

Intervensi untuk Meningkatkan Keterampilan Mengatasi Masalah pada Remaja di Panti Asuhan: Studi Kuasi-Eksperimental Satu Kelompok

Intervention for Improving Coping Skills Among Adolescents in Residential Care: A One-Group Quasi-Experimental Study

Nursyifa Az Zahra^(1*) & Indri Hapsari⁽²⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Indonesia

Disubmit: 25 September 2024; Direview: 30 Oktober 2024; Diaccept: 26 November 2024; Dipublish: 09 Desember 2024

*Corresponding author: nursyifa.azzahra@ui.ac.id

Abstrak

Remaja di panti asuhan merupakan kelompok anak yang memerlukan penanganan khusus karena lebih rentan memiliki masalah kesehatan mental. Kerentanan tersebut berkaitan dengan kemampuan mengatasi masalah secara adaptif. Untuk itu, intervensi kelompok dalam penelitian ini bertujuan meningkatkan keterampilan mengatasi masalah (*coping skill*) secara adaptif pada remaja di salah satu panti asuhan. Desain penelitian ini adalah *mixed methods* dengan desain kuasi-eksperimental tanpa kelompok kontrol (*one-group quasi-experimental study*). Partisipan yang didapatkan melalui teknik *purposive sampling*, merupakan 9 orang remaja perempuan berusia 13-16 tahun dan tinggal di salah satu Panti Sosial Asuhan Anak (PSAA) DKI Jakarta. Pengambilan data dilakukan pada saat sebelum (*pre-test*) dan sesudah diberikan intervensi (*post-test*) serta dilakukan *follow-up* sebulan kemudian, dengan menggunakan kuesioner Brief-COPE yang merepresentasikan tiga dimensi skala: *Problem Focused Coping* (PFC), *Emotion Focused Coping* (EFC), dan *Avoidance Coping* (AC). Berdasarkan analisis *visual inspection*, terdapat 4 dari 9 partisipan mengalami peningkatan skor PFC dan 5 dari 9 partisipan mengalami peningkatan EFC, yang merupakan *coping skill* adaptif, serta 6 dari 9 partisipan mengalami penurunan skor AC sebagai *coping skill* yang tidak adaptif. Secara kualitatif, seluruh partisipan mengungkapkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai strategi *coping skill* yang adaptif, terutama dalam mengatasi stres dan emosi negatif.

Kata Kunci: Intervensi Kelompok; *Adaptive Coping*; Remaja; Panti Sosial Asuhan Anak.

Abstract

Adolescents in orphanages are a group of children requiring special intervention due to their higher vulnerability to mental health issues. This vulnerability is associated to their ability to cope adaptively. Therefore, the group intervention in this study aimed to improve adaptive coping skills among adolescents in a residential child care. This research design employed a *mixed methods approach* with a *one-group quasi-experimental study*. Participants were selected through *purposive sampling*, consisting of 9 female adolescents aged 13-16 years residing in a residential child care (PSAA) in DKI Jakarta. Data was collected before (*pre-test*) and after the intervention (*post-test*), with a *follow-up* conducted one month later, using the Brief-COPE questionnaire which represents three dimensions: *Problem-Focused Coping* (PFC), *Emotion-Focused Coping* (EFC), and *Avoidance Coping* (AC). Based on *visual inspection analysis*, 4 out of 9 participants showed an increase in PFC scores, and 5 out of 9 participants showed an increase in EFC scores, which are adaptive coping skills. Additionally, 6 out of 9 participants exhibited a decrease in AC scores, which are non-adaptive coping skills. Qualitatively, all participants reported an improvement in their knowledge of adaptive coping strategies, particularly in managing stress and negative emotions.

Keywords: Group Intervention; *Adaptive Coping*; Adolescents; Residential Child Care.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.487>

Rekomendasi mensitasi :

Az Zahra, N. & Hapsari, I. (2024), Intervensi untuk Meningkatkan Keterampilan Mengatasi Masalah pada Remaja di Panti Asuhan: Studi Kuasi-Eksperimental Satu Kelompok. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (3): 841-850.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa anak dan dewasa yang melibatkan perubahan utama pada fisik, kognitif, dan psikososial (Papalia & Martorell, 2021). Berbagai perubahan tersebut berdampak pada kehidupan remaja dan membuatnya rentan mengalami stres serta terlibat perilaku beresiko jika tidak ditangani dengan tepat. Orang tua berperan penting dalam memenuhi kebutuhan remaja dan mendampingi remaja untuk mengatasi masalah yang dihadapinya. Akan tetapi, remaja di panti asuhan kehilangan figur orang tua tersebut.

