

EFEKTIVITAS ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY TERHADAP REGULASI EMOSI PADA ANAK DENGAN POLA ASUH GRANDPARENTING

Wilhelmina Olvi Anggraeni¹, Sigit Hariyadi²

^{1,2} Universitas Negeri Semarang

sigit.hariyadi@mail.unnes.ac.id, wilhelminaolvi12@students.unnes.ac.id

ABSTRACT

Adolescents are a group that is vulnerable to experiencing difficulties in emotional regulation, because these abilities are still developing. This condition is indicated by difficulties controlling emotions, school truancy, and a tendency to withdraw from social interactions. These circumstances may become more complex in adolescents raised by grandparenting, given the different caregiving dynamics compared to adolescents raised by their parents. Therefore, intervention that can help improve emotional regulation abilities in a more adaptive way are needed. One approach that can be used is acceptance and commitment therapy (ACT). This study aimed to determine the effectiveness of ACT in improving emotional regulation in adolescents raised by grandparenting. This study used a quantitative method with quasi-experimental one group pretest posttest design, with subjects selected through purposive sampling. The instruments used was the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), which consisted of eight items rated on a 7-point Likert scale. Data were analyzed using descriptive analysis and the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results showed a descriptive increase in emotion-regulation scores. However, the Wilcoxon test yielded $Z = -1.095$ with significance $p = 0.273$ ($p > 0.05$), indicating no significant difference in scores before and after the intervention.

Keywords: Acceptance and Commitment Therapy, Emotional Regulation, Grandparenting

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi, hal ini dikarenakan kemampuan tersebut masih dalam tahap perkembangan. Kondisi ini ditunjukkan oleh adanya kesulitan untuk mengendalikan emosi, perilaku membolos sekolah, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Keadaan ini berpotensi menjadi lebih kompleks pada remaja khususnya dengan pola asuh *grandparenting*, mengingat adanya dinamika pengasuhan yang berbeda dengan remaja pada umumnya. Oleh karena itu diperlukan intervensi yang dapat membantu remaja meningkatkan kemampuan regulasi emosi dengan cara yang adaptif. Pendekatan yang dapat digunakan adalah *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas ACT dalam meningkatkan regulasi emosi pada anak dengan pola asuh *grandparenting*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi eksperimen jenis *one group pretest posttest design* dengan pemilihan subjek melalui *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *emotion regulation questionnaire (ERQ)* yang terdiri dari delapan pernyataan dengan skala likert 1-7. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan skor regulasi emosi secara deskriptif. Namun hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $Z = -1.095$ dengan

signifikansi $p = 0.273$ ($p > 0.050$), sehingga belum terdapat perbedaan skor yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi diberikan.

Kata Kunci: *Acceptance and Commitment Therapy*, Regulasi Emosi, *Grandparenting*

A. Pendahuluan

Masa remaja sering dianggap sebagai periode yang penuh dengan tantangan dan ketidakstabilan secara emosional. Kondisi ini berkaitan dengan karakteristik perkembangan remaja usia 12-18 tahun, yang mengalami berbagai transformasi secara fisik, psikologis dan emosional, seperti pencarian identitas diri, adaptasi terhadap lingkungan, serta munculnya ketertarikan pada lawan jenis (Sundari et al., 2025). Perubahan yang terjadi secara bersamaan ini sering memicu gangguan yang berkaitan dengan psikologis dan emosional (Sulhan et al., 2024). Contoh gangguan yang terjadi yaitu, stress, depresi, mudah tersulut emosi, dan munculnya perilaku destruktif (Apriliani et al., 2025).

Salah satu kemampuan yang berperan penting dalam membantu remaja menghadapi perubahan tersebut adalah kemampuan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan suatu proses dan upaya tentang bagaimana individu dapat mengontrol

emosi dengan tujuan untuk melindungi, mendorong atau mengurangi respon emosional dengan cara yang adaptif (W.P dan Andini, 2021). Kemampuan regulasi emosi memiliki peran penting dalam kehidupan sehari – hari, hal ini mempengaruhi bagaimana cara individu menentukan tindakan, mengambil keputusan, dan berinteraksi dengan lingkungan sosial.

