

Pelaksanaan Program Peningkatan Regulasi Emosi pada Lansia di Panti Werdha X Tangerang Selatan

Gusti Ayupradha Ratuhati¹, Majesty Love Michellanda Lapian², Roswiyani Roswiyani^{3*}

^{1,2,3} Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

*Email: roswiyani@fpsi.untar.ac.id³

Abstrak

Lansia di Panti Werdha X Tangerang Selatan kerap menghadapi konflik dalam interaksi sosial akibat perbedaan karakter dan perspektif, yang memunculkan respons maladaptif seperti ekspresi kemarahan secara impulsif, memendam emosi, interaksi sosial yang selektif, hingga penarikan diri dari lingkungan sosial. Kondisi ini mengindikasikan adanya kesulitan dalam meregulasi emosi secara adaptif, yang apabila tidak ditangani dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis lansia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada lansia di Panti Werdha X Tangerang Selatan melalui program intervensi berbasis regulasi emosi. Penelitian ini menggunakan desain one group pretest-posttest dengan tujuh partisipan. Program intervensi terdiri atas lima sesi, yaitu psikoedukasi, aktivitas seni mewarnai, expressive writing, permainan kelompok tebak gambar, dan aktivitas kreatif yang dilanjutkan dengan teknik nafas dalam. Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) yang diadaptasi oleh Radde et al. (2021). Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dalam menilai situasi emosional dan mengekspresikan emosi dengan lebih adaptif ketika menghadapi konflik sosial, yang turut berdampak pada berkurangnya intensitas konflik dalam interaksi sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa program intervensi berbasis regulasi emosi efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada lansia di Panti Werdha X Tangerang Selatan.

Kata kunci: Intervensi, Lansia, One group pretest-posttest, Panti Werdha, Regulasi Emosi,

Abstract

Elderly people at Panti Werdha X, South Tangerang, often face conflicts in social interactions due to differences in character and perspective, which lead to maladaptive responses such as impulsive expressions of anger, suppressed emotions, selective social interactions, and withdrawal from social environments. This condition indicates difficulties in adaptively regulating emotions, which, if left untreated, can negatively impact the elderly's psychological well-being. Therefore, this study aims to improve the emotional regulation abilities of elderly people at Panti Werdha X, South Tangerang, through an emotion regulation-based intervention program. This study used a one-group pretest-posttest design with seven participants. The intervention program consisted of five sessions: psychoeducation, coloring activities, expressive writing, a group guessing game, and a creative activity followed by deep breathing techniques. Evaluations were conducted before and after the intervention using the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) adapted from Radde et al. (2021). The analysis showed an increase in the ability to assess emotional situations and express emotions more adaptively when facing social conflicts, which also resulted in a reduction in the intensity of conflict in social interactions. These findings indicate that the emotion regulation-based intervention program is effective in improving the emotional regulation abilities of the elderly at Panti Werdha X, South Tangerang.

Keywords: Elderly, Emotion Regulation, Intervention, Nursing Home, One group pretest-posttest

1. PENDAHULUAN

World Health Organization mendefinisikan lansia sebagai individu yang berusia 60 tahun ke atas (Priyanto et al., 2025). Lansia merupakan tahap perkembangan terakhir dalam fase kehidupan manusia yang ditandai dengan berbagai perubahan signifikan, baik secara fisik, kognitif, maupun psikososial (Yuswatiningasih & Suhariati, 2021). Pada tahap ini, individu juga cenderung mengalami pengurangan interaksi dengan lingkungan dan perubahan peran sosial akibat pensiun, kehilangan pasangan, atau keterbatasan mobilitas (Lubis & Aqilla, 2026).

Perubahan-perubahan tersebut tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik, tetapi juga berdampak pada kondisi emosional lansia. Data *National Institute of Mental Health* mengemukakan bahwa gangguan mental yang paling sering pada lanjut usia adalah gangguan depresif, gangguan kognitif, fobia dan gangguan stabilitas emosional (Priasmoro, 2021, dalam Anggraini, 2022). Masalah gangguan kesehatan mental emosional yang dialami pada lansia merupakan masalah dimana lansia tidak dapat untuk mengendalikan emosi, hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormon di dalam tubuh dan memunculkan ketegangan psikis (Rusma, 2016, dalam Anggraini, 2022). Selain itu, kemampuan dalam meregulasi emosi juga dapat mengalami penurunan, sehingga lansia menjadi lebih rentan terhadap stres dan kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi. Apabila kondisi ini tidak ditangani secara tepat, maka dapat berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis serta kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian khusus terhadap aspek regulasi emosi pada lansia sebagai salah satu upaya untuk mendukung terciptanya kondisi psikologis yang lebih adaptif dan sejahtera di masa lansia.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk memengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan emosi itu muncul, bagaimana hal tersebut dialami dan diekspresikan. Terdapat lima proses dalam mengatur emosi, yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation* (Gross, 1998). Gross dan John (2003) menjelaskan bahwa regulasi emosi dapat dilakukan dengan dua strategi utama, yaitu *cognitive reappraisal* yang berkaitan dengan perubahan cara memaknai situasi dan *expressive suppression* yang bersifat menekan ekspresi. *Cognitive reappraisal* umumnya dianggap lebih adaptif, sedangkan *expressive suppression* cenderung maladaptif (Megías-Robles et al., 2019). Penggunaan *suppression* pada emosi negatif dapat memperbesar intensitas emosi yang dirasakan, sementara pada emosi positif dapat mengurangi pengalaman emosional positif itu sendiri (Azizah & Hendriani, 2023).

