk kegiatan akademik yakni memenuhi tugas akhir mahasiswa (tesis). Meski hasil di publikasikan dengan memperhatikan kode etik dan kerahasiaan identitas diri Anda.

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disebeikan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU** dan **BERSEDIA** dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama :

Tempat, Tanggal Lahir :

Usia : tahun bulan

Jenis Kelamin :

Anak ke - : Dari bersaudara

Alamat :

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Yusanti Zahro Aisiyah

Usia : 27 tahun

Alamat : Perum Dinoyo Regency Kavling 12, Malang

No Telp / Whatsapp : 085233112800

Mengetahui,
Praktikan Psikologi

Batu, 2023
Menyetujui,
Partisipan

(Yusanti Zahro Aisiyah)
NIM. 202110500211003

(.....)

Informed Consent Kelompok Eksperimen

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyannya yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU** dan **BERSEDIA** dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama : [Redacted]
 Tempat, Tanggal Lahir : 09-02-2010, Batu
 Usia : 13
 Jenis Kelamin : Pemmpuan
 Anak ke - : 1 dari 2 bersaudara
 Alamat : [Redacted]

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Yusanti Zahro Aisyah
 Usia : 28 tahun
 Alamat : Perum Dinoyo Regency Kavling 12, Malang
 085 2 331 2300

Batu, 25 - 10 - 2023

Mengetahui, Praktikan Psikologi : [Signature]
 Menyetujui, Partisipan : [Signature]

(Yusanti Zahro Aisyah)
 NIM. 202110500211003

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyannya yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU** dan **BERSEDIA** dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama : [Redacted]
 Tempat, Tanggal Lahir : Batu, 22 - Sept ember 2008
 Usia : 15th
 Jenis Kelamin : Pemmpuan
 Anak ke - : 1 dari 1 bersaudara
 Alamat : [Redacted]

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Yusanti Zahro Aisyah
 Usia : 28 tahun
 Alamat : Perum Dinoyo Regency Kavling 12, Malang
 085 2 331 2300

Batu, 25 - 10 - 2023

Mengetahui, Praktikan Psikologi : [Signature]
 Menyetujui, Partisipan : [Signature]

(Yusanti Zahro Aisyah)
 NIM. 202110500211003

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyannya yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU** dan **BERSEDIA** dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama : [Redacted]
 Tempat, Tanggal Lahir : Batu, 23 Agustus 2008
 Usia : 15
 Jenis Kelamin : Pemmpuan
 Anak ke - : 2 dari 2 bersaudara
 Alamat : [Redacted]

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Yusanti Zahro Aisyah
 Usia : 28 tahun
 Alamat : Perum Dinoyo Regency Kavling 12, Malang
 085 2 331 2300

Batu, 25 - 10 - 2023

Mengetahui, Praktikan Psikologi : [Signature]
 Menyetujui, Partisipan : [Signature]

(Yusanti Zahro Aisyah)
 NIM. 202110500211003

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyannya yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU** dan **BERSEDIA** dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama : [Redacted]
 Tempat, Tanggal Lahir : Batu, 25 - 02 - 2010
 Usia : 13
 Jenis Kelamin : Pemmpuan
 Anak ke - : 3 dari 3 bersaudara
 Alamat : [Redacted]

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Yusanti Zahro Aisyah
 Usia : 28 tahun
 Alamat : Perum Dinoyo Regency Kavling 12, Malang
 085 2 331 2300

Batu, 25 - 10 - 2023

Mengetahui, Praktikan Psikologi : [Signature]
 Menyetujui, Partisipan : [Signature]

(Yusanti Zahro Aisyah)
 NIM. 202110500211003

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU dan BERSEDIJA** dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama : K. [REDACTED]
Tempat, Tanggal Lahir : Batu, 29 - 12 - 2009
Usia : 13
Jenis Kelamin : Perempuan
Anak ke - : 1 dari 2 bersaudara
Alamat : Jl. Ke [REDACTED]

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Yusanti Zahro Aisyah
Usia : 28 tahun
Alamat : Perum Dinoyo Regency Kavling 12, Malang
085 2 9311 2800

Batu, 25 - 10 - 2023

Mengetahui,
Praktikan Psikologi

[Signature]
(Yusanti Zahro Aisyah)
NIM. 202110500211003

Menyetujui,
Partisipan

[Signature]
(.....)
[REDACTED]

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU dan BERSEDIJA** dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama : J. [REDACTED]
Tempat, Tanggal Lahir : Kota Batu, 31-05-2008
Usia : 16 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Anak ke - : 2 (dua) dari dua bersaudara
Alamat : Jl. [REDACTED]

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Yusanti Zahro Aisyah
Usia : 28 tahun
Alamat : Perum Dinoyo Regency Kavling 12, Malang
085 2 9311 2800

Batu, 25 - 10 - 2023

Mengetahui,
Praktikan Psikologi

[Signature]
(Yusanti Zahro Aisyah)
NIM. 202110500211003

Menyetujui,
Partisipan

[Signature]
(.....)
[REDACTED]

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU dan BERSEDIJA** dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama : Z. [REDACTED]
Tempat, Tanggal Lahir : Batu, 13 Juli 2009
Usia : 14
Jenis Kelamin : Perempuan
Anak ke - : 5 (5) dari 4 (4) bersaudara
Alamat : Jl. R. [REDACTED]

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Yusanti Zahro Aisyah
Usia : 28 tahun
Alamat : Perum Dinoyo Regency Kavling 12, Malang
085 2 9311 2800

Batu, 25 / 10 / 2023

Mengetahui,
Praktikan Psikologi

[Signature]
(Yusanti Zahro Aisyah)
NIM. 202110500211003

Menyetujui,
Partisipan

[Signature]
(.....)
[REDACTED]



Informed Consent Kelompok Kontrol

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU** dan **BERSEKHA** dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama :
 Tempat, Tanggal Lahir : Batu, 23 Maret 2009
 Usia : 18 tahun 3 bulan
 Jenis Kelamin : Pria
 Anak ke - : 2 Dari 2 bersaudara
 Alamat :

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Yusanti Zahro Aisyah
 Usia : 27 tahun
 Alamat : Perum Dimoyo Regency Kavling 12, Malang
 No Telp / Whatsapp : 085233112800

Batu, 06-11-2023

Mengetahui, Praktikan Psikologi : 
 (Yusanti Zahro Aisyah)
 NIM. 202110500211003

Menyetujui, Partisipan : 
 (.....)

51

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU** dan **BERSEKHA** dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama :
 Tempat, Tanggal Lahir : Batu, 5 Oktober 2008
 Usia : 15 tahun 0 bulan
 Jenis Kelamin : Pertempuan
 Anak ke - : 1 Dari 1 bersaudara
 Alamat :

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Yusanti Zahro Aisyah
 Usia : 27 tahun
 Alamat : Perum Dimoyo Regency Kavling 12, Malang
 No Telp / Whatsapp : 085233112800

Batu, 06-11-2023

Mengetahui, Praktikan Psikologi : 
 (Yusanti Zahro Aisyah)
 NIM. 202110500211003

Menyetujui, Partisipan : 
 (.....)

51

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU** dan **BERSEKHA** dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama :
 Tempat, Tanggal Lahir : Cyreganda, 19 Maret 2009
 Usia : 14 tahun 7 bulan
 Jenis Kelamin : Pria
 Anak ke - : 2 Dari 2 bersaudara
 Alamat :

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Yusanti Zahro Aisyah
 Usia : 27 tahun
 Alamat : Perum Dimoyo Regency Kavling 12, Malang
 No Telp / Whatsapp : 085233112800

Batu, 06-11-2023

Mengetahui, Praktikan Psikologi : 
 (Yusanti Zahro Aisyah)
 NIM. 202110500211003

Menyetujui, Partisipan : 
 (.....)

51

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU** dan **BERSEKHA** dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

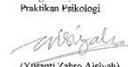
Nama :
 Tempat, Tanggal Lahir : Batu, 8 Maret 2009
 Usia : 14 tahun 1 bulan
 Jenis Kelamin : Pria
 Anak ke - : 2 Dari 2 bersaudara
 Alamat :

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Yusanti Zahro Aisyah
 Usia : 27 tahun
 Alamat : Perum Dimoyo Regency Kavling 12, Malang
 No Telp / Whatsapp : 085233112800

Batu, 06-11-2023

Mengetahui, Praktikan Psikologi : 
 (Yusanti Zahro Aisyah)
 NIM. 202110500211003

Menyetujui, Partisipan : 
 (.....)

51

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya SETUJU dan BERSEDIA dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama :
 Tempat, Tanggal Lahir : Batu, 31 Desember 2006
 Usia : 12 tahun 10 bulan
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Anak ke - : Dari bersaudara
 Alamat :

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Yusanti Zahro Aisyah
 Usia : 27 tahun
 Alamat : Perum Dinoyo Regency Kavling 12, Malang
 No Telp / Whatsapp : 085233112800

Batu, 06-11-2023
 Menyetujui,
 Partisipan

(Yusanti Zahro Aisyah)
 NIM. 202110500211003

51

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya SETUJU dan BERSEDIA dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama :
 Tempat, Tanggal Lahir : Batu, 1 April 2010
 Usia : 13 tahun 7 bulan
 Jenis Kelamin : Laki-Laki
 Anak ke - : Dari bersaudara
 Alamat : Batu

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Yusanti Zahro Aisyah
 Usia : 27 tahun
 Alamat : Perum Dinoyo Regency Kavling 12, Malang
 No Telp / Whatsapp : 085233112800

Batu, 06-11-2023
 Menyetujui,
 Partisipan

(Yusanti Zahro Aisyah)
 NIM. 202110500211003

51

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya SETUJU dan BERSEDIA dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama :
 Tempat, Tanggal Lahir : Batu, 14 Maret 2006
 Usia : 14 tahun bulan
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Anak ke - : Dari bersaudara
 Alamat :

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan dibawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Yusanti Zahro Aisyah
 Usia : 27 tahun
 Alamat : Perum Dinoyo Regency Kavling 12, Malang
 No Telp / Whatsapp : 085233112800

Batu, 06-11-2023
 Menyetujui,
 Partisipan

(Yusanti Zahro Aisyah)
 NIM. 202110500211003

51



Lampiran 7. Modul Pelatihan Regulasi Emosi

Terlampir dihalaman berikutnya.





Lampiran 8. Power Point Psikoedukasi Regulasi Emosi

Latihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Resiliensi

By: Yusanti Zahro Aisiyah, S.Psi

CHILD MALTREATMENT

ABUSE
PHYSICAL
SEXUAL
PSYCHOLOGICAL

CAUSES HARM or SIGNIFICANT RISK of HARM to CHILD

COMMITTED by:
* PARENT
* CAREGIVER

NEGLECT

FAILURE to PROVIDE BASIC NEEDS of CHILD

Apa yang kamu rasakan ketika mendapatkan kekerasan?

Sedih Marah Takut Menyalahkan diri Putus asa

Apa dampak yang kamu rasakan?

Bertanya-tanya mengapa ini terjadi padaku?

Tidak ingin berinteraksi dengan

Tidak dapat mengungkapkan emosi yg dirasakan

Insecure

Tidak mampu memikirkan solusi

Meningkatnya potensi munculnya perilaku maladaptif

Apa itu Resiliensi?

Resiliensi adalah proses dan hasil dari keberhasilan beradaptasi terhadap pengalaman hidup yg sulit atau menantang, terutama melalui fleksibilitas mental, emosional, dan perilaku serta penyesuaian terhadap tuntutan eksternal dan internal.

FREEDOM OF EXPRESSION

Faktor yang berkontribusi seberapa baik beradaptasi dengan kesulitan adalah:

1. Cara individu memandang dan berinteraksi dengan dunia
2. Ketersediaan dan kualitas sumber daya sosial
3. Strategi penanggulangan yang spesifik

Is that all you need? Yes.

The cycle for emotional dysregulation

Cabeochha-Alali et al. Journal of Family Violence 2020

Mengappengalaman kekerasan membuat individu rentan mengalami disregulasimōsi

Disregulasi emosi adalah gejala kesehatan mental yang melibatkan kesulitan mengendalikan emosi dan cara seseorang bertindak berdasarkan perasaan tersebut .

- 1- Experiencing childhood maltreatment or lack of emotional support from caregivers
- 2- Disrupts emotional functioning when you are an adult
- 3- Contributes to unsupportive parenting behaviors and leads to lack of emotional support for their child
- 4- Interferes with child's abilities to acquire self-regulation and continues the cycle of emotional dysregulation

Emotional dysregulation causes...

Attachment issues
Behavior modeled by caregivers
High conflict households
Relationships ending
Past trauma
Tramatic brain injury
Relationship conflicts
Unprocessed grief
School/work failures

Symptoms of emotional dysregulation:

Extreme sadness
Rage
Heightened anxiety
Self-harm
Impulsivity
Intense emotions
Perfectionism
Lack of awareness
Decision making issues
Numbing

BELAJAR MEREGLASI EMOSI AGAR DAPAT MENINGKATKAN RESILIENSI DAN MEMUTUS LINGKARAN DISREGULASI EMOSI

Mengenali Emosi

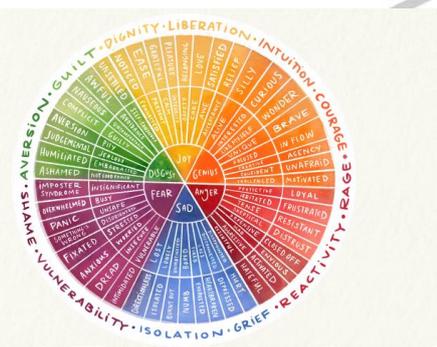
Emosi adalah reaksi yang dialami manusia sebagai respon terhadap peristiwa atau situasi.

Emosi memiliki pengaruh yg kuat pada kehidupan sehari2 seperti membuat keputusan kegiatan apa yg akan dilakukan.

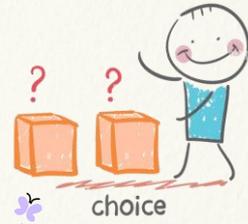
Menyadari keadaan emosi membuat kita lebih menyadari bagaimana pikiran dan tubuh merespon situasi yang memungkinkan untuk mengelola stres lebih baik

6 Emosi Dasar dan Turunannya

Sahagia Puas Tinggi Senang Diamal Bangga Unjung Bersyukur Bersamangat	Sedih Malu Kabung Kecerdus Kasihani Berkasus Berakhlak Kempunan Sangsana Terbantur
Jijike Gagak Muak Kalah Boson Penat	Marah Iri Kecel Benci Murka Cemburu Terseinggung
Takut Agari Gugup Cemas Terseka Waspada Stagorogru Tak Berdaya	Terkejut Heron Tertipu Terpejaya



Cara Meregulasi Emosi



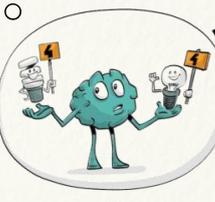
- 1. Menyeleksi Situasi**
Dilakukan dengan mendekati atau menjauhi orang, tempat, atau objek - objek tertentu.
 - Sadari emosi yang kamu rasakan
 - Cari tahu mengapa kamu merasakan emosi tersebut (pengalaman apa yang membuat kamu merasakan emosi tersebut dan penyebabnya)
 - Pahami dampak yang kamu alami dari emosi yang dirasakan
 - Cari tahu siapa saja yang terlibat atau menjadi penyebab kamu memiliki emosi tersebut



- 2. Memodifikasi Situasi**
Berhubungan dengan strategi pemecahan masalah dimana individu mengubah, menurunkan atau meningkatkan dampak emosional dari situasi yang dihadapi ketika dalam situasi yang memunculkan emosi positif.
 - Pikirkan ulang apakah benar orang-orang yang terlibat dalam situasi yang menyebabkan emosi negatif kamu muncul dan apa peran mereka
 - Dari dampak yang kamu rasakan, apakah kamu ingin meningkatkan emosi yang kamu rasakan atau menurunkan?
 - Pikirkan dengan kreatif atau out of the box bagaimana kamu dapat mengubah situasi agar kamu tidak merasakan emosi negatif itu



- 3. Penyebaran Perhatian**
Berhubungan dengan kebingungan, konsentrasi, dan atau perengungan. Individu hanya fokus pada hal tertentu sehingga emosinya terpusat. Individu dapat mengalihkan perhatian yang sama sekali tidak berhubungan.
 - Bayangkan kamu kembali ke situasi yang menyakitkan dan ingatlah saat kejadian itu apa yang menjadi fokus kamu sehingga kamu merasakan emosi tersebut
 - Pikirkan alternatif perhatian (atensi) ketika kamu berada pada situasi tersebut yang membuat emosi negatifmu tidak terlalu besar
 - Dalam memikirkan alternatif atensi, coba alihkan ke atensi yang memisahkan kamu dengan sumber masalah
 - Kamu harus meyakinkan dirimu bahwa kamu harus bertanggung jawab dengan dirimu sendiri sehingga kamu harus mengambil keputusan untuk mengubah atensi



- 4. Perubahan Kognitif / Penilaian Ulang**
Mengevaluasi dari perubahan yang telah dibuat, termasuk perubahan psikologis dan penurunan membandingkan secara sosial.
 - Yakin pada dirimu bahwa kamu yang bertanggung jawab pada dirimu sendiri sehingga kamu harus merubah pemikirannya. Lawan pemikirannya yang membuatmu merasa terpuruk atau merasakan emosi negatif.
 - Pikirkan ulang untuk memvalidasi emosimu, apakah benar disebabkan oleh situasi tersebut, dampak apa saja yang kamu rasakan, apakah alternatif situasi yang kamu pilih sebelumnya akan efektif mengurangi emosi negatifmu, apakah benar dengan merubah perhatian mu kamu akan merasa lebih baik?

- 5. Modulasi / Modifikasi Respon**
Tidak membiarkan emosi menguasai dan mendominasi, melainkan memutuskan, mengubah atau mengungkapkan emosi sehingga mengurangi dampak emosional.

Bayangkan kamu berada pada situasi saat itu dan bayangkan bagaimana respon kamu saat mendapatkan kekerasan

Ada 2 teknik yang bisa kamu lakukan!

 - STOP
 - Switch It Up



Teknik STOP

S (Stop)
Ketika mengalami situasi yang memunculkan emosi negatif cobalah untuk diam sejenak dan tidak bereaksi

T (Take a step back)
Artinya adalah mundur dari situasi dengan menenangkan diri seperti dengan menggunakan teknik relaksasi. Terdapat 4 macam relaksasi yakni:

- Relaksasi otot (progressive muscle relaxation)
- Pernafasan (diaphragmatic breathing)
- Meditasi (attentional focusing exercise), dan
- Relaksasi perilaku (behavioral relaxation training)

Prosedur relaksasi pernafasan untuk mengurangi stress fisik dan emosional sebagai berikut:

- Usahakan untuk rileks dan tenang
- Usahakan konsentrasi dan tutup mata
- Biarkan tangan dan kaki rileks
- Lakukan berirama sebanyak 3x
- Tarik nafas lagi melalui hidung, rasakan udara masuk ke dalam paru-paru
- Hembuskan dengan mulut secara perlahan, sambil merasakan ekstrimitas atas dan bawa rileks.
- Pada saat konsentrasi pusatkan pada rasa sakit (di hati, tubuh yang terkena pukulan, pikiran dll)
- Lakukan hingga 15x atau hingga rasa sakit hilang
- Jika mengalami rasa sakit yang hebat maka bernafaslah dengan dangkal dan cepat



O
(Observasi)

- Amati apa yang terjadi di sekitar kamu dan apa yang kamu rasakan.
- Siapa yang terlibat?
- Apa yang kamu katakan dan orang lain katakan?

Ingat! Bahwa ketika menghadapi situasi yg tidak menyenangkan akan muncul pikiran negatif secara otomatis. Jadi coba pahami apa yang terjadi dan opsi yg tersedia. Jangan ambil keputusan dengan tergesa-gesa.

P
(Proceed Mindfully)

Tanyakan pada dirimu sendiri!

- Apa yang kamu inginkan di situasi ini?
- Apa tujuan saya?
- Pilihan apa yang membuat situasi ini menjadi lebih baik atau lebih buruk?
- Tindakan apa yang memungkinkan untuk menyelesaikan situasi ini?

Tetap tenang dan berusaha pengang kendali diri sendiri untuk menghadapi situasi secara efektif.

Teknik SWITCH IT UP

Opposite action skill atau keterampilan bertindak berlawanan memungkinkan setiap individu memilih untuk merespons secara berlawanan dari apa yang akan diaktifkan oleh respons biologis kita. Mereka membuat kita siap untuk bertindak. Berikut beberapa contohnya:

Haus	Memberi tahu kita bahwa kita perlu terhidras. Ini mengaktifkan kita untuk minum air.
Kelaparan	Memberitahu kita bahwa kita perlu memberibahan bakar pada tubuh kita. Ini mengaktifkan kita untuk makan.
Kelelahan	Memberi tahu kita bahwa kita perlu istirahat. Ini mengaktifkan kita untuk tidur.

Terdapat tiga emosi yang tercantum di atas sangat membantu kelangsungan hidup kita; tetapi yang mengikuti membutuhkan pemikiran sebelum kita bertindak dan tindakan sebaliknya mungkin bisa membantu

Teknik Switch it Up

Terdapat tiga hal yang perlu diingat ketika menerapkan teknik ini!

- Jika kita ingin emosi tetap bertahan atau meningkat, lakukan terus tindakan seperti di atas.
- Jika kita ingin suatu emosi pergi atau menjadi kurang nyaman, lakukan tindakan sebaliknya.
- Jika kita ingin keterampilan ini berhasil, kita harus menggunakan tindakan yang berlawanan sepenuhnya dan percaya bahwa itu akan berhasil.

EMOSI	RESPON YANG DIAKTIFKAN	RESPON SEBALIKNYA
Marah	Membuat kita siap untuk menyerang / mengaktifkan kita untuk menyerang atau bertahan .	Sebaliknya, tunjukkan keabakan / perhatian atau pergi .
Rasa Malu	Membuat kita siap untuk bersembunyi . Ini mengaktifkan kita mengisolasi .	Sebaliknya, angkat kepala Anda, berikan kontak mata, bahu ke belakang .
Ketakutan	Membuat kita siap untuk lari atau bersembunyi . Ini mengaktifkan kita untuk menghindari bahaya .	Sebaliknya pergi ke arah, tetap terlibat di dalamnya, bangun keberanian .
Depresi	Membuat kita siap untuk tidak aktif. Itu mengaktifkan kita untuk menghindari kontak .	Sebaliknya, aktifkan .
Rasa Jijik	Membuat kita siap untuk menolak atau menjaukan diri. Ini mengaktifkan kita untuk menghindari .	Berlawanan mendorong dan melewasi situasi .
Rasa Bersalah	Membuat kita siap untuk memperbaiki pelanggaran . Itu mengaktifkan kita untuk mencari pengampunan .	Sebaliknya, minta maaf dan maksudkan apa yang kami katakan .