Remaja yang memiliki regulasi emosi rendah dapat dilihat dari cara mereka mengekspresikan emosi secara tidak adaptif, seperti mudah marah, sering menangis, mudah tersinggung, serta mengkritik orang lain secara kasar (Baiti et al., 2023). Julistia et al. (2024) menambahkan bahwa individu dengan regulasi emosi rendah cenderung menunjukkan perilaku mengurung atau menarik diri, tidak mau bersekolah, keluhan somatik, perasaan ingin melampiaskan emosi pada orang lain, sedih yang berkepanjangan dan sulit berkonsentrasi. Kondisi ini jika tidak segera ditangani maka akan

berdampak negatif pada hubungan sosial, kesejahteraan mental remaja, serta memperburuk fungsi akademik.

Survei yang dilakukan oleh *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022 menyebutkan bahwa, satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, dengan gangguan kecemasan paling dominan sebesar 3,7%, diikuti oleh depresi mayor sebesar 1,0%, gangguan perilaku sebesar 0,9%, serta PTSD dan ADHD sebesar 0,5%. Selain itu studi yang dilakukan oleh Nuz'amidhan (2021) menunjukkan bahwa sekitar 20 dari 120 siswa di SMPN 2 Pakisjaya memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah, hal ini dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu, keluarga, pertemanan dan lingkungan sekolah. Kondisi ini memberikan gambaran bahwa remaja di Indonesia mengalami krisis kesehatan mental yang diperparah oleh tekanan sosial, akademik, lingkungan keluarga serta perubahan hormon yang turut berkontribusi dalam meningkatnya prevalensi gangguan emosional dan psikologis pada remaja.

Observasi yang dilakukan di salah satu SMK di Kota Semarang

menunjukkan bahwa, beberapa siswa menunjukkan ciri khas disregulasi emosi, seperti kesulitan untuk mengontrol emosi (tantrum), bolos sekolah karena rasa malu sosial, dan perilaku menutup diri bahkan terhadap pengasuhnya. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Julistia et al. (2024) yang menyebutkan bahwa, siswa dengan regulasi emosi rendah cenderung menunjukkan perilaku mengurung atau menarik diri dan tidak mau bersekolah. Selain itu temuan diatas sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Higa-McMillan (Widyawati & Sofiah, 2026) yang mengungkapkan bahwa perilaku membolos dipahami sebagai *coping mechanism* dalam bentuk penghindaran terhadap tekanan emosional dan kognitif. Masalah emosional dan perilaku pada remaja sering tampak melalui respon emosional yang kurang sesuai dengan situasi.

Kesulitan individu dalam menentukan respon dan cara mengekspresikan emosi secara adaptif dipengaruhi oleh rendahnya dukungan emosional dan minimnya teladan regulasi emosi yang dapat di contoh (Azevedo et al., 2025). Faktor utama yang berperan dalam

perkembangan regulasi emosi anak adalah adanya interaksi yang terjadi dalam keluarga seperti, kerja sama antar orang tua, komunikasi yang terbuka, serta hubungan positif yang dibangun antar anggota keluarga (Romet et al., 2025). Hal ini memperkuat temuan studi yang dilakukan oleh (Boldt et al., 2020) yang mengungkapkan bahwa, kemampuan regulasi emosi pada anak dipengaruhi oleh perilaku pengasuhan, seperti kehangatan, responsivitas orang tua, kedisiplinan, kontrol psikologis, kontrol perilaku, serta pola kelekatan orang tua dan anak. Studi lain yang dilakukan oleh Farih et al. (2022) juga menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga memiliki peran yang krusial dalam perkembangan regulasi emosi anak.

Namun, orang tua kadang dihadapkan pada tuntutan ganda antara pekerjaan dengan pengasuhan anak (Wahyuni et al., 2025). Berbagai keterbatasan sering membuat orang tua tidak selalu mampu memenuhi tanggung jawab pengasuhan secara utuh dan maksimal (Badria dan Fitriana, 2018). Untuk menutupi kekurangan tersebut, orang tua sering kali menitipkan pengasuhan dan

pendidikan anak kepada keluarga lain seperti kakek dan neneknya.