Pada lansia, regulasi emosi cenderung diwujudkan dengan pengendalian pikiran akibat emosi negatif, spiritualitas, penghindaran terhadap stress, dan berinteraksi dengan lansia lain saat olahraga (Nadhiroh, 2015, dalam Anggraini, 2022). Ketidakmampuan lansia dalam mengelola emosi beresiko memperburuk kesehatan fisik, kondisi psikologis dan berpotensi menurunkan kualitas hidup (Sardella et al., 2023). Sebaliknya, lansia yang mampu meregulasi emosi cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan *subjective well being* yang lebih tinggi (Priyanto et al., 2025; Syahputra & Affandi, 2024). Kemampuan regulasi emosi menjadi penting bagi lansia di panti werdha, terlebih lansia yang tinggal di sana cenderung kurang berinteraksi dengan orang sekitarnya karena menghindari konflik, kurang menyalurkan perasaannya kepada orang lain dan lebih suka memendam dibandingkan dengan lansia yang tinggal di rumah (Anisa et al., 2024).

Panti Werdha X Tangerang Selatan adalah tempat tinggal bagi lansia dengan berbagai latar belakang dan karakter yang berbeda. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi kepada tujuh lansia, permasalahan yang kerap terjadi di panti tersebut adalah interaksi sosial antar lansia yang terbentuk atas kelompok pertemanan secara alami berdasarkan kesesuaian karakter dan perspektif individu. Perbedaan tersebut kerap memunculkan konflik dalam interaksi sosial sehari-hari, baik antar kelompok maupun di dalam kelompok. Dalam menghadapi situasi tersebut, tujuh lansia tersebut menunjukkan berbagai respons, seperti mengungkapkan kemarahan secara impulsif, memendam perasaan, hingga bergaul secara selektif dan menarik diri dari interaksi sosial. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa lansia di panti menghadapi berbagai situasi sosial yang dapat memunculkan beragam emosi dan kesulitan dalam mengelola emosi dengan adaptif ketika menghadapinya, sehingga memerlukan penguatan pada kemampuan regulasi emosi.

Melihat regulasi emosi berpengaruh terhadap aspek kehidupan, maka kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi lansia di Panti Werdha X Tangerang Selatan melalui intervensi psikologis berbasis regulasi emosi. Diharapkan program intervensi ini membantu para lansia untuk dapat lebih memahami dan mengelola emosi secara adaptif, sehingga berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup lansia secara berkelanjutan.

2. METODE

Penelitian ini merupakan *pre-experimental design* dan menggunakan *one group pretest - posttest*, yaitu desain eksperimen yang menggunakan satu kelompok sampel serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada sampel (Sugiyono, 2019, dalam Arliana et al., 2022). Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana sampel yang dipilih hanya berdasarkan kriteria tertentu sesuai dengan tujuan penelitian (Subhaktiyasa, 2024). Sampel penelitian berjumlah tujuh lansia dengan rentang usia 67 – 82 tahun. Program intervensi dilaksanakan di Panti Werdha X Tangerang Selatan melalui empat tahap, yaitu (1) Analisis kebutuhan, (2) Desain program, (3) Pelaksanaan program, dan (4) Evaluasi program.

Analisis kebutuhan

Penulis mengumpulkan informasi melalui wawancara dan observasi dengan lansia dan pengurus untuk mengidentifikasi kebutuhan intervensi berdasarkan permasalahan di panti tersebut. Selanjutnya, dilakukan seleksi partisipan dengan kategori lansia 60 tahun ke atas, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki indikasi kesulitan meregulasi emosi. Untuk mengukur kemampuan regulasi emosi, penulis melakukan *pretest* menggunakan alat ukur *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang diadaptasi oleh Radde et al. (2021). Alat ukur terdiri atas 10 items, item 1-6 mengukur strategi *cognitive reappraisal* dan item 7-10 mengukur strategi *expression suppression* dengan tujuh pilihan jawaban, yaitu dari 1 = Sangat Tidak Setuju sampai 7 = Sangat Setuju. Dalam ERQ tidak terdapat total skor keseluruhan, tetapi skor yang lebih tinggi di antara kedua dimensi merepresentasikan kecenderungan seseorang dalam meregulasi emosinya (Wulan & Chotimah, 2017). Pada alat ukur ini belum terdapat acuan norma dan kategorisasi skor yang ditetapkan, sehingga dilakukan kategorisasi skor menggunakan tiga kategorisasi (Azwar, 2012, dalam Khasanah, 2022). Berikut Kategorisasi Skor Strategi *Cognitive Reappraisal* dan *Expressive Suppression*:

Tabel 1. Kategorisasi skor strategi *cognitive reappraisal*

Kategori	Rentang
Rendah	$X < 18$
Sedang	$18 \leq X < 30$
Tinggi	$30 \leq X$

Tabel 2. Kategorisasi skor strategi *expressive suppression*

Kategori	Rentang
Rendah	$X < 12$
Sedang	$12 \leq X < 20$
Tinggi	$20 \leq X$

Desain program

Program intervensi disusun berdasarkan proses regulasi emosi dengan mengkombinasikan beberapa teknik intervensi psikologis ke dalam satu program yang terstruktur, yakni psikoedukasi, aktivitas seni, *expressive writing*, permainan kelompok, aktivitas kreatif dan teknik nafas dalam. Program ini terdiri atas lima sesi yang dipandu oleh dua fasilitator.

Pelaksanaan Program

1. CERIA: Cerita Ringan Indah dan Aman

Sesi pertama berbentuk psikoedukasi interaktif berbasis proses *situation selection*, yaitu proses ketika individu mendekati atau menghindari, orang, tempat, atau hal-hal tertentu untuk mengatur emosi (Gross, 2002). Pada sesi ini, partisipan menerima materi psikoedukasi mengenai regulasi emosi dan prosesnya, berbagi pengalaman mengenai bagaimana cara mengelola emosi, dan bermain kartu situasi untuk mengarahkan lansia dalam memilih situasi yang memicu emosi. Sesi berlangsung selama 60 menit dengan tujuan agar partisipan memahami bahwa situasi tertentu dapat mempengaruhi emosi dan membantu mengenali

situasi yang membuat mereka merasa nyaman maupun tidak nyaman. Strategi pengelolaan emosi melalui pendekatan psikoedukasi efektif dalam membantu individu dewasa dan lansia memahami dan mengelola *stress* secara adaptif dan sejalan dengan konsep regulasi emosi yang menekankan pentingnya mengenali, memahami, dan mengarahkan respons emosional terhadap situasi yang menekan (Muarifin et al., 2026).

2. RUANG WARNA

Sesi kedua berbentuk aktivitas seni, yaitu mewarnai yang dirancang berdasarkan proses regulasi emosi *situation modification*, yaitu proses ketika individu menyesuaikan atau mengubah situasi untuk memodifikasi dampak emosionalnya. Pada sesi ini, partisipan menerima penjelasan singkat tentang modifikasi situasi, kemudian mewarnai dan memodifikasi sketsa situasi tidak menyenangkan menjadi menyenangkan, serta mendiskusikan perubahan yang peserta buat terhadap gambar tersebut melalui refleksi bersama. Sesi ini dilaksanakan selama 70 menit dan bertujuan untuk membantu partisipan dalam mengenali situasi sehari-hari yang dapat dimodifikasi untuk mengurangi emosi negatif dan melatih peserta menemukan cara sederhana untuk mengubah situasi agar memberikan dampak emosional yang lebih positif. Menurut Czamanski-Cohen dan Weihs (2023), Intervensi *Art Creativity* adalah bentuk psikoterapi yang melibatkan penggunaan pembuatan karya seni visual (menggambar, melukis, memahat, kolase, mewarnai, dll) untuk ekspresi dan komunikasi dalam hubungan aman dan suportif dalam lingkungan terapeutik. Intervensi *Art Creativity* juga mendorong pemrosesan emosi individu (Czamanski-Cohen & Weihs, 2023).

3. TULISAN POSITIF

Sesi ketiga berbentuk *expressive writing* yang dirancang berdasarkan proses *attentional deployment*, yaitu proses ketika individu memilih salah satu aspek dari situasi yang akan difokuskan, berkonsentrasi pada suatu tugas atau merenung untuk memahami akar permasalahan. Selama 50 menit, partisipan menerima edukasi mengenai proses pengalihan perhatian, lalu dilanjutkan dengan *expressive writing*, yaitu menuliskan peristiwa yang berkesan atau hal-hal positif, seperti harapan, rasa syukur dan kata-kata positif pada lembar kerja yang didesain berbentuk pohon. Sesi ini bertujuan untuk mengalihkan perhatian partisipan dari pikiran atau perasaan yang tidak nyaman ke aktivitas yang lebih positif dan membantu partisipan mengidentifikasi hal-hal positif atau harapan dalam hidup mereka. Pennebaker (1997, dalam Putri & Rohmadani, 2025) menyatakan bahwa aktivitas *expressive writing* atau menulis tentang peristiwa yang berkesan atau traumatis berpengaruh terhadap peningkatan sistem imun, kesehatan mental, mengurangi keluhan-keluhan fisik, dan strategi yang dapat dilakukan untuk menyesuaikan diri, pengelolaan emosi, atau *coping* terhadap stres atau kecemasan yang dimiliki. Sementara itu, aktivitas yang berfokus pada rasa syukur dapat meningkatkan emosi positif pada individu (Putra et al., 2019).