Berdasarkan data aplikasi SIKS NG per Mei 2021, dari sekitar 191.696 anak di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (Panti Asuhan/Yayasan/Balai), 33.085 diantaranya berstatus yatim, 7.160 piatu dan 3.936 anak lainnya yatim piatu (Kemensos, 2021). Kondisi ini menempatkan remaja di panti asuhan menjadi lebih rentan memiliki masalah kesehatan mental dan perilaku beresiko.

Penelitian Mohammadzadeh et al. (2017) mengungkapkan sebanyak 70,8% remaja laki-laki dan 69,2% remaja perempuan di panti asuhan memiliki *self-esteem* rendah yang kemudian berhubungan dengan depresi, kecemasan, dan stres. Remaja di panti asuhan cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan remaja non-panti asuhan (Shafiq, Haider & Ijaz, 2020). Resiko tersebut dapat dialami jika mereka tidak dapat mengatasi masalah secara adaptif. Masalah kerentanan remaja di panti asuhan berkaitan dengan kemampuan mengatasi masalah secara adaptif.

Berdasarkan hasil *needs assessment* yang dilakukan pada salah satu panti asuhan yang khusus menangani remaja di panti asuhan, mereka membutuhkan intervensi bagaimana cara menangani masalah terutama secara emosional. Mereka seringkali menangis namun belum sampai mencari solusinya. Sebagian besar dari mereka cenderung merasakan stres pada tingkat agak stres hingga sangat stres.

Remaja di panti asuhan cenderung 'terpaksa' mengeksplorasi sendiri bagaimana cara mengatasi stres dan tekanan yang ada (Wanat et al., 2010). Mereka berupaya mencari dukungan sosial dari teman dan pengurus panti asuhan, namun sebagian besar belum mengetahui cara mengatasi stres dan strategi *coping* yang adaptif. Padahal mereka perlu menyelesaikan masalah guna memenuhi tugas perkembangannya.

Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan *coping* sebagai usaha-usaha individu baik secara kognitif maupun perilaku dalam mengelola tuntutan eksternal dan/atau internal yang dinilai melebihi sumber daya individu. Lebih lanjut, Lazarus dan Folkman (1986) mengemukakan dua jenis strategi *coping* yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Kemudian, Amirkhan (1990) mengemukakan modifikasi pemodelan tersebut menjadi tiga strategi *coping* yang umum digunakan dalam kehidupan sehari-hari, yaitu penyelesaian masalah (*problem solving*), pencarian dukungan sosial (*social support*), dan penghindaran (*avoidance*).

Jenis *coping* yang dipilih didasarkan pada strategi mana yang paling efektif dan adaptif. Penggunaan strategi *coping* berkorelasi positif dengan penyesuaian

diri remaja di panti asuhan (Aisyah, 2018). Strategi *coping* yang adaptif membantu remaja dalam penyelesaian masalah dan penyesuaian diri dengan situasi yang *stressful*.

Menurut WHO dalam *Handbook of Activities on Life Skills* (American India Foundation, 2018), *life skills* adalah keterampilan beradaptasi yang mendukung individu untuk menghadapi tuntutan dan tantangan kehidupan sehari-hari. Terdapat 10 komponen *life skills* yaitu *decision making, problem solving, creative thinking, critical thinking, effective communication, interpersonal relationship skills, self-awareness, empathy, coping with emotions* dan *coping with stress*. Dari 10 komponen *life skills*, terdapat dua komponen penting untuk intervensi remaja di panti asuhan yaitu.

- a. *Coping with emotions* adalah kemampuan mengenali emosi dalam diri dan pada orang lain, menyadari bagaimana emosi mempengaruhi perilaku dan kemampuan memberi respon pada emosi secara adaptif.
- b. *Coping with stress* adalah kemampuan mengenali sumber stres dalam hidup, mengenali bagaimana stres mempengaruhi kehidupan, dan bertindak mengatur tingkat stres.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat dikatakan bahwa pemberian intervensi *coping skill* dirasa sangat diperlukan bagi remaja di panti asuhan. Oleh karena itu, tujuan dari intervensi kelompok ini adalah untuk meningkatkan keterampilan mengatasi masalah (*coping skill*) yang adaptif pada kelompok remaja di salah satu PSAA Provinsi DKI Jakarta.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian intervensi ini adalah *mixed methods* dengan desain kuasi-eksperimental tanpa kelompok kontrol (*one-group quasi-experimental study*). Strategi penelitian ini dilakukan dengan membandingkan grup yang didefinisikan dengan variabel yang tidak dimanipulasi. Kelompok yang diberikan intervensi ini didefinisikan berdasarkan karakteristik partisipan tertentu (Gravetter & Forzano, 2012).

