



Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia is licensed under  
A Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

## EFEKTIVITAS MODEL POSITIVE PARENTING PROGRAM (*TRIPLE P*) UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI ORANG TUA

Linda Dwi Sholikhah<sup>1)</sup>, Novela Nadia Fardah<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> UNUGHA, Cilacap, Indonesia  
E-mail: [lindadwisholikhah@gmail.com](mailto:lindadwisholikhah@gmail.com)  
<sup>2)</sup> UNUGHA, Cilacap, Indonseia  
E-mail: [Novelanadiaf@gmail.com](mailto:Novelanadiaf@gmail.com)

**Abstrak.** Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengatur kondisi emosi. Orang tua seharusnya mampu untuk mengatur emosinya sehingga tenang saat menghadapi anak. Tujuan penelitian adalah menguji efektivitas konseling kelompok model *Triple P* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada orangtua. Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen. Studi pendahuluan didapat informasi dari 25 responden diperoleh: 3 orang (12%) kategori rendah, 18 orang (72%) kategori sedang, dan 4 orang (16%) kategori tinggi. Berdasarkan hasil studi awal maka dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kondisi regulasi emosi orang tua termasuk dalam katagorri sedang. Berdasarkan hasil studi awal maka dilakukan kegiatan konseing individu untuk meningkatkan regualsi emosi orang tua dengan mengambil 7 subjek untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok. Kegiatan konseling kelompok dilakukant 6 kali pertemuan. Setelah dilakukan konseling kelompok mengalami peningkatan sebesar 24,12%. Kemudian dianalisis menggunakan SPSS 26 menggunakan uji Wilcoxon maka diperoleh hasil nilai Z -2,371 dan *Asymp Sig. (2-Tailed)* adalah 0,018. Maka dapat disimpulkan nilai  $0,018 < 2$  sehingga dapat disimpulkan hasilnya efektif.

Kata Kunci: Konseling Kelompok; Model *Triple P*; Regulasi Emosi; Orang Tua

### I. PENDAHULUAN

*Positive parenting* memperlakukan anak dengan harapan membentuk kepribadian yang positif. Guru BK/Dosen BK bekerjasama dalam membantu perkembangan anak secara optimal. Interaksi yang baik anatara guru BK/dosen BK dalam proses membantu orang tua dalam memberikan wawasan dan ketrampilan untuk membentuk pola pengasuhan positif pada anak. Sebagaimana, Orang tua berperan penting bagi tumbuh kembang anak. Orang tua sebaiknya memiliki pengetahuan dan ketrampilan dalam mendidik anak-anaknya. Berdasarkan kesimpulan dari (Indrawati, 2020) Semakin banyak ilmu dan pengetahuan, maka semakin banyak bekal untuk mengasuh anak secara baik. Dengan memberlakukan pola asuh yang baik, maka

otomatis stres pengasuhan juga bisa dikendalikan. Dengan begitu adanya kerjasama antara guru BK/dosen BK didalam memperbaiki pola asuh orang tua siswa sangat penting. Orang tua menginginkan yang terbaik bagi anaknya. Orang tua menginginkan hubungan yang harmonis antara orang tua dan anak. Anak menginginkan dihargai, disayangi, dan dekat dengan orang tuanya.

Berdasarkan kajian dari (Putri & Chusairi, 2021) program *Triple P* menjadi salah satu bentuk program intervensi keluarga yang efektif untuk meningkatkan regulasi diri pada orang tua remaja yang dilakukan dengan eksplorasi terhadap pengetahuan, ketrampilan, dan kepercayaan diri yang dimiliki orang tua. *Tripe P* memiliki salah satu dimensi pengasuhan yang berkaitan dengan kontrol emosi yang harus

dimiliki orang tua. Berdasarkan hasil kajian tersebut maka dapat dimaknai bahwa dalam perkembangan saat ini penerapan intervensi *Triple P* sangat berpengaruh dan bermanfaat bagi orang tua kaitannya dengan meningkatkan regulasi emosi orang tua.

Fenomena yang terjadi saat berjumpa dan saling mengobrol dengan teman sejawat yaitu: anaknya susah di atur pada anak usia remaja, senang sesuka hati, susah untuk belajar apalagi saat masa pandemi anak males mengerjakan tugas. Anak balita suka meniru orang lain (hal baik/buruk), anak yang pemalu. Orang tua ,mudah emosi saat anak tidak segera menyelesaikan tugasnya. Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti menggunakan skala psikologi untuk mengetahui tingkat regulasi emosi orang tua. Berdasarkan hasil skala psikologis 25 responden maka didapatkan hasil sebagai berikut: 3 orang (12%) kategori rendah, 18 orang (72%) kategori sedang dan 4 orang (16%) kategori tinggi.

