



**SOSIALISASI PENDAMPINGAN KADER “RELASI” REGULASI EMOSI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT PRILAKU MALADAPTIVE PADA REMAJA YANG TINGGAL DIPANTI ASUHAN AL-HURUL AIN BUNGOPASANG KOTO TANGAH**

**Anisa Febristi<sup>1\*</sup>, Rika Amran<sup>2</sup>**

Akademi Keperawatan Baiturrahmah Padang,  
Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah  
Jln Raya By Pass KM 15 Air Pacah Padang  
Email : anisafebristi@gmail.com, 085272228027

**ABSTRAK**

Perkembangan remaja, kegagalan menyelesaikan sebuah tugas perkembangan, terkait perilaku sosial yang bertanggung jawab, dapat membuat remaja rentan melakukan perilaku agresif atau melakukan kekerasan yang lazim disebut sebagai perilaku yang maladaptive. Jika emosi negatif yang dirasakan dapat dirubah menjadi emosi yang positif agar tidak disalurkan kepada perilaku yang agresif seperti perilaku Maladaptive. Kemampuan mengendalikan diri dan mampu mengontrol emosi adalah bentuk ciri individu yang memiliki kematangan emosi. Proses belajar menuju kematangan emosi melalui proses interaksi dengan lingkungan, pada kenyataannya ada juga remaja yang tidak mampu untuk mencapai kematangan emosi tersebut. Tujuan lain dari program ini adalah untuk mengubah emosi negatif menjadi emosi positif adalah kemampuan individu untuk menilai dan bertanggung jawab terhadap emosi-emosi yang dirasakannya, sehingga individu tersebut dapat membuat keputusan yang tepat dalam kehidupan sehari-hari. Lebih dari setengah (68,8%) anak remaja yang tinggal di Dipanti Asuhan Al-Hurul Ain Bungopasang Koto Tengah tergolong memiliki perilaku yang maladaptive dengan menggunakan skala *Maladaptive Behavior Index-Vineland Adaptive Behavior Scale*. Beberapa contoh perilaku maladaptive yang dapat diutarakan oleh remaja adalah Terlalu bergantung pada orang lain, Lebih suka menyendiri, Suka marah, Tidak suka melihat keramaian, Tidak suka makan ramai, Memiliki kesulitan makan, Suka sedih, Tidak bersemangat, Implusif (bertindak tanpa berfikir), Suka mengejek, Berbohong, Keras kepala, Egois, Menyontek, Tidak sopan, Suka bolos. Maka diberikan sosialisasi tentang “RELASI” Regulasi Emosi kepada remaja yang beresiko memiliki perilaku yang maladaptive. Setelah diberikan edukasi tentang regulasi emosi Baru nanti dipilih satu sampai 2 orang untuk dijadikan kader “RELASI” di Dipanti Asuhan Al-Hurul Ain Bungopasang Koto Tengah. Disarankan pada responden dan Kader melakukan dan menilai yang (skrining) perilaku adik jika sudah mengarah ke maladaptive akan cepat melakukan intervensi yang sudah diajarkan sehingga mampu mencegah perilaku maladaptive yang lebih berbahaya bagi masa depannya

Kata Kunci: Remaja, *Maladaptive Behavior Index-Vineland Adaptive Behavior Scale*, Pantu Asuhan Al-Hurul Ain Bungopasang Koto Tengah.

**ABSTRACT**

Adolescent development, failure to complete a developmental task, related to responsible social behavior, can make teenagers vulnerable to aggressive behavior or violence, which is commonly referred to as maladaptive behavior. If the negative emotions felt can be changed into positive emotions so that they are not channeled into aggressive behavior such as maladaptive behavior. The ability to control oneself and be able to control emotions are characteristics of individuals who have emotional maturity. The learning process towards emotional maturity is through a process of interaction with the environment. In reality,

there are also teenagers who are unable to achieve emotional maturity. Another goal of this program is to change negative emotions into positive emotions, namely the individual's ability to assess and be responsible for the emotions they feel, so that the individual can make the right decisions in everyday life.