Partisipan intervensi ini memiliki karakteristik atau kriteria: 1) remaja berusia 12-18 tahun; 2) tinggal di PSAA tempat pelaksanaan intervensi; 3) bersekolah di SMP; 4) sehat jasmani; 5) tidak memiliki gangguan *neurodevelopmental* (berdasarkan laporan pengurus). Metode pemilihan partisipan dalam intervensi ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan (Gravetter & Forzano, 2012). Andrade (2021) menjelaskan bahwa karakteristik partisipan dengan *purposive sampling* telah ditentukan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Terdapat total 9 remaja berusia 13-16 tahun yang sesuai dengan karakteristik partisipan dan bersedia menjadi partisipan.

Partisipan akan diberikan intervensi dalam lingkup kelompok. Menurut buku Kode Etik Psikologi Indonesia (HIMPSI, 2010) intervensi adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sistematis dan terencana berdasarkan hasil asesmen untuk mengubah keadaan seseorang, kelompok orang atau masyarakat yang menuju kepada perbaikan atau mencegah memburuknya suatu keadaan atau sebagai usaha preventif maupun kuratif. Intervensi

yang dilakukan dalam *setting* kelompok disebut dengan intervensi kelompok.

Intervensi ini dilakukan selama 10 sesi bertempat di ruang belajar pada PSAA di DKI Jakarta, dengan rangkaian pelaksanaan sebagai berikut.

- a. Tahap *need assessment*, berupa asesmen kebutuhan yang dilakukan dengan pengisian kuesioner *need assessment* dan wawancara pengurus.
- b. Tahap persiapan dan perekrutan partisipan, meliputi penyusunan kaji etik, modul intervensi, *informed consent*, dan pengajuan izin intervensi ke Dinsos DKI Jakarta. Dilanjutkan perekrutan partisipan dan pengisian *informed consent* dari pengurus panti selaku wali partisipan.
- c. Tahap *pre-test*, dilakukan setelah mendapatkan *informed consent* dari pengurus panti selaku wali, melalui pengisian kuesioner Brief-COPE sebelum sesi 1 intervensi dimulai.
- d. Tahap pelaksanaan intervensi, dilakukan pemberian program *Life Skills Education* yang berfokus pada *Coping Skill* remaja melalui kegiatan diskusi, presentasi, pembuatan kolase, pengisian *worksheet*, *roleplay*, dan sebagainya. Peralatan yang digunakan dalam intervensi adalah kertas, *worksheet*, pulpen, spidol, majalah bekas, lem, *post-it*, *paper chart* A3, gunting, kartu emosi, pemutar musik, dan *hand out* materi.

Tabel 1. Gambaran Sesi Intervensi

Sesi	Tujuan & gambaran kegiatan
1	Memahami konsep dasar stres, dengan berdiskusi mengenai situasi penyebab stres.
2	Mengidentifikasi penyebab stres, melalui diskusi dan membuat kolase lalu presentasi.

- 3 Mengidentifikasi gejala dan dampak stres: fisik, emosional & perilaku, melalui *worksheet*.
- 4 Memahami jenis stres dan teknik mengatasi stres, dengan membuat kolase dan diskusi.
- 5 Menerapkan strategi mengatasi stres dalam kehidupan melalui *worksheet* & *handout* mengenai tips manajemen stres (relaksasi, olahraga, kegiatan seni, dsb.)
- 6 Mengenali emosi dan bentuk ekspresinya melalui *roleplay* dari kartu emosi: senang, sedih, malu, cemas, takut, marah, bangga, kaget, dan sebagainya.
- 7 Mengidentifikasi contoh dan dampak emosi positif & negatif, melalui diskusi, kolase, dan *worksheet*. Kemudian, mempresentasikan kolasenya.
- 8 Mengidentifikasi dan mengelola perubahan perilaku akibat emosi negatif, melalui *handout* 'matching antidotes' & *worksheet* 'coping with negative emotion'.
- 9 Mengidentifikasi pencetus rasa marah dan cara mengelolanya, melalui diskusi, *worksheet*, dan *handout* teknik SANS (Sadari, Atur, Ngomong, dan Selesaikan).
- 10 Menggunakan cara positif untuk mengekspresikan marah, melalui diskusi & *roleplay* menggunakan teknik SANS.
- e. Tahap *post-test*, pada sesi terakhir dengan prosedur sama seperti *pre-test*.
- f. Tahap *follow up*, dilakukan sebulan setelah sesi terakhir dengan prosedur seperti *post-test*.