Karakter orangtua dalam mengasuh anak berbeda-beda misalnya sabar, mudah emosi, dan sering mencubit. Adakalanya geram dan mudah emosi ketika melihat anaknya melakukan kesalahan atau tidak sesuai perintah. Orang tua tidak memberikan contoh tapi memerintah saja. Kadang kala Orang tua akan merasa bersalah karena memarahi atau mencubit anak. Orang tua akan merasa senang jika anak mau menuruti perintah. Orang tua seharusnya mampu untuk mengatur emosinya sehingga tenang saat menghadapi anak. Kondisi emosi yang mudah berubah seharusnya belajar mengelola emosinya (regulasi emosi). (Widuri, 2012) Regulasi emosi adalah suatu kemampuan individu dalam mengatur dan mengekspresikan emosi serta perasaannya didalam kehidupan sehari-hari.

Gross (dalam Rif'ati&suryanto:2018) mengungkapkan bahwa regulasi emosi memiliki 3 element yang penting antara lain: 1) mampu mengatur emosi positif maupun emosi negatif dengan baik. Regulasi emosi digunakan tidak hanya untuk menekan emosi negatif tapi juga mengontrol emosi positif sehingga seseorang

dapat mengekspresikan emosi tersebut tidak berlebihan; 2) secara sadar dapat mengendalikan emosi. Seseorang mampu merasakan emosi yang terjadi saat itu sehingga mampu untuk mengontrol emosinya; 3) mampu menguasai tekanan akibat masalah yang dihadapi. Regulasi emosi mampu sebagai pengendali individu saat dihadapkan dengan kondisi yang menekan.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka diperlukan model pengasuhan yang tepat. Pada model pengasuhan *Triple P* memiliki tujuan Menurut Ralp & Sanders (dalam Supriatna, Alawiyah & Yuliani, 2016) mengungkapkan tujuan utama dari *Triple P* adalah peningkatan ketrampilan pengasuhan positif orang tua. Lebih lanjut dijelaskan ada 4 tujuan lain antara lain: 1) orang tua memiliki independensi dan otonomi dalam praktek pengasuhan; 2) orang tua dapat memutuskan tujuan, strategi dan nilai-nilai yang hednak dicapai; 3) orang tua memiliki rencana, monitoring, evaluasi hasil dan perbaikan; 4) orang tua diberi support dan saran untuk mencapai target yang telah ditetapkan. Pada penelitian ini peneliti akan membantu orang tua untuk berlatih ketrampilan dalam mengasuh anaknya dengan *Triple P* sesuai pada masa yang sedang dilalui oleh anak. menghasilkan temuan bahwa kemampuan orang tua dalam mengubah pola pengasuhan positif tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin anak, pendapatan keluarga, tipe keluarga,

Hasil penelitian (Wulandari & Afiatin, 2020) positive parenting Program secara signifikan meningkatkan pola asuh efikasi pada ibu. (Taggart & Sanders, 2007) Hasil penelitian dari (Suárez, Byrne, & Rodrigo, 2018) yaitu pelaksanaan intervensi positive parenting program berbasis web menarik minat para ibu muda berpendidikan tinggi untuk berpartisipasi dan mereka puas dengan adanya layanan yang diberikan oleh peneliti.

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah menguji konseling kelompok model *Triple P* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada orangtua. Urgensi penelitian ini adalah 1) memperkaya khasanah teoritis tentang layanan

konseling kelompok model *Triple P* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada orangtua; 2) memberikan bukti empirik tentang tentang layanan konseling kelompok model *Triple P* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi pada orangtua. Berdasarkan studi pendahuluan maka diperlukan memahami regulasi emosi agar dapat menghadapi dan mendidik anak dengan benar.

## II. METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. (Emzir, 2017) Pada penelitian eksperimen rancangan jenis rancangan *Randomized control-group pretest-posttest design*. Penelitian ini menggunakan 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen di berikan treatment. Pada kelompok kontrol tidak diberikan treatment. Bagan rancangan penelitian sebagai berikut:

TABEL I  
 DESAIN PENELITIAN

kelompok	Pre test	Perlakuan	Post test
Eksperimen	T1	X	T2
Kontrol	T1		T2

Pada penelitian ini kelompok eksperimen diberikan treatment 6 kali pertemuan yang berisi mengenai 5 level intervensi *Triple P* yaitu: 1) pengertian dan komitmen mengikuti kegiatan konseling kelompok; 2) level 1 memberikan informasi kepada orang tua tentang strategi pengasuhan secara umum; 3) level 2 memberikan panduan kepada orang tua tentang pengasuhan anak yang memiliki kesulitan perilaku ringan; 4) level 3 yaitu disediakan untuk orang tua yang membutuhkan konsultasi atau pelatihan menangani anak yang memiliki kesulitan perilaku taraf sedang; 5) level 4 pelatihan intensif positive parenting bagi orang tua yang memiliki anak dengan perilaku sulit; 6) level 5 dikhususkan bagi orang tua dengan masalah perilaku anak, bersamaan dengan disfungsi keluarga. .

