

## Studi meta analisis: Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan tingkat kecemasan

**Devi Damar Lestari dan Ananta Yudianto**

*Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya  
s154120510@student.ubaya.ac.id*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan tingkat kecemasan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah meta-analisis kemudian melakukan *review* terhadap literatur terdahulu sebanyak 14 jurnal yang diterbitkan secara internasional. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 877 subjek yang terdiri dari kelompok eksperimen sebanyak 469 subjek dan kelompok kontrol sebanyak 408 subjek. Kemudian dilakukan pengolahan data M, SD, N pada masing-masing kelompok untuk menemukan nilai *effect size*. Hasil *effect size* dari *random effect model* adalah sebesar -0.295 (95% CI=-1.69 sampai 1.10),  $I^2$  (*inconsistency*)= 98.72%, dan Nilai Egger: bias= 0.212. Berdasarkan data tersebut, maka pelatihan yang berbasis regulasi emosi tidak cukup efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan (*small effect size*).

*Kata kunci:* Kecemasan, meta-analisis, regulasi emosi.

### Abstract

This research aims to determine the effectiveness of emotion regulation training to reduce anxiety levels. The method used in this study is a meta-analysis by reviewing the previous literature of 14 journals published internationally. The number of participants in this study were 877 subjects consisting of 469 subjects in the experimental group and 408 subjects in the control group. Then processing the M, SD, N data in each group to find the effect size value. The result of the effect size of the random effect model is -0.295 (95% CI = -1.69 to 1.10),  $I^2$  (inconsistency) = 98.72%, and Egger value: bias = 0.212. Based on these data, training based on emotion regulation is not effective enough in reducing anxiety levels (small effect size).

*Keywords:* Anxiety, emotion regulation, meta-analysis.

## LATAR BELAKANG

Kecemasan sebenarnya merupakan hal yang umum terjadi dan bersifat wajar apabila tidak berlebihan sehingga mengganggu seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Kecemasan juga dapat menjadi suatu mekanisme pertahanan diri terhadap ancaman dari luar, yang jika berlebihan akan memengaruhi stabilitas seseorang. Menurut Atkinson, Atkinson, dan Hilgard (1996) kecemasan merupakan salah satu bentuk perasaan yang kurang menyenangkan, dan biasanya dibarengi juga perkataan seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut, yang masing-masing dapat kita rasakan dalam tingkatan yang berbeda.

Barlow dan Durand (2002) mengatakan kecemasan adalah suatu penggolongan keadaan *mood* atau suasana hati yang negatif. Individu yang mengalami kecemasan yang normal dapat bermanfaat untuk membuat individu tersebut menjadi lebih gigih dan bergerak cepat. Bahkan kecemasan sendiri dapat membuat seseorang melakukan hal yang luar biasa. Penelitian terdahulu bahkan menunjukkan bahwa manfaat kecemasan dimana remaja yang memiliki sifat kecemasan berkaitan dengan menurunnya tingkat kecelakaan dan menyebabkan kematian secara tiba-tiba pada usia dewasa awal (Lee, Wadsworth & Hotopf, 2006). Dampak negatif lainnya mungkin saja ditimbulkan dari kecemasan juga seperti dapat menjadi depresi apabila tidak dapat mengontrol rasa cemasnya, merasa tidak memiliki harapan dan putus asa.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat kita katakan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan emosi atau kondisi suasana hati yang dapat menimbulkan efek negatif, gejala-gejala fisik dan ketegangan, yang diakibatkan oleh persepsi seseorang terhadap suatu hal yang buruk akan terjadi di masa depan.

Pada tahun 2017 WHO mengemukakan depresi dan kecemasan adalah salah satu gangguan jiwa yang umum dengan prevalensi sangat tinggi. Terdapat >200 juta individu seluruh dunia (3,6% dari populasi) menderita kecemasan. Berdasarkan catatan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), penduduk yang berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan emosional yang dari 6% di tahun 2013 kemudian naik ke 9,8% pada tahun 2018. Permasalahan psikologis seseorang yang pencemas memang dapat menimbulkan efek yang lebih parah, namun pengelolaan emosi yang terkontrol dapat membantu individu untuk tidak larut dalam keadaan buruk yang sedang ia alami.

Kemampuan individu untuk melakukan adaptasi pada emosi-emosi negatif agar menjadi emosi positif merupakan suatu hal yang penting, hal itu dikarenakan jika seseorang tidak mampu mengelola perasaannya maka dapat memperburuk keadaan mereka sehingga merasa terpuruk dalam kehidupan yang ia jalani. Kemampuan untuk merespon proses-proses emosi itu disebut dengan regulasi emosi. Greenberg (2002) berpendapat jika regulasi emosi merupakan keterampilan yang dipunyai individu untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan perasaan yang sesuai dengan harapan dapat mencapai emosional yang seimbang. *Emotion Regulation Therapy* (ERT) untuk *General anxiety disorder* (GAD) mengintegrasikan komponen tradisional dan kontemporer dari *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) seperti *self-monitoring*, latihan relaksasi, *belief reframing*, serta pengambilan keputusan

dengan intervensi yang menekankan pada emosi yang dirancang untuk mengatasi lemahnya regulasi emosi pada seseorang seperti *skills training* dan *emotional avoidance*, atau latihan pengalaman. *Training* pada regulasi emosi merupakan pengajaran yang memfokuskan pada hal-hal: a) individu mampu sadar akan reaksi alamiah yang dialami oleh tubuhnya terhadap suatu perasaan, b) mengidentifikasi kepercayaan yang tidak tepat terhadap emosinya, c) mengetahui perilaku yang tidak efektif dalam kondisi tertentu seperti bentuk menghindar dan pertahanan diri, d) memiliki pengetahuan terkait dengan pengalaman dan regulasi emosi yang lebih efektif, e) lebih mampu melakukan berbagai strategi regulasi emosi (Mennin, 2004).