Pengambilan data dalam intervensi ini dilakukan pada saat sebelum (*pre-test*) dan sesudah diberikan intervensi (*post-test*), dengan menggunakan kuesioner Brief-COPE (Nurhalisa, 2021). Alat ukur Brief-COPE memiliki 28 item yang merepresentasikan tiga dimensi skala: *Problem Focused Coping* (PFC), *Emotion Focused Coping* (EFC), dan *Avoidance Coping* (AC). Strategi *coping* yang adaptif ditunjukkan skor skala PFC dan EFC yang tinggi. Sementara itu, skor skala AC yang tinggi mengindikasikan strategi *coping* yang tidak adaptif. Kuesioner memiliki reliabilitas 0,71 untuk PFC dan AC, 0,69 untuk EFC, serta memiliki validitas yang

baik (*corrected item-total correlation* = 0,23-0,570 menurut Nunnally dan Bernstein (1994).

Variabel intervensi ini adalah *coping skill*, yaitu usaha-usaha individu baik secara kognitif maupun perilaku dalam mengelola tuntutan eksternal dan/atau internal yang dinilai melebihi sumber daya individu (Lazarus dan Folkman, 1984). Dimensi skala *coping skill* yang digunakan dalam intervensi ini terdiri atas tiga strategi *coping* yang umum digunakan dalam kehidupan sehari-hari (Amirkhan, 1990).

- a. *Problem solving*, yaitu strategi yang berfokus pada masalah untuk secara aktif mengelola rasa stress dari masalah, meliputi analisa masalah, menetapkan tujuan, perencanaan, dan penyelesaian masalah.
- b. *Social support*, yaitu strategi yang dilakukan seseorang untuk mencari dukungan, kenyamanan, bantuan, atau kontak dengan orang lain. Strategi ini cenderung tidak menyelesaikan masalah namun berguna untuk mengurangi stress dan mendapatkan kenyamanan dari orang lain.
- c. *Avoidance*, yaitu strategi yang dilakukan seseorang untuk menarik diri dari masalah baik secara fisik maupun psikologis. Strategi ini berfokus melepaskan diri dari masalah, sehingga dinilai kurang efektif.

Karakteristik penting *coping skill* adalah hubungan antara *coping* dengan situasi yang menekan merupakan suatu proses dinamis. Proses tersebut terjadi antara individu dengan lingkungan yang

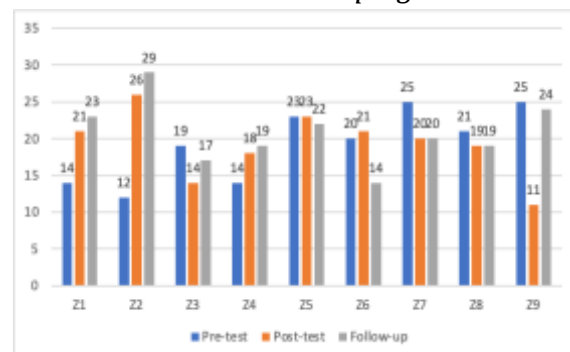
menuntutnya (Folkman & Moskowitz, 2004). Oleh karena itu, masing-masing individu memiliki strategi *coping*-nya sendiri dan memilih strategi yang dianggap paling sesuai untuk menangani masalah atau situasi yang dihadapi.

Analisis data yang digunakan adalah analisis visual terhadap grafik (*visual inspection*). Metode analisis visual dilakukan dengan dengan melihat perbandingan pergerakan data dalam grafik. Analisis dilakukan dengan melihat *change in trend* saat *pre-test (baseline)* dan *post-test* untuk melihat perubahan *coping skill* partisipan yang terjadi setelah pemberian intervensi. Selain itu, terdapat data kualitatif hasil wawancara partisipan.