Subjek dalam penelitian ini adalah dosen dan karyawan UNUGHA Cilacap Teknik pengambilan sampel nya menggunakan metode Random sampling bersyarat yaitu yang sudah

menikah dan memiliki anak usianya diatas 2 tahun. Lokasi penelitian adalah di kampus UNUGHA Cilacap.

Metode Pengumpulan data dengan kualitatif yang dilakukan dengan wawancara dan observasi. Pengumpulan data kuantitatif dengan menggunakan skala psikologis. Uji validitas dan reliabilitas menggunakan analisis *product moment pearson*. Uji teknik menggunakan alpha cronbach. Adapun hasil uji validitas dan reliabilitas angket diperoleh nilai *cronbachs alpha* yaitu: 0,737 jumlah item 68 butir pertanyaan. 45 aitem valid dan 23 aitem tidak valid.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik uji *statistic non parametric wilcoxon signed rank test*. Uji ini menggunakan dua sampel yang saling berhubungan bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara *pre test* dan *post test* dari kelompok eksperimen. Dasar pengambilan keputusan uji *wilcoxon signed rank test*, sebagai berikut :

- 1) Jika nilai *asympt. Sig. (2-tailed)* < 0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan.
- 2) Jika nilai *asympt. Sig. (2-tailed)* > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan (Usman & Akbar, 2012)

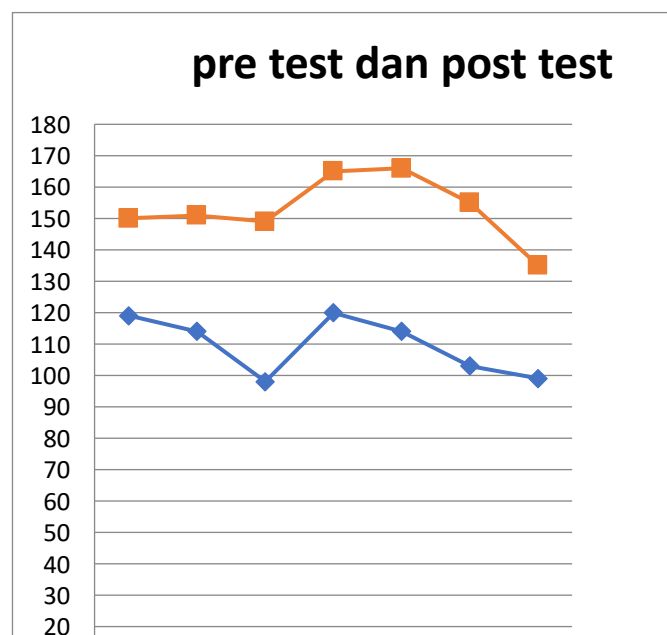
## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan data hasil observasi maka diambil 7 subjek penelitian yang terdiri dari kategori sedang dan rendah. Adapun subjek penelitian yaitu: MW, MU, RZ, VV, EL, VR, AR. Kegiatan konseling kelompok dilakukan 6 kali pertemuan.

TABEL II  
 PERBANDINGAN PRE TEST DAN POST TEST

Nama	Jumlah	Kategori	Jumlah	Kategori	Ke naikan	%
EL	119	S	150	T	31	17,2
VV	114	S	151	T	37	20,5
RZ	98	R	149	T	51	28,3
MW	120	S	165	T	45	25
VR	114	S	166	T	52	28,8
MU	103	S	155	T	52	28,8
AR	99	R	135	S	36	20
<b>Total</b>	<b>767</b>		<b>1071</b>		<b>304</b>	<b>24,12%</b>



Gambar 1. Perbandingan Hasil Pre Test dan Post Test

kegiatan konseling kelompok 6 kali pertemuan diperoleh hasil sebagai berikut:

Level 1 membahas tentang konsep positif parenting dan Tumbuh kembang anak. Perkembangan antar anak berbeda-beda. Setiap anak memiliki ciri khas masing-masing. Akan tetapi orang tua merasa khawatir jika anak perkembangannya berbeda dengan temannya. Orang tua sering membandingkan dengan anak lainnya.