Model pengasuhan yang dilakukan oleh kakek dan nenek, biasa disebut dengan *Grandparenting*. Faktor yang menyebabkan model pengasuhan ini terjadi misalnya seperti kesibukan orang tua dengan pekerjaannya, perceraian, ketidakstabilan ekonomi keluarga, kurangnya kepercayaan terhadap orang asing, kematian orang tua serta penelantaran anak (Handayani et al., 2021). UNICEF (2020) memperkirakan terdapat sekitar 2,2 juta anak di Indonesia yang hidup tanpa pengasuhan orang tua, sehingga diasuh oleh pihak lain seperti kakek nenek atau pengasuh alternatif lainnya.

Pemindahan tanggung jawab pengasuhan dari orang tua kepada kakek nenek tentunya akan berdampak pada perubahan dinamika emosional anak (Ernawati et al., 2021). Raeymaecker (2022) berpendapat bahwa keadaan seperti ini berpotensi mempengaruhi perkembangan regulasi emosi anak, mengingat interaksi dan kualitas pengasuhan dalam keluarga merupakan faktor pembentuk alami kemampuan anak dalam mengelola

emosi secara adaptif. Proses pembentukan kepribadian anak bukanlah hal yang instan untuk dilakukan. Kepribadian terbentuk dari hasil akumulasi antara karakter, sifat, kebiasaan, pola asuh, dan ikatan emosional anak dengan siapa yang mengasuhnya (Afdi, 2024). Hal ini menggambarkan bahwa perilaku dan regulasi emosi anak akan terbentuk berdasarkan cerminan dari seberapa baik lingkungan dan pengasuhan yang mereka dapatkan. Ikatan yang kuat dan terjalin dengan baik akan berdampak pada meningkatnya kesehatan anak, baik kesehatan jasmani maupun kesehatan mentalnya (Sadrudin et al., 2019).

Berdasarkan uraian diatas, perlu dipertimbangkan untuk diadakan intervensi secara segera dan sistematis guna membantu remaja dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi secara adaptif dan efektif. Dalam konteks pendidikan, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran dalam membantu individu untuk memahami serta mengelola pengalaman emosional yang mempengaruhi kemampuannya untuk beradaptasi sesuai dengan tahap perkembangan psikologisnya (Corey, 2013). Salah satu intervensi

yang dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi emosi adalah pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT).

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) adalah intervensi psikologis yang menggabungkan strategi penerimaan diri dan *mindfulness* dengan strategi perubahan perilaku serta komitmen guna meningkatkan kemampuan adaptasi psikologis (Hayes, Levin, Plumb-Villardaga, Villatte, & Pistorello, 2013). Menurut Caletti et al. (2022) ACT mendorong individu untuk menerima setiap pengalaman internal dengan kesadaran penuh dan tanpa ada penghakiman guna mewujudkan kehidupan yang lebih bermakna. Dalam ACT, klien secara sadar diminta merencanakan tindakan efektif yang harus dikerjakan sehingga waktu, energi dan sumber daya yang dimiliki tidak terbuang sia-sia (Ardhani dan Nawangsih, 2020)

Natalia and Peristianto (2024) menunjukkan hasil penelitian bahwa penggunaan intervensi ACT dinilai efektif dalam meningkatkan regulasi emosi, fleksibilitas psikologis, penerimaan emosi negatif, serta mengurangi respon dan perilaku maladaptif. ACT juga dianggap efektif

mengurangi disregulasi emosi dan efektif mengurangi perilaku psikopatologis pada remaja (Moltrecht et al., 2021). Studi lain yang dilakukan oleh Ardhani & Nawangsih (2020) mengungkapkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan yang cukup signifikan setelah intervensi dilakukan. Intervensi ACT membuat subjek yang merupakan perempuan korban kekerasan seksual kembali menemukan nilai dan tujuan hidup yang harus tetap dipegang dan diusahakan. Subjek disadarkan bahwa ia tidak bisa terfokus hanya pada masa lalu.

Namun di lain sisi, studi yang dilakukan oleh Wibisono (2021) memberikan bukti yang berlawanan. Studi ini memiliki hasil bahwa teknik ACT belum mampu memberikan perbedaan yang signifikan terhadap kemampuan regulasi emosi pada pendampinganti asuhan di Surabaya. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh (Thompson, Moghaddam, Evangelou, Baufeldt, & das Nair, 2022) menunjukkan bahwa ACT hanya memberikan dampak yang kecil terhadap aspek stress serta tidak memberikan dampak yang signifikan pada aspek kecemasan, depresi, dan peningkatan kualitas hidup.