More than half (68.8%) of teenagers living at the Al-Hurul Ain Bungo Pasang Koto Tengah Orphanage are classified as having maladaptive behavior using the Maladaptive Behavior Index-Vineland Adaptive Behavior Scale scale. Some examples of maladaptive behavior that can be expressed by teenagers are Too dependent on other people, Prefers to be alone, Likes to get angry, Doesn't like seeing crowds, Doesn't like eating together, Has difficulty eating, Likes to be sad, Not enthusiastic, Impulsive (acts without thinking), Likes to mock, Lies, Stubborn, Selfish, Cheating, impolite, likes playing truant. So socialization about "RELATION" Emotion Regulation is given to teenagers who are at risk of having maladaptive behavior. After being given education about emotional regulation, one to 2 people will be selected to become "RELATION" cadres at the Al-Hurul Ain Bungo Pasang Koto Tengah Orphanage. It is recommended that respondents and cadres carry out and assess (screening) if their younger sibling's behavior is already maladaptive, they will quickly carry out the interventions that have been taught so that they can prevent maladaptive behavior which is more dangerous for their future.

Keywords: Adolescents, Maladaptive Behavior Index-Vineland Adaptive Behavior Scale, Al-Hurul Ain Bungo Pasang Koto Tengah Orphanage.

## **PENDAHULUAN**

Permasalahan psikologis remaja yang diasuh di panti asuhan dikarenakan remaja tidak menemukan lingkungan yang sama dengan di rumahnya dan sosok orang tua. Remaja cenderung mengubah kepribadian menjadi inferior, pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, penuh dengan ketakutan dan kecemasan, sehingga remaja akan sulit menjalin hubungan sosial dengan orang lain<sup>4</sup> Di dalam perkembangan remaja, kegagalan menyelesaikan sebuah tugas perkembangan, terkait perilaku sosial yang bertanggung jawab, dapat membuat remaja rentan melakukan perilaku agresif atau melakukan kekerasan yang lazim disebut sebagai perilaku yang maladaptive (Hasanusi, 2019). Sehingga, para remaja diharapkan mampu melewati proses-proses dalam tugas perkembangannya serta memiliki kemampuan untuk dapat mengendalikan emosi-emosi yang dirasakan, sehingga jika emosi negatif yang dirasakan dapat dirubah menjadi emosi yang positif agar tidak disalurkan kepada perilaku yang agresif seperti perilaku Maladaptive.

Kemampuan mengendalikan diri dan mampu mengontrol emosi adalah bentuk ciri individu yang memiliki kematangan emosi. Pada remaja terdapat proses belajar menuju kematangan emosi melalui proses interaksi dengan lingkungan, pada kenyataannya ada juga remaja yang tidak mampu untuk mencapai kematangan emosi tersebut. Remaja yang tidak matang secara emosi dapat dilihat dari perilakunya yang cenderung impulsif, kurang rasa kepedulian terhadap orang lain, kurangnya rasa untuk bertanggung jawab dan mudah frustrasi (Sarwono, 2010).

Hall (dalam Santrock, 2012) menyatakan masa remaja merupakan masa bergejolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati (mood) yang dapat disebut sebagai "badai dan stres (storm and stress)". Dapat diartikan ketika adanya tuntutan yang terus bertambah, dapat membuat remaja merasa tertekan, sehingga dapat berdampak pada perubahan suasana hati yang membuat emosi dalam diri meninggi. Sulitnya mengendalikan emosi maka semakin banyak masalah yang tidak dapat diselesaikan dengan baik. Bagi remaja yang merasa

dirinya mampu mandiri dan merasa dirinya mampu menyelesaikan masalahnya sendiri dan menolak bantuan dari orang lain. Pada kenyataannya remaja mengalami kesulitan dalam menyelesaikan setiap masalah, di sisi lain juga dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Wilton, Craig dan Pepler (2000) mengungkapkan bahwa ketidakmampuan remaja untuk mengelola emosi, terutama emosi negatif salah satunya dapat diekspresikan dengan perilaku agresif yang kemudian mengarah pada terjadinya perilaku perundungan. Remaja yang sulit mengendalikan diri dengan baik merupakan akibat dari regulasi emosi yang tidak berjalan dengan baik. Umasugi, 2013) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan untuk tenang dibawah tekanan, yaitu adanya ketenangan (calming) dan fokus (focusing).