4. TEBAK EMOSI

Sesi keempat berbentuk permainan kelompok tebak gambar yang dirancang berdasarkan proses *cognitive change*, yaitu proses ketika individu mengubah cara berpikir atau menilai situasi yang terjadi untuk memengaruhi respon emosional yang muncul. Pada sesi ini, partisipan menerima edukasi mengenai proses *cognitive change* dan bermain tebak emosi menggunakan media gambar, seperti emosi marah, sedih, dan bahagia. Seluruh partisipan berbaris menghadap ke depan, partisipan pertama diperlihatkan gambar yang menunjukkan emosi, lalu menyampaikannya kepada partisipan berikutnya hanya melalui gerakan tubuh hingga partisipan terakhir menebak emosi yang dimaksud. Sesi berdurasi 30 menit ini bertujuan untuk membantu partisipan memahami bahwa cara seseorang menafsirkan suatu informasi bisa berbeda dan melatih partisipan dalam melihat situasi dari sudut pandang lain sehingga emosi dapat lebih terkelola. Selama permainan, partisipan dapat menafsirkan atau memberikan makna yang berbeda pada gerakan tubuh partisipan lain, yang sejalan dengan konsep *cognitive appraisal* dari Lazarus dan Folkman, di mana individu melakukan proses penilaian terhadap situasi, memahami situasi yang terjadi dan menentukan respons emosi yang sesuai (dalam Kurniawan et al., 2023). Adapun permainan tebak gambar dapat membantu merangsang perasaan, daya ingat, dan semangat lansia untuk berperan aktif dalam kegiatan (Mbaloto et al., 2023).

5. AROMA TENANGKU

Sesi kelima berbentuk aktivitas kreatif, yaitu *Do It Yourself* (DIY) *reed diffuser* dan latihan teknik nafas dalam yang didesain berdasarkan proses *response modulation*, yaitu upaya individu untuk mempengaruhi kecenderungan respon emosi, fisiologis dan pengalaman setelah emosi muncul. Sesi dilakukan selama 50 menit yang meliputi pemaparan proses *response modulation*, membuat DIY *reed diffuser* dan dilanjutkan dengan latihan teknik relaksasi nafas dalam. Sesi ini bertujuan untuk membantu partisipan memahami bahwa emosi yang muncul dapat ditenangkan melalui stimulasi indera, seperti aroma, melatih partisipan menggunakan cara sederhana untuk mengatur respon emosi yang muncul, dan memberikan media praktis untuk menenangkan diri dalam kehidupan sehari-hari. Melalui proses kreasi seperti DIY, individu dapat menyalurkan emosi, sehingga dapat memunculkan rasa kendali dan keberdayaan atas ekspresi yang dirasakan di dalam diri (Jean-Berluche, 2024). Selain itu, teknik relaksasi nafas dalam efektif untuk menurunkan tingkat *stress* pada lansia karena dapat meningkatkan oksigen dan nutrisi yang juga mempengaruhi peningkatan sekresi serotonin, sehingga tubuh menjadi rileks (Azhar et al., 2023).

Evaluasi Program

Evaluasi program dilakukan dengan *posttest* menggunakan alat ukur yang sama untuk melihat perubahan kemampuan regulasi emosi sebelum dan sesudah intervensi. Selanjutnya, analisis statistik dilakukan melalui uji reliabilitas, normalitas, dan *paired sample t-test*. Evaluasi juga dilakukan melalui refleksi pada masing-masing sesi intervensi dan observasi setelah pemberian intervensi. Partisipan mengaku senang mengikuti kegiatan dan memperoleh pengetahuan baru mengenai strategi regulasi emosi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	1	14.3%
Perempuan	6	85.7%
Pendidikan Terakhir		
Pendidikan Dasar	5	71.4%
Pendidikan Menengah	1	14.3%
Pendidikan Tinggi	1	14.3%

Program intervensi ini diikuti oleh tujuh lansia yang terdiri atas 6 lansia perempuan (85.7%) dan 1 lansia laki-laki (14.3%). Berdasarkan pendidikan terakhir, 5 partisipan menempuh pendidikan dasar (71.4%), 1 partisipan dengan pendidikan menengah (14.3%) dan 1 partisipan dengan pendidikan tinggi (14.3%).