Level 2 pada intervensi *Triple P* Membahas kesulitan mengatur jam tidur dan toilet training. pada pembahasan ini ada anak yang susah mandi dan lambat ketika melakukan kegiatan, anak susah tidur, disiplin dalam mengatur keuangan. Orang tua merasa jengkel dan marah saat anak tidak segera menyelesaikan tugasnya.

Pada level 3 intervensi *Triple P* membahas mengenai penanganan anak yang memiliki kesulitan perilaku taraf sedang. Tantrum regekan, perkelahian antar saudara kandung dan kemandirian. Anak rebutan mainan antar saudara dan teman. Biasanya kakaknya tidak mau megalah sama adiknya. Regekan kalau minta sesuatu, merengek kalau tidak mau sesuatu. Masih suka manja dengan orang tua. Anak usia 10 tahun tapi tidur masih dengan orang tua. Kelas 2 SMP

masih belum ada rasa tanggung jawab terhadap kewajibannya.

Level 4 pada intervensi *Triple P* membahas perilaku-perilaku yang sulit. Seperti agresif, kesulitan belajar. Anak sulit kalau disuruh belajar mengaji. Anak mengalami slow learning sehingga orang tua harus belajar lebih keras lagi dalam mendampingi anak yang memang kondisinya seperti itu. Orang tua mencoba untuk menerapkan keyakinan bahwa disetiap kekurangan pasti ada kelebihan.

Level 5 intervensi *Triple P* dikhususkan bagi orang tua dengan masalah keluarga, depresi orang tua, dan tingkat stres yang tinggi pada orang tua. Orang tua merasa bersalah karena seharian bekerja. Sehingga tidak punya banyak waktu untuk mendampingi anak.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada level 1 intervensi *Triple P* bahwa kegiatan sosialisasi dan pemahaman tentang tumbuh kembang anak sangat penting. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian (Supriatna, Alawiyah, & Yuliani, 2019) dengan adanya kegiatan seminar dan pelatihan maka menambah wawasan dan pengetahuan tentang pola pengasuhan anak yang lebih positif dan orang tua memiliki kendali penuh terhadap kepengsuan yang baik sehingga mampu mengelola emosi dengan baik.

Level 2 hasil temuan dilapangan membuat orang tua merasa panik dan membentak anak jika tidak segera tidur. Dengan adanya kegiatan konseling kelompok ini maka orang tua menjadi mengetahui dan menerapkan anak disiplin waktu. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yaitu (Indrawati T, 2020) hasil temuannya setelah dilakukan intervensi menggunakan model *Triple P* maka para ibu muda dikabupaten batang mengalami penurunan tingkat stress pengasuhan.

Pada level 3 masalah yang dihadapi orang tua terkait anak masih suka merengek. Anak belum mau mandiri walapun sudah SMP kelas 2. Semua harus diperintah dan ditunjukkan belum adanya

rasa tanggung jawab. Maka berdasarkan hasil penelitian terdahulu yaitu (Mubarok, 2016) program pengasuhan positif (*Triple P*) mampu meningkatkan 3 aspek ketrampilan mindful parenting yaitu: mendengarkan dengan penuh perhatian, kesadaran emosional diri dan anak, serta pengaturan diri dalam hubungan pengasuhan. Untuk 2 aspek yaitu penerimaan diri dan anak tanpa penghakiman, serta kasih sayang terhadap diri dan anak hasilnya kurang signifikan

Level 5 bagi orang tua dengan masalah keluarga, depresi orang tua, dan tingkat stres yang tinggi pada orang tua diperoleh bahwa adanya rasa bersalah pada anak karena orang tua tidak bisa mendampingi anak karena orang tua sibuk bekerja. Berdasarkan penelitian terdahulu menghasilkan (Gina & Fitriani, 2020) Hasil analisis data menunjukkan bahwa regulasi emosi mampu memprediksi parenting stress secara signifikan dengan nilai  $F=15.838$  dan  $p=0,000$  ( $p<0,001$ ). Nilai  $R^2$  0,048 artinya regulasi emosi mampu memberikan sumbangan efektif terhadap parenting stress sebesar 4,8%, sedangkan 95,2% dipengaruhi oleh faktor lain. Penelitian ini menyimpulkan bahwa regulasi emosi secara signifikan mampu memprediksi *parenting stress*.