Intervensi ini berhasil jika memenuhi indikator: 1) secara kuantitatif, terdapat peningkatan skor skala PFC dan EFC, serta penurunan skor skala AC; 2) Secara kualitatif, terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman partisipan mengenai *coping* yang efektif, serta partisipan merasakan manfaat intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

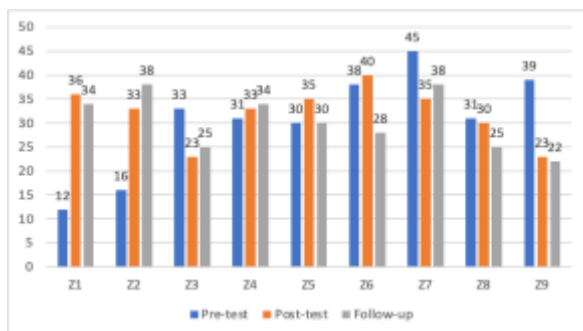
Berikut data kuantitatif hasil pelaksanaan intervensi kelompok intervensi *coping skill* pada remaja di salah satu PSAA Jakarta, untuk masing-masing variabel dimensi skala *coping skill*.



Grafik 1. Skor Pre-test, Post-test, & Follow-up Skala PFC

Terdapat 4 partisipan yang memiliki peningkatan skor pada skala PFC setelah dilakukan intervensi. Akan tetapi, terdapat pula 4 partisipan yang memiliki penurunan skor dan 1 yang memiliki skor *post-test* yang sama dengan *pre-test*. Peningkatan skor paling signifikan dialami partisipan Z2 sebanyak 14 poin (skor *pre-test*=12, skor *post-test*=26). Sementara itu, penurunan skor paling signifikan dialami oleh partisipan Z9 sebanyak 14 poin setelah diberikan intervensi.

Secara umum ada 5 partisipan yang memiliki peningkatan skor skala PFC saat *follow up*. Akan tetapi, 2 partisipan mengalami penurunan skor dan 2 lainnya skor *follow up* sama dengan *post-test*. Peningkatan skor paling signifikan dialami Z9 sebanyak 13 poin. Sebelumnya Z9 mengalami penurunan skor PFC saat *post-test*.

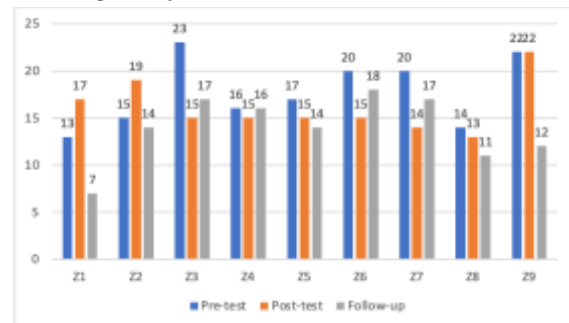


Grafik 2. Skor Pre-test, Post-test, & Follow-up Skala EFC

Terdapat 5 orang partisipan dengan peningkatan skor pada skala EFC setelah dilakukan intervensi. Akan tetapi, terdapat pula 4 orang partisipan yang memiliki penurunan skor. Peningkatan skor paling signifikan dialami oleh partisipan Z1 sebanyak 24 poin (skor *pre-test*=12, skor *post-test*=36). Sementara itu, penurunan skor paling signifikan dialami Z9 sebanyak 16 poin.

Setelah dilakukan *follow up*, terdapat 4 partisipan yang memiliki peningkatan

skor pada skala EFC. Akan tetapi, terdapat 5 partisipan menurun skornya. Peningkatan skor dialami oleh partisipan Z2 sebanyak 5 poin, dan penurunan skor paling signifikan dialami oleh partisipan Z6 sebanyak 12 poin (skor *pos-test*=40, skor *follow up*=28).



Grafik 3. Skor Pre-test, Post-test, & Follow-up Skala AC

Terdapat 6 partisipan dengan penurunan skor pada skala AC setelah intervensi. Akan tetapi, ada 2 partisipan yang memiliki peningkatan skor dan 1 yang memiliki skor *post-test* yang sama dengan *pre-test*. Penurunan skor paling signifikan dialami oleh partisipan Z3 sebanyak 8 poin (skor *pre-test*=23, skor *post-test*=15). Peningkatan skor dialami partisipan Z1 dan Z2 sebanyak 4 poin.