Hasil uraian di atas menunjukkan bahwa pendekatan ACT belum sepenuhnya efektif karena masih memiliki keterbatasan dan belum memberikan dampak secara konsisten terhadap seluruh aspek psikologis. Maka dari itu, Kondisi ini menjadi dasar peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pendekatan ACT terhadap regulasi emosi khususnya pada populasi yang masih jarang diteliti yaitu anak dengan pola asuh *grandparenting*.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas ACT dalam meningkatkan regulasi emosi pada anak dengan pola asuh *grandparenting*. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya kajian dan literatur ilmiah terkait dengan intervensi regulasi emosi dan pendekatan ACT.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis quasi eksperimen, yang bertujuan untuk mengukur pengaruh suatu intervensi terhadap variabel tanpa perlu melakukan pengacakan subjek secara penuh (Anantasia & Rindrayani, 2025). Desain penelitian ini

Tabel 1. Desain Perlakuan Intervensi ACT

Sesi	Tahapan	Kegiatan/Tujuan
1	<i>Building raport</i> Penggalian masalah Tahapan <i>defusion</i> kognitif	Membentuk hubungan baik dengan subjek Mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh subjek Mengetahui emosi dominan subjek
2	Tahapan <i>self as context</i> Tahapan <i>acceptance</i>	Mengarahkan subjek sebagai pengamat bagi pikirannya Melakukan <i>expressive writing</i>
3	Tahapan <i>contact with present</i> Tahapan <i>values</i>	Melakukan <i>grounding</i> Menemukan nilai dan tujuan hidup
4	Tahapan <i>committed action</i>	Menyusun komitmen jangka panjang dan pendek

menggunakan *One group pretest-posttest* design, dengan alur subjek akan diberi *pretest* berupa skala regulasi emosi (ERQ) sebelum intervensi dilakukan. Subjek dengan tingkat regulasi emosi rendah-sedang akan diberikan intervensi konseling individu menggunakan pendekatan ACT. Setelah intervensi selesai, dilakukan pengisian *posttest* yang berfungsi untuk mengukur apakah terdapat perubahan tingkat regulasi emosi setelah diberikan intervensi ACT (Priadana & Sunarsi, 2021).

Intervensi ACT memiliki enam tahapan yaitu, *defusion kognitif*, *self as context*, *acceptance*, *contact with present*, *values*, dan *committed action*. Enam tahapan ini kemudian dibagi menjadi empat sesi yang telah disesuaikan dengan kondisi dan

jadwal sekolah dengan rincian sebagai tabel 1.

Subjek penelitian menggunakan populasi dari salah satu SMK di Kota Semarang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yang memungkinkan peneliti memilih sampel secara sengaja sesuai dengan tujuan dan kriteria penelitian sehingga menghasilkan pemahaman yang mendalam terhadap suatu fenomena (Tajik et al, 2024). Penelitian ini memiliki kriteria inklusi sebagai berikut, (1) siswa kelas 10, 11, dan 12, (2) memiliki tingkat regulasi emosi rendah-sedang, (3) mengalami pola asuh grandparenting, dan (4) bersedia mengikuti proses treatment dari awal hingga akhir.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala regulasi emosi. Skala regulasi emosi yang digunakan adalah *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross & John (2003). Terdiri dari delapan item yang terbagi ke dalam dua dimensi yaitu, *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Dimensi *cognitive reappraisal* diwakili oleh pernyataan “Ketika saya dihadapkan pada situasi yang menegangkan, saya berusaha memikirkan hal tersebut dengan cara yang membantu saya tetap tenang”, sedangkan dimensi *expressive suppression* diwakili oleh pernyataan “saya menyimpan emosi saya untuk diri sendiri”. Skala ini menggunakan skala likert 1-7 yang dimulai dari “sangat tidak setuju” hingga “sangat setuju” dengan hasil uji validitas dan reliabilitas sebesar $\geq 0,382$ dan nilai reliabilitas *cronbach alpha* sebesar $\alpha = 0,787$.

Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon* untuk menguji perbedaan sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan atau

mendeskrripsikan data yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang bersifat generalisasi (Sakir 2024). Uji *wilcoxon* dilakukan ketika ingin menyelidiki apakah terjadi perubahan dari nilai sebelumnya ke nilai sesudahnya. Pengambilan keputusan pada uji *wilcoxon* dilakukan berdasarkan taraf kesalahan 5% atau 0,05. Penelitian ini memiliki hipotesis bahwa *Acceptance and Commitment Therapy* dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada anak dengan pola asuh *grandparenting*.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil intervensi yang dilakukan, terpilih empat subjek yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Subjek kemudian diberi intervensi dengan durasi empat sesi dan diperoleh skor pretest dan posttest seperti pada tabel 2. Terdapat satu subjek yang mengalami penurunan skor regulasi emosi, yaitu ED dari skor *pretest* sebesar 32 menjadi 30 pada posttest. Selain itu terdapat tiga subjek yang mengalami peningkatan skor regulasi emosi setelah intervensi diberikan yaitu, TR dari 19 menjadi 34, FA dari 33 menjadi 39 dan MZ dari 34 menjadi 35. Pada

Tabel 2. Skor Pretest dan post test

Subjek	Pretest		Post test			
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Selisih	Keterangan
TR	19	Rendah	34	Sedang	+15	Meningkat
ED	32	Sedang	30	Sedang	-2	Menurun
FA	33	Sedang	39	Sedang	+6	Meningkat
MZ	34	sedang	35	sedang	+1	Meningkat

Tabel 3. Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test

Perbandingan	Negative Ranks	Positive Ranks	Ties	N	Z	p
Pretest - posttest	1	3	0	4	-1,095	0,273

posttest seluruh subjek berada pada kategori sedang.

Hasil dari analisis deskriptif menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor regulasi emosi sebesar 34,5% pada sebagian besar subjek setelah intervensi ACT dilakukan. Berdasarkan hasil observasi selama intervensi dilakukan, pada tahap awal, subjek masih kurang terbuka dan cenderung kesulitan untuk menjelaskan perasaan mereka. Namun, setelah intervensi diberikan, subjek mulai terbuka dan lebih mampu untuk mengenali emosinya, serta mampu mengungkapkan apa yang sedang dirasakan. Selain itu subjek juga secara perlahan dapat mengidentifikasi faktor pemicu munculnya emosi atau pikiran negatif, serta bagaimana cara mereka merespon situasi tertentu secara

adaptif dengan mempertimbangkan resiko yang ada. Subjek juga mampu menentukan *values* yang ingin dicapai dan menyusun komitmen tindakan sebagai upaya mencapai kehidupan yang lebih bermakna. Menurut Pinar et al. (2025). Peningkatan regulasi emosi pada sebagian subjek terjadi karena ACT membantu subjek mengembangkan fleksibilitas psikologis melalui penerimaan pada pengalaman yang kurang menyenangkan, mengenali pikiran negatif, serta melatih untuk bisa memilih respon dengan lebih adaptif saat dihadapkan dengan situasi tertentu.

Meskipun secara deskriptif terjadi peningkatan skor regulasi emosi terhadap semua aspek, hasil uji *Wilcoxon* pada tabel 3. menghasilkan nilai *Negative Ranks* sebanyak 1, *Positive Ranks* sebanyak 3 dan *Ties*

sebanyak 0. Nilai signifikansi (p) sebesar 0,273 dengan nilai $Z = -1,095$. Karena nilai p lebih besar dari 0,05 ($0,273 > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa belum terdapat perubahan skor regulasi emosi secara signifikan sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Menurut Rahmawati et al. (2025) proses kognitif lebih cenderung membutuhkan waktu yang lebih panjang untuk dapat berubah. Regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai aspek yang kompleks, sehingga perubahan regulasi emosi membutuhkan proses yang panjang dan berkelanjutan (Gross et al., 1998).

Hasil penelitian ini berbeda dengan temuan Natalia and Peristianto (2024) yang menunjukkan bahwa intervensi ACT secara efektif dapat meningkatkan regulasi emosi. Perbedaan hasil tersebut dipengaruhi oleh adanya variasi dalam beberapa aspek salah satunya penggunaan modul intervensi yang telah melalui proses validasi dengan nilai Aiken's $V = 0.968$.