Program intervensi yang dapat dilakukan dalam hal ini akan lebih menekankan pada aspek emosional dapat disebut dengan regulasi emosi peneliti memberikan singkatan 'RELASI'. Kebahagiaan seseorang dalam hidup bukan karena tidak adanya bentuk-bentuk emosi dalam dirinya, melainkan kebiasaannya dalam memahami dan menguasai emosi. Proses pengendalian emosi ini juga disebut sebagai proses regulasi emosi (Goleman, 2009).

Tujuan lain dari program ini adalah untuk mengubah emosi negatif menjadi emosi positif adalah kemampuan individu untuk menilai dan bertanggung jawab terhadap emosi-emosi yang dirasakannya, sehingga individu tersebut dapat membuat keputusan yang tepat dalam kehidupan sehari-hari. Ricard dan Gross (dalam Widuri, 2010) mengemukakan bahwa pemikiran dan perilaku individu sangat dipengaruhi oleh emosi individu yang bersangkutan. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik akan

mampu menyadari dan mengatur pemikiran dan perilakunya dalam emosi-emosi. Ekspresi emosi negatif yang dapat diregulasikan dengan baik akan mampu meminimalisir perilaku negatif yang berujung pada Depresi.

Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ter sebut dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi dapat mengelola keadaan dirinya ketika sedang kesal, sehingga dapat mengatasi suatu masalah yang sedang dihadapinya.

## **METODE**

Metode pelaksanaan yang telah dilakukan untuk menyelesaikan masalah mitra adalah :

- a. Mengurus perizinan dengan pihak Pimpinan Panti Asuhan Al Hurul Ain untuk memfasilitasi kegiatan
- b. Mengidentifikasi jumlah anak remaja Al Hurul Ain
- c. Membuat *inform consent* dengan remaja yang bersedia mengikuti kegiatan
- d. Mendeteksi terlebih dahulu remaja yang beresiko memiliki perilaku Maladaptive dengan menggunakan kuesioner *Maladaptive Behavior Index-Vineland Adaptive Behavior Scale*
- e. Menyiapkan modul "RELASI" Regulasi Emosi kepada remaja
- f. Setelah itu akan diberikan sosialisasi tentang "RELASI" Regulasi Emosi kepada remaja yang beresiko memiliki perilaku yang maladaptive.
- g. Setelah diberikan edukasi tentang regulasi emosi Baru nanti dipilih satu sampai 2 orang untuk dijadikan kader "RELASI"
- h. Kader akan dilatih oleh peneliti

untuk bisa dan dapat mendeteksi lebih dini dalam penatalaksanaan prilaku maladaptive.

- i. Menentukan dan mengobservasi tempat pelaksanaan terapi

### **Pelaksanaan**

- a. Pada tahap persiapan ini menjelaskan kepada perangkat pimpinan panti, kakak asuh, Pembina panti dan remaja bagaimana tujuan dan maaf yang akan dilakukan.
- b. Menjelaskan Kontrak waktu pada pihak pimpinan dan remaja dalam pelaksanaan pelatihan ini dan untuk dispakati bersama.
- c. Anak-anak panti yang tergolong remaja akan diberikan terlebih dahulu kuesioner (pre) *Maladaptive Behavior Index-Vineland Adaptive Behavior Scale*
- d. Remaja yang tergolong memiliki prilaku yang maladaptive akan diberikan sosialisasi tentang "RELASI"
- e. Pada pertemuan ke 3 peneliti menggunakan modul RELASI melakukan pelatihan sesi I dimana melakukan memonitor emosi yaitu mengungkapkan bagaimana perasaan yang dirasakan oleh remaja secara transparan.
- f. Pada pertemuan ke 4 melakukan sesi 2 dimana peneliti melakukan mengevaluasi emosi memaparkan bagaimana tumbuh kembang anak remaja dan cara mengeksplorasinya
- g. Pada pertemuan ke 5 melakukan sesi 3 yaitu memodifikasi emosi dimana remaja diminta untuk menilai terhadap kasus yang dipaparkan dan peneliti akan menilai bagaimana respond an ucapakan yang akan dilakukan oleh remaja.
- h. Pertemuan ke 6 untuk merangkum

dan mengevaluasi hasil dari pelatihan RELASI memiliki kesediaan bagi remaja yang akan menjadi kader.