Secara umum terdapat lima orang partisipan yang memiliki penurunan skor pada skala AC saat *follow up*. Akan tetapi, terdapat empat orang partisipan yang memiliki peningkatan skor. Pada saat *follow up* tidak terdapat partisipan yang masuk kategori AC yang tinggi. Artinya, penggunaan strategi *coping* yang tidak adaptif semakin menurun.

Selain data kuantitatif, juga terdapat data kualitatif mengenai intervensi *coping skill* yang disampaikan partisipan pada saat *post-test* & *follow up* dan disajikan dalam tabel di bawah ini. Seluruh partisipan menilai intervensi ini bermanfaat dalam membantu mereka

mengatasi masalah sehari-hari. Terutama dalam mengatasi stres negatif dan emosi negatif yang dirasakannya. Selain itu, terdapat partisipan yang mengungkapkan menjadi paham teknik mengekspresikan emosi marah dengan tepat.

Tabel 2. Hasil Pengukuran Kualitatif

Inisial	Hasil Wawancara
Z1	Z1 mengungkapkan bahwa dirinya senang sekali dengan kegiatan intervensi ini. Ia merasa bersemangat setiap mengikuti sesi. Ia mendapat manfaat dari kegiatan ini.
Z2	Z2 mendapatkan manfaat dari kegiatan ini. Ia senang dapat mengendalikan diri saat marah. Ia menjadi paham apa itu stres positif dan stres negatif.
Z3	Menurut Z3, intervensi ini memberikan manfaat. Setelah mengikuti intervensi, Z3 menemukan cara yang tepat untuk mengatasi masalahnya.
Z4	Z4 merasakan manfaat dari intervensi ini. Z4 menjadi tahu cara mengatasi emosi negatif dan cara relaksasi, serta mengendalikan emosi negatif yang dirasakannya.
Z5	intervensi ini dapat menambah wawasan Z5 untuk mengenali emosinya dan bagaimana cara mengatasi masalah yang dihadapi, terutama ketika dirinya marah.
Z6	Menurut Z6, intervensi ini meningkatkan pengetahuannya mengenai emosi negatif dan emosi positif. Ia juga mendapatkan ilmu mengenai teknis SANS.
Z7	Z7 merasakan dampak positif dari intervensi ini. Ia menjadi lebih baik dalam mengatasi masalah yang dialaminya.
Z8	Z8 jadi tahu cara mengatasi emosi negatif. Intervensi ini menambah wawasannya dan menghibur dirinya dengan aktivitas yang seru.
Z9	Z9 mengungkapkan bahwa dirinya merasa intervensi ini menyenangkan dan bermanfaat. Ia mempelajari bagaimana mengenali emosi termasuk rasa marah.

Berdasarkan analisis data kuantitatif di atas, pada skala PFC peningkatan skor terjadi pada 4 partisipan, sedangkan pada skala EFC peningkatan skor terjadi pada 5 partisipan. Peningkatan skor lebih banyak terjadi pada skala EFC. Dapat dikatakan

bahwa partisipan cenderung lebih sering menggunakan EFC sebagai cara mengatasi masalah mereka dibandingkan PFC. Artinya, remaja di panti asuhan cenderung mengatasi rasa stres mereka dengan mencari dukungan sosial. Hal ini berkaitan dengan karakteristik remaja yang sedang dalam fase transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Santrock, 2018), serta tugas perkembangan remaja untuk menjalin relasi baru yang lebih matang dengan teman sebaya (Hurlock, 2017).

Strategi EFC cenderung tidak menyelesaikan masalah namun berguna untuk mengurangi rasa stress dan mendapatkan kenyamanan dari orang lain. Hasil penelitian Kaur & Beri (2016) menunjukkan bahwa kemampuan *coping with emotions* dan *coping with stress* dapat membantu remaja untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi berbagai perubahan, menyelesaikan masalah sehari-hari, dan meningkatkan kualitas hidupnya. Lebih lanjut menurut Zammuner (2019), preferensi remaja dalam menentukan strategi *coping* yang adaptif atau tidak, akan sangat mempengaruhi kesejahteraan mental dan kemampuan psikososialnya.