Sebaliknya, penelitian ini sejalan dengan temuan Yahya and Oriza (2024) yang menunjukkan hasil bahwa intervensi ACT belum mampu meningkatkan regulasi emosi secara

signifikan. Kondisi tersebut dapat dijelaskan oleh Gross and Jazaieri (2014) bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan yang berkembang serta memerlukan proses dan waktu supaya dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan individu, sehingga ACT bukanlah proses yang hasilnya dapat bisa dilihat secara instan. Penelitian yang dilakukan oleh Thompson et al. (2022) juga memiliki hasil yang kurang lebih sama, yaitu ACT hanya memberikan dampak yang kecil terhadap aspek tingkat stress dan belum memberikan dampak yang signifikan terhadap aspek kecemasan, depresi, maupun peningkatan kualitas hidup. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti aspek psikologis karakteristik subjek, dan jenis intervensi (Saccaro et al., 2024). Faktor lain yang mempengaruhi penelitian ini adalah subjek yang relatif sedikit, sehingga menyebabkan daya uji statistik menjadi rendah, sehingga meskipun terjadi peningkatan skor secara deskriptif, perubahan belum tentu mencapai signifikan secara statistik (Hussey, 2023).

Berdasarkan hasil temuan penelitian, dapat dijabarkan bahwa pemberian intervensi ACT menunjukkan adanya peningkatan skor regulasi emosi sebesar 34,5% pada sebagian besar subjek yang dapat dilihat melalui adanya peningkatan skor secara deskriptif maupun peningkatan kemampuan pada subjek. Namun, perubahan tersebut belum menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti karakteristik psikologis, kesiapan individu, lingkungan, kualitas pengasuhan, serta komponen dalam regulasi emosi yang perlu berkembang secara bertahap. Maka dari itu efektivitas ACT dalam meningkatkan regulasi emosi terutama pada anak dengan pola asuh *grandparenting* perlu dimaknai sebagai proses yang membutuhkan waktu dan komitmen secara berkelanjutan.

D. Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perubahan skor regulasi emosi secara deskriptif pada setiap aspek dengan rata – rata peningkatan

sebesar 34,5% pada sebagian besar subjek. Walaupun demikian, hasil dari uji *Wilcoxon* menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0.273 ($p > 0.05$), yang berarti bahwa belum terdapat peningkatan yang signifikan pada tingkat regulasi emosi sebelum dan sesudah intervensi ACT diberikan. Meskipun ACT memberikan kecenderungan pada perubahan positif, perubahan tersebut belum cukup kuat untuk memberikan pengaruh secara signifikan. Selain itu kemampuan regulasi emosi memerlukan proses dan waktu untuk dapat berakar dalam diri individu.

Saran untuk peneliti selanjutnya adalah melibatkan jumlah subjek yang lebih besar supaya hasil memiliki variasi data yang beragam serta meningkatkan kualitas analisis statistik. Selain itu, durasi pelaksanaan dapat diperpanjang supaya proses penerapan ACT dapat diserap subjek secara optimal. Pemberian follow up setelah intervensi juga dapat dilakukan guna mengetahui keberlanjutan efektivitas intervensi, serta melibatkan sudut pandang dari kakek dan nenek sebagai pengasuh utama sehingga hasil penelitian bisa dianalisis secara mendalam. Penggunaan kelompok

kontrol juga menjadi pertimbangan supaya perbandingan dapat diamati secara objektif. Selanjutnya penggunaan karakteristik subjek yang berbeda juga perlu dilakukan untuk mengetahui efektivitas ACT pada berbagai kelompok serta memperkaya literatur mengenai ACT.