Lampiran 9. Data Subjek

Kelompok Eksperimen

SUBJEK 1

No	Kriteria	Keterangan
1	Nama	FAZW
2	Usia	13 tahun 8 bulan
3	Jenis Kelamin	Perempuan
4	Mulai mendapatkan penganiayaan	Sejak SD
5	Pelaku Penganiaya	Ibu
6	Penganiayaan yang dialami	Dijewer, dipukul, dimaki-maki, dibanding-bandingkan.
7	Dampak yang dirasakan	Merasa sedih karena tidak becus menjadi anak, tidak bisa mengungkapkan apa yang dirasakan

SUBJEK 2

No	Kriteria	Keterangan
1	Nama	ACM
2	Usia	13 tahun 8 bulan
3	Jenis Kelamin	Perempuan
4	Mulai mendapatkan penganiayaan	Sejak kecil mungkin sebelum TK
5	Pelaku Penganiaya	Pakde dan Budhe yang saat ini dipanggil sebagai Ayah dan Ibu
6	Penganiayaan yang dialami	Dipukul dengan sapu, didorong, diseret, disodok pada kemaluan, dikatai jelek, tidak pintar, tidak bisa melakukan apapun, tidak bisa menjadi yang diinginkan.
7	Dampak yang dirasakan	Ingin pergi meninggalkan dunia, sering menangis, kecewa dan sakit hati. Suka melamun, tidak bisa berpikir dengan cepat, tidak mampu mengontrol emosi

SUBJEK 3

No	Kriteria	Keterangan
1	Nama	KDS
2	Usia	13 tahun 10 bulan
3	Jenis Kelamin	Perempuan
4	Mulai mendapatkan penganiayaan	Sejak kecil

5	Pelaku Penganiaya	Kakek dan nenek
6	Penganiayaan yang dialami	Dipukul menggunakan penggaris kayu hingga patah, dipukul pakai tangan, dijewer, dikatai anak bodoh
7	Dampak yang dirasakan	Sedih, mau marah tetapi tidak bisa dan mencoba menyembunyikan perasaan. Merasa badan sakit semua karena memar dan merasa malu jika ketahuan teman-teman sehingga sering menutupi kondisi dengan banyak tertawa

SUBJEK 4

No	Kriteria	Keterangan
1	Nama	ACPD
2	Usia	15 tahun 2 bulan
3	Jenis Kelamin	Perempuan
4	Mulai mendapatkan penganiayaan	Sejak kecil, sebelum TK
5	Pelaku Penganiaya	Ayah dan ibu
6	Penganiayaan yang dialami	Dilempar barang, dikatai anak bodoh, dicubit.
7	Dampak yang dirasakan	Tidak bisa memikirkan apa-apa hanya bisa menangis dan menyembunyikan perasaan. Tidak bisa mengungkapkan emosi yang ril ketika berkumpul dengan keluarga karena selalu teringat kejadian tersebut dan tidak bisa melupakan

SUBJEK 5

No	Kriteria	Keterangan
1	Nama	SPR
2	Usia	15 tahun 1 bulan
3	Jenis Kelamin	Perempuan
4	Mulai mendapatkan penganiayaan	Sejak SD
5	Pelaku Penganiaya	Ayah
6	Penganiayaan yang dialami	Ditampar, ditapak, dikatai anak yang tidak pandai, anak haram.
7	Dampak yang dirasakan	Merasa sedih dan kecewa. Takut terulang lagi dan overthiking

SUBJEK 6

No	Kriteria	Keterangan
1	Nama	ZNV
2	Usia	14 tahun 3 bulan
3	Jenis Kelamin	Perempuan
4	Mulai mendapatkan penganiayaan	Sejak TK
5	Pelaku Penganiaya	Ibu
6	Penganiayaan yang dialami	Dicubit, dipukul, dilempar sandal dikatai tidak pintar, beban keluarga.
7	Dampak yang dirasakan	Rasa marah dan benci. Ingin pergi dari rumah. Ingin membuktikan diri

SUBJEK 7

No	Kriteria	Keterangan
1	Nama	JDK
2	Usia	15 tahun 5 bulan
3	Jenis Kelamin	Perempuan
4	Mulai mendapatkan penganiayaan	Sejak kecil sebelum TK
5	Pelaku Penganiaya	Ibu
6	Penganiayaan yang dialami	Dicubit, ditampar, di maki-maki, dipukul, dilempar barang.
7	Dampak yang dirasakan	Sedih, sakit, merasa tidak disayang, merasa ragu terbuka dengan orangtua, merasa selalu salah ketika melakukan sesuatu

Kelompok Kontrol**SUBJEK 1**

No	Kriteria	Keterangan
1	Nama	FA
2	Usia	13 tahun 7 bulan
3	Jenis Kelamin	Laki-laki
4	Mulai mendapatkan penganiayaan	SD
5	Pelaku Penganiaya	Ayah
6	Penganiayaan yang dialami	Dipukul bagian kepala, ditendang, dipukul dengan sapu ijuk atau kayu, dikatai bodoh, dibeda-bedakan dengan kakak sendiri.
7	Dampak yang dirasakan	Kaget, marah, sedih dan pengen teriak tapi ditahan

SUBJEK 2

No	Kriteria	Keterangan
1	Nama	VRP
2	Usia	13 tahun 10 bulan
3	Jenis Kelamin	Perempuan
4	Mulai mendapatkan penganiayaan	SD
5	Pelaku Penganiaya	Ayah dan Ibu
6	Penganiayaan yang dialami	Ditendang, dicubit, dibilang anak bodoh.
7	Dampak yang dirasakan	Ikut mengatai diri sendiri dengan sebutan anak bodoh dan tidak berguna, badan menjadi terasa sakit atau tidak enak

SUBJEK 3

No	Kriteria	Keterangan
1	Nama	VGLF
2	Usia	14 tahun 1 bulan
3	Jenis Kelamin	Laki-laki
4	Mulai mendapatkan penganiayaan	Sejak SD
5	Pelaku Penganiaya	Ayah
6	Penganiayaan yang dialami	Ditampar, dipukul dengan tangan, sapu dan cambuk, diejek, dihina, dibanding-bandingkan, disalahkan, diancam.
7	Dampak yang dirasakan	Menyalahkan diri sendiri dan menyesal, sangat takut dengan orangtua, merenung, menyendiri

SUBJEK 4

No	Kriteria	Keterangan
1	Nama	NFS
2	Usia	14 tahun 7 bulan
3	Jenis Kelamin	Laki-laki
4	Mulai mendapatkan penganiayaan	SD
5	Pelaku Penganiaya	Ayah
6	Penganiayaan yang dialami	Dicubit, dijewer, dipukul sapu, dikatai anak bodoh dan pemalas.
7	Dampak yang dirasakan	Tidak mengungkapkan perasaan sebenarnya, lebih hati-hati dengan oranglain, lebih senang sendiri

SUBJEK 5

No	Kriteria	Keterangan
1	Nama	NA
2	Usia	14 tahun 8 bulan
3	Jenis Kelamin	Perempuan
4	Mulai mendapatkan penganiayaan	SD
5	Pelaku Penganiaya	Ibu dan Ayah
6	Penganiayaan yang dialami	Dicubit, dijewer, dipukul, dikatai tidak sesuai ekspektasi.
7	Dampak yang dirasakan	Sedih, tidak tenang, malas berinteraksi dengan orang

SUBJEK 6

No	Kriteria	Keterangan
1	Nama	NMZ
2	Usia	15 tahun 0 bulan
3	Jenis Kelamin	Perempuan
4	Mulai mendapatkan penganiayaan	SD
5	Pelaku Penganiaya	Ibu
6	Penganiayaan yang dialami	Ditampar, dicubit, dibilang goblok dan merepotkan, selalu disalahkan
7	Dampak yang dirasakan	Sedih, jadi mudah emosional

SUBJEK 7

No	Kriteria	Keterangan
1	Nama	INA
2	Usia	14 tahun 7 bulan
3	Jenis Kelamin	Perempuan
4	Mulai mendapatkan penganiayaan	SD
5	Pelaku Penganiaya	Ibu
6	Penganiayaan yang dialami	Dikatain aku kurang wawasan dan bodoh, dicambuk, dipukul, dicubit, diancam dan ditendang
7	Dampak yang dirasakan	Kecewa dengan orangtua, merasa kurang dihargai dan menjadi beban keluarga

Lampiran 10. Data Hasil Skala *Pre-test* dan *Post-test*

KELOMPOK EKSPERIMEN

***Pre-test* Skala Regulasi Emosi**

Nama	Kelas	Usia	Item										Total Skor Regulasi Emosi	Total Cognitive Reappraisal	Total Expressive Suppression
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
FAZW	8D	13 tahun 8 bulan	4	3	2	3	2	3	1	5	3	2	28	16	12
ACM	8B	13 tahun 8 bulan	3	4	2	4	3	3	2	7	2	2	32	19	13
KDS	8G	13 tahun 10 bulan	3	3	2	3	3	3	3	7	4	3	34	21	13
ACPD	9A	15 tahun 2 bulan	2	4	3	3	4	4	4	3	3	4	34	20	14
SPR	9G	15 tahun 1 bulan	2	3	2	2	4	4	4	3	4	4	32	19	13
ZNV	9F	14 tahun 3 bulan	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	31	29	11
JDK	9F	15 tahun 5 bulan	4	5	2	1	4	3	4	2	3	4	32	20	12

***Post-test* Skala Regulasi Emosi**

Nama	Kelas	Usia	Item										Total Skor Regulasi Emosi	Total Cognitive Reappraisal	Total Expressive Suppression
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
FAZW	8D	13 tahun 8 bulan	7	7	4	4	6	7	7	4	7	4	57	32	25
ACM	8B	13 tahun 8 bulan	6	6	5	4	7	7	5	6	7	4	57	33	24
KDS	8G	13 tahun 10 bulan	6	6	7	3	7	6	6	6	6	7	60	39	21
ACPD	9A	15 tahun 2 bulan	7	4	7	7	4	7	7	7	7	4	61	36	25
SPR	9G	15 tahun 1 bulan	4	5	5	6	5	3	4	4	5	6	47	28	19
ZNV	9F	14 tahun 3 bulan	7	6	4	4	7	7	4	4	7	4	54	30	24
JDK	9F	15 tahun 5 bulan	6	6	6	3	6	6	6	6	3	6	54	36	18

Pre-test Skala Resiliensi

Nama	Kelas	Usia	Item										Total Skor Resiliensi
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
FAZW	8D	13 tahun 8 bulan	1	2	2	1	2	2	3	3	3	2	21
ACM	8B	13 tahun 8 bulan	2	1	3	2	2	3	0	2	2	1	17
KDS	8G	13 tahun 10 bulan	2	3	2	3	3	2	1	2	2	2	22
ACPD	9A	15 tahun 2 bulan	2	3	2	2	3	1	3	2	2	2	23
SPR	9G	15 tahun 1 bulan	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	15
ZNV	9F	14 tahun 3 bulan	2	1	1	2	3	2	3	2	2	4	21
JDK	9F	15 tahun 5 bulan	1	2	2	2	1	2	3	2	2	3	19

Post-test Skala Resiliensi

Nama	Kelas	Usia	Item										Total Skor Resiliensi
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
FAZW	8D	13 tahun 8 bulan	1	1	2	1	4	4	4	3	4	3	27
ACM	8B	13 tahun 8 bulan	3	3	4	4	3	4	2	2	2	3	30
KDS	8G	13 tahun 10 bulan	2	3	3	4	3	4	3	4	3	2	31
ACPD	9A	15 tahun 2 bulan	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	28
SPR	9G	15 tahun 1 bulan	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	26
ZNV	9F	14 tahun 3 bulan	2	2	3	3	2	4	2	2	2	2	24
JDK	9F	15 tahun 5 bulan	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	30

KELOMPOK KONTROL

Pre-test Skala Regulasi Emosi

Nama	Kelas	Usia	Item										Total Skor Regulasi Emosi	Total Cognitive Reappraisal	Total Expressive Suppression
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
FA	8C	13 tahun 7 bulan	3	4	2	3	3	2	3	3	4	3	30	17	13
VRP	8B	13 tahun 10 bulan	2	3	2	3	1	3	5	3	2	5	29	18	11
VGLF	8A	14 tahun 1 bulan	4	2	4	3	2	4	3	3	4	7	32	21	11
NFS	9A	14 tahun 7 bulan	4	4	2	2	3	3	3	4	4	3	32	19	13
NA	9G	14 tahun 8 bulan	3	3	2	4	2	3	2	4	2	3	28	16	12
NMZ	9F	15 tahun 0 bulan	3	2	4	3	2	3	2	3	3	4	29	18	11
INA	9E	14 tahun 7 bulan	4	3	4	2	4	2	4	2	2	3	30	21	9

Post-test Skala Regulasi Emosi

Nama	Kelas	Usia	Item										Total Skor Regulasi Emosi	Total Cognitive Reappraisal	Total Expressive Suppression
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
FA	8C	13 tahun 7 bulan	3	4	3	3	3	3	2	3	2	4	30	18	12
VRP	8B	13 tahun 10 bulan	3	4	4	3	3	2	3	3	3	2	30	18	12
VGLF	8A	14 tahun 1 bulan	5	3	2	3	4	2	4	2	3	3	31	20	11
NFS	9A	14 tahun 7 bulan	3	3	2	3	2	2	4	3	3	6	31	20	11
NA	9G	14 tahun 8 bulan	4	2	3	4	3	3	2	3	3	5	32	20	12
NMZ	9F	15 tahun 0 bulan	4	3	4	3	2	3	2	4	3	4	32	20	12
INA	9E	14 tahun 7 bulan	3	3	4	3	4	2	3	2	2	3	29	19	10

Pre-test Skala Resiliensi

Nama	Kelas	Usia	Item										Total Skor Resiliensi
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
FA	8C	13 tahun 7 bulan	2	1	2	3	1	0	1	2	1	1	14
VRP	8B	13 tahun 10 bulan	2	3	1	0	1	2	1	3	2	2	17
VGLF	8A	14 tahun 1 bulan	3	4	1	1	3	2	3	1	1	3	22
NFS	9A	14 tahun 7 bulan	2	3	1	2	0	1	1	2	1	1	14
NA	9G	14 tahun 8 bulan	3	1	1	2	1	2	0	1	3	2	16
NMZ	9F	15 tahun 0 bulan	1	3	2	2	1	0	1	2	1	1	14
INA	9E	14 tahun 7 bulan	2	1	2	3	1	2	1	1	2	2	17

Post-test Skala Resiliensi

Nama	Kelas	Usia	Item										Total Skor Resiliensi
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
FA	8C	13 tahun 7 bulan	2	3	1	2	1	1	2	1	1	1	15
VRP	8B	13 tahun 10 bulan	2	3	1	1	3	2	1	1	1	1	16
VGLF	8A	14 tahun 1 bulan	4	2	1	2	4	2	3	2	2	1	23
NFS	9A	14 tahun 7 bulan	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	15
NA	9G	14 tahun 8 bulan	1	2	3	1	1	2	1	1	2	3	17
NMZ	9F	15 tahun 0 bulan	2	3	2	2	1	0	1	2	2	3	18
INA	9E	14 tahun 7 bulan	2	2	3	2	1	2	1	1	2	2	18

DATA SUCCESIVE INTERVAL

KELOMPOK EKSPERIMEN

Pre-test Skala Regulasi Emosi

Nama	Item										Skor Regulasi Emosi	Skor <i>Cognitive Reappraisal</i>	Skor <i>Expressive Suppression</i>
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
FAZW	4,379	3,000	2,000	2,779	2,000	3,380	1,000	3,948	3,380	2,000	27,866	15,327	12,539
ACM	3,190	4,271	2,000	4,159	3,190	3,380	1,780	4,769	2,000	2,000	30,738	16,929	13,810
KDS	3,190	3,000	2,000	2,779	3,190	3,380	2,395	4,769	4,769	3,005	32,478	18,550	13,928
ACPD	2,000	4,271	3,276	2,779	4,495	4,769	3,495	2,995	3,380	4,106	35,567	20,368	15,199
SPR	2,000	3,000	2,000	1,780	4,495	4,769	3,495	2,995	4,769	4,106	33,410	19,092	14,318
ZNV	3,190	3,000	4,055	2,779	3,190	2,000	2,395	3,580	3,380	3,005	30,575	19,415	11,159
JDK	4,379	5,266	2,000	1,000	4,495	3,380	3,495	2,000	3,380	4,106	33,501	20,476	13,026

Post-test Skala Regulasi Emosi

Nama	Item										Jumlah	Skor <i>Cognitive Reappraisal</i>	Skor <i>Expressive Suppression</i>
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
FAZW	6,495	7,159	4,000	4,190	5,395	5,266	6,379	4,000	5,266	4,000	52,152	30,270	21,882
ACM	5,190	5,779	5,005	4,190	6,495	5,266	4,821	5,305	5,266	4,000	51,320	30,818	20,502
KDS	5,190	5,779	6,379	3,000	6,495	3,995	5,374	5,305	4,211	6,266	51,997	35,010	16,986
ACPD	6,495	4,000	6,379	5,769	4,000	5,266	6,379	6,495	5,266	4,000	54,052	33,750	20,302
SPR	4,000	4,780	5,005	4,989	4,780	3,000	4,000	4,000	3,780	5,271	43,605	27,056	16,549
ZNV	6,495	5,779	4,000	4,190	6,495	5,266	4,000	4,000	5,266	4,000	49,493	28,991	20,502
JDK	5,190	5,779	5,558	3,000	5,395	3,995	5,374	5,305	3,000	5,271	47,869	32,094	15,775

Pre-test Skala Resiliensi

Nama	Item										Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
FAZW	1,000	2,190	2,580	1,000	2,190	2,580	3,182	2,877	4,159	2,190	23,946
ACM	2,603	1,000	4,159	2,390	2,190	4,159	0,000	1,000	2,580	1,000	21,080
KDS	2,603	3,379	2,580	3,769	3,495	2,580	2,091	1,000	2,580	2,190	26,266
ACPD	2,603	3,379	2,580	2,390	3,495	1,000	3,182	2,877	2,580	2,190	26,274
SPR	1,000	2,190	2,580	1,000	2,190	2,580	2,091	1,821	1,000	1,000	17,451
ZNV	2,603	1,000	1,000	2,390	3,495	2,580	1,000	2,877	2,580	3,769	23,293
JDK	1,000	2,190	2,580	2,390	1,000	2,580	1,000	2,877	2,580	2,989	21,184

Post-test Skala Resiliensi

Nama	Item										Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
FAZW	1,000	1,000	2,000	1,000	5,159	4,266	4,495	3,305	4,769	3,305	30,301
ACM	3,495	3,266	5,159	3,769	3,580	4,266	2,000	2,000	2,000	3,305	32,841
KDS	2,190	3,266	3,580	3,769	3,580	4,266	3,305	4,495	3,390	2,000	33,842
ACPD	2,190	3,266	3,580	1,780	3,580	2,995	3,305	3,305	3,390	3,305	30,696
SPR	3,495	1,995	3,580	2,580	3,580	2,000	3,305	2,000	3,390	2,000	27,924
ZNV	2,190	1,995	3,580	2,580	2,000	4,266	2,000	2,000	2,000	2,000	24,611
JDK	3,495	3,266	3,580	2,580	3,580	2,995	2,000	3,305	3,390	4,495	32,686

KELOMPOK KONTROL

Pre-test Skala Regulasi Emosi

Nama	Item										Skor Regulasi Emosi	Skor <i>Cognitive Reappraisal</i>	Skor <i>Expressive Suppression</i>
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
FA	3,190	4,379	2,000	3,390	3,164	2,000	3,100	3,190	4,106	3,000	31,518	17,643	13,875
VRP	2,000	3,190	2,000	3,390	1,000	3,666	4,495	3,190	2,000	4,487	29,417	17,172	12,245
VGLF	4,495	2,000	3,603	3,390	2,190	3,666	2,000	2,000	3,100	5,266	31,710	19,555	12,155
NFS	4,495	4,379	2,000	2,000	3,164	3,666	3,100	4,379	4,106	3,000	34,289	20,138	14,150
NA	3,190	3,190	2,000	4,769	2,190	3,666	2,000	4,379	2,000	3,000	30,384	16,760	13,624
NMZ	3,190	2,000	3,603	3,390	2,190	3,666	2,000	3,190	3,100	4,055	30,383	18,228	12,155
INA	4,495	3,190	3,603	2,000	4,159	2,000	3,716	2,000	2,000	3,000	30,163	20,973	9,190

Post-test Skala Regulasi Emosi

Nama	Item										Jumlah	Skor <i>Cognitive Reappraisal</i>	Skor <i>Expressive Suppression</i>
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
FA	3,000	4,769	3,005	3,000	3,190	3,603	2,000	3,390	2,000	3,764	31,720	18,348	13,372
VRP	3,000	4,769	4,106	3,000	3,190	2,000	3,100	3,390	3,666	2,000	32,220	18,785	13,435
VGLF	5,266	3,380	2,000	3,000	4,379	2,000	4,106	2,000	3,666	2,995	32,792	20,747	12,045
NFS	3,000	3,380	2,000	3,000	2,000	2,000	4,106	3,390	3,666	5,159	31,699	19,654	12,045
NA	4,271	2,000	3,005	4,843	3,190	3,603	2,000	3,390	3,666	4,379	34,346	20,235	14,111
NMZ	4,271	3,380	4,106	3,000	2,000	3,603	2,000	4,769	3,666	3,764	34,557	20,909	13,648
INA	3,000	3,380	4,106	3,000	4,379	2,000	3,100	2,000	2,000	2,995	29,960	19,580	10,380

Pre-test Skala Resiliensi

Nama	Item										Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
FA	2,380	1,000	2,603	3,590	1,000	0,000	1,000	2,305	1,000	1,000	15,878
VRP	2,380	2,305	1,000	0,000	1,000	2,750	1,000	3,495	2,271	2,305	18,506
VGLF	3,769	3,495	1,000	1,000	2,799	2,750	2,799	1,000	1,000	3,495	23,108
NFS	2,380	2,305	1,000	2,272	0,000	1,000	1,000	2,305	1,000	1,000	14,262
NA	3,769	1,000	1,000	2,272	1,000	2,750	0,000	1,000	3,266	2,305	18,362
NMZ	1,000	2,305	2,603	2,272	1,000	0,000	1,000	2,305	1,000	1,000	14,485
INA	2,380	1,000	2,603	3,590	1,000	2,750	1,000	1,000	2,271	2,305	19,898

Post-test Skala Resiliensi

Nama	Item										Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
FA	2,580	3,495	1,000	2,666	1,000	1,000	2,276	1,000	1,000	1,000	17,016
VRP	2,580	3,495	1,000	1,000	2,276	2,799	1,000	1,000	1,000	1,000	17,150
VGLF	4,159	2,190	1,000	2,666	3,055	2,799	3,055	2,666	2,666	1,000	25,255
NFS	2,580	1,000	1,000	2,666	1,000	2,799	1,000	1,000	2,666	2,100	17,810
NA	1,000	2,190	2,877	1,000	1,000	2,799	1,000	1,000	2,666	3,106	18,637
NMZ	2,580	3,495	2,055	2,666	1,000	0,000	1,000	2,666	2,666	3,106	21,232
INA	2,580	2,190	2,877	2,666	1,000	2,799	1,000	1,000	2,666	2,100	20,876

Lampiran 11. Tabulasi Data Hasil SPSS

A. Persebaran Data (Mean dan Standar Deviasi)

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
UsiaEksperimen	7	13	15	14.00	1.000
UsiaKontrol	7	13	15	13.86	.690
Valid N (listwise)	7				

Data Pre-test

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
CREksperimen	7	16	21	19.29	1.604
CRKontrol	7	16	21	18.57	1.902
ESEksperimen	7	11	14	12.57	.976
ESKontrol	7	9	13	11.43	1.397
REEksperimen	7	28	34	31.86	2.035
REKontrol	7	28	32	30.00	1.528
ResEksperimen	7	16	23	19.86	2.610
ResKontrol	7	14	22	16.29	2.870
Valid N (listwise)	7				

Data Post-test

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
CREksperimen	7	28	39	33.43	3.823
CRKontrol	7	18	20	19.29	.951
ESEksperimen	7	18	25	22.29	2.928
ESKontrol	7	10	12	11.43	.787
REEksperimen	7	47	61	55.71	4.680
REKontrol	7	29	32	30.71	1.113
ResEksperimen	7	24	31	28.00	2.517
ResKontrol	7	15	23	17.43	2.760
Valid N (listwise)	7				

B. Uji Homogenitas

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
RegEmosi	Eksperimen	7	32.029	2.5124	.9496
	Kontrol	7	31.129	1.6039	.6062
Resiliensi	Eksperimen	7	22.771	3.1863	1.2043
	Kontrol	7	17.800	3.1649	1.1962

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
RegEmosi	Equal variances assumed	1.592	.231	.799	12	.440	.9000	1.1266	-1.5547	3.3547
	Equal variances not assumed			.799	10.194	.443	.9000	1.1266	-1.6038	3.4038
Resiliensi	Equal variances assumed	.000	.996	2.929	12	.013	4.9714	1.6974	1.2730	8.6698
	Equal variances not assumed			2.929	11.999	.013	4.9714	1.6974	1.2730	8.6698

Diketahui bahwa skor Sig. Regulasi Emosi (0,231) dan Resiliensi (0,996) lebih besar dari ($>0,05$) sehingga dapat dikatakan data tersebut HOMOGEN.

C. Uji Regresi Linier Sederhana

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Regulasi Emosi ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Resiliensi

b. All requested variables entered.