Secara kualitatif materi *coping skill* yang paling diingat dan berdampak positif bagi partisipan adalah mengenai emosi negatif dan emosi positif. Manfaat intervensi yang paling diingat adalah cara mengatasi emosi negatif. Compas (2014) menjelaskan bahwa *coping skill* merupakan konsep yang berbeda dengan regulasi emosi tetapi keduanya memiliki hubungan yang sangat erat.

Indikator kuantitatif keberhasilan yang paling banyak dipenuhi partisipan adalah penurunan skor skala AC. Terdapat

6 dari 9 partisipan yang mengalami penurunan skor AC. Hal ini menandakan intervensi berhasil mengurangi penggunaan strategi *coping* yang tidak adaptif pada enam partisipan. Selain itu, lima dari enam partisipan tergolong kategori yang rendah pada skala AC pada saat pengukuran *follow-up*. Artinya, 5 orang tersebut cenderung menggunakan strategi *coping* yang adaptif.

Berdasarkan hasil *follow-up* didapatkan masih terdapat satu orang partisipan yang memiliki PFC yang rendah, yaitu Z6. Sementara itu, lima partisipan lain berada pada kategori sedang (Z1, Z3, Z4, Z5, Z7), serta dua orang pada kategori tinggi (Z2 dan Z9). Skor yang rendah mengindikasikan partisipan Z6 jarang menggunakan strategi *coping* yang adaptif dalam menyelesaikan masalah. Hal ini perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut.

Di sisi lain terdapat partisipan dengan skor skala PFC yang tinggi, namun memiliki skor skala EFC yang rendah yaitu partisipan Z9. Pada saat dilakukan *follow-up*, Z9 satu-satunya partisipan yang tergolong rendah pada skala *problem focused coping*. Artinya, Z9 jarang mencari dukungan psikologis dari orang lain. Meskipun strategi *emotion focused coping* cenderung tidak menyelesaikan masalah namun berguna untuk mendapatkan kenyamanan dan mengurangi stres negatif yang dialami partisipan. Terlebih Z9 baru saja kehilangan sosok nenek yang dekat dengannya. Hilangnya sosok yang dekat dengan remaja dapat membuatnya ini cenderung kehilangan arah dan tidak tahu bagaimana caranya mengatasi berbagai tekanan dalam hidup (Gavita al., 2012).

Terkait dengan lingkup kelompok, metode intervensi kelompok dinilai efektif

sebagai intervensi terapeutik bagi remaja yang memiliki masalah interpersonal (Pingitore, 2016). Selain itu, remaja cenderung merasa aman karena berada di dalam satu kelompok dengan tantangan serupa sehingga dapat saling memberikan *insight* (Venter & Uys, 2018). Akan tetapi, pada beberapa remaja seperti Z6 dan Z9 selain pendekatan kelompok, juga diperlukan pendekatan secara individual untuk dimensi skala yang masih perlu ditingkatkan seperti pembahasan di atas.

Salah satu temuan menarik dari analisis peningkatan *coping skill* setelah *follow-up* intervensi ini, adalah terdapat partisipan Z2 dapat dijadikan *peer counselor* bagi teman sebaya dan adik-adik di panti asuhan. Z2 memiliki keterampilan *coping* yang adaptif pada ketiga dimensi, baik *problem focused coping*, *emotion focused coping* maupun *avoidance coping*. Partisipan Z2 dapat menjadi *support system* teman sebaya dan memberikan *insight* bagi remaja lainnya untuk menganalisis masalah serta menyusun solusi penyelesaiannya. Z2 juga memiliki keterampilan yang memadai untuk mencari dukungan dan bantuan psikologis dari orang lain. Bagi remaja peran teman sebaya cukup penting sebagai *social support* yang membantu menghadapi tantangan dalam menyelesaikan tugas perkembangannya.

SIMPULAN

Berdasarkan pemaparan hasil kuantitatif, dapat dikatakan bahwa indikator keberhasilan intervensi pada skala *Problem Focused Coping* (PFC), *Emotion Focused Coping* (EFC) dan *Avoidance Coping* (AC) terpenuhi pada sebagian partisipan. Terdapat 4 dari 9