Tabel 4. *Descriptive Statistics*

Dimensi	Pretest					Posttest				
	N	Min	Max	Mean	Std.Deviation	N	Min	Max	Mean	Std.Deviation
<i>Cognitive Reappraisal</i>	7	18	33	25.5714	5.88380	7	26	38	32.28	4.99524
<i>Expressive Suppression</i>	7	7	27	16.8571	7.62515	7	8	21	13.28	4.15188

Berdasarkan tabel 4, setelah diberikan intervensi, skor rata-rata *cognitive reappraisal* meningkat dari 25.57 menjadi 32.27, dan skor rata-rata *expressive suppression* turun dari 16.86 menjadi 13.29. Selanjutnya, dilakukan uji reliabilitas melalui rumus *Cronbach's Alpha*, di mana *cognitive reappraisal* memperoleh nilai sebesar 0.669 dan *expressive suppression* sebesar 0.888. Jika nilai *Cronbach's Alpha* >0.60, maka disimpulkan bahwa variabel tersebut reliabel atau

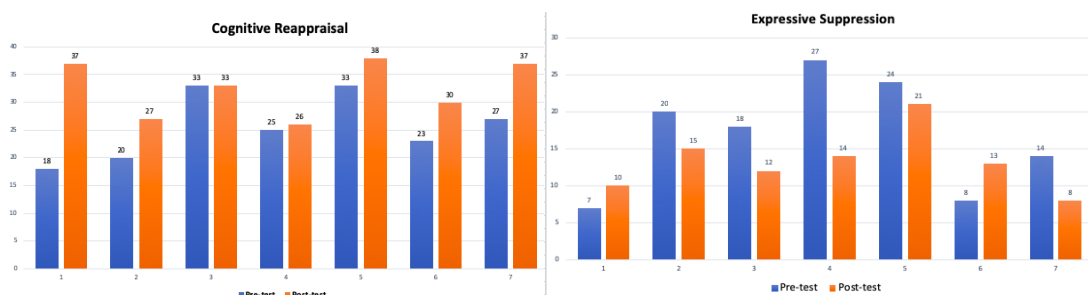
konsisten dalam mengukur (Taherdoost, 2018). Setelah itu, dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk karena dianggap paling efektif terutama untuk sampel kecil (<50), dan juga menunjukkan konsistensi yang lebih baik pada sampel yang lebih besar (Sianturi, 2025). Hasil uji normalitas menunjukkan nilai *cognitive reappraisal pre-test* ($p = 0.497$), *expressive suppression pre-test* ($p = 0.238$), *cognitive reappraisal post-test* ($p = 0.684$) dan *expressive suppression post-test* ($p = 0.704$). Jika $p > 0.05$, data dianggap berdistribusi normal (Isnaini et al., 2025). Dengan demikian, analisis selanjutnya menggunakan uji *paired sample t-test* karena memenuhi asumsi normalitas.

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* menghasilkan $t = -2.916$ dan $p = 0.027$, nilai signifikansi berada di bawah 0.05 ($p < 0.05$), dengan peningkatan rata-rata skor dari 25.57 menjadi 32.57. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *cognitive reappraisal* sebelum dan sesudah intervensi, yang artinya program intervensi efektif meningkatkan kecenderungan partisipan dalam menggunakan strategi regulasi emosi yang bersifat adaptif. Pada *expressive suppression*, diperoleh hasil $t = 1.561$ dan $p = 0.169$, nilai signifikansi berada di atas 0.05 ($p > 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara statistik tidak ditemukan perbedaan yang signifikan pada *expressive suppression* antara sebelum dan sesudah intervensi. Meski begitu, skor *expressive suppression* mengalami penurunan rata-rata dari 16.86 menjadi 13.29, yang menandakan berkurangnya kecenderungan penggunaan strategi regulasi emosi yang maladaptif. Salah satu faktor yang mungkin mempengaruhi hasil yang tidak signifikan ini adalah keterbatasan intervensi yang menargetkan strategi *expressive suppression* sehingga partisipan belum memiliki cukup waktu untuk membentuk kebiasaan baru dalam mengekspresikan emosi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperbanyak sesi yang menargetkan strategi *expressive suppression* guna mengoptimalkan efektivitas intervensi pada kedua strategi.

Untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam, selanjutnya dilakukan interpretasi terhadap skor *pre-test* dan *post-test* pada partisipan secara individu.

Tabel 5. Perbandingan Skor *pretest* dan *posttest* Regulasi Emosi Partisipan.