Pada tabel diatas menjelaskan mengenai variabel yang dimasukkan serta metode yang digunakan. Dalam hal ini variabel yang dimasukkan adalah variabel regulasi emosi sebagai variabel independent dan resiliensi sebagai variabel dependen dan metode yang digunakan adalah metode Enter.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.877 ^a	.768	.749	3.093

a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	380.685	1	380.685	39.787	.000 ^b
	Residual	114.815	12	9.568		
	Total	495.500	13			

a. Dependent Variable: Resiliensi

b. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.538	3.733		.412	.688
	Regulasi Emosi	.564	.089	.877	6.308	.000

a. Dependent Variable: Resiliensi

Uji hipotesis

(a) Membandingkan nilai Sig dengan 0,05

Nilai signifikansi < nilai probabilitas 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa pelatihan regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap resiliensi

(b) Membandingkan nilai t-hitung dan t-tabel

Jumlah sampel = 14

Deg_freedom (df) = derajat kebebasan (dk) = n-2 = 14-2 = 12

T hitung 6,308 lebih besar dari T tabel 2,179 sehingga Ha diterima

Melihat besarnya pengaruh variabel X terhadap Y

Dari hasil diatas diketahui nilai R-Square sebesar 0,768. Nilai ini mengandung arti bahwa pengaruh pelatihan regulasi emosi (X) terhadap resiliensi (Y) adalah sebesar 76,8% sedangkan 23,2% tingkat resiliensi dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

D. Uji Wilcoxon

REGULASI EMOSI (Kelompok Eksperimen)

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	7	32.0186	2.51605	27.86	35.57
Posttest	7	50.4943	3.93101	43.60	55.15

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	7 ^b	4.00	28.00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Test Statistics^a

	Posttest - Pretest
Z	-2.366 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

REGULASI EMOSI (Kelompok Kontrol)

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	7	31.1229	1.60539	29.42	34.29
Posttest	7	32.4700	1.60926	29.96	34.56

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	2 ^a	2.75	5.50
	Positive Ranks	5 ^b	4.50	22.50
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Test Statistics

	Posttest - Pretest
Z	-1.439 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.150

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

COGNITIVE REAPPRAISAL (Kelompok Eksperimen)

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	7	18.5929	1.87585	15.32	20.48
Posttest	7	31.1414	2.73312	27.06	35.01

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	7 ^b	4.00	28.00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Test Statistics^a

	Posttest - Pretest
Z	-2.366 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

COGNITIVE REAPPRAISAL (Kelompok Kontrol)

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	7	18.6371	1.60054	16.76	20.97
Posttest	7	19.7486	.95679	18.35	20.90

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	2 ^a	2.50	5.00
	Positive Ranks	5 ^b	4.60	23.00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

- a. Posttest < Pretest
- b. Posttest > Pretest
- c. Posttest = Pretest

Test Statistics^a

		Posttest - Pretest
Z		-1.521 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		.128

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

EXPRESSIVE SUPPRESSION (Kelompok Eksperimen)

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
ESPost - ESPre	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	7 ^b	4.00	28.00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

- a. ESPost < ESPre
- b. ESPost > ESPre
- c. ESPost = ESPre

Test Statistics^a

		ESPost - ESPre
Z		-2.379 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		.017

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

EXPRESSIVE SUPPRESSION (Kelompok Kontrol)

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	7	12.4814	1.68919	9.19	14.15
Posttest	7	12.7173	1.29915	10.38	14.11

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	3 ^a	3.67	11.00
	Positive Ranks	4 ^b	4.25	17.00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

- a. Posttest < Pretest
- b. Posttest > Pretest
- c. Posttest = Pretest

Test Statistics^a

		Posttest - Pretest
Z		-.508 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		.611

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

RESILIENSI (Kelompok Eksperimen)

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	7	22.7843	3.15827	17.45	26.27
Posttest	7	30.4143	3.23391	24.61	33.84

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	7 ^b	4.00	28.00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

- a. Posttest < Pretest
- b. Posttest > Pretest
- c. Posttest = Pretest

Test Statistics^a

		Posttest - Pretest
Z		-2.366 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		.018

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

RESILIENSI (Kelompok Kontrol)

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	7	17.7843	3.17859	14.26	23.11
Posttest	7	19.7100	2.96907	17.02	25.25

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	1 ^a	4.00	4.00
	Positive Ranks	6 ^b	4.00	24.00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

- a. Posttest < Pretest
- b. Posttest > Pretest
- c. Posttest = Pretest

Test Statistics^a

	Posttest - Pretest
Z	-1.690 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.091

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

E. Uji Mann Whitney

RESILIENSI

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Resiliensi	14	25.0500	6.31763	17.01	33.84
Kelompok	14	1.50	.519	1	2

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Resiliensi	Eksperimen	7	10.86	76.00

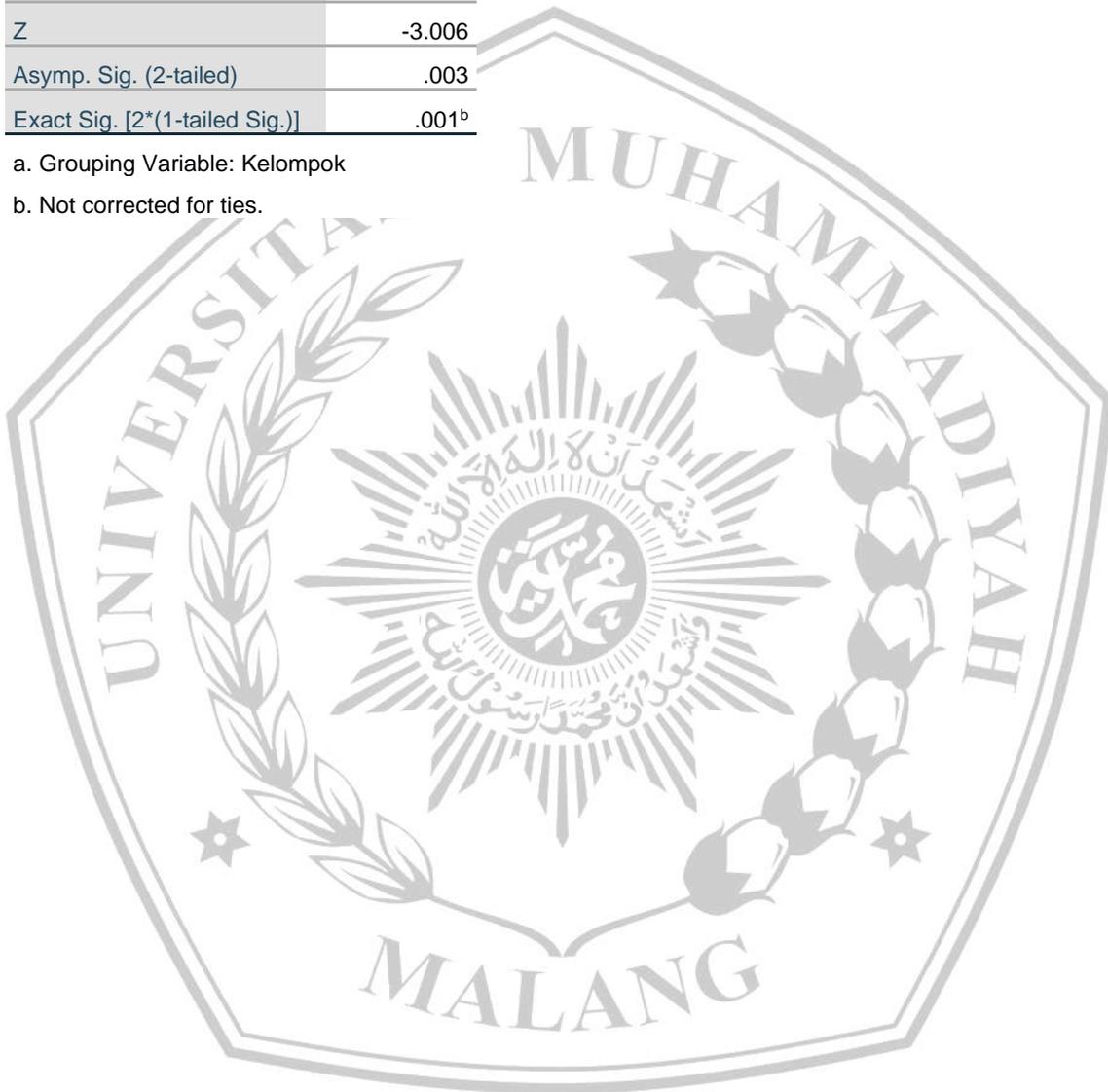
Kontrol	7	4.14	29.00
Total	14		

Test Statistics^a

	Resiliensi
Mann-Whitney U	1.000
Wilcoxon W	29.000
Z	-3.006
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.001 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.



LAMPIRAN 12. MEAN DAN STANDAR DEVIASI HIPOTETIK

RUMUS MEAN	RUMUS STANDAR DEVIASI
$\mu = \frac{1}{2} (i_{\text{max}} + i_{\text{min}}) \sum k$ <p>Keterangan: μ : Mean (rata-rata) hipotetik i_{max} : skor maksimal item i_{min} : skor minimal item $\sum k$: Jumlah item</p>	$\sigma = \frac{1}{6} (x_{\text{max}} - x_{\text{min}})$ <p>Keterangan: σ : Standar deviasi hipotetik X_{max}: skor maksimal subjek X_{min} : skor minimal subjek</p>

Skala	Mean Hipotetik	Standar Deviasi Hipotetik	
ERQ	Total	$\mu = \frac{1}{2} (i_{\text{max}} + i_{\text{min}}) \sum k$ $\mu = \frac{1}{2} (1+7) 10$ $\mu = \frac{1}{2} \times 80$ $\mu = 40$	$\sigma = \frac{1}{6} (x_{\text{max}} - x_{\text{min}})$ $\sigma = \frac{1}{6} (70-10)$ $\sigma = \frac{1}{6} \times 60$ $\sigma = 10$
	CR	$\mu = \frac{1}{2} (i_{\text{max}} + i_{\text{min}}) \sum k$ $\mu = \frac{1}{2} (1+7) 6$ $\mu = \frac{1}{2} \times 48$ $\mu = 24$	$\sigma = \frac{1}{6} (x_{\text{max}} - x_{\text{min}})$ $\sigma = \frac{1}{6} (42-6)$ $\sigma = \frac{1}{6} \times 36$ $\sigma = 6$
	ES	$\mu = \frac{1}{2} (i_{\text{max}} + i_{\text{min}}) \sum k$ $\mu = \frac{1}{2} (1+7) 4$ $\mu = \frac{1}{2} \times 32$ $\mu = 16$	$\sigma = \frac{1}{6} (x_{\text{max}} - x_{\text{min}})$ $\sigma = \frac{1}{6} (28-4)$ $\sigma = \frac{1}{6} \times 24$ $\sigma = 4$
	CD RISC 10	$\mu = \frac{1}{2} (i_{\text{max}} + i_{\text{min}}) \sum k$ $\mu = \frac{1}{2} (1+5) 10$ $\mu = \frac{1}{2} \times 60$ $\mu = 30$	$\sigma = \frac{1}{6} (x_{\text{max}} - x_{\text{min}})$ $\sigma = \frac{1}{6} (50-10)$ $\sigma = \frac{1}{6} \times 40$ $\sigma = 6,6$

Lampiran 13. Catatan Tiap Sesi Pelatihan

SESI 1. MENGENAL EMOSI

Kegiatan:

1. Menjelaskan mengenai tujuan dikumpulkan dalam kelompok ini, pelatihan dan persetujuan dengan menandatangani <i>informed consent</i>	5. Menonton video pendek: (a) KDRT (b) Luka Tiara (c) <i>Feel</i>
2. Permainan Perkenalan	6. <i>Feedback</i>
3. Membuat aturan dalam kelompok	7. Evaluasi
4. Mengerjakan lembar kerja 1	

Catatan:

Subjek KDS, ACPD dan SPR datang terlebih dahulu lalu disusul oleh subjek FAZW. Selanjutnya menunggu sekitar 10 menit lalu subjek JDK dan ZNV datang. Awalnya suasana masih canggung dan mereka duduk didekat teman masing-masing. Subjek FAZW lebih banyak diam daripada anggota kelompok lain. Fasilitator menjelaskan alasan mereka dikumpulkan ditempat ini adalah diminta untuk menjadi subjek penelitian yang akan diberikan pelatihan regulasi emosi dalam 3 minggu kedepan. Pemilihan subjek telah dilakukan pada saat skrining di minggu sebelumnya. Subjek diberikan kebebasan untuk memutuskan mengikuti kegiatan ini ataupun menolak. Seluruh peserta menyetujui dan berkenan menjadi partisipan penelitian dan menandatangani *informed consent* sebagai bukti komitmen.

Kemudian suasana mulai cair ketika permainan untuk perkenalan dimulai. Mereka antusias dan terlihat serius ketika menulis ciri-ciri fisik mereka untuk ditebak. Subjek ACM terlihat ceria, mencari bahan untuk mencairkan suasana. Mengajak bercanda namun serius mengerjakan tugasnya. Ketika permainan berlangsung mereka antusias untuk saling menebak. Subjek FAZW termasuk yang pendiam namun tetap berusaha untuk berpartisipasi. Subjek SPR juga mencairkan suasana dengan melontarkan becandaan. Ketika membuat aturan kelompok mereka saling bersautan memberikan saran aturan. Aturan yang disepakati adalah saling menjaga privasi, solid, saling menjaga perasaan, saling berempati, tidak ada satupun yang pasif, saling menghargai satu sama lain, dan tepat waktu datang ke lokasi pelatihan.

Ketika mengerjakan lembar kerja 1 mereka antusias mengerjakan dan fokus. Ketika diminta untuk membaca pernyataan dan emosi mereka yang muncul, mereka saling bergantian untuk membaca pernyataan dan menyebutkan jawaban mereka. Mereka memiliki inisiatif untuk hompimpa untuk menentukan urutan membaca pernyataan dan jawaban mereka. Ada subjek yang menuliskan emosi dan perilaku yang muncul dari emosi tersebut. Fasilitator menjelaskan bahwa perilaku tersebut merupakan dampak yang muncul dari emosi yang dirasakan.

Ketika menonton video mereka memosisikan diri senyaman mungkin dan fokus memperhatikan jalannya cerita. Ketika menonton, mereka juga mengomentari pemeran di video tersebut. Subjek KDS merasa tidak senang (mangkel) dengan pemeran bapak yang melakukan kekerasan pada ibu dan anak. Subjek ACM mengungkapkan bahwa gara-gara bapak pemeran mabuk menyebabkan tidak bisa mengendalikan diri. Saat menonton video kedua yakni luka tiara, subjek JDK mengatakan bahwa cerita ini sesuai sekali dengan kehidupannya. Kemudian subjek ZNV juga mengatakan hal yang sama,

dan menambahkan bahwa nenek yang dapat melindunginya. Subjek KDS mengatakan bahwa malah neneknya lah yang melakukan hal tersebut padanya sehingga tidak semua nenek itu baik. Pada video *feel*, subjek ZNV mengatakan bahwa kasian melihat pemeran yang hanya menyimpan sendiri rasa sakitnya. Subjek FAZW menimpali bahwa ya mungkin tidak ada pilihan untuk pemeran menceritakan kisahnya karna mungkin ia tidak memiliki teman.

Setelah selesai menonton ketiga video pendek tersebut, fasilitator meminta subjek untuk menyebutkan apa saja emosi yang dirasakan pemeran dan situasi yang menyebabkan pemeran merasakan emosi tersebut. Subjek ACPD menyebutkan bahwa seluruh pemeran anak itu merasakan emosi negatif, seperti takut, sedih, kecewa, dan marah. Subjek SPR menyebutkan bahwa emosi negatif itu membuat pemeran anak di kdrt melindungi ibunya. Lalu menyebutkan bahwa tiara pergi dari rumah juga karena emosi itu dan pemeran di *feel* menyakiti diri. Subjek ACM juga mencoba menjawab bahwa emosi itu muncul karena perlakuan kasar orangtuanya. Subjek FAZW juga menjelaskan bahwa situasinya mirip dengan video pendek di *feel* dan mengatakan bahwa hidupnya sangat menyedihkan.

Fasilitator menjelaskan bahwa yang disebutkan subjek sudah benar. Yang dirasakan adalah bentuk emosi negatif. Kemudian fasilitator menanyakan kepada seluruh subjek kira-kira ketika mereka mengalami emosi negatif berlangsung berapa lama dan apakah mengganggu. Seluruh subjek sepakat bahwa emosi yang dirasakan dapat berlangsung sehari-hari sehingga cukup mengganggu keseharian terutama motivasi untuk sekolah dan berinteraksi dengan orang lain. Fasilitator menjelaskan bahwa inilah mengapa emosi perlu diregulasi atau diatur. Fasilitator menjelaskan sesuai poster perumpamaan. Seluruh subjek memperhatikan dan mendengarkan. Fasilitator mengecek pemahaman dengan menanyakan satu persatu mengapa harus meregulasi emosi. Seluruh subjek dapat menjawab dengan tepat.

Feedback yang diberikan oleh fasilitator adalah bahwa dengan mengenal emosi, bagaimana emosi dapat muncul hingga bentuk-bentuknya merupakan langkah awal untuk meregulasi emosi. Bahwa ini adalah pondasi yang harus mereka ketahuia agar mereka dapat mengetahui sebenarnya apa yang mereka rasakan selama ini yang tidak mereka sadari. Setiap individu juga memiliki kendali untuk mengatur emosinya, jadi bukan oranglain yang mampu mengatur. Orang lain, situasi sekitar dan lainnya dapat mempengaruhi atau memunculkan emosi tertentu pada diri kita namun untuk mengatur adalah tugas setiap individu. Semua sudah mampu memahami dan mengungkapkan materi yang didapat hari ini dan semoga selalu diingat sampai kapanpun. Evaluasi pada sesi ini adalah subjek perlu mengingat bahwa emosi dan perilaku itu berbeda. Jadi emosi itu apa yang dirasakan bukan yang dilakukan. Emosi memang mempengaruhi perilaku, tapi perilaku berbeda dengan emosi.

Observasi:

No	Observasi	Sub.1 FAZW	Sub.2 ACM	Sub.3 KDS	Sub.4 ACPD	Sub.5 SPR	Sub.6 ZNV	Sub.7 JDK
1	Saling mengenal anggota lain dalam kelompok (mengetahui nama dan kelas)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Mampu menyuarakan pendapatnya dalam pembuatan aturan kelompok	✓ Perlu ditanya	✓	✓	✓	✓	✓	✓

3	Mampu menuliskan emosi yang muncul pada situasi yang tertulis di lembar kerja	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Memahami apa itu emosi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Memahami bentuk emosi dan turunannya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	Mampu mengidentifikasi emosi yang dirasakan pemeran dalam video pendek	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Mampu menjelaskan mengapa perlu meregulasi emosi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

SESI 2. SITUATION SELECTION (27 OKTOBER 2023)

Kegiatan:

1. <i>Review</i> kembali mengapa harus meregulasi emosi	5. Seleksi situasi dengan mengerjakan lembar kerja 2A dan 2B
2. Diskusi	6. <i>Feedback</i>
3. Penggalan masalah	7. Evaluasi

Catatan:

Pada sesi ini dimulai dengan mereview kembali mengenai alasan harus meregulasi emosi. Subjek ACM mengutarakan lebih dahulu bahwa jika emosi tidak diatur akan merugikan diri sendiri. Subjek KDS mengungkapkan bahwa emosi itu mempengaruhi tingkah laku jadi ketika emosinya negatif terus dan ketika tidak diatur maka membuatnya bermasalah seperti malas berinteraksi dengan orang tua. Fasilitator menanyakan apakah selama ini mereka mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi. Seluruh subjek menjawab bahwa sepertinya mereka mengalaminya. Subjek ACPD mengatakan bahwa ia kesusahan meregulasi emosinya, dan emosi ketika di rumah terbawa ke sekolah sehingga ia banyak diam dan tidur dikelas. Mereka juga saling membenarkan satu sama lain. Subjek ZNV mengatakan bahwa Subjek ACPD memang banyak tidur. Subjek JDK mengatakan dirinya juga jadi lebih sensitif ketika dikelas saat di rumah mengalami kekerasan. Namun subjek KDS mengatakan bahwa ketika mengalami kekerasan ia berusaha untuk menutupi dan terlihat baik-baik saja. Ia hanya tidak banyak bergerak karena seluruh tubuh merasakan sakit, ia menutupi dengan terlihat ceria. Subjek FAZW menambah bahwa pasti tidak nyaman memendamnya sendiri dan berpura-pura baik-baik saja didepan semuanya. Subjek FAZW juga merasakan hal yang sama. Subjek SPR melanjutkan bahwa ia juga melakukan hal yang sama seperti KDS.

Selanjutnya fasilitator meminta subjek untuk menceritakan pengalamannya ketika mendapat kekerasan. Seluruh subjek merasa kebingungan dan tidak tahu harus bercerita mulai dari mana. Fasilitator mengatakan bahwa bisa dimulai dari masa kecil, sejak pertama kali mendapat kekerasan atau boleh dari pengalaman yang paling menyakitkan. Seluruh subjek tidak ingat kapan tepatnya memiliki pengalaman kekerasan pertama kali namun dalam ingatan mereka mulai mendapatkan kekerasan

sejak kecil. Subjek mengatakan bahwa mereka akan menceritakan dari pengalaman yang paling menyakitkan yang masih dirasakan hingga saat ini emosinya. Mereka melakukan hompimpa untuk menentukan urutan siapa yang bercerita. ACPD menceritakan bahwa sejak kecil ia sering melihat kedua orangtuanya bertengkar. ACPD sering menahan tangis dan rasa sedihnya ketika melihat hal tersebut. ACPD juga mendapatkan kekerasan karena hal-hal kecil seperti ketika ia tidak mendengar ketika diperintah ayahnya untuk makan maka ia dilempar dengan sendok. Ketika ia tidak melakukan pekerjaan rumah dengan benar atau nilai disekolah kurang dari target ayahnya maka ia ditendang dan pernah kepala dimasukkan kedalam air. ACPD juga sering mengalami kekerasan secara verbal dengan dibilang bahwa dirinya anak yang bodoh, anak yang lamban dan pemalas.

Selanjutnya subjek ACM menceritakan bahwa dirinya sebenarnya tidak diasuh oleh kedua orangtua kandungnya. Orangtua kandungnya bercerai kemudian ia dan kakaknya diasuh oleh budhe dan pakdhenya yang saat ini dipanggil dengan sebutan bapak dan ibu. Subjek ACM mengetahui ini ketika dirinya membutuhkan akta kelahiran untuk dikumpulkan ke sekolah. Subjek merasa sedih namun hanya dapat memendam. Subjek juga dilarang bertemu dengan ibu kandungnya. Selama hidup dengan bapak ibunya yang saat ini subjek banyak mendapatkan perilaku yang tidak baik. Mulai dari dibanding-bandingkan dengan kakak kandungnya, kakak kandungnya yang lebih disayang dan dilindungi. Sedangkan dirinya selalu mendapatkan kekerasan. Subjek ACM dikatakan tidak pintar, pernah suatu ketika kemaluannya disodok dengan tongkat oleh ibunya karena subjek pulang terlambat dari bermain, dituduh berpacaran, mulutnya dimasuki (dijejeli) cabai, disiram dan dikancing di kamar mandi hingga meronta-ronta karena kedinginan dan masih banyak lagi. Menurut subjek ACM kadang alasannya mendapatkan kekerasan-kekerasan itu tidak masuk akal, dan karena ibu bapaknya tidak bangga saja dengan dirinya. Subjek ACM merasa tidak diperlakukan adil dengan kakaknya (laki-laki) yang selalu di sayang, dilindungi, dan tidak pernah mendapatkan kekerasan sedikitpun.

Selanjutnya subjek SPR menceritakan kisah bahwa orangtuanya juga bercerai dan dirinya kini tinggal dengan ayah, nenek dan kakeknya. Subjek juga sering mendapatkan kekerasan dari ayahnya dan nenek kakeknya pun mendukung perilaku ayahnya. Subjek pernah ditabok karena ketahuan pacaran. Ayah subjek juga sering berkata bahwa dirinya malu memiliki anak seperti subjek SPR yang tidak pintar dan tidak dapat dibanggakan. Subjek juga pernah dipukul, ditendang dan dilempari barang-barang. Ayah dan nenek subjek mengatakan malu memiliki SPR dan ketika ayah SPR melakukan kekerasan padanya, ayah subjek juga mengatakan mending masuk penjara karena kekerasan daripada malu memiliki anak seperti SPR. Ayah SPR sering mabuk dan memukul SPR tanpa sebab. Hingga pernah suatu ketika subjek SPR kabur dari rumah dan pergi ke kota M hingga tidak pulang seharian setelah mendapatkan kekerasan.

Subjek KDS juga bercerita bahwa papa mamanya juga bercerai. Subjek KDS tinggal dengan nenek dan kakeknya yang dipanggil sebagai bapak dan ibu. Mama subjek tinggal dan bekerja di Jakarta bersama ayah tirinya. Papanya pergi entah kemana dan jarang sekali pulang kerumah. Subjek sering mendapatkan kekerasan fisik dari neneknya seperti dipukul di pojok sofa, dipukul penggaris hingga patah dan sebadan membiru. Dijewer, dipukul itu sudah menjadi hal yang biasa dirasakannya. Subjek KDS juga sering mendengar dari papanya bahwa papanya menyesal membiarkan subjek KDS lahir. Kakek subjek juga menyesalkan bahwa subjek ada lahir dan ada di

dunia ini karena subjek adalah anak haram. Subjek sering dipisui juga oleh kakeknya tanpa alasan yang jelas. Subjek menahan rasa sakit dan sedihnya. Ketika disekolah subjek tampak seperti orang yang bahagia, sering bercanda. Namun sebenarnya ia hanya ingin menutupi rasa sedihnya dan rasa malunya ketika teman-temannya tahu badannya membiru karena dipukuli.

Subjek JDK bercerita bahwa dirinya juga sering diseret dan disiram air padahal sedang dingin-dinginnya cuaca. Subjek juga pernah di tampar sampai mimisan, dicubit dan didorong hingga menghantam tembok. Semua kekerasan tersebut dilakukan oleh ibu subjek. Alasannya juga terkadang tidak jelas. Ibu subjek JDK mengatakan bahwa subjek anak yang bodoh. Namun ketika subjek pulang membawa piala karena ia menjuarai perlombaanpun tetap tidak mendapat apresiasi. Malahan sepatu sekolahnya semua dibuang ke tempat sampah. Subjek bingung harus bersikap seperti apa, karena selalu nampak salah dimata ibunya tentang apapun yang ia lakukan. Subjek ZNV pun juga menceritakan pengalamannya mendapatkan kekerasan yang dilakukan oleh ibunya. Subjek pernah dipukul dengan sotel kayu hingga patah, dipukul di kepala, dicubit di paha, dibanding-bandingkan dengan saudara sepupunya dan dikatakan "kon opo prestasimu". Ketika di acara kumpul keluarga besarpun subjek juga di katai oleh saudara-saudaranya bahwa dirinya tidak akan sukses.

Subjek FAZW juga menceritakan bahwa orangtuanya bercerai dan dirinya ikut ayahnya. Subjek dikatai bahwa dirinya anak haram, dituduh mengambil uang, dipukul dengan berbagai benda. Selain itu, ayah subjek juga sering di panas-panasi oleh tetangganya yang membuat subjek pada akhirnya mendapatkan kekerasan lagi dan ayah subjek menyesal bahwa subjek FAZW lahir. Subjek sering mendapatkan kekerasan meskipun menurutnya tidak terlalu parah seperti subjek lainnya namun subjek FAZW mengatakan bahwa hampir tiap hari subjek mendapatkannya. Seluruh subjek menangis ketika menceritakan kisah masing-masing dan saling memeluk satu sama lain. Di kelompok ini subjek saling menguatkan satu sama lain, bahwa mereka sekarang tidak sendiri mengalami hal tersebut sehingga jika membutuhkan satu sama lain dapat mengabari. Subjek mendiskusikan mengapa orangtua atau pengasuh mereka melakukan hal tersebut. Tercapailah kesimpulan bahwa mereka ini juga memiliki banyak masalah yang belum terselesaikan dalam hidup yang mempengaruhi emosinya. Sehingga mereka melampiaskan pada subjek tanpa mengetahui dampaknya.

Selanjutnya, subjek mengerjakan lembar kerja 2A dan 2B. Dengan menceritakan pengalaman kekerasan yang dialami, subjek dapat menuliskan emosi-emosi terpendamnya yang secara tidak sadar mempengaruhi mereka dalam bertindak. Mereka mampu menuliskan isi pikiran mereka ketika mengalami emosi tersebut mulai dari ingin melampiaskan marah tapi tidak bisa, ingin membakar diri sendiri, merasa tidak ada gunanya dalam hidup dan ingin kabur dari rumah, ingin memukul ibu dan nenek, ingin membakar rumah, ingin meminum minyak kayu putih dan parfum yang banyak, ingin merusak barang hingga jadi lebur. Mereka juga dapat mengidentifikasi perilaku yang dilakukan ketika merasakan emosi tersebut seperti membenturkan kepala, membekap diri hingga sesak, menendang-nendang apapun meskipun di udara, menangis hingga puas, memukul sesuatu, membanting piring, kabur dari rumah, dan menggenggam tangan erat-erat dengan menahan kesedihan. Mereka juga dapat mengidentifikasi dibagian mana merasakan sakit yakni di dada sesak, perut sakit, kepala panas, dan satu badan panas dingin.

Feedback yang diberikan pada sesi ini dari fasilitator adalah bahwa mereka merupakan anak yang kuat dan hebat mampu melalui hal-hal yang sulit seperti itu.