orang partisipan yang memiliki peningkatan skor pada skala *Problem Focused Coping* (PFC), serta 5 dari 9 partisipan yang mengalami peningkatan skor *Emotion Focused Coping* (EFC) setelah dilakukan intervensi. Sementara itu, pada skala *Avoidance Coping* (AC) ada 6 dari 9 partisipan yang mengalami penurunan skor. Artinya, penggunaan strategi *coping* yang tidak adaptif pun menurun. Selain itu, secara kualitatif intervensi ini memenuhi indikator keberhasilan. Seluruh partisipan mengungkapkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai strategi *coping*, terutama dalam mengatasi emosi negatif, serta menilai intervensi ini memberikan manfaat bagi seluruh partisipan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada para partisipan remaja serta pengurus panti asuhan tempat pelaksanaan intervensi, dan LPDP RI atas dukungan pendanaan yang diberikan. Selain itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Fakultas Psikologi Universitas Indonesia dan Kelompok 2 Praktek Kerja Profesi Psikologi (PKPP), yaitu Aulia Rachma, Gabriella Diva, Ni Kadek Sri Wahyuni, Priyanka Ardiya, Ratriana Naila Syafira, dan Yustika, atas dukungannya sehingga intervensi kelompok ini dapat dilaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, Indy Cita. (2018). Hubungan Antara Strategi Coping dan Penyesuaian Diri pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/10532>
- American India Foundation. (2018). *Handbook of Activities on Life Skills*.
- Andrade, C. (2021). The Inconvenient Truth About Convenience and Purposive Samples. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 43(1), 86–88. <https://doi.org/10.1177/0253717620977000>
- Compas B.E., et al. (2014). Coping and Emotion Regulation from Childhood to Early Adulthood: Points of Convergence and Divergence. *Aust J Psychol*. 66(2):71-81. doi: 10.1111/ajpy.12043.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promises. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992–1003. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>
- Gavița, O. A., David, D., Bujoreanu, S., Tiba, A., & Ionuțiu, D. R. (2012). The efficacy of a short cognitive-behavioral parent program in the treatment of externalizing behavior disorders in Romanian foster care children: Building parental emotion-regulation through Unconditional self-and child-acceptance strategies. *Children and Youth Services Review*, 43(7), 1290–1297. doi:10.1016/j.childyouth.2012.03.001
- Gravetter, Frederick J. & Forzano, Lori-Ann B. (2012). *Research Methods for the Behavioral Sciences*. 4th edition. Wadsworth Cengage Learning.
- Himpunan Psikologi Indonesia. (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia*. HIMPSI.
- Hurlock, Elizabeth B. (2017). *Child Developmental*. New York: McGraw-Hill Education.
- Kaur J, Beri A. Coping as a life skill for lifelong learning. *Man in India*. 2016;96(5):1365-76.
- Kementerian Sosial Republik Indonesia. (2021). Kemensos Berikan Perlindungan kepada 4 Jutaan Anak Yatim-Piatu. Diakses di <https://kemensos.go.id/kemensos-berikan-perlindungan-kepada-4-jutaan-anak-yatim-piatu> tanggal 13 Juni 2024.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Mohammadzadeh, et al. (2018). Emotional Health and Self-esteem Among Adolescents in Malaysian Orphanages. *Community Mental Health Journal*. 54. doi:10.1007/s10597-017-0128-5.
- Nunnally, J.C., 7 Bernstein, I.H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed). New York: McGraw-Hill.
- Nurhalisa, Azzizah. (2021). Hubungan Antara Strategi Coping dan Kebahagiaan pada Remaja Selama Pandemi Covid-19, Skripsi.

- Studi Sarjana Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Depok).
- Papalia, D.E & Martorell, G. (2021). *Experience Human Development* (14th ed). New York: McGraw-Hill Education.
- Pingitore F. (2016). The “voice” and perspectives of adolescents participating in a short-term psychotherapy group. *Int. J. Group Psychother.* 67, 1-23. 10.1080/00207284.2016.1260460
- Shafiq, Farah & Haider, Sonia & Ijaz, Shamailla. (2020). Anxiety, Depression, Stress, and Decision-Making Among Orphans and Non-Orphans in Pakistan. *Psychology Research and Behavior Management*. Volume 13. 313-318. doi:10.2147/PRBM.S245154.
- Santrock, J.W. (2018). *Life-Span Developmental*. (17th ed). Dallas: McGraw-Hill Education.
- Venter, E. & Uys, H. (2018). Group therapy for early adolescent relationship problems between girls. *International Journal of Adolescence and Youth*. 24. 1-12. 10.1080/02673843.2018.1509794.
- Wanat, S., et al. (2010). Coping with the challenges of living in an Indonesian residential institution. *Health policy*, 96(1), 45-50.