	<i>Cognitive Reappraisal</i>				<i>Expressive Suppression</i>			
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih	Persentase	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih	Persentase
Partisipan 1	18	37	19	105.56%	7	10	3	42.86%
Partisipan 2	20	27	7	35%	20	15	-5	25%
Partisipan 3	33	33	0	0%	18	12	-6	33%
Partisipan 4	25	26	1	4%	27	14	-13	48.1%
Partisipan 5	33	38	5	15.1%	24	21	-3	12.5%
Partisipan 6	23	30	7	30.4%	8	13	5	62.5%
Partisipan 7	27	37	10	37%	14	8	-6	14.2%



Gambar 1. Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest* Regulasi Emosi Partisipan

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 1, terlihat bahwa Partisipan 1 mengalami peningkatan skor *cognitive reappraisal* dari 18 (Sedang) menjadi 37 (Tinggi) dengan selisih 19 poin (105.56%). Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dalam meninjau dan mengelola emosi secara kognitif. Pada dimensi *expressive suppression*, skor meningkat dari 7 (Rendah) menjadi 10 (Rendah) dengan selisih 3 poin (42.86%). Secara teoritis skor *expressive suppression*

yang lebih rendah menunjukkan regulasi emosi yang lebih adaptif. Pada strategi ini partisipan mengalami kenaikan, tetapi sesi refleksi menunjukkan bahwa partisipan baik saat pelaksanaan program intervensi maupun di kehidupan sehari-hari sudah mulai selektif dalam mengekspresikan emosi untuk menghindari konflik, sehingga hal tersebut secara tidak langsung mempengaruhi peningkatan pada skor *expressive suppression*-nya.

Partisipan 2 mengalami peningkatan skor *cognitive reappraisal* dari 20 (Sedang) menjadi 27 (Sedang) dengan selisih 7 poin (35%). Sementara itu, skor *expressive suppression* menurun dari 20 (Sedang) menjadi 15 (Sedang) dengan selisih 5 poin (25%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa partisipan mulai mampu mengelola serta mengekspresikan emosinya dengan lebih adaptif. Selanjutnya, Partisipan 3 menunjukkan skor *cognitive reappraisal* yang stabil tanpa adanya perubahan. Namun, skor *expressive suppression* mengalami penurunan dari 18 (Sedang) menjadi 12 (Sedang) dengan selisih 6 poin (33.3%). Hal ini mengindikasikan adanya peningkatan kemampuan dalam mengekspresikan emosi secara lebih tepat.

Partisipan 4 mengalami peningkatan skor *cognitive reappraisal* dari 25 (Sedang) menjadi 26 (Sedang) dengan selisih 1 poin (4%). Selain itu, skor *expressive suppression* mengalami penurunan dari 27 (Tinggi) menjadi 14 (Sedang) dengan selisih 13 poin (48.1%). Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan partisipan dalam mengekspresikan emosi. Temuan kualitatif dari pengurus panti juga menunjukkan bahwa setelah intervensi, partisipan mulai mampu mengungkapkan hal-hal yang tidak disukainya kepada pengurus. Selanjutnya, Partisipan 5 mengalami peningkatan skor *cognitive reappraisal* dari 33 (Tinggi) menjadi 38 (Tinggi) dengan selisih 5 poin (15.1%), serta penurunan skor *expressive suppression* dari 24 (Tinggi) menjadi 21 (Tinggi) dengan selisih 3 poin (12.5%). Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dalam mengelola dan mengekspresikan emosi.

Partisipan 6 mengalami peningkatan pada kedua dimensi regulasi emosi. Skor *cognitive reappraisal* meningkat dari 23 (Sedang) menjadi 30 (Tinggi) dengan selisih 7 poin (30.4%), kemudian skor *expressive suppression* ikut meningkat dari 8 (Rendah) menjadi 13 (Sedang) dengan selisih 5 poin (62.5%). Secara teoritis peningkatan skor *expressive suppression* menunjukkan kecenderungan penekanan ekspresi emosi. Namun temuan pada sesi refleksi menunjukkan bahwa setelah mengikuti intervensi, partisipan lebih selektif dalam mengekspresikan emosi negatif. Observasi setelah intervensi dan *post-test* juga menunjukkan bahwa partisipan mulai mampu mengendalikan respons emosionalnya, sehingga secara tidak langsung mempengaruhi peningkatan skor penekanan ekspresif. Terakhir, Partisipan 7 mengalami peningkatan skor *cognitive reappraisal* dari 27 (Sedang) menjadi 37 (Tinggi) dengan selisih 10 poin (37%), serta penurunan skor *expressive suppression* dari 14 (Sedang) menjadi 12 (Sedang) dengan selisih 2 poin (14.2%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa partisipan mampu mengelola dan mengekspresikan emosinya secara lebih adaptif.

Program intervensi terdiri atas 5 sesi, 4 pertemuan dan berlangsung selama 5 minggu.



Gambar 2. Sesi CERIA

Sesi satu dilaksanakan pada 2 April 2026. Partisipan tampak memahami materi yang disampaikan, yang dapat dilihat dari respon partisipan seperti, mampu memberikan contoh pengalaman terkait pemilihan situasi yang sudah dilakukan sebelumnya dan menjawab pertanyaan penulis dengan memilih kartu situasi sesuai dengan instruksi.



Gambar 3. Sesi RUANG WARNA

Sesi dua dilaksanakan pada 9 April 2026. Partisipan terlihat antusias dalam menyelesaikan tugas menggambar yang ditunjukkan oleh upaya mereka untuk mengubah gambar yang tidak menyenangkan menjadi lebih menyenangkan. Hal ini menunjukkan adanya keterlibatan aktif dan pemahaman awal terhadap konsep modifikasi situasi.