Emosi merupakan suatu hal yang sangat penting dalam hidup karna dapat mendorong manusia melakukan suatu hal seperti yang mereka lakukan ketika merasakan emosi marah dan sedih seperti itu. Mereka dapat melakukan hal-hal yang sebenarnya tidak mereka inginkan, yang mungkin mereka sesali. Praktikan menanyakan bahwa apakah mereka ingin melakukan hal tersebut? semua menjawab tidak ingin. Mereka tidak ingin menyakiti diri sendiri namun mereka tidak dapat menahannya. Dengan begitu, emosi perlu dikendalikan. Agar mereka tidak melakukan suatu hal yang buruk dan mampu berpikir secara objektif. Saat ini mereka sudah melalui satu tahap untuk mengatur emosi yakni mampu mengidentifikasi emosi yang dirasakan dan mengetahui situasi penyebab mereka mengatasi emosi tersebut. Selain itu, merekalah yang harus bertanggungjawab dengan emosi mereka. Mereka yang memiliki kendali untuk mengatur emosi mereka. Seperti orangtua mereka yang tidak mampu mengendalikan emosinya, apakah subjek mampu mengendalikan emosi orangtua subjek? jawabannya adalah tidak. Sehingga kita tidak bisa berfokus pada oranglain, mereka harus berfokus pada diri sendiri. Subjek tidak dapat lari dari situasi dirumah, namun mereka dapat mengendalikan emosinya agar tidak terpengaruh dengan situasi dirumah, agar mereka merasakan lebih banyak emosi positif maka subjeklah yang harus menyesuaikan situasi dirumah.

Observasi

No	Observasi	Sub.1 FAZW	Sub.2 ACM	Sub.3 KDS	Sub.4 ACPD	Sub.5 SPR	Sub.6 ZNV	Sub.7 JDK
1	Memahami mengapa harus mampu meregulasi emosi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Memahami bahwa semua bentuk emosi harus diterima keberadaannya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Mampu menceritakan kisahnya saat mengalami kekerasan oleh pengasuh atau orangtua	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Muncul wawasan mengenai emosi yang dirasakan yang mengganggu keseharian dan situasi penyebab sehingga mampu mengerjakan lembar kerja 2A dan 2B.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

SESI 3. *SITUATION MODIFICATION* DAN *ANTTENTIONAL DEPLOYMENT* (30 OKTOBER 2023)

Kegiatan:

1. Mengerjakan lembar kerja 3	3. Mengerjakan lembar kerja 4
2. Diskusi dan <i>Feedback</i>	4. Diskusi dan <i>Feedback</i>

Catatan:

Pada sesi ini subjek mengerjakan lembar kerja 3. Mereka memikirkan situasi baru agar tidak merasakan emosi negatif. Mereka berdiskusi dan menyepakati bahwa

mereka merasakan emosi negatif ketika mendapatkan kekerasan sehingga mereka memikirkan cara bagaimana tidak mendapatkan kekerasan. Subjek ACPD mengatakan bahwa ia akan berinteraksi sesuai dengan *mood* orangtua. Jika moodnya baik maka ia akan mulai pembicaraan dan berinteraksi. Jika mood buruk maka ia lebih baik menjauh atau menyendiri di kamar melakukan aktivitas yang disenangi atau bersih-bersih rumah. Subjek SPR juga sepakat dengan subjek ACPD. Subjek KDS mengatakan bahwa mereka akan berinteraksi dengan neneknya ketika neneknya membutuhkannya, ketika nenek mengajak cerita, menonton tv atau sedang sarapan sebelum berangkat sekolah. Karena waktu-waktu itu adalah waktu terbaik dimana emosi nenek tidak meledak-ledak. Dan diluar waktu itu sebisa mungkin untuk tidak berinteraksi agar sama-sama tenang. Subjek ZNV juga sepakat dengan subjek ACPD, serta tambahan lain adalah ketika melihat pawai maka situasi akan baik. subjek FAZW juga sepakat dengan ACPD berinteraksi ketika *mood* orangtua baik seperti saat ada keluarga besar dan saat mengantar mengaji atau sekolah. Subjek JDK mengatakan akan berinteraksi saat masak bersama, menonton tv atau tiktokan bersama. Selain itu subjek JDK melindungi diri dengan melakukan aktivitas yang disenangi di kamar atau keluar rumah. Subjek ACM mengatakan bahwa ia akan berinteraksi ketika mereka sedang berdua saja dirumah dan sesuai *mood* orangtua.

Mereka berdiskusi bahwa alternatif-alternatif yang dipikirkan dapat membuat emosi mereka menjadi positif. Konsekuensi dari perubahan situasi tersebut adalah interaksi dengan orangtua akan terbatas, tidak bisa bebas terbuka mengenai apa yang dirasakan dan dipikirkan serta terlihat seperti keluarga cemara (keluarga yang harmonis dan bahagia). Meski begitu mereka tidak masalah karena mereka berpikir bahwa hal tersebut merupakan harga yang harus dibayar untuk dapat akrab dengan orangtua atau pengasuh dan membuat mereka lebih bahagia. Cara mengatasi konsekuensi tersebut adalah mereka akan terbuka menceritakan perasaan dan masalahnya ke teman dekat. Mereka mencari penguatan dan kebahagiaan dari teman-teman di kelompok ini. Mulanya subjek tidak memahami bahwa merubah situasi akan mampu meminimalisir subjek mendapat kekerasan dan merasakan emosi negatif. Namun setelah mencoba memikirkan untuk merubah situasi, subjek memiliki keyakinan bahwa mereka dapat mengendalikan emosi mereka. Mereka mulanya tidak terpikirkan bahwa situasinya dapat dirubah. Mereka meyakini bahwa selamanya akan mengalami kekerasan dan memendam emosi negatif seperti sebelumnya.

Evaluasi yang diberikan adalah bahwa mereka mampu memikirkan alternatif situasi yang membuat mereka lebih banyak merasakan emosi positif. Mereka mampu memikirkan konsekuensi dan cara mengatasi konsekuensi. Namun yang perlu diingat, merubah situasi tidak perlu kaku harus melaksanakan yang telah dipikirkan saat ini. Semua dapat berubah sesuai situasi dan kondisi kedepannya. Sehingga yang terpenting adalah kemampuan subjek untuk memikirkan alternatif solusi merubah situasi. Jika situasi penyebab berubah maka alternatif solusi perlu dipikirkan ulang. Jika alternatif yang dipikirkan saat ini tidak nyaman untuk dilakukan atau konsekuensi tidak dapat diatasi maka subjek berhak merubah. Yang terpenting bahwa subjek harus memiliki keyakinan bahwa pasti ada solusi dan subjek harus berusaha memikirkan solusi. Seiring bertambahnya pengetahuan dan pengalaman nantinya maka subjek akan mampu memikirkan solusi yang lebih kreatif dan lebih baik. Selanjutnya subjek diperkenankan untuk istirahat (makan dan minum) sebelum memulai lagi untuk tahap berikutnya.

Selanjutnya subjek mengerjakan lembar kerja 4. Fasilitator menjelaskan mengenai penyebaran perhatian. Jadi ketika subjek mengalami kekerasan, apa yang

mereka fokuskan sehingga menyebabkan munculnya emosi negatif. Apabila kekerasan tidak dapat dihindarkan maka subjek perlu untuk merubah fokusnya agar perasaan negatif dapat berkurang. Mulanya subjek merasa kesulitan untuk mengidentifikasi fokus perhatian karena waktu itu yang mereka rasakan campur aduk. Subjek ACM yang memahami penjelasan fasilitator mengatakan bahwa ketika ia mengalami kekerasan yang membuatnya sedih, takut, kecewa yang ia pikirkan saat itu adalah ia kangen dengan ibu kandungnya. Ia berpikir bahwa mungkin jika ia tinggal dengan ibu kandungnya saat ini, maka ia tidak akan mendapatkan kekerasan dan tidak perlu merasa sedih seperti saat ini.

Kemudian subjek ACPD mengatakan bahwa ia fokus pada kata-kata yang membuatnya sakit hati. Subjek KDS fokus pada rasa sakit dipukul, pikiran menyesal melakukan suatu hal yang membuat marah nenek dan mencoba menahan emosi. Selanjutnya empat subjek lainnya juga berusaha mendidentifikasi fokus perhatian mereka. Subjek SPR dan FAZW mengatakan ia juga fokus pada rasa kangen terhadap ibu seperti subjek ACM. Subjek ZNV sama seperti ACPD. Subjek JDK fokus pada rasa kecewa kepada ibu mengapa kok tega menganiaya dirinya. Mereka merubah fokus perhatian untuk menyelamatkan diri, fokus pada memikirkan cara mengungkapkan emosi yang dapat orangtua terima, meyakini bahwa subjek anak yang kuat dan fokus pada rasa jijik dengan respon diri yang negatif sehingga akan berusaha menyelamatkan diri. Dengan merubah fokus perhatian ketika mendapatkan kekerasan membuat mereka lebih yakin bahwa hanya mereka yang mampu mengatur emosi mereka. Mereka mungkin merasakan lebih sedikit emosi negatif dengan merubah fokus perhatian dan hubungan mereka dengan orangtua atau pengasuh akan menjadi lebih baik.

Observasi

No	Observasi	Sub.1 FAZW	Sub.2 ACM	Sub.3 KDS	Sub.4 ACPD	Sub.5 SPR	Sub.6 ZNV	Sub.7 JDK
1	Mampu memikirkan alternatif situasi yang memunculkan emosi positif	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Mampu memikirkan konsekuensi dari alternatif baru	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Mampu memikirkan cara mengatasi konsekuensi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Mampu mengidentifikasi fokus perhatian ketika mengalami emosi negatif	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Mampu memikirkan alternatif fokus perhatian	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

SESI 4. CHANGE THOUGHT (01 NOVEMBER 2023)

Kegiatan:

-
1. Mengerjakan lembar kerja 5
 2. Diskusi dan *Feedback*
-

Catatan:

Pada sesi ini diawali dengan subjek mengerjakan lembar kerja 5 untuk memikirkan ulang perubahan-perubahan yang telah dibuat di sesi sebelumnya. Subjek mendiskusikan mengenai peristiwa penganiayaan yang mereka alami. Mulanya mereka merasa pantas mendapatkan kekerasan dan kekerasan merupakan hal yang wajar. Namun setelah mengenal emosi dan mengetahui penyebabnya, subjek merubah pandangannya bahwa kekerasan bukan hal yang wajar dan mereka tidak pantas mendapatkan kekerasan. Orangtua atau pengasuh harusnya menegur baik-baik dan tidak harus menggunakan kekerasan dalam menyelesaikan masalah. Mereka berpikir bahwa ketika anak melakukan kesalahan atau ada perilaku yang menurut orangtua atau pengasuh kurang tepat maka sebaiknya diarahkan karena mereka belum memiliki banyak pengalaman dan pengetahuan tentang hidup.

Subjek memikirkan ulang bahwa situasi penganiayaan yang mereka alami membuat mereka benar-benar merasa sedih, kecewa dan marah. Peristiwa tersebut membuat mereka menjadi enggan berinteraksi dengan oranglain, menyendiri, menangis dan merasakan emosi negatif dalam jangka waktu yang lama. Ketika mereka menilai ulang alternatif situasi baru, mereka mulai menyadari bahwa mereka memiliki kendali atas emosi yang mereka rasakan. Merekalah yang bertanggungjawab dengan diri mereka, melindungi dan menyayangi diri mereka sendiri. Alternatif situasi baru dirasa mampu memunculkan lebih banyak emosi positif daripada negatif karena merasa masalah tidak akan muncul, lebih aman dan damai, tidak merasa bahaya ketika berinteraksi dengan orangtua dan bahagia.

Ketika subjek menilai ulang tentang alternatif fokus saat berada pada situasi penganiayaan, subjek yakin akan merasakan emosi yang lebih positif. Ketika fokus perhatian pada diri sendiri, menyelamatkan diri sendiri maka mereka tidak merasa terlalu sedih. Selanjutnya dilakukan diskusi untuk memikirkan ulang mengenai penyebab orangtua atau pengasuh melakukan penganiayaan pada subjek. Seperti wawasan baru dari sebelumnya bahwa pengasuh dan orangtua subjek melakukan penganiayaan karena mereka tidak dapat mengatur emosi mereka ketika menghadapi banyak masalah dalam kehidupannya. Sehingga melampiaskan pada subjek. Selanjutnya para subjek menceritakan mengenai kekerasan yang dialami dan perkiraan masalah yang dihadapi oleh orangtua atau pengasuh. Sehingga mereka tidak lagi merasa marah dan benci pada orangtua serta memiliki pikiran dan harapan bahwa suatu saat orangtua atau pengasuh mereka akan menyayangi mereka dan berhenti melakukan penganiayaan. Subjek merasa kasihan dengan orangtua atau pengasuh mereka. Dari sini muncullah pandangan positif tentang orangtua atau pengasuh mereka. Sehingga memunculkan keinginan dari subjek untuk memiliki hubungan yang baik dengan orangtua atau pengasuh mereka.

Observasi

No	Observasi	Sub.1 FAZW	Sub.2 ACM	Sub.3 KDS	Sub.4 ACPD	Sub.5 SPR	Sub.6 ZNV	Sub.7 JDK
1	Mampu memikirkan ulang alternatif yang telah dibuat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Mampu memikirkan ulang mengenai penganiayaan yang mereka alami	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

3	Memiliki keinginan memperbaiki hubungan dengan orangtua	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
---	---	---	---	---	---	---	---	---

SESI 5. *RESPONSE MODULATION* (03 NOVEMBER 2023)

Kegiatan:

1. Menjelaskan teknik modulasi respon	3. Mengerjakan lembar kerja 6
2. <i>Roleplay</i>	4. Diskusi dan Feedback

Catatan:

Sesi ini dimulai dari subjek mengerjakan lembar kerja 6 dimana mereka menyebutkan respon fisik yang dirasakan ketika berada disituasi penganiayaan. Respon fisik tersebut seperti jantung berdebar, terasa panas, deg-degan, keringat dingin, dan gemetar. Selanjutnya fasilitator menjelaskan mengenai dua teknik modulasi respon yakni *STOP* dan *SWITCH IT UP*. Sebelum diajarkan teknik ini, respon seluruh subjek ketika mendapatkan penganiayaan adalah diam, menerima kekerasan dan menangis. Ketika mendapatkan pengetahuan mengenai teknik baru ini para subjek tertawa dan membayangkan akan sangat lucu jika diterapkan. Seluruh subjek merasa paham dan segera mempraktikkannya. *Roleplay* dilakukan dengan menentukan siapa pemerannya dan setiap subjek berperan sebagai apa. Terdapat tiga tim dimana beberapa subjek berperan lebih dari satu kali. Selanjutnya mereka membuat skenario penganiayaan. Mereka mampu memerankan penganiayaan dan teknik yang diajarkan. Selama melakukan *roleplay*, mereka tertawa terbahak-bahak dan membayangkan melakukan teknik itu didepan orangtua atau pengasuh mereka. Mereka merasa bahwa teknik ini akan membuat orangtua atau pengasuh mereka bingung dan memberi waktu mereka untuk menyelamatkan diri sebelum mendapat penganiayaan. Mereka mengatakan bahwa teknik *switch it up* akan efektif jika dilakukan. Teknik tersebut akan membuat mereka merasakan lebih banyak emosi positif dan memperbaiki hubungan dengan orangtua atau pengasuh agar tidak kaku atau menegangkan. Respon baru ini juga akan membantu orangtua atau pengasuh mereka juga untuk mengurangi merasakan emosi negatif sehingga anggota kelompok dapat mengembangkan membantu orangtua untuk mengendalikan emosi mereka. Teknik ini juga dirasa membantu orangtua atau pengasuh mereka agar tidak terlalu marah.

Observasi

No	Observasi	Sub.1 FAZW	Sub.2 ACM	Sub.3 KDS	Sub.4 ACPD	Sub.5 SPR	Sub.6 ZNV	Sub.7 JDK
1	Memahami dua teknik yang diajarkan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Mampu mempraktikkan dua teknik yang diajarkan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

SESI 6. EVALUASI DAN TERMINASI (06 NOVEMBER 2023)

Kegiatan:

1. <i>Roleplay</i>	3. Evaluasi
2. Mengerjakan lembar evaluasi dan <i>post-test</i>	4. Terminasi

Catatan:

Sesi ini dimulai dengan *roleplay* teknik modulasi respon karena permintaan dari subjek. Subjek membuat tim lagi, membagi peran dan membuat skenario. Selanjutnya mereka mempraktikkan. Usai melakukan *roleplay*, subjek mengerjakan lembar evaluasi. Dari evaluasi yang mereka tulis, diketahui bahwa wawasan baru yang dimiliki subjek adalah mereka menjadi mengetahui macam-macam emosi, cara mengatur emosi, cara menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Mereka merasa senang dan bersyukur mendapatkan wawasan baru serta semakin optimis bahwa masa depan akan semakin baik. Evaluasi yang diberikan oleh fasilitator adalah subjek telah mengikuti setiap sesi dengan baik. Namun selama prosesnya terdapat beberapa hal yang perlu dijelaskan beberapa kali sehingga disini apabila terdapat materi yang belum dipahami boleh untuk ditanyakan. Seluruh subjek telah berusaha dengan baik menyelesaikan tiap tahapannya dan ini merupakan langkah awal untuk terciptanya perubahan pada hidup mereka. Memang tidak mudah melakukannya namun perlu latihan berkali-kali untuk membiasakan menggunakan teknik yang telah diajarkan. Untuk modulasi respon, perlu *roleplay* beberapa kali dengan teman agar lebih luwes dan dapat muncul dengan spontan nantinya ketika menghadapi situasi yang serupa. Kedekatan para anggota kelompok yang selama ini terbentuk juga harus tetap dijaga meski pelatihan telah usai karena hubungan baik ini dapat menjadi *support system*. Evaluasi yang disampaikan oleh para anggota adalah mereka merasa senang dan bersemangat untuk mempraktikkan cara mengatur emosi dalam kehidupan sehari-hari. Mereka merasa bersyukur dapat bertemu dikelompok ini dan kelompok ini membuat mereka lebih merasa optimis menghadapi kehidupan. Mereka menyadari bahwa tidak hanya mereka saja yang mengalami ini dan mereka tidak boleh kalah dengan keadaan.

Observasi

No	Observasi	Sub.1 FAZW	Sub.2 ACM	Sub.3 KDS	Sub.4 ACPD	Sub.5 SPR	Sub.6 ZNV	Sub.7 JDK
1	Mampu menyimpulkan apa yang didapat selama sesi pelatihan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Mampu mengutarakan pesan dan pesan selama mengikuti kegiatan pelatihan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Lampiran 14. Rangkuman Perubahan Subjek

Building rapport dan Memahami Emosi. Pada sesi ini diketahui bahwa seluruh subjek hanya memahami emosi jenis-jenis emosi dasar seperti marah, sedih, senang, kecewa. Mereka dapat menyebutkan emosi apa yang mereka rasakan sehari-hari. Namun tiga subjek sering merasa bingung mengenai emosi mereka. Mereka seharusnya merasa sedih namun tidak bisa menangis, merasa marah tetapi seperti tidak marah. Mereka belum memahami hubungan antara pikiran, perilaku dan kondisi fisiologis yang mereka rasakan dengan emosi. Di lembar kerja 1 mengenai pemahaman terkait emosi (apa yang kamu rasakan), selain menuliskan emosinya mereka juga menuliskan apa yang mereka pikirkan, perilaku yang akan mereka lakukan jika berada pada situasi tersebut dan respon fisiologis. Padahal dalam lembar kerja tersebut hanya diminta menuliskan mengenai emosi yang dirasakan. Setelah mendapatkan umpan balik, mereka memahami mengenai apa itu emosi, bagaimana emosi muncul, bentuk dan jenis emosi. Setelah kegiatan menonton video pendek yang berjudul KDRT, Luka Tiara dan *Feel* mereka mampu menganalisa emosi yang dirasakan oleh pemeran. Mereka mampu menyebutkan emosi apa saja yang dirasakan dan termasuk dalam bentuk apa. Selanjutnya setelah diberikan umpan balik, mereka memahami mengapa emosi perlu diatur, dampaknya apabila tidak mampu mengatur emosi dengan baik dan bahwa mereka memiliki kendali untuk mengatur emosinya. Mereka baru mengetahui bahwa ternyata emosi dapat dikendalikan dan mereka berusaha meyakinkan diri bahwa mereka akan mampu mengendalikan emosi meski perlu latihan dan proses.

Situation selection. Pada kegiatan penggalian masalah awalnya mereka bingung dan tidak yakin dengan apa yang mereka rasakan sehingga kesulitan untuk menyeleksi situasi. Namun setelah diberi kesempatan untuk bercerita dan dukungan dari anggota kelompok lainnya mulai dapat bercerita satu persatu. Mereka bercerita dengan menangis karena mengingat peristiwa kekerasan yang dialami dan mampu mengungkapkan emosi yang selama ini mereka pendam sendiri. Satu sama lain tidak pernah menyangka apa yang dirasakan setiap anggota kelompok karena tidak terlihat mengalami itu semua. Ada yang terlihat ceria, ada yang terlihat tenang dan pendiam, ada yang terlihat bersahabat namun dibalik itu semua terdapat pengalaman yang tidak menyenangkan yang mereka alami sejak kecil. Mereka menceritakan kisah mereka panjang lebar.

Selanjutnya mereka memilih salah satu situasi yang sangat menyakitkan, yang emosinya masih dirasakan sampai saat ini dan mengganggu aktivitas sehari-hari dengan menuliskannya pada lembar kerja 2A (Menyeleksi Situasi). Selanjutnya mereka mengerjakan lembar kerja 2B (Mengeksplorasi Emosi). Pada pengerjaan lembar kerja di sesi ini mereka tidak mengalami kesulitan namun beberapa subjek perlu dijelaskan ulang hingga dua kali dan diberikan contoh yang konkrit untuk memahami instruksi yang diberikan. Mereka memiliki pemahaman mengenai apa yang mereka rasakan, penyebab emosi yang mereka rasakan dan dampak dari emosi yang mereka rasakan pada diri mereka.

Situation modification dan attentional deployment. Pada sesi ini mereka mengerjakan lembar kerja 3 (modifikasi situasi). Mereka mampu memikirkan situasi-situasi yang dapat berbicara dengan orangtua atau pengasuh sehingga meminimalisir mendapatkan kekerasan dan meminimalisir merasakan emosi yang negatif. Dengan memikirkan cara memodifikasi situasi, manfaat yang mereka rasakan nantinya adalah dapat memperbaiki hubungan dengan orang tua atau pengasuh mereka dan dapat mengambil jarak dari sumber masalah. Mulanya mereka tidak berpikir bahwa dengan memodifikasi situasi dapat membawa perubahan pada hidup mereka. Mereka membuat situasi baru dengan berhubungan atau mengobrol dengan orangtua atau pengasuh disaat suasana hati orangtua bagus atau disaat-saat tertentu ketika orangtua atau pengasuh memerlukan mereka. Meski situasi dimodifikasi, mereka akan menemui beberapa konsekuensi yang harus mereka hadapi yakni seperti tidak bisa mengobrol leluasa dan bercanda gurau, Alternatif yang mereka tuliskan tidak terlalu variatif dan cenderung sama. Yang menjadi pembeda hanya situasi mana yang membuat orangtua atau pengasuh mereka memiliki suasana hati yang baik sehingga dapat diajak berinteraksi dan berkomunikasi.

Selanjutnya mereka mengerjakan lembar kerja 4 (Penyebaran Perhatian). Mereka menilai ulang mengenai apa yang mereka perhatikan ketika mendapatkan kekerasan yang membuat emosi mereka lebih negatif. Mereka sedikit kesulitan memikirkannya karena pada waktu itu pikiran mereka campur aduk. Salah satu subjek mampu memahami instruksi yang diberikan dan mampu memikirkan dengan mudah. Kemudian ia menjelaskan kepada anggota kelompok lainnya dengan mencontohkan situasi dirinya. Perhatian mereka saat itu adalah pada kata-kata yang terlontar dari pengasuh mereka dan mereka menginternalisasinya, rasa sakit dari kekerasan fisik yang didapatkan, fokus

menahan emosi, kepeasaan kecewa terhadap pengasuh, dan rasa rindu pada orang tua kandung. Mereka mendapatkan pemahaman bahwa merekalah yang harus bertanggungjawab atas diri mereka, mereka yang mampu melindungi diri mereka. Sehingga mereka mampu memikirkan alternatif perhatian lain yang akan dijadikan fokus untuk mengurangi emosi negatif mereka ketika tidak bisa terhindar dari penganiayaan. Pengalihan perhatian yang mereka pikirkan adalah mereka akan fokus mencari cara menyelamatkan diri ketika terjadi kekerasan pada dirinya, merasa jijik dengan respon negatif diri mereka yang hanya berpasrah, meyakinkan diri bahwa mereka anak yang kuat, memikirkan cara mengungkapkan emosi yang bisa dipahami pengasuh, menyentuh hati orangtua dengan menanyakan hal-hal yang positif atau menyenangkan atau mencari topik-topik lain. Dengan begitu maka hubungan dengan orangtua atau pengasuh pun juga akan membaik.

Cognitive change. Pada sesi ini lebih banyak diskusi yang dilakukan. Mulanya mereka merasa bahwa mereka berhak mendapatkan kekerasan dan tidak berusaha melawan atau melindungi diri. Selanjutnya mereka menyalahkan diri sendiri dan merasa menyesal. Kondisi ini memperburuk emosi mereka. Mereka menjadi merasakan emosi negatif dalam jangka waktu yang lama. Mereka merasa kecewa terhadap orangtua atau pengasuh mereka dan tidak mengerti mengapa mereka tega melakukan ini pada anaknya sendiri. Namun setelah diskusi panjang berlangsung, mereka menyadari bahwa sebenarnya mereka memiliki kendali atas diri mereka sendiri. Mereka harus bertanggungjawab dengan diri mereka, melindungi dan menyayangi diri mereka sendiri. Pada diskusi tersebut, seluruh anggota kelompok terlibat aktif dan diskusi berjalan baik. Terdapat berbagai macam pendapat dan perbedaan cara pandang namun mereka akhirnya memiliki kesimpulan yang sejalan. Seluruh subjek tetap memiliki pemikiran bahwa suatu saat orangtua atau pengasuh mereka akan menyayangi mereka dan berhenti melakukan penganiayaan.