- i. Pertemuan ke 7 untuk melatih kader dalam melakukan regulasi emosi
- j. Pertemuan ke 8 mengevaluasi Kemampuan kader dalam melatih teman yang memiliki prilaku maladaptive.
- k. Pertemuan ke 9 terminasi dengan pihak panti dan jajarannya dan terminasi dengan remaja.

### **Monitoring dan Evaluasi Pelaksanaan Program**

1. Evaluasi SesiEvaluasi ini dilakukan pada setiap akhir sesi pertemuan tentang pencapaian tujuan masing-masing sesi.
2. Evaluasi AkhirEvaluasi ini dilakukan bertujuan untuk kader melihat lebih diri atau dapat menscring teman dipanti dalam mengelola emosi sehingga tidak sampai melakukan prilaku maladaptive

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan data lebih dari setengah (68,8%) anak remaja yang tinggal di Dipanti Asuhan Al-Hurul Ain Bungopasang Koto Tengah tergolong memiliki prilaku yang maladaptive dengan menggunakan skala *Maladaptive Behavior Index-Vineland Adaptive Behavior Scale*. Beberapa contoh prilaku maladaptive yang dapat diutarakan oleh remaja adalah Terlalu bergantung pada orang lain, Lebih suka menyendiri, Suka marah, Tidak suka melihat keramaian, Tidak suka makan rame, Memiliki kesulitan makan, Suka sedih, Tidak bersemangat, Implusif (bertindak tanpa berfikir), Suka mengejek, Berbohong, Keras kepala, Egois, Menyontek, Tidak sopan, Suka bolos. Maka diberikan sosialisasi tentang "RELASI" Regulasi Emosi kepada remaja yang beresiko



memiliki perilaku yang maladaptive. Setelah diberikan edukasi tentang regulasi emosi Baru nanti dipilih satu sampai 2 orang untuk dijadikan kader 'RELASI' yaitu Epesri dan Irvan. Kader sudah dilatih oleh peneliti untuk bisa dan dapat mendeteksi lebih dini dalam penatalaksanaan perilaku maladaptive anak remaja yang tinggal di Dipanti Asuhan Al-Hurul Ain Bungopasang Koto Tangah.

Hasil penelitian ini mendukung pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Syahadat (2013), bahwa penelitian regulasi emosi dapat menurunkan perilaku agresif anak. Kemampuan anak untuk melakukan regulasi emosi, yaitu menilai, mengatur dan mengungkapkan emosinya secara tepat dapat mengurangi munculnya perilaku agresif. Penelitian lainnya yang pernah dilakukan oleh Sa'adah (2016) mengenai efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan sikap anti perundungan bahwa pelatihan regulasi emosi mampu meningkatkan sikap anti perundungan. Pada sesi mengevaluasi emosi, subjek penelitian diajarkan latihan relaksasi pernapasan. Relaksasi merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk mengelola emosi dengan menurunkan tingkat ketegangan psikis dan fisiologis akibat stresor yang menekan dan menggantinya dengan santai dan tenang. Menarik nafas dalam, menahan sekitar detik kemudian menghembuskan secara perlahan akan menurunkan ketegangan dan memunculkan keadaan relaksasi (Safaria & Saputra, 2012).