Gambar 4. Sesi TULISAN POSITIF

Sesi tiga dilaksanakan pada 28 April 2026. Partisipan tampak aktif menulis pada lembar kerja dan beberapa partisipan berusaha memenuhi seluruh bagian yang tersedia. Pemahaman partisipan juga terlihat dari respons positif yang diberikan dan kemampuan partisipan dalam menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan pada awal sesi.



Gambar 5. Sesi TEBAK EMOSI

Sesi empat dilaksanakan pada 28 April 2026. Partisipan mampu memahami tujuan pelaksanaan sesi melalui refleksi makna permainan. Pemahaman partisipan juga terlihat pada saat terjadi kesalahan menjawab. Namun, alih-alih saling menyalahkan, partisipan merespon dengan penerimaan dan tertawa, menunjukkan adanya perubahan perilaku memahami perbedaan perspektif.



Gambar 6. Sesi AROMA TENANGKU

Sesi lima dilaksanakan pada 4 Mei 2026. Partisipan terlihat menikmati wangi dari *reed diffuser* yang dibuat bersama-sama. Partisipan juga mempraktikkan teknik relaksasi pernapasan dibantu dengan penggunaan aroma. Pada sesi refleksi, beberapa partisipan menyampaikan bahwa mereka merasa lebih tenang setelah melakukan latihan pernapasan ini.