Response modulation. Pada sesi ini mereka diajarkan dua teknik dalam memodulasi respon yakni teknik *STOP* dan teknik *SWITCH IT UP*. Sebelum diajarkan teknik ini, respon seluruh subjek ketika mendapatkan penganiayaan adalah diam, menerima kekerasan dan menangis. Pada sesi ini mereka memiliki tambahan keterampilan baru dan mempraktikkannya. *Roleplay* dilakukan dengan menentukan siapa pemerannya dan setiap subjek berperan sebagai apa. Selanjutnya mereka membuat skenario penganiayaan.

Mereka mampu memerankan penganiayaan dan teknik yang diajarkan. Selama melakukan *roleplay*, mereka tertawa terbahak-bahak dan membayangkan melakukan teknik itu didepan orangtua atau pengasuh mereka. Mereka merasa bahwa teknik ini akan membuat orangtua atau pengasuh mereka bingung dan memberi waktu mereka untuk menyelamatkan diri sebelum mendapat penganiayaan. Mereka mengatakan bahwa teknik *switch it up* akan efektif jika dilakukan. Teknik tersebut akan membuat mereka merasakan lebih banyak emosi positif dan memperbaiki hubungan dengan orangtua atau pengasuh agar tidak kaku atau menegangkan. Respon baru ini juga akan membantu orangtua atau pengasuh mereka juga untuk mengurangi merasakan emosi negatif sehingga anggota kelompok dapat mengembangkan membantu orangtua untuk mengendalikan emosi mereka.

Evaluasi dan Terminasi. Pada sesi ini dilakukannya evaluasi dimana menurut praktikan, subjek telah mengikuti setiap sesi dengan baik. Namun selama prosesnya terdapat beberapa hal yang perlu dijelaskan beberapa kali sehingga disini apabila terdapat materi yang belum dipahami boleh untuk ditanyakan. Seluruh subjek telah berusaha dengan baik menyelesaikan tiap tahapannya dan ini merupakan langkah awal untuk terciptanya perubahan pada hidup mereka. Memang tidak mudah melakukannya namun perlu latihan berkali-kali untuk membiasakan menggunakan teknik yang telah diajarkan. Untuk modulasi respon, perlu *roleplay* beberapa kali dengan teman agar lebih luwes dan dapat muncul dengan spontan nantinya ketika menghadapi situasi yang serupa. Kedekatan para anggota kelompok yang selama ini terbentuk juga harus tetap dijaga meski pelatihan telah usai karena hubungan baik ini dapat menjadi *support system*. Evaluasi yang disampaikan oleh para anggota adalah bahwa mereka lebih mengenal emosi dan lebih dapat memahami apa yang mereka rasakan. Mereka lebih merasa bahagia dan optimis karena ada kesempatan untuk mereka merubah nasib. Teknik-teknik yang diajarkan merubah cara mereka berpikir dan mengontrol emosi. Mereka merasa senang dan bersemangat untuk mempraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Mereka merasa bersyukur dapat bertemu dikelompok ini dan kelompok ini membuat mereka lebih merasa optimis menghadapi kehidupan. Mereka menyadari bahwa tidak hanya mereka saja yang mengalami ini dan mereka tidak boleh kalah dengan keadaan.

Lampiran 15. Dokumentasi





MODUL

**PELATIHAN REGULASI EMOSI
UNTUK MENINGKATKAN
RESILIENSI PADA**

REMAJA

Dengan Pengalaman Penganiayaan

Penulis:

**Yusanti Zahro Aisiyah, S.Psi
202110500211003**

**Magister Psikologi Profesi
Universitas Muhammadiyah Malang**

MODUL PEPELATIHAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA DENGAN PENGALAMAN PENGANIAYAAN

Latar Belakang

Data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA) menunjukkan bahwa pada tahun 2022 sebanyak 21.241 anak menjadi korban kekerasan. Kekerasan yang terjadi meliputi kekerasan fisik, psikis, seksual bahkan penelantaran, perdagangan orang hingga eksploitasi. Kekerasan-kekerasan tersebut dalam dunia internasional merupakan bentuk-bentuk penganiayaan atau *maltreatment* (Mehta, et al., 2023). Penganiayaan pada masa kanak-kanak merupakan pengalaman yang sangat merugikan karena memiliki konsekuensi serius seumur hidup. Remaja dengan pengalaman penganiayaan pada masa kanak-kanak mengalami masa-masa yang sulit dan menekan selama bertahun-tahun.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada remaja-remaja yang memiliki pengalaman penganiayaan di salah satu sekolah menengah pertama di Kota Batu menunjukkan dampak yang mereka rasakan adalah merasa sedih, takut, marah, jengkel terhadap orang tua, merasa menjadi anak yang tidak berguna, kurang fokus dalam mengerjakan suatu hal, tidak ingin bertemu dan membina hubungan dengan orang lain, menyalahkan diri sendiri, memendam masalah, tidak bisa berpikir dengan cepat, merasa tidak ada solusi, dan keinginan untuk membalas. Dampak-dampak ini berkaitan dengan aspek-aspek pada resiliensi. Sehingga tentunya pengalaman ini mempengaruhi tingkat resiliensi.

Padahal usia kanak-kanak merupakan masa yang penting dalam pembentukan resiliensi agar dapat bertahan seumur hidup. Resiliensi perlu dimiliki setiap individu karena merupakan proses adaptasi positif dan berguna untuk menghadapi situasi sulit dalam hidup (Yoon, Pei, Helsabeck, Hamby, & Slesnick, 2022). Pada umumnya resiliensi yang dimiliki remaja dengan pengalaman penganiayaan pada masa kanak-kanak tergolong rendah meski ada beberapa yang memiliki resiliensi yang sedang (Kairyte, Truskauskaitė, Daniunaite, Gelezelyte, & Zelviene, 2023). Selain itu, penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa remaja dengan resiliensi yang rendah memiliki kemungkinan psikopatologi yang tinggi. Sehingga dalam hal ini resiliensi remaja perlu ditingkatkan.

Penganiayaan pada masa kanak-kanak mengakibatkan perubahan permanen pada perkembangan otak. Perubahan struktur otak ini berpotensi menimbulkan masalah psikologis dan emosional kedepannya. Penelitian menyebutkan bahwa bagian otak yang terdampak paling parah terjadi pada bagian yang menyeimbangkan emosi dan impuls (Jedd, et al., 2015). Penelitian lainnya juga membuktikan bahwa penganiayaan menyebabkan perubahan pada proses emosi dan rangsangan sosial (Ferreira, Crippa, & Osorio, 2014). Anak-anak dengan pengalaman penganiayaan mengalami kesulitan untuk mengenal emosi, membedakan emosi dan menunjukkan bias respon pada ekspresi wajah marah.

Kesulitan mengenali emosi ini terbukti berdampak jangka panjang dimana tidak hanya terjadi pada masa kanak-kanak melainkan juga pada orang dewasa yang mengalami penganiayaan pada masa kanak-kanak (Young & Widom, 2014). Padahal emosi memegang peranan penting dalam kehidupan setiap individu. Emosi memiliki kekuatan yang besar dimana ia dapat membantu untuk tetap tangguh, bertumbuh dan terkoneksi dengan orang lain. Emosi juga dapat mempengaruhi emosi, perilaku dan motivasi. Setiap individu memiliki kapasitas untuk meningkatkan atau menurunkan emosi yang mereka miliki. Baik emosi positif atau negatif, secara sadar maupun tidak sadar yang dapat memfasilitasi atau menghambat pencapaian tujuan perilaku (Dvir, Ford, Hill, & Frazier, 2014).

Artinya setiap individu memiliki kendali untuk memodifikasi respon terhadap emosi dengan merencanakan ke depan atau memilih memodifikasi situasi yang memunculkan emosi dan berfokus pada respon setelah emosi. Hal tersebut dapat dibuktikan dari hasil penelitian yang menyebutkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat meningkatkan resiliensi (Nikmanesh & Khosravi, 2020). Penelitian lainnya juga menyebutkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang kuat dengan resiliensi (Azara, Widyatno, Bisri, & Hapsari, 2021). Penelitian-penelitian tersebut yang menjadi landasan dibuatnya modul pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan resiliensi pada remaja dengan pengalaman penganiayaan pada masa kanak-kanak.

Tujuan

Tujuan dibuatnya modul ini adalah sebagai petunjuk penggunaan pelatihan regulasi emosi pada remaja dengan pengalaman penganiayaan. Model pelatihan ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah alternatif pencegahan permasalahan yang mungkin timbul pada remaja yang memiliki pengalaman penganiayaan. Selain itu, modul ini juga dapat digunakan untuk referensi pada penelitian selanjutnya.

PENGALAMAN PENGANIAYAAN PADA MASA KANAK-KANAK DAN RESILIENSI PADA REMAJA

Penganiayaan pada masa kanak-kanak dan penyebabnya

WHO menjelaskan penganiayaan pada anak adalah penyalahgunaan dan penelantaran yang terjadi pada anak dibawah usia 18 tahun. Penganiayaan mencakup segala perlakuan buruk baik dari segi fisik dan atau emosional, pelecehan seksual, penelantaran dan eksploitasi komersial dan lainnya. Dimana perilaku-perilaku yang dilakukan pada anak tersebut mengakibatkan kerugian nyata atau potensial terhadap kesehatan, kelangsungan hidup, perkembangan atau tertambat anak dalam konteks hubungan tanggung jawab, kepercayaan atau kekuasaan (WHO, 2022).

Penyebab penganiayaan pada masa anak adalah karena berbagai faktor. Pertama, kurangnya dukungan dalam memenuhi tuntutan mengasuh anak. Kedua, stressor karena tekanan keuangan kekhawatiran pekerjaan, masalah medis atau merawat anggota keluarga yang cacat. Ketiga, harapan yang tidak realistis pada anak dikarenakan kurangnya pemahaman orang tua tentang tahap perkembangan anak dan perilaku anak. Keempat, gangguan mental pada orang tua karena merasa tidak mampu merawat anak secara memadai. Kelima, kurangnya keterampilan dalam mengasuh anak. Keenam, penggunaan narkoba, alkohol atau perjudian sehingga mempengaruhi kemampuan dalam memenuhi kebutuhan anak. Ketujuh, rasa percaya diri yang rendah dan merasa sulit untuk meminta bantuan kepada orang lain. Terakhir, pengalaman masa lalu pengasuh yang kurang menyenangkan seperti pengalaman dilecehkan di dalam keluarga yang menyebabkan mereka mengembangkan gaya keterikatan tidak aman (Gov, 2018).

Teori Resiliensi

Setiap orang dalam hidup pasti mengalami masa-masa sulit apalagi seorang remaja yang memiliki pengalaman atau sedang mengalami penganiayaan. Ketika seseorang menghadapi masa-masa sulit maka situasi akan menuntut kekuatan batin dan semangat yang kuat dari dalam diri. Resiliensi merupakan fondasi kesehatan mental yang positif. Istilah resiliensi populer didefinisikan sebagai bangkit kembali dari keterpurukan. Bangkit kembali erat kaitannya dengan anggapan pemulihan yang cepat dan hampir tanpa usaha dari masa-masa sulit. Ketika lebih banyak situasi sulit yang datang, penderitaan dan perjuangannya dalam menghadapi masa-masa sulit dapat menempa resiliensi. Resiliensi dapat melemah ketika seseorang mengalami penganiayaan pada masa kanak-kanak (Yu, Huang, Mao, DNA, & Luo, 2020)

Untuk mengembangkan resiliensi bukan berarti seseorang harus mengisolasi diri melainkan jika ada kesempatan untuk mencari bantuan dan dukungan dari orang lain. Dukungan dan nasihat dapat mengurangi beban dalam berjuang menghadapi situasi. Hubungan yang positif dengan orang lain merupakan satu sistem perlindungan yang paling penting untuk menyangga diri ketika mengalami masa-masa stres. Individu yang memiliki resiliensi memiliki ciri-ciri mampu menjadi komunikator yang baik, mampu mengelola emosi secara efektif, memiliki pandangan positif tentang diri dan kemampuannya, memiliki kapastitas untuk membuat rencana yang realistis dan menaatinya serta melihat diri mereka sebagai pejuang atau penyintas, bukanlah sebagai korban keadaan (Reid, 2016).

Meningkatkan Resiliensi

Resiliensi dapat berkembang dan diperkuat melalui berbagai macam strategi. Resiliensi bukanlah suatu sifat bawaan yang dimiliki oleh beberapa orang saja melainkan merupakan hasil dari serangkaian karakteristik internal dan eksternal individu yang kompleks. Resiliensi bersifat dinamis karena melibatkan genetika, kebugaran fisik, kesehatan mental dan lingkungan (Osorio, Probert, Jones, Young , & Robbins, 2017). Resiliensi merupakan proses yang berkelanjutan yang dapat ditingkatkan sepanjang hidup. Terdapat dua komponen kunci dari resiliensi adalah adaptasi positif dan kesulitan yang dihadapi. Terdapat sepuluh keterampilan untuk

meningkatkan resiliensi yakni pemecahan masalah, penetapan tujuan, komunikasi yang efektif, regulasi emosi dan manajemen stres, membangun jaringan dukungan sosial, mempraktikkan perawatan diri, mengembangkan makna dan tujuan dalam hidup, mengadopsi pandangan positif, meningkatkan kesadaran diri dan mengadopsi strategi koping yang efektif. (Southwick & Charney, 2018).

Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Terapi

Menurut teori kognitif sosial yang menyoroti mengenai regulasi diri, terdapat beberapa faktor penting yang mempengaruhi kemampuan regulasi yakni keyakinan tentang kendali, nilai dan tujuan serta strategi dan kompetensi. Dimana ketiga faktor ini bekerja sama secara berurutan. Regulasi emosi merupakan bagian dari regulasi diri sehingga banyak penelitian yang didasarkan pada regulasi diri dimana faktor yang sama mungkin mempengaruhi regulasi emosi. Keyakinan bahwa diri mampu mengendalikan emosi, nilai-nilai dan tujuan mengendalikan emosi serta strategi dan kompetensi menentukan proses regulasi emosi (Tamir, 2011).

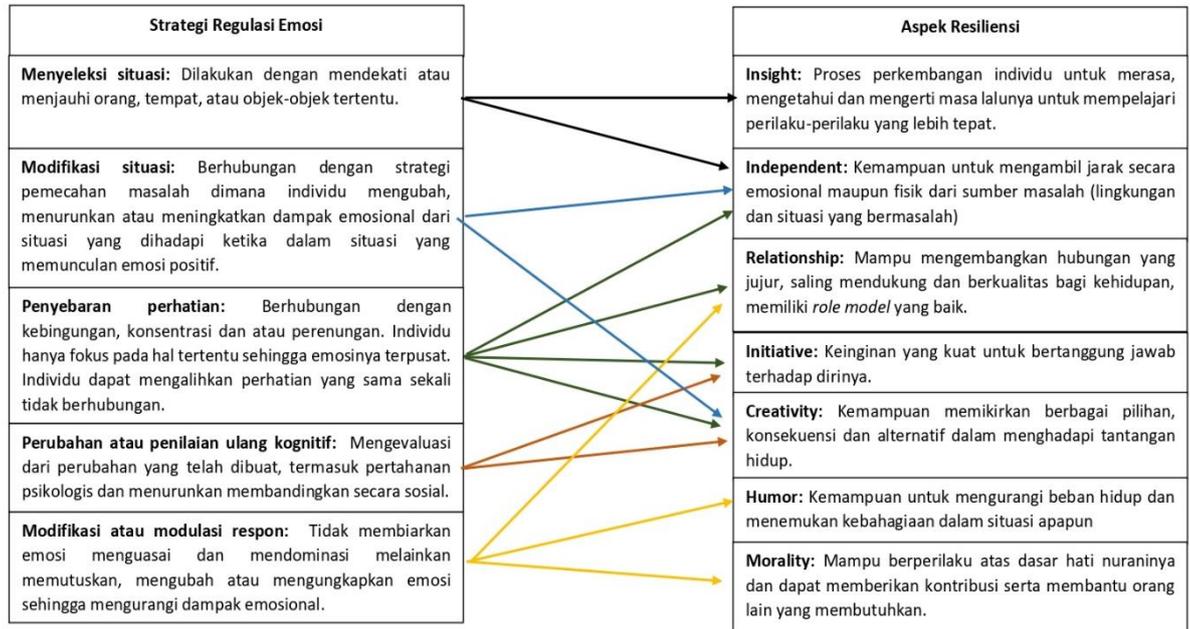
Pentingnya Memberikan Pelatihan Regulasi Emosi

Emosi memainkan peran penting dalam kehidupan setiap manusia. Emosi mempengaruhi bagaimana seseorang menyiapkan respon perilaku, menyelaraskan dalam mengambil keputusan, meningkatkan memori pada peristiwa-peristiwa yang penting dan memfasilitasi interaksi antar pribadi. Emosi dapat menyakiti sekaligus membantu seseorang. Ketika suatu peristiwa terjadi dan emosi muncul pada waktu yang salah atau pada tingkat intensitas yang salah maka hal itu menjadi salah satu bentuk atau pertanda bahwa seseorang mengalami psikopatologi, mengalami kesulitan dalam hal sosial, bahkan sedang mengalami penyakit fisik. Sehingga banyak hal yang terjadi bergantung pada kemampuan seseorang untuk mengatur emosi. Menurut penelitian, kemampuan regulasi emosi yang baik merupakan landasan dalam kesehatan dan penyesuaian mental, sedangkan kemampuan regulasi emosi yang tidak baik merupakan inti dari banyaknya gangguan mental (Tamir, 2011)

Sebelum melakukan regulasi emosi, maka sebaiknya harus memahami terlebih dahulu apa yang akan diatur. Emosi merupakan suatu hal yang sulit untuk dijabarkan. Namun emosi dapat dipahami dengan menjelaskan kondisi yang

dihadapi. Emosi diangkat dari bahasa umum yang mengacu pada suatu rangkaian kejadian yang mencengangkan. Mulai dari situasi yang ringan hingga yang intens, peristiwa yang singkat hingga yang panjang, yang sederhana hingga kompleks dan suatu peristiwa yang privat hingga umum. Terdapat tiga fitur inti dari prototipe emosi yakni berhubungan dengan anteseden emosi, respon emosi dan hubungan antara anteseden emosi dan respon.

Tujuan pelatihan regulasi emosi adalah agar individu mampu untuk mengidentifikasi, membedakan dan menggambarkan emosi mereka bahkan dalam bentuk yang paling intens. Selanjutnya individu dapat meningkatkan penerimaan pengalaman afektif dan memiliki kemampuan untuk mengelola emosinya secara adaptif. Individu juga dapat mengurangi penggunaan strategi penghindaran emosioanal seperti kritik diri yang berlebihan dan lainnya. Selain itu, individu dapat meningkatkan kemampuan memanfaatkan informasi emosional dalam mengidentifikasi kebutuhan, mengambil keputusan, membimbing pemikiran, memotivasi perilaku dan mengelola hubungan interpersonal dan tuntutan kontekstual lainnya.



Gambar 1. Keterkaitan regulasi emosi dengan resiliensi

Pada modul ini, setiap strategi untuk meregulasi emosi berkaitan dengan aspek-aspek pada resiliensi. Sehingga setiap tahapan pelatihan strategi regulasi emosi

dibuat berdasarkan aspek resiliensi yang disasar sehingga tujuan pelatihan regulasi emosi mampu meningkatkan resiliensi pada partisipan.

PROSEDUR PELATIHAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA DENGAN PENGALAMAN PENGANIAYAAN PADA MASA KANAK-KANAK

Pendekatan

Pelatihan regulasi emosi ini menggunakan pendekatan kognitif. Gross menyebutkan bahwa dalam hal emosi, ketika seseorang menggunakan strategi menggunakan *cognitive reappraisal* cenderung mengalami lebih banyak emosi positif dan lebih sedikit emosi negatif (Gross, 2003). Pendekatan kognitif menekankan pada mempelajari proses mental seperti bagaimana seseorang memandang, berpikir, mengingat, belajar, memecahkan masalah dan membuat keputusan. Pendekatan kognitif mempelajari bahwa setiap peristiwa yang terjadi dalam hidup diterima dan diproses oleh otak dan pemrosesan ini mengarahkan bagaimana seseorang berperilaku.

Remaja dengan pengalaman penganiayaan diberikan pelatihan regulasi emosi untuk mengatasi emosi negatif yang muncul dalam diri mereka agar mampu menghadapi situasi yang menekan. Pelatihan regulasi emosi membantu mereka untuk menerima emosi negatif mereka dan mampu memilih solusi yang tepat. Pelatihan regulasi emosi diberikan dengan memperkenalkan dan memberikan label pada emosi yang mereka rasakan. Kemudian partisipan akan diajak untuk menganalisa situasi yang seperti apa yang memunculkan respon emosi. Dimana partisipan akan mampu memutuskan untuk menghindari orang, objek maupun tempat yang memunculkan emosi negatif. Partisipan juga akan menganalisa situasi mana yang memunculkan emosi positif dan memfokuskan perhatian ke situasi tersebut. selanjutnya partisipan akan mengevaluasi dan memodifikasi pertahanan yang selama ini dilakukan dan menurunkan untuk membandingkan diri dengan orang lain. Terakhir, partisipan memodifikasi respon atau cara bereaksi ketika situasi yang memunculkan emosi negatif terjadi. Seluruh proses pelatihan regulasi emosi merupakan transformasi kognisi untuk mengubah pengaruh emosi.

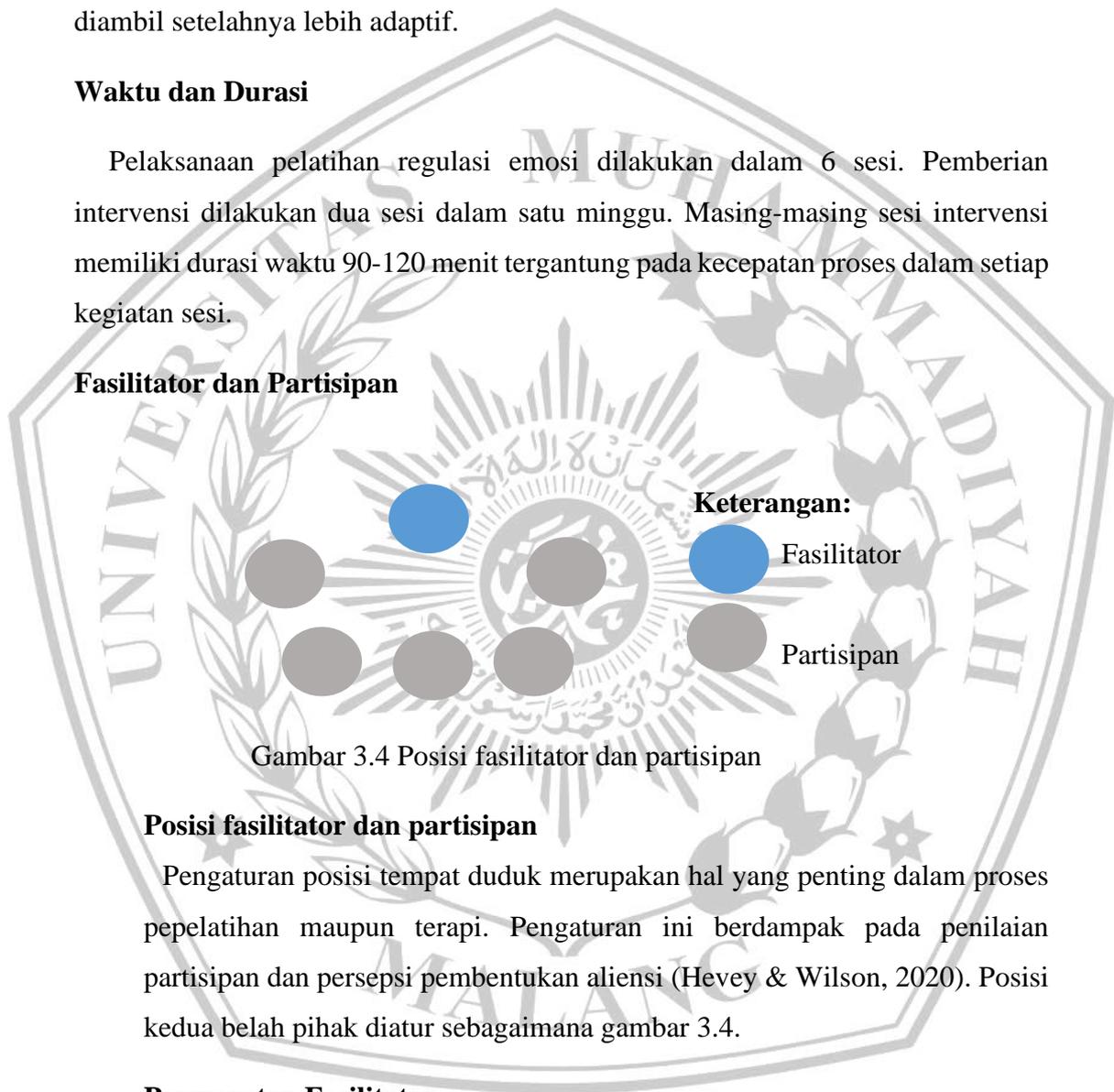
Tujuan dan sasaran

Pelatihan regulasi emosi ini berfokus pada strategi antiseden dimana regulasi diimplementasikan sebelum emosi negatif muncul (Livingstone & Isaacowitz, 2015). Tujuannya adalah agar remaja dengan pengalaman penganiayaan dapat mencegah munculnya emosi negatif. Sehingga perilaku dan keputusan yang diambil setelahnya lebih adaptif.