Uji wilcoxon diperoleh nilai  $Z -2,371$  dan *Asymp Sig. (2-Tailed)* adalah 0,018. Dalam penelitian ini menggunakan taraf signifikansi 0,05. Taraf signifikansi 0,05 didalam tabel *Wilcoxon* dengan subjek penelitian berjumlah 7 yaitu 2. Berdasarkan hasil penghitungan SPSS 26 nilai signifikansi 0,018. Maka dapat disimpulkan 0,018 < 2 sehingga dapat disimpulkan hasilnya efektif.

#### IV. KESIMPULAN

Setelah dilakukan 6 kali kegiatan konseling kelompok. Dilakukan post test. Berdasarkan hasil post test maka mengalami kenaikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan konseling kelompok dengan *Triple P* memberikan dampak positif bagi regulasi emosi orang tua. Dengan adanya kegiatan konseling kelompok maka orang tua mampu memahami perkembangan anak, memahami pola pengasuhan positif, belajar

menerapkan pola pengasuhan positif, menerima kelebihan dan kekurangan anak, belajar untuk lebih sabar kepada anak, mencoba menerapkan intervensi yang dibahas didalam kegiatan konseling kelompok.

#### V. DAFTAR PUSTAKA

- Emzir. (2017). Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif. Depok: PT. Rajagrafindo Persada
- Gina, F., & Fitriani, Y. (2020). Regulasi emosi dan parenting stress pada ibu bekerja. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 96-102.
- Groos. (2014). Handbook of Emotion Regulation. New York: The Guildford Press..
- Hasibuan, M. (2004). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Indrawati, T. (2020). Efektivitas Program Positif Parenting dalam Mengurangi Stres Pengasuhan pada Ibu Muda. *Al Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 201-215.
- J.J, G. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guildford Press.
- Mas , I. R., & Suryanto. (2018). Pola Regulasi Emosi Orang Tua Dengan Anak Temper Tantrum. *Conference Call For Paper*. Surabaya: Universitas Katolik Widya Mandala.
- Mubarok, P. P. ( 2016). Program Pengasuhan Positif Untuk Meningkatkan Keterampilan Mindful Parenting Orangtua Remaja. *Psymphatic. Jurnal Ilmiah Psikologi* , Vol. 3, No. 1, Hal: 35 - 50.
- Myrick, R. (2011). *Developmental Guidance and Counseling*. Minneapolis: Educational Media Corporation.
- Prastuti, E., Tairas, M. M., & Hartini, N. (2020). Adaptation and Validation of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) in Indonesian Version. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, Vol 9, No 2.
- Putri, A. A., & Chusairi, A. (2021). Efektivitas Positive Parenting Program (Tripel-P) Dalam Meningkatkan Keterampilan Regulasi Diri Orang Tua Remaja: Systematic Review. *Jurnal Penelitian Ipteks*, 171-179.
- Salari, R., Ralph, A., & Sanders, M. (2014). An efficacy trial: positive parenting program for parents of teenagers. *. Behaviour Change* . , 31. 34-52. 10.1017/bec.2013.31.

- Suárez, A., Byrne, S., & Rodrigo, M. J. (2018). Effectiveness of a Universal Web-based Parenting Program to Promote Positive Parenting: Patterns and Predictors on Program Satisfaction. *Journal of Child and Family Studies*, 27:3345–3357.
- Supriatna, E., Alawiyah, T., & Yuliani, W. (2019). Seminar Parenting Program (*Triple P*) Pada Ibu-Ibu Dharma Wanita Persatuan Garut. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Abdimas IKIP Semarang)*, Vol.02. No.02.
- Sutanto, A. V., & Andriani, A. (2020). *Positive Parenting Membangun Karakter Positif Anak*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Taggart, P. M., & Sanders, M. R. (2007). Mediators and moderators of change in dysfunctional parenting in a school-based universal application of the Triple-P Positive Parenting Programme. *Journal of Children's Services*, Volume 2 .
- Usman, H., & Akbar, P. S. (2012). *Pengantar Statistik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Widuri, E. (2012). Regulasi Emosi dan Reliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *jurnal humanitas*, 147-156.
- Winkel, W., & Hastuti, S. (2015). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Wulandari, S., & Afiatin, T. (2020). Positive Parenting Program to Improve Mother Efficacy in Parenting Teenagers. *Jurnal Psikologi*, Volume 47, Nomor 1, 2020: 30 – 42.
- Zimmermann, P., & Thomson, R. A. (2014). New Direction in Developmental Emotion Regulation Research Across The Life Span: Introductiob To Thr Special Section. *International Journal Of Behavioral Development*, 38(2) 139-141.