4. KESIMPULAN

Program intervensi berbasis proses regulasi emosi efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada lansia di Panti Werdha X Tangerang Selatan. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan skor *cognitive reappraisal* dan penurunan skor *expressive suppression* pascaintervensi, yang menunjukkan bahwa partisipan mampu menilai situasi emosional dengan lebih positif dan mengekspresikan emosi dengan lebih adaptif. Perubahan tersebut juga tercermin pada perilaku partisipan, sebagian partisipan memilih menjauh dari situasi yang berpotensi menimbulkan emosi negatif dan sebagian lainnya mulai lebih terbuka dan berbagi cerita dengan temannya ketika sedang merasa sedih. Program ini tidak hanya memberikan manfaat bagi partisipan dalam meningkatkan kemampuan memahami dan mengelola emosi, tetapi juga mendukung terciptanya interaksi sosial yang lebih positif di lingkungan panti. Meskipun demikian, penelitian ini tidak luput dari kekurangan seperti, sampel partisipan yang sangat kecil (n=7) dan keterbatasan intervensi yang menargetkan strategi *expressive suppression* sehingga berdampak pada pengujian statistik *expressive suppression* yang tidak menunjukkan adanya perbedaan signifikan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melaksanakan sesi pendampingan secara berkelanjutan untuk mengoptimalkan manfaat program dalam jangka panjang, melibatkan ukuran sampel yang lebih besar dan memperbanyak sesi yang menargetkan strategi *expressive suppression* untuk mengoptimalkan efektivitas program secara keseluruhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, pengurus Panti Werdha X, Tangerang Selatan yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan, dan partisipan yang telah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Y. W., Priasmoro, D. P., & Aminah, T. (2022). Gambaran Pengendalian Emosi Lansia Dalam Lingkungan Padat Penduduk Perum Gardenia Kabupaten Malang. *NURSING INFORMATION JOURNAL*, 1(2), 42 - 47. <https://doi.org/10.54832/nij.v1i2.211>
- Anisa, R. N., Putri, A. K., Pamungkas, V. V. T., Hasanah, Y. P., & Hikmah, S. (2024). STUDI KASUS PADA LANSIA: PERBEDAAN SOSIO EMOSIONAL LANSIA DI PANTI WREDHA DENGAN LANSIA DI RUMAH. *Jurnal Empati*, 13(01), 30 - 37. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.39421>
- Arliana, B., Putri, R. D., & Sari, S. P. (2022). Peningkatan Self-disclosure melalui Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Rambang Niru. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 1120-1123. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.5409>
- Azhar, A., Dekawaty, A., & Yuniza. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Stres pada Lansia. *JURNAL INSPIRASI KESEHATAN*, 1(1), 72-79. <https://doi.org/10.52523/jika.v1i1.13>
- Azizah, E. A., & Hendriani, W. (2023). Efektivitas Penggunaan Strategi Regulasi Emosi Ditinjau Dari Perbedaan Gender: Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 6(2), 21 - 31. <https://doi.org/10.36341/psi.v6i2.3243>
- Czamanski-Cohen, J., & Weihs, K. L. (n.d.). The role of emotion processing in art therapy (REPAT) intervention protocol. *Frontiers in psychology*, 14, 2023. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1208901>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299. <https://oveislab.com/s/Gross-1998.pdf>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Isnaini, M., Afgani, M. W., Haqqi, A., & Azhari, I. (2025). Teknik Analisis Data Uji Normalitas. *J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(2), 1377-1384. <https://al-haramjournal.id/index.php/J-CEKI/article/view/7007/5922>
- Jean-Berluche, D. (2024). Creative expression and mental health. *Journal of Creativity*. *Journal of Creativity*, 34(2), 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.yjoc.2024.100083>
- Khasanah, M. F. (2022). Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal Terhadap peningkatan Social Needs dan Esteem Needs Siswa Dengan Teman Sebaya. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 6(6), 9394-9403. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.9805>
- Kurniawan, P., Widyarini, N., & Istiqomah. (2023). Gambaran Cognitive Appraisal Anggota Kepolisian Satuan Reserse dan Kriminal (Satreskrim) Terhadap Tugas Rutin. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1-15. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i1.1939>
- Lubis, R., & Aqilla, D. (2026). Mengamati Kondisi Manula Melalui Kegiatan Home Visit. *Jurnal Komprehensif*, 4(1), 159-170. <https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/komprehensif/article/view/1849>
- Mbaloto, F. R., Mua, E. L., Sekeon, R. A., Susanto, D., Yanriatuti, I., Tarigan, S., & Emilia, N. L. (2023). Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia Melalui Terapi Aktivitas Kognitif. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(4), 494-499. <https://doi.org/10.59395/altifani.v3i4.440>
- Megías-Robles, A., Gutiérrez-Cobo, M. J., Gómez-Leal, R., Cabello, R., Gross, J. J., & Fernández-Berrocá, P. (2019). Emotionally intelligent people reappraise rather than suppress their emotions. *PLoS ONE*, 14(8), 1-8. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220688>
- Muarifin, A., Rahmah, S. N., Istiyani, S. F., Sagita, I., Rahmadani, M. N., Asiyah, S., Djodi, R. P., Nafisa, S., Shaprizal, A., Fatah, A., Putri, E. K., & Erwindi, L. (2026). EFEKTIFITAS STRATEGI PENGELOLAAN EMOSI DALAM MENURUNKAN STRES PADA DEWASA DAN LANSIA. *Kreativitas Pada Pengabdian Masyarakat (Krepa)*, 7(7), 181-190. <https://doi.org/10.34743/neptge26>
- Priyanto, K. E., Saifullah, D., & Kodi, D. (2025). Konsep Diri Dan Regulasi Emosi Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Kelurahan Ngronggo Kota Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(2), 254-264. <https://doi.org/10.32831/jik.v13i2.864>
- Putra, J. S., Listiyandini, R. A., Rahmatika, R., & Kinanthi, M. R. (2019). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan emosi positif. *Jurnal ABDI: Media Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 59-65. <https://doi.org/10.26740/ja.v4n2.p59-65>
- Putri, S., & Rohmadani, Z. V. (2025). Terapi Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja di SMP X Yogyakarta. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 5(2), 1453-1463. <https://doi.org/10.26740/ja.v4n2.p59-65>
- Radde, H. A., Nurrahmah, Nurhikmah, & Saudi, A. N. A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152-160. <https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284>
- Sardella, A., Lenzo, V., Basile, G., Martino, G., & Quattropiani, M. C. (2023). Emotion regulation strategies and difficulties in older adults: A systematic review. *Clinical gerontologist*, 46(3), 280-301. <https://doi.org/10.1080/07317115.2022.2128706>
- Sianturi, R. (2025). Uji NORMALITAS SEBAGAI SYARAT PENGUJIAN HIPOTESIS. *JURNAL PEMBELAJARAN DAN MATEMATIKA SIGMA (JPMS)*, 11(1), 1-14. <https://doi.org/10.36987/jpms.v11i1.7091>

- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721-2731. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657>
- Syahputra, M. R., & Affandi, G. R. (2024). Efek mediator regulasi emosi terhadap kesepian dengan subjective well-being lansia perempuan. *Psycho Idea*, 22(1), 23-33. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v22i1.20534>
- Taherdoost, H. (2018). A Review of Technology Acceptance and Adoption Models and Theories. *Procedia Manufacturing*, 22, 960-967. <https://doi.org/10.1016/j.promfg.2018.03.137>
- Wulan, D. K., & Chotimah, K. (2017). PERAN REGULASI EMOSI DALAM KEPUASAN PERNIKAHAN PADA PASANGAN SUAMI ISTRI USIA DEWASA AWAL. *Jurnal Ecopsy*, 4(1), 58-63. <https://dx.doi.org/10.20527/ecopsy.v4i1.3417>
- Yuswatiningih, E., & Suhariati, H. I. (2021). HUBUNGAN TINGKAT PENDIDIKAN DENGAN KEMANDIRIAN LANSIA DALAM MEMENUHI KEBUTUHAN SEHARI HARI. *Hospital Majapahit (JURNAL ILMIAH KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN MOJOKERTO)*, 13(1), 61-70. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4558447>

Halaman ini dikosongkan