Sesi memodifikasi emosi, subjek penelitian diajarkan teknik reframing (mengubah sudut pandang) dan katarsis untuk melepaskan emosi-emosi negatif yang masih terpendam yang menjadi penyebab munculnya perilaku perundungan. Freud berpandangan bahwa emosi yang tertahan bisa menyebabkan ledakan emosi berlebihan sehingga diperlukan sebuah penyaluran atas emosi yang tertahan tersebut (Qonitatin, Widyawati, & Asih,

2012). Cornier (dalam Nursalim, 2013) berpendapat bahwa reframing yang disebut juga dengan pelabelan ulang adalah suatu pendekatan yang mengubah atau menyusun kembali persepsi atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku. Froggrat (dalam Komalasari, Eka, & Karsih, 2011) mengungkapkan bahwa reframing merupakan suatu metode dari pendekatan kognitif perilaku yang bertujuan mengorganisir konten emosi yang dipikirkannya dan mengarahkan atau membimbing kembali ke arah pikiran yang rasional, sehingga individu tersebut mampu memahami berbagai sudut pandang dalam berbagai situasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Syahadat (2013) mengungkapkan bahwa regulasi emosi membantu seseorang untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif, sehingga mempengaruhi emosi dan perilakunya, misalnya ketika seseorang mengubah pikirannya terhadap suatu stimulus negatif, kemudian mengatur dan menurunkan emosi negatifnya maka perilaku yang muncul adalah bentuk perilaku yang konstruktif bukan perilaku yang destruktif.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Dari hasil pengabdian masyarakat tentang Sosialisasi Pendampingan Kader "Relasi" Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Tingkat Perilaku Maladaptive Pada Remaja Yang Tinggal Dipanti Asuhan Al-Hurul Ain Bungopasang Koto Tangah adalah mengubah emosi negatif menjadi emosi positif adalah kemampuan individu untuk menilai dan bertanggung jawab terhadap emosi-emosi yang dirasakannya yang sudah mengarah ke perilaku maladaptive, sehingga individu tersebut dapat membuat keputusan yang tepat dalam kehidupan sehari-hari dalam pertahanan pemikiran masa depan. Disarankan pada responden dan Kader melakukan dan menilai yang (skrining) perilaku adik jika sudah



mengarah ke maladaptive akan cepat malekukan intervensi yang sudah diajarkan sehingga mampu mencegah prilaku maladaptive yang lebih berbahaya bagi masa depannya,

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdallat, M. M. A. (2012). Actual Self-Image, Ideal Self-Image and the Relation between Satisfaction and Destination Loyalty - actual-self-image-ideal-self-image-and-the-relation-between-satisfaction-and-destination-loyalty-2167-0269.1000102.pdf. *Journal of Tourism & Hospitality*, 1(4), 1–11. <https://doi.org/10.4172/2167-0269.1000102>
- Bettmann, J. E., Mortensen, J. M., & Akuoko, K. O. (2015). Orphanage Caregivers' Perceptions of Children's Emotional Needs. *Children and Youth Services Review*, 49, 71–79. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2015.01.003>
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*, Second Edition. New York: The Guilford Press.
- Goleman, D. (2009). Emotional Intelligence. Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ. (Terjemahan T. Hermaya). Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock, Elizabeth, Psikologi Perkembangan. Judul Asli *Developmental Psychology* (Jakarta : Erlangga, 2002)
- Llapo, O. P. (2015). *Caregivers Perception of Emotional and Behavioural Difficulties Experienced by Teenage Orphans Living in Mogapi (Botswana)*. University of The Witwatersrand.
- Martin C. Caregiver Perspectives on Psychosocial Support Programming for Orphans and Vulnerable Children in South Africa : a Non- Governmental Organization Case Study. Published online 2015.
- Mishra, R., & Sondhi, V. (2018). Fostering Resilience among Orphaned Adolescents through Institutional Care in India. *Residential Treatment for Children and Youth*, 00(00), 1–24. <https://doi.org/10.1080/0886571X.2018.1535286>
- Mishra, S. K., & Worth, S.-. (2016). Self-Concept- A Person ' s Concept of Self-Influence. *International Journal of Recent Research Aspects*, 8(1), 8–13.
- Nurliana Y. Konsep Diri Remaja. *Psikol kemanusiaan*. 2017;4(2):978-979.
- Priyanka, Parasar A, Dewangan RL. A Comparative Study of Self Esteem and Level of Depression in Adolescents Living in Orphanage Home and Those Living With Parents. *Int J Humanit Soc Sci Res*. 2018;4(2):51-53.
- World Health Organization. (2017). *Health Adolescence 2017*.