DAFTAR PUSTAKA

- Anantasia, G., & Rindrayani, S. R. (2025). METODOLOGI PENELITIAN QUASI EKSPERIMEN. *ADIBA: JOURNAL OF EDUCATION*, 5(2), 183–192.
- Ardhani¹, A. N., & Nawangsih², K. (2020). Pengaruh Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Terhadap Penurunan Kecemasan pada Perempuan Korban Korban Seksual. In *Philanthropy Journal of Psychology* (Vol. 4). Online. Retrieved from Online website: <http://journals.usm.ac.id/index.php/philanthropy>
- Atiqah Azzah Sulhan, N., Hafidzah Ardaniah, N., & Syarif Rahmadi, M. (2024). PERIODISASI PERKEMBANGAN ANAK PADA MASA REMAJA: TINJAUAN PSIKOLOGI. In *Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi* (Vol. 1).
- Azevedo, M. S., Meira, L., Câmara, D. P., Ferreira, T. B., & Martins, E. C. (2025). Parental Emotion Socialization and Difficulties in Emotion Regulation in Adolescents: A Network Analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 54(11), 2778–2793. <https://doi.org/10.1007/s10964-025-02222-8>
- Boldt, L. J., Goffin, K. C., & Kochanska, G. (2020). The significance of early parent-child attachment for emerging regulation: A longitudinal investigation of processes and mechanisms from toddler age to preadolescence. *Developmental Psychology*, 56(3), 431–443. <https://doi.org/10.1037/dev0000862>
- Caletti, E., Massimo, C., Magliocca, S., Moltrasio, C., Brambilla, P., & Delvecchio, G. (2022, August 1). The role of the acceptance and commitment therapy in the treatment of social anxiety: An updated scoping review. *Journal of Affective Disorders*, Vol. 310, pp. 174–182. Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.05.008>
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Refika Aditama., Ed.). E. Koswara. Bandung.
- Ernawati, I., Djamal, M., & Dhiya, I. (2021). STAINU Purworejo: Jurnal As Sibyan POLA ASUH KAKEK NENEK DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA DI MI MAARIF NU BRUNOSARI. *Jurnal Kajian Kritis Pendidikan Islam Dan Manajemen Pendidikan Dasar*, 163(2), 2021. Retrieved from <https://ejournal.stainupwr.ac.id/>
- Fadila Baiti, N., Setiawati, D., Pd, S., Pd, M., Bimbingan, K., &

- Konseling, D. (2023). *Studi Tentang Regulasi Emosi Pada Peserta Didik Korban Bullying di SMP Negeri 58 Surabaya*.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002>
- Gross, J. J., Feldman Barrett, L., John, O., Lane, R., Larsen, R., & Pennebaker, J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. In *Review of General Psychology* (Vol. 2).
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: an affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401.
<https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- 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>
- Handayani, F., Asiyah, A., & Fitriana, S. (2021). POLA ASUH GRANDPARENTING DALAM MEMBENTUK KEPERIBADIAN ANAK USIA 4-6 TAHUN. *Al-Abyadh*, 4(2), 71–80.
<https://doi.org/10.46781/al-abyadh.v4i2.265>
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and Commitment Therapy and Contextual Behavioral Science: Examining the Progress of a Distinctive Model of Behavioral and Cognitive Therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180–198.
- Hussey, I. (2023, July 1). A systematic review of null hypothesis significance testing, sample sizes, and statistical power in research using the Implicit Relational Assessment Procedure. *Journal of Contextual Behavioral Science*, Vol. 29, pp. 86–97. Elsevier Inc.
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.06.008>
- Icuk Muhammad Sakir, B. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Mixed Method*.
- Julistia, R., Muna, Z., Anastasya, Y. A., Natasya, A., & Husna, M. (2024). Regulasi Emosi pada Korban Bullying di Dayah Terpadu Kota Lhokseumawe. *Jurnal Diversita*, 10(2), 184–189.
<https://doi.org/10.31289/diversita.v10i2.12838>
- Lazuardi Nuz, R., Supriatna, E., Pahlevi, R., & Studi Bimbingan dan Konseling, P. (2021). *STUDI DESKRIPTIF TERHADAP REGULASI EMOSI PADA SISWA KELAS IX DI SMP NEGERI 2 PAKISJAYA*. 4(5).
- López-Pinar, C., Lara-Merín, L., & Macías, J. (2025, January 1). Process of change and efficacy of acceptance and commitment therapy (ACT) for anxiety and depression symptoms in adolescents: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, Vol. 368, pp. 633–644. Elsevier B.V.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.09.076>