Waktu dan Durasi

Pelaksanaan pelatihan regulasi emosi dilakukan dalam 6 sesi. Pemberian intervensi dilakukan dua sesi dalam satu minggu. Masing-masing sesi intervensi memiliki durasi waktu 90-120 menit tergantung pada kecepatan proses dalam setiap kegiatan sesi.

Fasilitator dan Partisipan



Gambar 3.4 Posisi fasilitator dan partisipan

Posisi fasilitator dan partisipan

Pengaturan posisi tempat duduk merupakan hal yang penting dalam proses pelatihan maupun terapi. Pengaturan ini berdampak pada penilaian partisipan dan persepsi pembentukan aliansi (Hevey & Wilson, 2020). Posisi kedua belah pihak diatur sebagaimana gambar 3.4.

Persyaratan Fasilitator

Pelatihan dapat dilakukan oleh psikolog, sarjana psikologi atau guru yang memiliki ketertarikan dan telah diberikan pelatihan regulasi emosi.

Bahan dan alat

Bahan dan alat pada intervensi ini adalah lembar kerja sesuai dengan kegiatan dan lembar evaluasi dari setiap sesi yang diisi oleh fasilitator. Selain itu, juga diperlukan lembar evaluasi yang diisi oleh partisipan mengenai wawasan apa yang mereka peroleh selama sesi tersebut.

Langkah-langkah pelaksanaan terapi

Tahap 1. *Building Rapport* dan Memahami Emosi

Pada sesi ini akan dilakukan perkenalan dan membangun hubungan timbal balik antara fasilitator dan partisipan agar lebih akrab satu sama lain. Perkenalan dilakukan dengan permainan yang berjudul “*siapakah kamu*”. Selanjutnya partisipan membentuk peraturan dalam kelompok yang disepakati untuk dipatuhi selama sesi pelatihan. Selain itu, pada sesi ini partisipan akan mendapatkan tugas yang berkaitan dengan emosi. Tugas ini menyorot aspek resiliensi yakni *insight* dimana partisipan memahami mengenai emosi, jenis dan bentuk emosi, hubungan antara situasi-emosi-perilaku dan perlunya setiap individu untuk meregulasi emosinya. Tugas ini sebagai penjelasan awal terkait emosi sebelum diberikannya pelatihan strategi regulasi emosi. Pemahaman mengenai emosi perlu diberikan pada partisipan mengingat partisipan merupakan seorang remaja yang mendapatkan kekerasan sehingga terdapat kemungkinan kurangnya pemahaman tentang makna emosi.

Waktu: 120 menit

Alat dan bahan: Alat tulis, kertas HVS, lembar kerja 1 (Apa yang kamu rasakan), poster emosi dasar manusia, video pendek berjudul *feel*, luka tiara dan kdrt, serta poster perumpamaan regulasi emosi.

Target sesi:

1. tercipta hubungan akrab antar partisipan dan dengan fasilitator
2. terbentuknya aturan dalam kelompok
3. Partisipan memahami emosi, bentuk-bentuknya, dan hubungan emosi dengan perilaku
4. Partisipan mendapatkan pemahaman mengenai emosi yang dirasakan

Langkah kegiatan:

1. Pembukaan

- (a) Fasilitator mengucapkan salam dan terimakasih atas kehadiran partisipan.
- (b) Fasilitator memimpin doa bersama untuk memulai kegiatan
- (c) Fasilitator memperkenalkan diri dan tujuan dibentuknya kelompok ini yakni adalah untuk melakukan pelatihan regulasi emosi dan menjelaskan mengenai rencana kegiatan yang akan dilaksanakan kurang lebih selama 4 minggu dengan 8 kali pertemuan.

2. Kegiatan Inti

Terdapat empat kegiatan pada sesi ini yakni perkenalan menggunakan permainan yang berjudul siapakah kamu, diskusi mengenai peraturan kelompok, mengerjakan *worksheet* apa yang kamu rasakan, dan menilai emosi dalam video pendek. Selama kegiatan berlangsung, partisipan diperkenankan memberikan pertanyaan apabila merasa ada yang kurang jelas atau kurang dimengerti.

Kegiatan 1. Perkenalan “Siapakah kamu”

Kegiatan pertama yakni perkenalan menggunakan permainan “*siapakah kamu*” dimainkan ketika partisipan satu dan lainnya tidak mengenal satu sama lain. apabila partisipan telah saling mengenal maka permainan ini dapat dilewati dan diganti dengan memperkenalkan diri kepada fasilitator dengan menyebutkan nama. Apabila partisipan tidak saling mengenal satu sama lain maka permainan ini akan dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- (a) Fasilitator memotong kertas A4 menjadi 6 bagian dan membagikan kepada partisipan
- (b) Fasilitator memberikan instruksi kepada partisipan untuk menuliskan deskripsi diri dan menjelaskan alur permainan.

Instruksi

Saya telah membagikan kertas pada masing-masing dari Anda. Saat ini kita akan bermain game untuk saling mengenal satu sama lain. Tugas Anda saat ini adalah menuliskan deskripsi diri anda secara fisik agar anggota kelompok lainnya dapat menebak siapakah Anda. Kemudian setelah selesai mendeskripsikan diri, mohon untuk melipat kertas dan memasukkan ke dalam kotak yang telah disediakan.

- (c) Setelah partisipan selesai menuliskan deskripsi diri, fasilitator memberikan penjelasan mengenai jalannya permainan.

Instruksi!

Selanjutnya kita semua bernyanyi bersama-sama dengan nada dari lagu ampar-ampar pisang dengan lirik sebagai berikut: “siapakah kamu, aku ingin tahu, jangan malu-malu, ayo berkenalan”

Selanjutnya, secara bergantian salah satu dari Anda akan mengambil kertas didalam kotak dan membaca deskripsi diri. Setelah salah satu dari Anda selesai membacakan deskripsi diri maka kita semua mengatakan “siapakah kamu”.

Anda semua diberikan waktu untuk saling menebak satu sama lain. Kemudian, Anda yang merasa menuliskan deskripsi tersebut silahkan memperkenalkan diri dengan menyebut “Namaku... asalku... hobiku...”. Seluruh peserta akan memperkenalkan diri secara bergantian.

- (d) Sebelum memulai permainan, fasilitator menanyakan kepada partisipan apakah partisipan memahami jalannya permainan dan mempersilahkan bertanya jika masih merasa bingung
- (e) Fasilitator memulai permainan dengan bernyanyi bersama dan meminta salah satu partisipan untuk mengambil kertas dan memintanya membacakan deskripsi yang ada kertas.
- (f) Fasilitator dan partisipan serentak mengatakan “siapakah kamu”
- (g) Fasilitator meminta partisipan untuk saling menebak satu sama lain dan,, setelah itu partisipan yang sesuai deskripsi mengenalkan dirinya
- (h) Fasilitator memandu permainan ini hingga akhir.

Kegiatan 2. Mendiskusikan Peraturan Kelompok

Kegiatan kedua adalah mendiskusikan terkait peraturan yang diterapkan dalam kelompok selama pelatihan. Fasilitator memandu jalannya diskusi dan memberikan kesempatan pada setiap partisipan untuk menyampaikan pendapatnya mengenai aturan. Fasilitator harus memastikan aturan-aturan tersebut disepakati oleh seluruh partisipan.

- (a) Fasilitator menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan saat ini.

Instruksi

Kegiatan kedua pada hari ini adalah menetapkan peraturan yang harus dipatuhi oleh seluruh partisipan selama sesi pelatihan. Seluruh partisipan diminta untuk menyampaikan pendapat dan setiap pendapat akan didiskusikan kemudian disepakati. Apabila tidak setuju silahkan untuk mengutarakannya. Diharapkan seluruh partisipan dapat menerima aturan yang disepakati dengan ikhlas agar merasa nyaman satu sama lain.

- (b) Fasilitator mulai menggali pendapat dari setiap partisipan dan menuliskannya pada kertas.
- (c) Setelah semua pendapat diterima, fasilitator mulai untuk mengambil suara partisipan apakah setuju jika peraturan tersebut diterapkan.
- (d) Apabila sudah mencapai kesepakatan, maka fasilitator menyebutkan kembali peraturan-peraturan tersebut dengan seksama.

Kegiatan 3. Apa yang kamu rasakan

Kegiatan ketiga adalah mengerjakan *worksheet* “*apa yang kamu rasakan*”. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana emosi partisipan jika berada pada situasi tertentu. Selanjutnya partisipan akan diberikan informasi terkait emosi dan bentuk-bentuk emosi dasar manusia melalui poster.

- (a) Fasilitator membagikan lembar kerja dan memberikan instruksi kepada partisipan terkait tugas yang akan dilakukan.

Instruksi

Pada lembar kerja “apa yang kamu rasakan” terdapat 10 situasi yang berbeda-beda. Tugas anda adalah menuliskan apa yang anda rasakan ketika anda berada pada situasi tersebut! Jika anda tidak memahami kata-kata atau maksud dari pernyataan pada lembar kerja silahkan bertanya pada saya.

- (b) Fasilitator memberikan waktu kepada partisipan untuk mengisi identitas diri
- (c) Fasilitator memberikan contoh cara mengerjakan dengan membacakan pada bagian contoh.
- (d) Fasilitator memberikan kesempatan kepada partisipan untuk mengerjakan lembar kerja.

- (e) Setelah selesai, fasilitator membahas satu persatu situasi yang tertulis dan menanyakan kepada partisipan mengenai apa yang mereka rasakan.
- (f) Setelah seluruh situasi dibahas, selanjutnya fasilitator menanyakan pada partisipan mengenai apa yang mereka ketahui tentang emosi setelah mengerjakan lembar kerja ini.
- (g) Fasilitator menjelaskan mengenai emosi, bentuk-bentuk emosi dan hubungan emosi dengan situasi dan perilaku.

Umpan Balik

Emosi merupakan sebuah respon terhadap beberapa pemicu. Pemicu itu dapat berbentuk pemandangan, suara, bau atau pikiran. Emosi merupakan sinyal untuk membantu manusia mengembangkan hubungan yang sehat dengan orang lain. Emosi merupakan hal yang alami dan normal yang terhubung secara biologis untuk bertahan hidup.

Setiap orang butuh emosi untuk memotivasi dan mengatur diri untuk bertindak. Emosi mengkomunikasikan kebutuhan individu pada dirinya dan orang lain. Selain itu, setiap emosi meskipun itu emosi yang menyakitkan sekalipun pantas untuk diakui tanpa mendramatisir atau merasa bersalah. Merasakan emosi baik menyenangkan atau tidak adalah bagian tak terpisahkan dari kesehatan mental yang baik.

Setiap manusia memiliki 6 emosi dasar seperti yang tercantum pada poster berikut! Emosi tersebut adalah bahagia, sedih, jijik, marah, takut dan terkejut. Setiap emosi dasar ini memiliki emosi turunan. Pernahkan anda semua merasakan emosi-emosi ini? Mungkin para partisipan sering mendengar kata-kata “kamu orang yang emosional”. Kata-kata ini biasanya dikaitkan dengan orang yang suka marah-marah. Sebenarnya konsepnya tidak begitu.

Terdapat 2 bentuk emosi yakni emosi positif dan emosi negatif. Emosi negatif merupakan reaksi emosional yang dianggap tidak menyenangkan atau tidak menguntungkan bagi individu yang mengalami. Emosi negatif mencakup berbagai jenis perasaan yang dapat mengganggu kesejahteraan mental dan fisik seseorang. Contohnya adalah ketakutan, kemarahan, sedih, kecemasan, malu dan frustrasi.

Sebaliknya dengan emosi positif. yang termasuk dalam emosi positif adalah kebahagiaan, kepuasan, kesenangan, gembira, bahagia, bangga, terkejut yg positif, kasih sayang, ketenangan dan antusiasme. Emosi negatif diekspresikan secara destruktif dengan kemarahan fisik dan penyalahgunaan zat, menyakiti diri sendiri, menyebabkan konflik dalam hubungan dengan orang lain.

Apabila emosi negatif ini dibiarkan terus menerus maka akan menyebabkan permasalahan psikologis. Sayangnya emosi yang tidak sehat ini sering muncul pada setiap individu. Untuk memahami emosi yang tidak sehat mari kita lakukan kegiatan selanjutnya.

Kegiatan 4. Memahami emosi dari video

Kegiatan keempat adalah menilai emosi dari video pendek. Partisipan akan disajikan tiga video pendek terkait kekerasan fisik dan verbal dalam keluarga dan partisipan diminta untuk mengamatinya. Video pendek tersebut disajikan secara berurutan mulai dari KDRT, Luka Tiara dan Feel.

(a) Fasilitator menjelaskan mengenai kegiatan menilai emosi pada video pendek kepada partisipan.

Instruksi

Pada kegiatan keempat ini Anda akan disuguhkan dengan 3 video pendek. Anda diminta untuk mengamati emosi yang muncul pada video tersebut dan menilai apakah emosi yang dirasakan termasuk dalam kategori positif atau negatif. Selanjutnya berikan alasan mengapa anda menganggap emosi tersebut masuk dalam kategori tersebut.

(b) Fasilitator menunjukkan video secara berurutan mulai dari KDRT, Luka Tiara dan Feel.

(c) Fasilitator mengajukan pertanyaan kepada masing-masing partisipan.

Pertanyaan

- (1) Bagaimana emosi pemeran dalam video tersebut?
- (2) Emosi pada pemeran termasuk dalam bentuk positif atau negatif?
- (3) Mengapa pemeran tersebut merasakan emosi itu?
- (4) Menurut Anda, apa dampak dari emosi yang pemeran tersebut rasakan?

(5) Apa yang anda rasakan setelah menonton video tersebut ?

(d) Fasilitator menyimpulkan mengenai emosi yang ditunjukkan pada ketiga video tersebut dengan memberikan penjelasan sebagai berikut:

Umpan Balik

Emosi yang muncul pada video-video tersebut termasuk dalam bentuk emosi yang negatif karena termasuk dianggap tidak menyenangkan dan tidak menguntungkan. Situasi yang menekan atau mengancam menyebabkan kerugian pada seseorang. Emosi negatif yang tidak terkendali, berlebihan atau tidak seimbang dan mengganggu kehidupan sehari-hari.

Penting untuk diingat bahwa semua orang mengalami emosi dari waktu ke waktu. Emosi merupakan bagian normal dari pengalaman manusia. Namun, jika emosi negatif ini berlangsung terus menerus dan tidak diatur bagaimana cara mengungkapkannya maka akan mengganggu kesejahteraan seseorang. Sehingga penting untuk mencari bantuan dalam mengatasinya. Pada dasarnya setiap orang itu memiliki kemampuan untuk mengatur emosinya.

(e) Fasilitator menunjukkan poster 2 dan menjelaskan perumpamaan mengatur emosi sebagai berikut:

Penjelasan

Emosi dapat diibaratkan seperti air hujan. Ketika air hujan tidak diatur kemana ia mengalir maka ia akan menyebabkan bencana seperti banjir dan merugikan banyak orang. Padahal hujan diperlukan, airnya merupakan komponen penting bagi kehidupan di muka bumi ini. Sehingga ia perlu diatur.

Contoh pengaturannya adalah dengan membuat gorong-gorong atau selokan, menanam tumbuhan agar dapat mengikat air, ketika hujan deras dapat membuka parit atau bendungan supaya air dapat mengalir dan tidak merugikan manusia.

Sama seperti emosi, emosi dapat diatur jenis mana yang muncul dengan pengaturan situasi dan respon. Pengaturan ini dalam bidang psikologi disebut dengan regulasi emosi. Tujuan dari pelatihan ini adalah memberikan keterampilan pada partisipan untuk mengatur emosinya agar individu lebih sejahtera.

3. Penutup

- (a) Fasilitator memberikan kesempatan pada partisipan untuk menyampaikan kesan dan pesan dari pertemuan pada sesi ini. Partisipan dapat berbagi mengenai pemahaman atau informasi baru yang mereka dapatkan.
- (b) Dari hasil penyampaian kesan pesan dari partisipan, fasilitator memberikan umpan balik (*feedback*) terkait aspek resiliensi yakni *insight*.

Umpan Balik

Partisipan telah memiliki pemahaman terkait apa itu emosi, jenis-jenis emosi, alasan dibalik munculnya emosi negatif ketika mengalami kekerasan dan mampu mengidentifikasi emosi yang muncul pada lembar kerja dan video. Pemahaman penting untuk meningkatkan resiliensi, untuk bangkit kembali dari keterpurukan karena dengan memiliki pemahaman maka individu akan menyadari apa yang dirasakannya dan dapat memikirkan cara mencari solusi.

- (c) Fasilitator membacakan sebuah puisi mengenai emosi.

Judul Puisi: Ombak Emosi

Di lautan hati, ombak emosi bergulir,
Seolah taka da akhir, seolah tak pernah reda.
Mereka datang dan pergi, tak terkendali.
Emosi, gelombang dalam jiwa, yang menggerakkan hidup kita.

Senang datang seperti matahari yang terbit,
Mehangatkan hati, mengisi kita dengan cahaya.
Namun, seperti Mentari, ia pun tenggela,
Meninggalkan kita dalam bayang-bayang, dalam kehampaan.

Sedih adalah hujan yang turun dengan deras,
Menyentuh tanah hati kita dengan lembut dan penuh air mata.
Namun, air mat aitu juga adalah penyembuh,
Membersihkan luka dalam, mengembalikan kekuatan pada kita.

Marah adalah petir yang menyambar langit,
Membelah keheningan dengan gemuruh dan kilat.
Namun, dalam kilapnya terdapat energi,
Energi untuk perubahan, keberanian untuk melawan.

Takut adalah malam yang gelam dan mendalam,
Menutupi langit dengan ketidakpastian yang menghantui.
Namun, dalam kegelapan itu kita dapat tumbuh,
Menemukan keberanian dalam diri, menerangi jalan kita sendiri.

Cinta adalah bintang yang bersinar di malam,

Mengarahkan kita dengan cahaya yang indah.
Namun, seperti bintang yang jauh di angkasa,
Kita kadang-kadang tersesat dalam perjalanan yang panjang.

Ombak emosi ini adalah bagian dari kita,
Menggerakkan kita, membentuk kita, mengajarkan kita.
Jangan takut untuk merasakannya, biarkan mereka mengalir,
dalam emosi kita menemukan kehidupan yang sebenarnya.

Di lautan hati, ombak emosi bergulir,
Mereka adalah penjelajah jiwa yang tidak pernah berhenti.
Jadilah kapten yang bijak, kendalikan lautanmu,
Dan biarkan emosi mengantarmu ke pantai yang damai.

- (d) Fasilitator mengucapkan terimakasih atas kehadiran dan waktu yang diberikan partisipan, semoga dapat memberikan manfaat.
- (e) Fasilitator mengucapkan salam.

Tahap 2. *Situation Selection*

Kegiatan pada sesi ini bertujuan untuk mengetahui kekerasan yang dialami oleh partisipan sehingga memudahkan partisipan untuk menyeleksi situasi-situasi yang memunculkan emosi yang tidak sehat. Sesi ini menyorot aspek resiliensi yakni *independent* dimana ketika individu mampu menyeleksi situasi maka individu akan mampu untuk mengambil jarak secara emosional atau fisik dari sumber masalah sehingga tidak memunculkan emosi negatif. Selain itu sesi ini juga menyorot aspek *insight* dimana partisipan memahami situasi yang mereka alami dan mengetahui emosi mana saja yang akan dieksplor untuk dilakukan pengaturan.

Waktu: 120 menit

Alat dan bahan: Alat tulis, lembar kerja 2 menyeleksi situasi

Target sesi:

1. Partisipan mampu mengungkapkan jenis kekerasan yang mereka alami dan menjelaskan situasi yang terjadi seperti apa ketika mendapatkan kekerasan
2. Partisipan dapat menganalisa emosinya yang negatif dan situasi yang memunculkan emosi negatif dan respon yang kurang tepat.
3. Partisipan dapat menilai ulang dari respon yang muncul dan memikirkan apa yang seharusnya dilakukan pada situasi tersebut.
4. Mampu mengambil jarak dari sumber masalah

Langkah kegiatan:

1. Pembukaan

- (a) Fasilitator mengucapkan salam dan menanyakan kabar partisipan
- (b) Fasilitator memimpin doa sebelum dimulainya pelatihan

2. Kegiatan Inti

Kegiatan inti pada sesi ini terdapat dua macam. Kegiatan pertama yakni penggalan masalah dan kegiatan kedua adalah menyeleksi situasi.

Kegiatan 1. Penggalan Masalah dan Menyeleksi Situasi

Kegiatan pertama pada sesi ini adalah subjek diminta untuk menuliskan dan menceritakan pengalamannya mendapatkan kekerasan.

- (a) Fasilitator membagikan lembar kerja dan alat tulis
- (b) Fasilitator memberikan instruksi kepada partisipan untuk mengerjakan lembar kerja.

Instruksi

Tugas anda saat ini adalah menuliskan kekerasan apa saja yang pernah anda dapatkan dan tuliskan bagaimana anda bisa mendapatkan kekerasan tersebut. Terakhir, tuliskan emosi apa saja yang muncul ketika peristiwa itu terjadi.

- (c) Fasilitator memberikan waktu 10 menit untuk partisipan menuliskan jawaban.
- (d) Fasilitator meminta partisipan untuk menceritakan satu persatu dan membantu partisipan apabila partisipan mengalami kesulitan menuliskan situasinya.

Kegiatan 2. Mengeksplorasi Emosi

Subjek telah mengerjakan *worksheet* untuk mengidentifikasi situasi yang seperti apa yang memunculkan emosi negatif. Maka selanjutnya partisipan akan mengerjakan *worksheet* mengenai eksplorasi emosi. Dimana partisipan akan menuliskan emosi mana yang ingin dieksplor dan diregulasi. Selama kegiatan, fasilitator mendampingi partisipan ketika mengerjakan tugas.

- (a) Fasilitator membagikan lembar kerja dan alat tulis
- (b) Fasilitator memberikan instruksi kepada partisipan untuk mengerjakan lembar kerja.

Instruksi

Emosi manusia dapat dipicu oleh berbagai situasi yang dihadapi seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Situasi-situasi ini mempengaruhi bagaimana individu merasa dan merespon terhadap lingkungan dan mengalami emosi tertentu. Tugas anda saat ini adalah menilai ulang emosi yang negatif mana yang ingin anda eksplor dan kendalikan, tulis intensitas munculnya emosi tersebut, perilaku yang muncul sebagai respon seperti apa dan apa yang harusnya anda lakukan saat itu, dibagian mana anda merasakan emosi tersebut dan apa yang anda pikirkan ketika emosi tersebut muncul.

- (c) Fasilitator membahas satu persatu jawaban dari tiap partisipan dan mempersilahkan partisipan lain untuk memberikan tanggapan agar setiap partisipan saling menerima perspektif baru.

3. Penutup

- (a) Fasilitator memberikan kesempatan pada partisipan untuk menyampaikan kesan dan pesan dari pertemuan pada sesi ini. Partisipan dapat berbagi mengenai pemahaman atau informasi baru yang mereka dapatkan.
- (b) Fasilitator memberikan umpan balik kepada partisipan yang berkaitan dengan aspek resiliensi yakni *insight* dan *independent*.

Umpan Balik

Partisipan telah mampu memami situasi yang menyebabkan munculnya emosi negatif, emosi mana saja yang ingin dieksplorasi untuk dilakukan pengaturan. Partisipan mampu memisahkan diri untuk menjadi observer saat ini sebagai korban sehingga mampu menilai emosi yang muncul pada peristiwa tersebut secara objektif. Setelah mampu mengenali emosi dan menilai situasi mana yang memunculkan emosi negatif maka partisipan akan mampu mengambil jarak secara emosional maupun fisik dari sumber masalah.

- (c) Fasilitator memberikan penutup dengan mengatakan sebagai berikut:

Kata-kata penutup:

Seorang tokoh bernama Dan Golmen mengatakan bahwa kesadaran akan emosi adalah kunci untuk mengendalikan perilaku kita. Maka penting

bagi anda untuk harus memahami alasan dibalik munculnya emosi anda untuk dapat mengendalikan perilaku. Pada sesi ini anda telah mampu memahami alasan dibalik munculnya emosi yang anda rasakan. Ini merupakan hal yang positif dan anda sudah mulai berlatih mengatur atau meregulasi emosi.

- (d) Fasilitator mengucapkan terimakasih atas kehadiran dan waktu yang diberikan partisipan, semoga dapat memberikan manfaat.
- (e) Fasilitator mengucapkan salam.

Tahap 3. Situation Modification

Pada sesi ini partisipan mencoba memecahkan masalah terkait menurunkan munculnya emosi negatif. Partisipan dapat berfokus juga pada situasi yang memunculkan emosi positif. Kegiatan pada sesi ini menysasar aspek resiliensi yakni aspek *independent* atau kemampuan untuk mengambil jarak dari sumber masalah dengan memodifikasi situasi. Selain itu partisipan juga mampu meningkatkan kreativitas dengan memikirkan berbagai pilihan untuk merubah situasi, memikirkan konsekuensi yang dihadapi dan alternatif dalam menghadapi tantangan dari situasi yang dirubah. Kegiatan pada sesi ini adalah menilai ulang situasi-situasi yang memunculkan emosi yang negatif dan merubah situasi tersebut agar mendorong munculnya emosi yang positif.

Waktu: 60 menit

Alat dan bahan: Alat tulis, lembar kerja 3 modifikasi situasi

Target sesi:

1. Partisipan mampu memikirkan alternatif situasi baru untuk memunculkan emosi positif
2. Partisipan mampu memikirkan konsekuensi dari situasi baru dan memikirkan strategi yang digunakan dalam menghadapi tantangan yang akan terjadi.

Langkah kegiatan:

1. Pembukaan
 - (a) Fasilitator mengucapkan salam dan menanyakan kabar partisipan
 - (b) Fasilitator memimpin doa sebelum dimulainya pelatihan

2. Kegiatan inti

Kegiatan pada sesi ini adalah subjek mengerjakan *worksheet* modifikasi situasi. Partisipan diminta untuk menuliskan apa saja alternatif situasi baru beserta konsekuensinya. Memikirkan perubahan situasi oleh remaja merupakan hal yang tidak mudah sehingga pada sesi ini fasilitator diminta untuk membantu memberikan pandangan kepada partisipan.

- (a) Fasilitator membagikan lembar kerja
- (b) Fasilitator menjelaskan mengenai cara mengerjakan lembar kerja kepada partisipan

Instruksi

Menyambung dari sesi sebelumnya, terdapat kata-kata dari salah satu tokoh yakni Ken Poirot yang mengatakan bahwa pemahaman yang mendalam tentang emosi adalah kunci untuk menciptakan perubahan positif dalam perilaku kita.

Artinya kita harus benar-benar memahami bagaimana situasi yang seperti apa yang memunculkan emosi positif dan negatif. Setelah memahami maka kita dapat memodifikasi situasi sehingga yang muncul adalah emosi yang lebih positif.

Pada sesi sebelumnya anda sudah menuliskan situasi yang memunculkan emosi negatif, pada sesi ini tugas anda adalah menuliskan alternatif-alternatif situasi yang memunculkan emosi yang lebih positif.

- (c) Fasilitator mempersilahkan partisipan mengerjakan lembar kerja dan mendampingi partisipan dan membantu partisipan jika mengalami kesulitan. Dalam hal ini fasilitator tidak membantu memberikan pandangan situasi baru, partisipan harus memikirkan sendiri situasi baru yang memunculkan emosi positif mereka. Fasilitator membantu dengan memberikan pertimbangan agar partisipan lebih memikirkan dan memilih secara bijak situasi baru.

3. Penutup

- (a) Fasilitator memberikan kesempatan pada partisipan untuk menyampaikan kesan dan pesan dari pertemuan pada sesi ini. Partisipan dapat berbagi mengenai pemahaman atau informasi baru yang mereka dapatkan.

- (b) Fasilitator memberikan umpan balik kepada partisipan mengenai aspek-aspek resiliensi yakni *independent* dan *creativity*. Dimana partisipan mampu mengambil jarak dari situasi dan mampu memikirkan berbagai solusi atau pilihan untuk situasi yang membuat emosi partisipan menjadi lebih positif..
- (c) Fasilitator memberikan penutup dengan mengatakan sebagai berikut:

Kata-kata penutup:

Seorang tokoh bernama Warren Buffet mengatakan bahwa emosi merupakan kekuatan yang luar biasa sehingga ketika anda mampu mengendalikannya berarti anda mengendalikan perasaan dan tindakan anda. Artinya disini adalah anda memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri anda yang dimulai dengan mengendalikan emosi. Setelah emosi terkendali maka perilaku anda pun juga ikut terkendali. Maka anda akan menjadi individu yang lebih baik lagi. Semoga pertemuan hari ini membawa manfaat untuk kita semua.

- (d) Fasilitator mengucapkan terimakasih atas kehadiran dan waktu yang diberikan partisipan, semoga dapat memberikan manfaat.
- (e) Fasilitator mengucapkan salam.

Tahap 4. Attentional Deployment

Sesi ini berfokus pada keterampilan untuk menyadari emosi dan tidak menghakiminya serta melatih keterampilan untuk mengalihkan perhatian. Fasilitator menjelaskan mengenai strategi dalam pengalihan perhatian. Sesi ini menyorot aspek pada resiliensi yakni *independent* dimana partisipan akan mampu mengambil jarak dari sumber masalah melalui pengalihan perhatian. Selain itu memikirkan alternatif pengalihan perhatian juga meningkatkan kreativitas serta inisiatif dalam diri. Kemungkinan alternatif pengalihan perhatian dapat meningkatkan hubungan (*relationship*) yang berkualitas dengan orang lain.

Pada sesi ini fasilitator akan membantu partisipan untuk memikirkan alternatif hal-hal yang dapat menjadi fokus perhatian partisipan selain pengalaman penganiayaan. Fasilitator memulai dengan menggali fokus perhatian yang dimiliki partisipan saat ini kemudian mengajari mengenai cara-cara yang dapat digunakan untuk mengalihkan perhatian. Selanjutnya fasilitator mengarahkan partisipan untuk

memikirkan hal-hal yang dapat mengalihkan perhatiannya atau aspek mana dari situasi yang dijadikan fokus.

Waktu : 60 menit

Alat dan bahan : Alat tulis, lembar kerja 4 pengalihan perhatian

Target sesi :

1. Partisipan mampu mengidentifikasi fokus perhatian ketika mengalami kekerasan
2. Partisipan mampu memikirkan hal-hal lain dalam kehidupannya untuk mengalihkan perhatiannya agar tidak terfokus pada situasi penganiayaan yang dialaminya.

Langkah-langkah :

1. Pembukaan
 - (a) Fasilitator mengucapkan salam dan menanyakan kabar partisipan
 - (b) Fasilitator memimpin doa sebelum dimulainya pelatihan
2. Kegiatan inti
 - (a) Fasilitator membagikan lembar kerja kepada partisipan
 - (b) Fasilitator memberikan penjelasan terkait penyebaran perhatian dalam strategi regulasi emosi.

Penjelasan

Ketika kita berada pada situasi yang tidak menyenangkan maka kita akan memfokuskan pada suatu hal secara otomatis. Misalnya ketika dibentak oleh ibu karena kita memecahkan salah satu gelas maka kita akan memfokuskan perhatian pada perasaan rasa bersalah dan kecewa dengan sikap ibu. Dampaknya adalah kita merasakan emosi negatif.

Apabila kita merubah fokus perhatian pada bagaimana sesegera mungkin membersihkan pecahan gelas tersebut agar tidak melukai orang lain maka akan meminimalkan rasa bersalah dan kecewa dengan sikap ibu. Perasaan negatif tetap akan muncul namun karena kita tidak memfokuskan perhatian kita kesana maka tidak terlalu merugikan kita.

Kita akan merasa bahwa ibu membentak karena merasa cemas dengan kita dan tidak ingin kita bertindak ceroboh. Rasa bersalah perlu sebagai pembelajaran untuk lebih berhati-hati dikemudian harinya. Emosi yang muncul akan menjadi lebih positif.

- (c) Fasilitator memberikan instruksi partisipan untuk mengerjakan lembar kerja

Instruksi

Silahkan tuliskan identitas anda seperti nama dan usia. Tugas anda selanjutnya adalah memikirkan aspek-aspek dari situasi yang menyakitkan (pengalaman mendapatkan penganiayaan) yang dapat menjadi alternatif fokus perhatian anda untuk meningkatkan emosi yang lebih positif.

Dimulai dari menuliskan situasi yang memunculkan emosi negatif, menuliskan fokus perhatian anda ketika situasi tersebut terjadi, dan alternatif fokus perhatian yang dapat dipilih. Selain itu anda juga diminta untuk menuliskan situasi yang memunculkan emosi positif.

- (d) Setelah partisipan menyelesaikan tugasnya, fasilitator membahas satu persatu mengenai jawaban partisipan dan mendiskusikan. Partisipan diberikan kesempatan untuk memberikan pendapatnya dalam diskusi ini.

3. Penutup

- (a) Fasilitator memberikan kesempatan pada partisipan untuk menyampaikan kesan dan pesan dari pertemuan pada sesi ini. Partisipan dapat berbagi mengenai pemahaman atau informasi baru yang mereka dapatkan.
- (b) Fasilitator memberikan umpan balik terkait aspek resiliensi yakni adalah *independent, relationship, initiative* dan *creativity*. Partisipan telah mampu memberi jarak dengan menyebarkan perhatian ketika berada di situasi tersebut, memikirkan alternatif-alternatif penyebaran perhatian. Selain itu partisipan juga harus mampu bertanggungjawab dengan diri sendiri. Partisipan juga telah memiliki pandangan baru mengenai perilaku orang tua pada diri mereka sehingga nantinya akan memiliki hubungan yang lebih baik.
- (c) Fasilitator mengucapkan terimakasih atas kehadiran dan waktu yang diberikan partisipan, semoga dapat memberikan manfaat.
- (d) Fasilitator mengucapkan salam.

Tahap 5. Change of Thought

Pada sesi ini partisipan akan mengevaluasi mengenai perubahan yang telah dibuat. Partisipan dapat menilai ulang apakah perubahan tersebut efektif dan mampu dilakukan. sesi ini menyorot aspek resiliensi yakni *initiative* dimana

partisipasi yang menilai kembali perubahan yang ia buat akan memiliki keinginan yang kuat untuk bertanggung jawab terhadap pilihannya. Selain itu, sesi ini juga menyorot aspek *creativity* yang dimana partisipan meningkatkan kemampuan memikirkan konsekuensi dari perubahan yang dipilih.

Pada dasarnya pelatihan regulasi ini didasarkan atas strategi *cognitive reappraisal*. Sehingga sesi ini merupakan sesi yang paling penting. Ketika individu menilai kembali pilihan-pilihan yang ia buat maka ia akan lebih bijaksana dalam membuat keputusan. Menilai ulang menumbuhkan pikiran-pikiran positif dan mendorong tercapainya kesejahteraan psikologis.

Waktu : 90 menit

Alat dan bahan : Alat tulis, *worksheet* 5 penilaian ulang kognitif

Target sesi : Partisipan mampu memikirkan hal-hal lain dalam kehidupannya untuk mengalihkan perhatiannya agar tidak terfokus pada situasi penganiayaan yang dialaminya.

Langkah-langkah :

1. Pembukaan
 - (a) Fasilitator mengucapkan salam dan menanyakan kabar partisipan
 - (b) Fasilitator memimpin doa sebelum dimulainya pelatihan
2. Kegiatan inti
 - (a) Fasilitator membagikan lembar kerja kepada partisipan
 - (b) Fasilitator memberikan instruksi dan setelahnya langsung mempersilahkan partisipan untuk mengerjakan.

Instruksi

Pada sesi ini anda diminta untuk menilai ulang perubahan-perubahan yang telah anda buat pada sesi-sesi sebelumnya. Kegiatan ini merupakan kegiatan inti dari pelatihan regulasi emosi. Menilai ulang pilihan-pilihan yang telah diambil membantu anda untuk mengelola emosi secara lebih efektif dan meningkatkan kualitas hidup anda secara keseluruhan. Diharapkan anda mengerjakan tugas ini dengan seksama dan melalui penilaian yang matang. Apabila ada pertanyaan yang tidak dimengerti silahkan untuk ditanyakan.

- (c) Fasilitator membahas satu persatu

(d) Partisipan diberikan kesempatan untuk memberikan pendapatnya dalam diskusi ini.

3. Penutup

(a) Fasilitator memberikan kesempatan pada partisipan untuk menyampaikan kesan dan pesan dari pertemuan pada sesi ini. Partisipan dapat berbagi mengenai pemahaman atau informasi baru yang mereka dapatkan.

(b) Fasilitator memberikan umpan balik terkait aspek resiliensi yakni *initiative* dan *creativity*. Dimana partisipan sendirilah yang harus memiliki keinginan yang kuat untuk bertanggungjawab pada dirinya sendiri dan ini dibuktikan dengan mengendalikan dan mengubah apa yang mereka pikirkan terkait orang tua dan perilakunya. Partisipan juga telah meningkatkan kreativitasnya dengan dapat memikirkan berbagai pilihan untuk membuat mereka memiliki emosi yang lebih positif.

(c) Fasilitator mengucapkan terimakasih atas kehadiran dan waktu yang diberikan partisipan, semoga dapat memberikan manfaat.

(d) Fasilitator mengucapkan salam.

Tahap 6. Response Modulation

Pada sesi ini partisipan memahami bahwa perilaku berkaitan dengan emosi sehingga respon perilaku ketika emosi negatif muncul perlu untuk diatur. Tujuan pada sesi ini adalah partisipan mampu menerima emosi negatifnya dan mengeskpresikan dengan lebih adaptif. Sesi ini menasar aspek resiliensi yakni *humor*, *morality* dan *relationship*. Dengan asumsi bahwa ketika partisipan mampu mengontrol respon perilaku maka akan mengurangi beban hidup dan menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun. Selain itu partisipan juga akan mudah mengembangkan hubungan yang berkualitas dengan orang lain serta berperilaku atas dasar hati nurani untuk membantu orang lain yang membutuhkan.

Waktu : 120 menit

Alat dan bahan : Alat tulis

Target sesi : Partisipan mampu memikirkan hal-hal lain dalam kehidupannya untuk mengalihkan perhatiannya agar tidak terfokus pada situasi penganiayaan yang dialaminya.

Langkah-langkah :

1. Pembukaan

- (a) Fasilitator mengucapkan salam dan menanyakan kabar partisipan
- (b) Fasilitator memimpin doa sebelum dimulainya pelatihan

2. Kegiatan inti

Pada sesi ini fasilitator memberikan penjelasan mengenai teknik-teknik yang dapat digunakan partisipan untuk memodulasi respon terhadap situasi yang tidak menyenangkan.

Kegiatan 1. Teknik STOP

- (a) Fasilitator mengajarkan partisipan mengenai teknik stop

Materi yang diberikan!

Untuk memodulasi respon terdapat beberapa teknik yang dapat diterapkan, teknik pertama disebut dengan STOP.

<i>S adalah Stop</i>	<i>Ketika mengalami situasi yang memunculkan emosi negatif cobalah untuk diam dan tidak bereaksi.</i>
<i>T adalah Take a step back</i>	<i>Artinya adalah mundur dari situasi dengan menenangkan diri seperti dengan menggunakan teknik relaksasi. Terdapat 4 macam relaksasi yaitu relaksasi otot (progressive muscle relaxation), pernafasan (diafragmatic breathing), mediasi (attentional focusing exercises) dan relaksasi perilaku (behavioral relaxation training). Pada sesi ini akan diajarkan teknik relaksasi nafas dimana teknik ini dapat mengurangi stress fisik dan emosional. Prosedur teknik relaksasi adalah sebagai berikut: (1) Usahakan tetap rileks dan tenang (2) Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan (3) Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan bawa rileks (4) Anjurkan bernafas dengan irama normal 3x (5) Menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan (6) Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks (7) Usahakan tetap konsentrasi dan mata terpejam (8) Pada saat konsentrasi pusatkan pada daerah yang nyeri</i>

	<p>(9) Anjurkan untuk mengulangi hingga perasaan stress berkurang</p> <p>(10) Ulangi sampai 15x dengan selingi istirahat singkat setiap 5 kali</p> <p>(11) Bila merasakan kesakitan yang hebat maka dapat bernafas secara dangkal dan cepat</p>
O adalah Observe	<p>Partisipan mengamati apa yang terjadi di sekitar dan dalam diri. Siapa yang terlibat, apa yang dilakukan dan dikatakan orang lain.</p> <p>Ingatlah bahwa ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan akan muncul pikiran negatif secara otomatis.</p> <p>Disini cobalah untuk memahami apa yang terjadi dan opsi yg tersedia. Jangan mengambil keputusan secara tergesa-gesa</p>
P adalah Proceed mindfully.	<p>Partisipan diminta untuk menanyakan pada diri anda sendiri</p> <p>(1) Apa yang saya inginkan dari situasi ini?</p> <p>(2) Apa tujuan saya?</p> <p>(3) Pilihan apa yang membuat situasi ini lebih baik atau lebih buruk?</p> <p>(4) Tindakan apa yang memungkinkan untuk sukses?</p> <p>Tetaplah tenang dan memegang kendali pada diri sendiri untuk menghadapi situasi secara efektif.</p>

- (b) Fasilitator meminta partisipan untuk mempraktikkan teknik ini dengan bermain peran. Salah satu menjadi korban kekerasan, salah satu menjadi orang tua yang melakukan kekerasan. Kemudian yang berperan menjadi korban diminta untuk mempraktikkan teknik ini.
- (c) Fasilitator meminta subjek mempraktikkan secara bergantian dan memberikan evaluasi serta apresiasi kepada partisipan.

Kegiatan 2. Teknik Switch It Up

Cara kedua adalah dengan melakukan suatu hal yang berkebalikan dengan emosi yang disebut *opposite action skill* yang berjudul *SWITCH IT UP*.

- (a) Fasilitator menjelaskan bahwa teknik kedua adalah Keterampilan Bertindak Berlawanan

Penjelasan

Opposite action skill atau keterampilan bertindak berlawanan memungkinkan setiap individu memilih untuk merespons secara berlawanan dari apa yang akan diaktifkan oleh respons biologis

kita. Mereka membuat kita siap untuk bertindak. Berikut beberapa contohnya:

<i>Haus</i>	<i>Memberi tahu kita bahwa kita perlu terhidrasi. Ini mengaktifkan kita untuk minum air.</i>
<i>Kelaparan</i>	<i>Memberi tahu kita bahwa kita perlu memberi bahan bakar pada tubuh kita. Ini mengaktifkan kita untuk makan.</i>
<i>Kelelahan</i>	<i>Memberi tahu kita bahwa kita perlu istirahat. Ini mengaktifkan kita untuk tidur</i>

Terdapat tiga emosi yang tercantum di atas sangat membantu kelangsungan hidup kita; tetapi yang mengikuti membutuhkan pemikiran sebelum kita bertindak dan tindakan sebaliknya mungkin bisa membantu.

<i>Kemarahan</i> membuat kita siap untuk menyerang/ Itu mengaktifkan kita untuk menyerang atau bertahan.	<i>Sebaliknya</i> , tunjukkan kebaikan / perhatian atau pergi.
<i>Rasa malu</i> membuat kita siap untuk bersembunyi. Ini mengaktifkan kita mengisolasi.	<i>Sebaliknya</i> , angkat kepala Anda, berikan kontak mata, bahu ke belakang.
<i>Ketakutan</i> membuat kita siap untuk lari atau bersembunyi. Ini mengaktifkan kita untuk menghindari bahaya.	<i>Sebaliknya</i> pergi ke arah, tetap terlibat di dalamnya, bangun keberanian.
<i>Depresi</i> membuat kita siap untuk tidak aktif. Itu mengaktifkan kita untuk menghindari kontak	<i>Sebaliknya</i> , aktifkan.
<i>Rasa jijik</i> membuat kita siap untuk menolak atau menjauhkan diri. Ini mengaktifkan kita untuk menghindari.	<i>Berlawanan</i> mendorong dan melewati situasi.
<i>Rasa bersalah</i> membuat kita siap untuk memperbaiki pelanggaran. Itu mengaktifkan kita untuk mencari pengampunan.	<i>Sebaliknya</i> , minta maaf dan maksudkan apa yang kami katakan

Terdapat tiga hal yang perlu diingat ketika menerapkan teknik ini!

1. Jika kita ingin emosi tetap bertahan atau meningkat, lakukan terus tindakan seperti di atas.
2. Jika kita ingin suatu emosi pergi atau menjadi kurang nyaman, lakukan tindakan sebaliknya.

3. Jika kita ingin keterampilan ini berhasil, kita harus menggunakan tindakan yang berlawanan sepenuhnya dan percaya bahwa itu akan berhasil.

Catatan:

Apabila emosi yang muncul pada partisipan tidak tercantum seperti contoh diatas maka eksplorlah respon perilaku atau dorongan yang muncul dari emosi tersebut kemudian buatlah partisipan melakukan kebalikannya.

(b) Fasilitator meminta partisipan mempraktikkan teknik ini dengan memberikan pertanyaan satu persatu kepada subjek mengenai apa yang mereka rasakan, apa yang mereka lakukan ketika merasakan hal itu kemudian perilaku sebaliknya yang harus mereka lakukan.

3. Penutup

(a) Fasilitator memberikan kesempatan pada partisipan untuk menyampaikan kesan dan pesan dari pertemuan pada sesi ini. Partisipan dapat berbagi mengenai pemahaman atau informasi baru yang mereka dapatkan.

(b) Fasilitator memberikan umpan balik terkait aspek resiliensi yakni *relationship*, *humor* dan *morality*. Dimana ketika partisipan mampu mengubah responnya ketika berada pada situasi kekerasan, maka ia tidak terlalu merasa terbebani, hubungan dengan orang tua menjadi lebih baik dan perilaku yang ditunjukkan oleh partisipan lebih adaptif.

(c) Fasilitator mengucapkan terimakasih atas kehadiran dan waktu yang diberikan partisipan, semoga dapat memberikan manfaat.

(d) Fasilitator mengucapkan salam.

Tahap 7. Evaluasi dan Terminasi

Evaluasi bertujuan untuk mengetahui pemahaman dan perubahan yang dimiliki partisipan. Evaluasi dilakukan pada akhir tiap sesi. Setelah seluruh sesi terlaksana, evaluasi akhir perlu dilakukan untuk dapat menentukan apakah sesi pelatihan ini dapat diakhiri atau dilakukan terminasi.

Waktu : 90 menit

Alat dan bahan : Lembar evaluasi dan alat tulis

Target sesi : Terminasi dapat dilakukan

Langkah-langkah :

1. Pembukaan

- (a) Fasilitator mengucapkan salam dan menanyakan kabar partisipan
- (b) Fasilitator memimpin doa sebelum dimulainya sesi ini.

2. Kegiatan inti

- (a) Fasilitator meminta partisipan untuk menceritakan apa yang mereka dapatkan dari pelatihan yang dilakukan, bagaimana perasaan mereka dan perubahan-perubahan yang dirasakan.
- (b) Partisipan memberikan kesan dan pesan.
- (c) Partisipan menjelaskan komitmennya untuk terus mencoba melakukan regulasi diri.
- (d) Fasilitator meminta partisipan untuk menuliskan komitmen pada diri sendiri di kertas yang dibagikan.

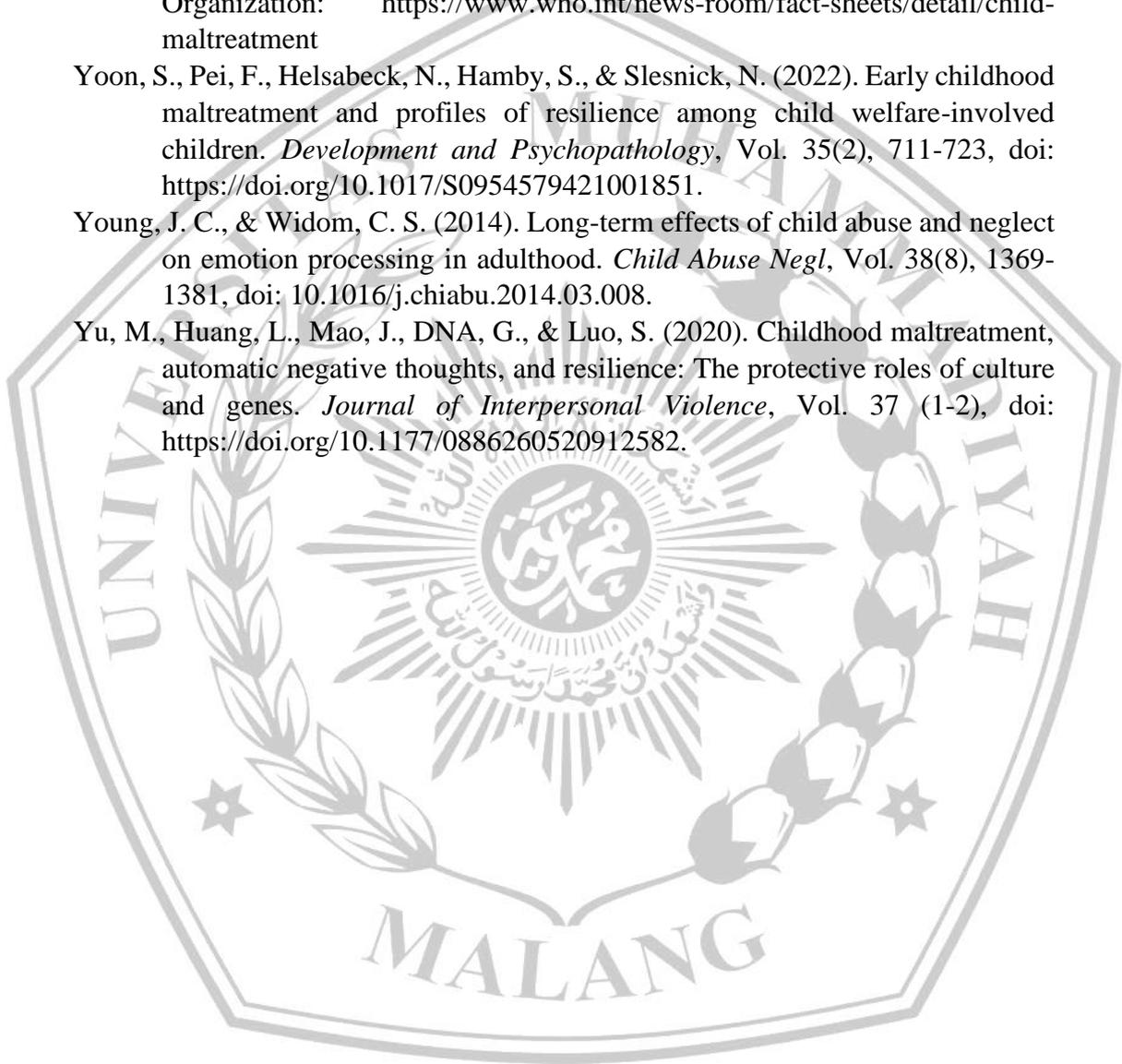
3. Penutup

- (a) Fasilitator memberikan *feedback* dari evaluasi dan kesan pesan yang disampaikan oleh partisipan.
- (b) Fasilitator memberikan motivasi kepada partisipan bahwa partisipan pasti mampu meregulasi emosinya dan menjadi pribadi yang lebih baik.
- (c) Fasilitator mengakhiri kegiatan pelatihan regulasi emosi dengan mengucapkan terimakasih dan memohon maaf apabila terdapat kesalahan dalam bertindak dan berucap. Fasilitator mengucapkan salam.