- Moltrecht, B., Deighton, J., Patalay, P., & Edbrooke-Childs, J. (2021, June 1). Effectiveness of current psychological interventions to improve emotion regulation in youth: a meta-analysis. *European Child and Adolescent Psychiatry*, Vol. 30, pp. 829–848. Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01498-4>
- Naily Farih, Y., Yogi Wulandari, P., & Penelitian Psikologi dan Kesehatan, B. (2022). Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Awal. In *Mental (BRPKM)* (Vol. 2). Retrieved from <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>
- Natalia, E., & Peristiano, S. V. (2024). *Prosiding Seminar Nasional 2024 Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta Penyusunan dan Validasi Modul Acceptance Commitment Therapy (ACT) dalam Meningkatkan Regulasi Emosi pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Kegagalan Hubungan Romantis*.
- Nurahman Prio Afdi. (2024). *Grandparenting Dalam Pembentukan Kepribadian dan Spiritual Anak pada Orang Tua Merantau*. Retrieved from www.uinsaizu.ac.id
- Raeymaecker, K. and D. M. (2022). The Influence of Parents on Emotion Regulation in Middle Childhood: A Systematic Review. *Children*.
- Rahmawati, I., Wahyudi, H., & Suhana, S. (2025). Efektifitas Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pengidap Gagal Ginjal Kronis. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(2), 9206–9216. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3386>
- Rohaeli Badria, E., & Fitriana, W. (2018). JURNAL COMM-EDU POLA ASUH ORANG TUA DALAM MENGEMBANGKAN POTENSI ANAK MELALUI HOMESCHOOLING DI KANCIL CENDIKIA. *Community Education Jurnal*. <https://doi.org/10.22460/comm-edu.v1i1.54>
- Romet, M., Favez, N., Ranjbar, S., Urban, S., & Tissot, H. (2025). Associations between the quality of family interactions during a mother–father–adolescent conflict discussion task and physiological emotion regulation in adolescents. *PLOS Mental Health*, 2(3), e0000246. <https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000246>
- Saccaro, L. F., Giff, A., De Rossi, M. M., & Piguet, C. (2024, June 1). Interventions targeting emotion regulation: A systematic umbrella review. *Journal of Psychiatric Research*, Vol. 174, pp. 263–274. Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.04.025>
- Sadrudin, A. F. A., Ponguta, L. A., Zonderman, A. L., Wiley, K. S., Grimshaw, A., & Panter-Brick, C. (2019, October 1). How do grandparents influence child health and development? A systematic review. *Social Science and Medicine*, Vol. 239. Elsevier

- Ltd.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112476>
- Sesilia Apriliani, Indra Tri Astuti, & Kurnia Wijayanti. (2025). Gambaran Regulasi Emosi Remaja Sekolah Menengah Pertama di SMP Sultan Agung 4 Semarang. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(2), 125–137. <https://doi.org/10.61132/corona.v3i2.1219>
- Sundari, R. I., Sitaresmi, M. N., & Lusmilasari, L. (2025). Prevalence and associated factors of emotional and behavioral problems in Indonesian early adolescents: A cross-sectional study. *Belitung Nursing Journal*, 11(4), 496–503. <https://doi.org/10.33546/bnj.3990>
- Tajik, O., Golzar, J., & Noor, S. (2024). | P a g e Purposive Sampling. In *IJELS*. <https://doi.org/https://doi.org/10.22034/ijels.2025.490681.1029>
- Thompson, B., Moghaddam, N., Evangelou, N., Baufeldt, A., & das Nair, R. (2022, July 1). Effectiveness of acceptance and commitment therapy for improving quality of life and mood in individuals with multiple sclerosis: A systematic review and meta-analysis. *Multiple Sclerosis and Related Disorders*, Vol. 63. Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.msard.2022.103862>
- UNICEF. (2020). *The State of Children in Indonesia 2020*. Jakarta.
- Wahyuni, L., Ardianti, R. D., & Nurlis, N. (2025). Analisis mindful parenting, konflik pekerjaan keluarga, dan psikopatologi pada orang tua bekerja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(12), 1555–1563. <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i12.679>
- Wibisono, D. E. (2021). Efektivitas Pelatihan Acceptance And Commitment Pada Regulasi Emosi Pendamping Panti Asuhan K Surabaya. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 286. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i2.286-294>
- Widyawati, P., & Sofiah, D. (2026). Konseling Gestalt untuk Hambatan Regulasi Emosi yang Berkaitan dengan Unfinished Bussiness. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 8. <https://doi.org/10.47134/pjp.v3i2.5512>
- W.P, I. A., & Andini, N. (2021). *Regulasi Emosi Ibu Bekerja Saat Mendampi*.
- Yahya, A. N. F., & Oriza, I. I. D. (2024). Acceptance and Commitment Therapy Boosts Subjective Well-Being of Emerging Adults but Leaves Emotion Regulation Unchanged. *KONSELOR*, 13(2), 133–145. <https://doi.org/10.24036/0202413284-0-86>