Referensi

- Azara, F., Widyatno, A., Bisri, M., & Hapsari, A. D. (2021). The relationship between emotion regulation and resilience in single mothers possessing multiple roles in Malang City. *Knowledge E*, doi: 10.18502/kss.v7i1.10213.
- Dvir, Y., Ford, J. D., Hill, M., & Frazier, J. (2014). Childhood maltreatment, emotional dysregulation, and psychiatric comorbidities. *Harv Rev Psychiatry*, Vol. 22(3): 149–161. doi: 10.1097/HRP.0000000000000014.
- Ferreira, G. d., Crippa, J. A., & Osorio, F. d. (2014). Facial emotion processing and recognition among maltreated children: a systematic literature review. *Front Psychology*, Vol. 17(5), doi: 10.3389/fpsyg.2014.01460.
- Gov, Q. (2018, Maret 21). *Child abuse*. Retrieved from Queensland Government: <https://www.qld.gov.au/community/getting-support-health-social-issue/support-victims-abuse/child-abuse/child-abuse-causes>
- Gross, J. J. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 85(2), 348-362, doi:<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.
- Hevey, D., & Wilson, C. (2020). The impact of seating arrangement and therapy task on therapeutic alliance formation. *Counselling and Psychotherapy Research*, Vol. 21(3), 683-696, doi:<https://doi.org/10.1002/capr.12341>.
- Jedd, K., Hunt, R. H., Cicchetti, D., Hunt, E., Cowell, R., Rogosch, F., . . . Thomas, K. M. (2015). Long-term consequences of childhood maltreatment: Altered amygdala functional connectivity. *Dev Psychopathol*, Vol. 27(402), 1577-1589, doi: 10.1017/S0954579415000954.
- Kairyte, A., Truskauskaitė, I., Daniunaite, L., Gelezelyte, O., & Zelviene, P. (2023). Resilience trajectories and links with childhood maltreatment in adolescence: a latent growth modeling approach. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, Vol. 17.
- Livingstone, K. M., & Isaacowitz, D. M. (2015). Situation selection and modification for emotion regulation in younger and older adults. *Soc Psychol Personal Sci*, Vol. 6(8), 904–910, doi: 10.1177/1948550615593148.
- Mehta, D., Kelly, A. B., Laurens, K. R., Haslam, D., Williams, K. E., Walsh, K., . . . Mathews, B. (2023). Child maltreatment and long-term physical and mental health outcomes: An exploration of biopsychosocial determinants and implications for prevention. *Child Psychiatry Hum Dev*, Vol. 54(2): 421–435, doi: 10.1007/s10578-021-01258-8.
- Nikmanesh, Z., & Khosravi, Z. (2020). The effect of training emotion regulation techniques on resilience and psychological well being among nurses in Zahedan. *Adv Nurs Midwifery*, Vol. 9(2), 1-6, doi: 10.29252/anm-20421.
- Osorio, C., Probert, T., Jones, E., Young, A. H., & Robbins, I. (2017). Adapting to stress: understanding the neurobiology of resilience. *Behav Med*, Vol. 43(4):307-322. doi:10.1080/08964289.2016.1170661.

- Reid, R. (2016). Psychological resilience. *Med Leg J*, Vol. 84(4):172-184. doi:10.1177/0025817216638781.
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). *Resilience: the science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Tamir, M. (2011). Social cognitive factors in emotion regulation: Implications for well-being. In I. B. Mauss , *Emotion Regulation and Well-Being* (pp. 31-47). New York: Springer Publishing.
- WHO. (2022, September 19). *Child maltreatment*. Retrieved from World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment>
- Yoon, S., Pei, F., Helsabeck, N., Hamby, S., & Slesnick, N. (2022). Early childhood maltreatment and profiles of resilience among child welfare-involved children. *Development and Psychopathology*, Vol. 35(2), 711-723, doi: <https://doi.org/10.1017/S0954579421001851>.
- Young, J. C., & Widom, C. S. (2014). Long-term effects of child abuse and neglect on emotion processing in adulthood. *Child Abuse Negl*, Vol. 38(8), 1369-1381, doi: 10.1016/j.chiabu.2014.03.008.
- Yu, M., Huang, L., Mao, J., DNA, G., & Luo, S. (2020). Childhood maltreatment, automatic negative thoughts, and resilience: The protective roles of culture and genes. *Journal of Interpersonal Violence*, Vol. 37 (1-2), doi: <https://doi.org/10.1177/0886260520912582>.



Tahapan Pelaksanaan Intervensi Latihan Regulasi Emosi

Tahapan	Sesi	Treatment	Alat dan Bahan	Tujuan	Kegiatan	Durasi
<i>Building rapport</i> dan memahami emosi	1	Pembukaan		Partisipan mengetahui tujuan dibentuknya kelompok dan rencana kegiatan pelatihan	Fasilitator menjelaskan mengenai pelatihan regulasi emosi, durasi dan jumlah pertemuan	10 menit
		Perkenalan “Siapakah kamu”		Partisipan saling mengenal satu sama lain dan tercipta suasana yang nyaman dalam proses pelatihan nantinya	Fasilitator memandu permainan	15 menit
		Mendiskusikan Peraturan Kelompok		Tersepakati peraturan dalam kelompok yang harus ditaati selama pelatihan berlangsung	Partisipan menyampaikan pendapat dan fasilitator mengumpulkan suara dari para partisipan untuk mencapai kesepakatan	15 menit
		“Apa yang kamu rasakan?”	Lembar Kerja 1 Alat tulis	Untuk mengenali atau mengidentifikasi emosi	Partisipan mengidentifikasi dan memberikan label pada emosi yang terdapat pada lembar kerja sesuai pernyataan Fasilitator menjelaskan mengenai emosi, bagaimana emosi muncul, bentuk dan macam-macam emosi	30 menit
		Memahami Emosi dari Video	Video pendek dengan judul KDRT, Luka Tiara dan Feel. Laptop	Partisipan mampu mengamati dan menilai emosi yang muncul pada pemeran yang mendapatkan kekerasan	Fasilitator menyajikan video pendek untuk ditonton partisipan dan memberikan pertanyaan untuk mengetahui bagaimana partisipan menilai emosi yang muncul	30 menit
		Evaluasi dan Feedback	Catatan observasi selama latihan berlangsung	Partisipan memahami materi pada sesi ini dan dapat memberikan evaluasi.	Fasilitator menjelaskan aspek resiliensi yang dicapai	20 menit

				Partisipan mendapatkan umpan balik terkait kegiatan hari ini mengenai regulasi emosi yang dikaitkan dengan aspek resiliensi		
<i>Situation Selection</i>	2	Penggalian masalah dan menyeleksi situasi	Lembar kerja 2a & 2b– menyeleksi situasi dan eksplorasi emosi Alat tulis	Partisipan dapat mengungkapkan kekerasan yang mereka alami, situasi yang melatarbelakangi dan emosi yang muncul	Fasilitator memberikan lembar kerja dan meminta partisipan menuliskan pengalaman mereka. Fasilitator meminta partisipan untuk menceritakan satu persatu	60 menit
		Mengeksplorasi Emosi		Partisipan dapat menentukan emosi mana yang dipilih untuk di eksplorasi lebih lanjut sebagai sasaran untuk diregulasi.	Fasilitator memberikan lembar kerja dan meminta partisipan menuliskan emosi yang ingin dieskplore, perilaku yg muncul, pikiran yang muncul, dan pada bagian tubuh mana merasakan emosi tersebut.	40 menit
		Evaluasi dan Feedback	Catatan observasi selama latihan berlangsung	Partisipan memahami materi pada sesi ini dan dapat memberikan evaluasi. Partisipan mendapatkan umpan balik terkait kegiatan hari ini mengenai regulasi emosi yang dikaitkan dengan aspek resiliensi	Fasilitator menjelaskan aspek resiliensi yang dicapai	20 menit
<i>Situation Modification</i>	3	Memodifikasi situasi	Lembar Kerja 3 Alat tulis	Mengurangi kerentanan munculnya emosi negatif dengan memodifikasi situasi.	<ul style="list-style-type: none"> • Fasilitator memandu partisipan agar mampu menganalisa situasi yang memunculkan emosi negative • Fasilitator memandu partisipan agar mampu menganalisa situasi yang memunculkan emosi positif 	60 menit

					<ul style="list-style-type: none"> • Partisipan memikirkan dan menentukan kegiatan atau aktivitas yang akan dilakukan untuk dapat meminimalkan emosi negatif muncul 	
<i>Attentional Deployment</i>		Mengalihkan perhatian	Lembar Kerja 4 Alat tulis	Partisipan mampu memikirkan alternatif perhatian untuk dapat merubahnya agar emosi menjadi lebih positif.	Fasilitator mamandu partisipan untuk menentukan langkah-langkah melakukan kegiatan yang memunculkan emosi positif	50 menit
		Evaluasi dan Feedback	Catatan observasi selama latihan berlangsung	Partisipan memahami materi pada sesi ini dan dapat memberikan evaluasi. Partisipan mendapatkan umpan balik terkait kegiatan hari ini mengenai regulasi emosi yang dikaitkan dengan aspek resiliensi	Fasilitator menjelaskan aspek resiliensi yang dicapai	10 menit
<i>Cognitive Change</i>	4	Merubah apa yang dipikirkan	Lembar Kerja 5 Alat tulis	Partisipan dapat menilai ulang apa yang dipikirkan Partisipan mampu menilai ulang bahwa pemikiran barunya dapat merubah emosi negative menjadi positif	Partisipan menuliskan pikiran dan keyakinan negatif yang ada pada diri Fasilitator membantu partisipan merubah pikiran-pikiran tersebut menjadi lebih positif Partisipan lain memberikan pendapat mengenai pemikiran satu sama lain	75 menit
		Evaluasi dan Feedback	Catatan observasi selama latihan berlangsung	Partisipan memahami materi pada sesi ini dan dapat memberikan evaluasi. Partisipan mendapatkan umpan balik terkait kegiatan hari ini mengenai regulasi emosi yang	Fasilitator menjelaskan aspek resiliensi yang dicapai	15 menit

				dikaitkan dengan aspek resiliensi		
<i>Response Modulation</i>	5	Memodulasi Respon	Lembar Kerja 6 Alat tulis	Partisipan ampu mempraktikkan teknik STOP Partisipan mampu mempraktikkan teknik switch it up	<ul style="list-style-type: none"> • Fasilitator Mengajarkan teknik STOP dan keterampilan <i>opposite action skill</i> • Partisipan <i>roleplay</i> teknik yang telah diajarkan 	80 menit
		Evaluasi dan Feedback	Catatan observasi selama latihan berlangsung	Partisipan memahami materi pada sesi ini dan dapat memberikan evaluasi. Partisipan mendapatkan umpan balik terkait kegiatan hari ini mengenai regulasi emosi yang dikaitkan dengan aspek resiliensi	Fasilitator menjelaskan aspek resiliensi yang dicapai	10 menit
<i>Evaluasi dan Terminasi</i>	6	Evaluasi pemahaman	-	Partisipan mampu mengungkapkan pemahaman baru yang mereka dapatkan setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi	Fasilitator memberikan waktu pada partisipan untuk mengutarakan pemahaman baru yang mereka miliki	20 menit
		Kesan dan pesan		Partisipan dapat mengungkapkan perasaan selama mengikuti pelatihan dan memberikan pesan-pesan kepada fasilitator dan juga partisipan lain	Fasilitator memberikan waktu untuk partisipan mengungkapkan pesan dan kesan	15 menit
		Menuliskan komitmen diri	Kertas kosong Alat tulis	Partisipan menuliskan komitmen untuk terus berusaha dan mencoba mempraktikkan keterampilan yang diajarkan	Fasilitator memberikan kertas dan memandu partisipan menuliskan komitmen	15 menit

		Feedback	-	Partisipan memahami pentingnya melakukan regulasi emosi, perkembangan diri pada mereka selama mengikuti sesi ini dan aspek resiliensi yang telah dicapai	Fasilitator memberikan evaluasi selama kegiatan	20 menit
		Pemberian Motivasi	-	Partisipan lebih bersemangat untuk menerapkan keterampilan regulasi emosi pada kehidupan sehari-hari	Fasilitator memberikan motivasi dan mengucapkan terimakasih dan membuat grup whatsapp untuk memantau dan melakukan	20 menit



POSTER 1 EMOSI DASAR MANUSIA

6 Emosi Dasar dan Turunannya



Bahagia

Puas
Lega
Riang
Damai
Bangga
Untung
Bersyukur
Bersemangat

Sedih

Malu
Kosong
Kecewa
Kasihani
Berduka
Bersalah
Keseharian
Sengsara
Terlantar



Jijik

Enek
Muak
Risih
Bosan
Penat

Marah

Iri
Kesal
Benci
Murka
Cemburu
Tersinggung



Takut

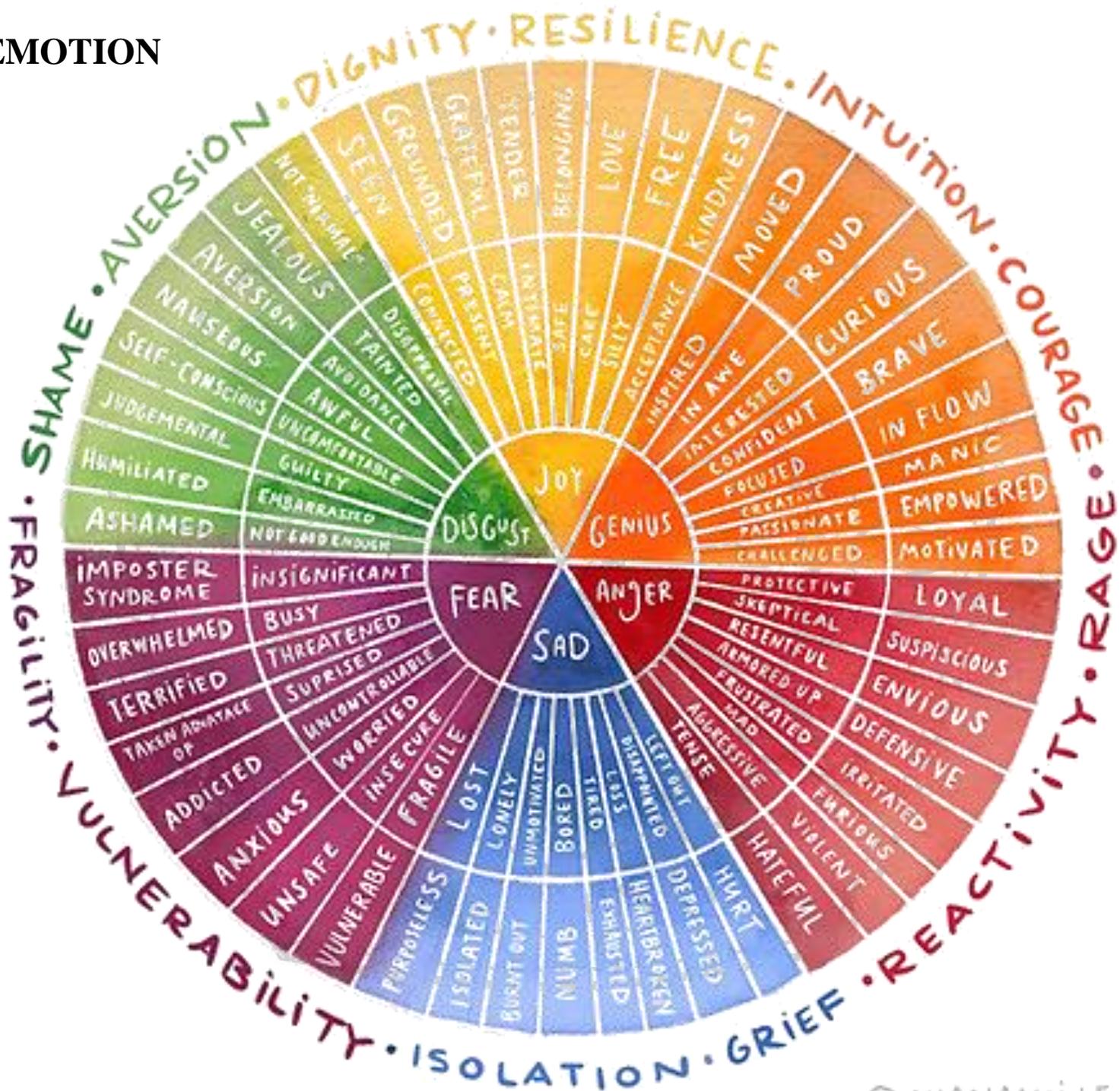
Ngeri
Gugup
Cemas
Tersiksa
Waspada
Ragu-ragu
Tak Berdaya

Terkejut

Heran
Tertipu
Terpesona



WHEEL OF EMOTION



POSTER 2 PERUMPAMAAN



PENGATURAN



Menanam pohon untuk mengikat air tanah



Membuat selokan atau parit



Ketika curah hujan tinggi, membuka saluran parit agar air mengalir



Membuka pintu air bendungan

LEMBAR KERJA 1

PEMAHAMAN TERKAIT EMOSI

Nama :

Tanggal :

APA YANG KAMU RASAKAN?

Contoh!

Ketika aku sedang berada di pantai dan tiba-tiba terjadi gempa berskala 8SR dan ada indikasi terjadinya tsunami. Maka emosi apa yang kurasakan?



Jawab: Takut, Cemas

1. Anggap saja aku seseorang yang sangat menyukai sepak bola. Kemudian aku dan tim mendapatkan juara satu pada pertandingan sepakbola. Maka emosi yang kurasakan adalah:



Jawab:

2. Ketika aku hendak pergi naik bus. Kemudian tanpa sadari aku dicopet. Maka emosi yang kurasakan adalah:



Jawab:

3. Ketika aku memiliki janji mengerjakan tugas bersama di Nako cafe. Namun setelah aku satu jam menunggu di cafe, temanku mengabari bahwa ia batal datang. Maka emosi yang kurasakan adalah:



Jawab:

4. Ketika ada seseorang yang tidak dikenal kentut di dekatku. Maka emosi yang kurasakan adalah:



Jawab:

5. Anggap saja aku pecinta kucing dan aku memiliki kucing sejak usia 3 tahun. Aku sering bermain dengan kucingku. Suatu ketika kucingku mati karena keracunan. Maka emosi yang kurasakan adalah:



Jawab:

6. Ketika orangtua ku menjanjikan bahwa minggu depan akan mengajakku berlibur ke pantai. Maka emosi yang kurasakan adalah:



Jawab:

7. Ketika aku terlambat bangun ketika hendak sekolah. Aku bangun pukul 06.00 padahal pukul 06.30 sudah harus berada di sekolah. Maka emosi yang kurasakan:



Jawab:

8. Ketika aku berjalan disekitar rumah, tiba-tiba anjing tetangga mengejarku. Maka emosi yang kurasakan adalah:



Jawab:

9. Ketika aku berada dirumah namun tidak ada siapapun dirumah dan tidak ada yang bisa kulakukan karena listrik dirumah padam. Maka emosi yang kurasakan adalah:



Jawab:

10. Ketika aku berada di tempat liburan dan hendak membeli air mineral. Aku mengetahui harga air mineral 5x lipat lebih mahal daripada di supermarket. Maka emosi yang kurasakan adalah:



Jawab:

Rp. 25.000

LEMBAR KERJA 2A

Nama:

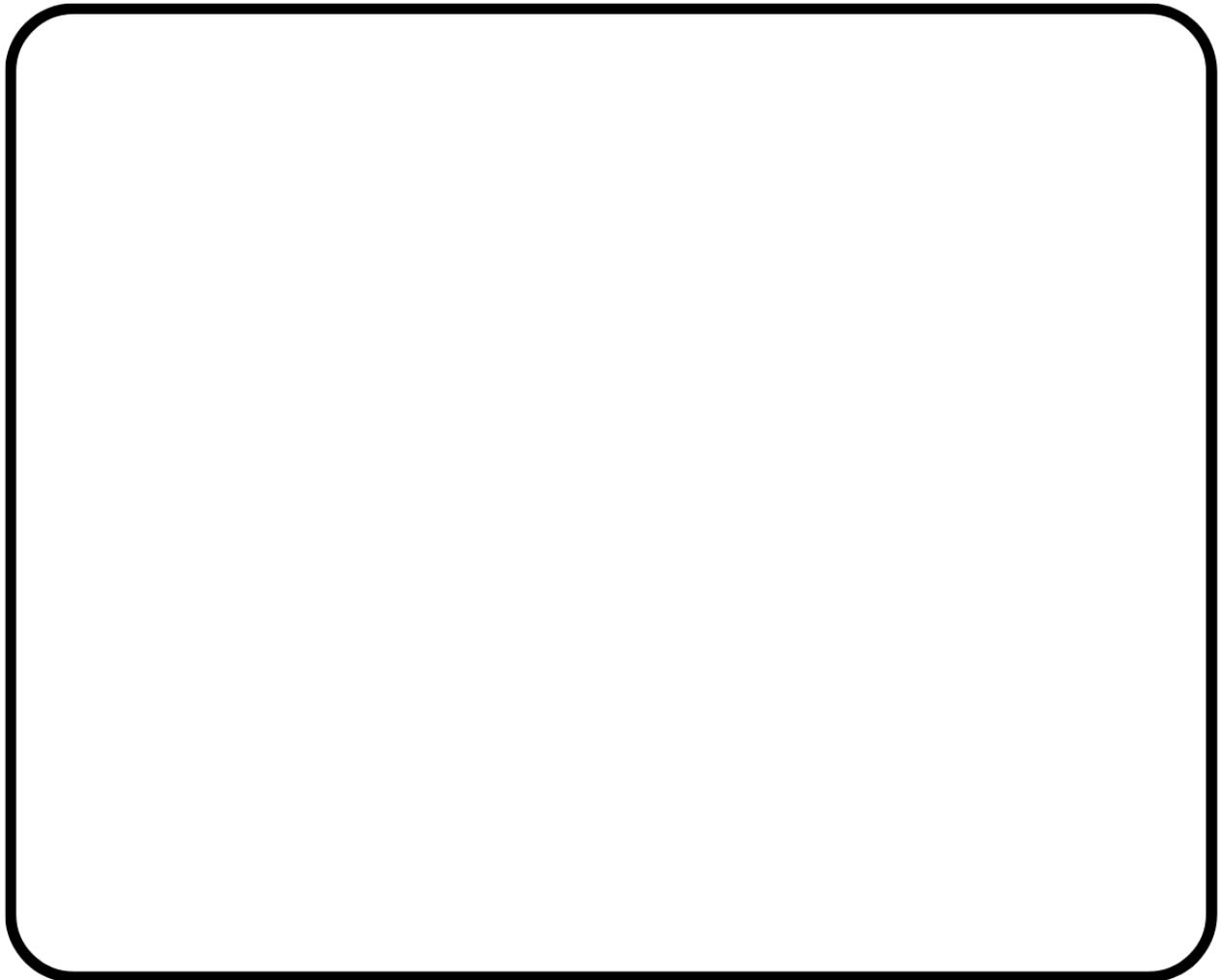
Usia:

MENYELEKSI SITUASI

Tuliskan kekerasan fisik dan verbal yang kamu dapatkan dari orangtua mu!



Tuliskan pengalaman kamu yang paling menyakitkan ketika mendapatkan kekerasan fisik atau verbal!



Emosi-emosi yang muncul pada saat peristiwa tersebut terjadi



LEMBAR KERJA 2B

Name:

Usia:

Eksplorasi Emosiku

Emosi yang ingin aku eksplor:



Pikiran

pikiran apa yang aku punya ketika aku merasakan emosi ini

Intensitas

/100

Perilaku

apa yang aku lakukan ketika merasakan emosi itu



Perasaan

di bagian mana di tubuhku aku merasakan emosi itu



LEMBAR KERJA 3
MODIFIKASI SITUASI

Nama :

Tanggal :

Situasi baru yang memunculkan emosi yang lebih positif:

.....

.....

.....

.....

Cek Fakta !

Apakah benar apabila saya merubah situasi tersebut membuat emosi saya yang muncul menjadi lebih positif?

.....

.....

Apa konsekuensi yang saya dapatkan ketika merubah situasi tersebut?

.....

.....

.....

.....

.....

Bagaimana cara saya mengatasi konsekuensi tersebut:

.....

.....

.....

.....

.....

LEMBAR KERJA 4
PENYEBARAN PERHATIAN

Nama :

Tanggal :

Ketika anda berada pada situasi yang memunculkan emosi negative tersebut, apa yang menjadi fokus perhatian anda saat itu?

.....

.....

.....

.....

.....

Agar anda memiliki emosi yang lebih positif maka anda seharusnya memfokuskan perhatian anda pada aspek lainnya yaitu:

.....

.....

.....

.....

.....

Dalam hidup, anda tidak hanya merasakan emosi negatif saja melainkan juga merasakan emosi positif. Tuliskan kapan dan bagaimana emosi itu muncul!

.....

.....

.....

.....

.....

LEMBAR KERJA 5
PENILAIAN ULANG KOGNITIF

Nama :

Tanggal :

Pada lembar kerja ini anda diminta untuk menilai ulang perubahan-perubahan yang telah anda buat pada sesi sebelumnya.

Apa yang anda pikirkan tentang peristiwa kekerasan yang anda alami?

.....

.....

.....

.....

.....

Menurut anda apakah tepat jika situasi yang anda sebutkan sebelumnya memunculkan emosi negatif pada diri anda? Berikan alasannya!

.....

.....

.....

.....

.....

Pada sesi sebelumnya anda telah membuat pilihan untuk merubah situasi. Apakah situasi yang baru akan mampu memunculkan emosi yang lebih positif? Berikan alasannya!

.....

.....

.....

.....
.....
.....

Anda telah merubah fokus perhatian pada sesi sebelumnya. Dengan pilihan fokus perhatian yang baru apakah emosi anda dapat menjadi lebih positif? Berikan alasannya!

.....
.....
.....
.....
.....

Setelah anda memodifikasi situasi dan pengalihan perhatian untuk mengatur emosi anda apa yang anda pikirkan mengenai kekerasan yang anda alami?

.....
.....
.....



LEMBAR EVALUASI AKHIR PELATIHAN

Nama :

Tanggal :

1. Apa wawasan baru yang anda dapatkan selama pelatihan regulasi emosi ini berlangsung?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Bagaimana perasaan anda setelah mendapatkan wawasan mengenai regulasi emosi ini?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Apakah pelatihan regulasi emosi ini membantu anda untuk mengatur emosi anda?

.....

.....

.....

.....

.....

.....