Penelitian yang dilakukan oleh Gross (1998) menghasilkan bahwa dua proses regulasi emosi mungkin saja memiliki konsekuensi adaptif yang berbeda. Pertama, ada individu yang melakukan penilaian ulang secara kognitif terhadap situasi yang menimbulkan emosi dan kedua, individu yang melibatkan penghambatan ekspresi emosi sebagai penyesuaian respon. Penelitian tentang regulasi emosi juga dapat dimanfaatkan sebagai salah satu pilihan dalam mengatasi kecemasan (Gross, 2007). Kerns, Mennin, Farach, dan Nocera (2014) juga telah melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki GAD terkadang mengalami kesulitan untuk mengatur emosi mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Wirtz, Hofmann, Riper, dan Berking (2014) menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi berguna untuk pengembangan dan menjaga diri dari kecemasan.

Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan efektivitas yang berbeda terkait pelatihan regulasi emosi dan penurunan kecemasan. Penelitian dari Kusuma (2020) mendapatkan bahwa individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah maka tingkat kecemasan mereka semakin tinggi. Selaras dengan penelitian Benu, Manafe, dan Nabuasa (2021) dimana terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah memberikan program Beta Rasa dari teori regulasi emosi. Penelitian Rifqi dan Suradijono (2014) menemukan hal yang berbeda dimana tidak ada hubungan signifikan antara strategi regulasi emosi dan tingkat kecemasan.

Dilandasi oleh pemaparan di atas, peneliti ingin melihat bagaimana efektivitas pelatihan regulasi emosi dalam peranannya menurunkan kecemasan pada individu. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan *statistical power* dengan menguji keefektifitasan intervensi ini berdasarkan dari hasil penelitian-penelitian yang terdahulu serta menganalisis moderator negara dan alat ukur untuk melihat adakah variabel yang memengaruhi *effect size* pada variabel independen dan variabel dependen.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan teknik meta-analisis yang menggabungkan hasil dari beberapa penelitian yang serupa (Anwar, 2005). Meta-analisis dapat melihat *effect size* yang berguna untuk menarik suatu kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Maka dari itu tujuan utama dari meta-analisis adalah untuk merangkum hasil penelitian-penelitian dengan topik yang sejenis untuk memperoleh sebuah kesimpulan berupa *effect size* melalui proses *review* dan menganalisis data penelitian yang didapat dari beberapa hasil pencarian penelitian yang terdahulu. Selain

*effect size*, penelitian ini juga ingin melihat bias publikasi yaitu kecenderungan seorang peneliti untuk menampilkan hasil positif yang mungkin dapat terjadi dalam suatu penelitian.

Analisis moderator juga dilakukan untuk melihat apakah ada faktor-faktor moderator yang memengaruhi hasil meta-analisis atau *effect size*, dalam penelitian ini menggunakan moderator negara dan alat ukur. Penelitian ini melihat moderator dengan dibuat menjadi skala nominal seperti negara Asia berbeda dengan negara Eropa Kaukasia dan membuat menjadi *categorical moderator* sehingga kedua moderator dapat dianalisis. Moderator negara dipilih karena di setiap negara memiliki nilai-nilai yang berbeda seperti yang dikemukakan Asri dan Chusniah (2021) dimana budaya menciptakan bentuk emosi yang berbeda-beda dan membentuk kebiasaan yang berbeda-beda pula dalam mengalami emosi. Begitu juga dengan kemampuan meregulasi emosi yang dapat dipengaruhi oleh budaya di lingkungan individu tersebut. Negara yang memiliki penekanan terhadap pemeliharaan tekanan sosial cenderung lebih baik dalam meregulasi emosi (Matsumoto, Nakagawa & Yoo, 2008). Selanjutnya moderator alat ukur yang mungkin diambil dari teori yang berbeda dan memiliki aitem yang berbeda. Pada prinsipnya untuk melihat apakah dengan memasukan moderator akan memengaruhi *effect size* jika memengaruhi maka studi selanjutnya harus memperhatikan moderator variabel.

#### **Teknik Analisis Data**

Penelitian ini akan melihat bagaimana pemberian regulasi emosi dalam penurunan kecemasan yang dilihat dari hasil *post-treatment*. Kemudian penelitian ini akan melihat *effect size* (Hedges's *g*) berdasarkan nilai *mean* (M), *Standar Deviation* (SD), dan jumlah sampel (N) pada *post-treatment* pada kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK). Nilai *effect size* dikatakan besar ketika hasilnya di atas 0,8 (*large effect size*), jika nilainya di atas 0,5 maka dapat dikatakan *effect size* sedang (*medium effect size*), dan jika nilai *effect size* yang dihasilkan dibawah 0,2 maka dikatakan memiliki nilai yang kecil (*small effect size*) (Lipsey & Wilson (2001).

Jika nilai  $I^2$  (*inconsistency*) yang didapat semakin besar maka menunjukkan adanya keberagaman hasil atau heterogenitas, begitupun sebaliknya. Kemudian dilakukan pengukuran pada variabel moderator. Variabel moderator dilakukan untuk melihat pengaruh variabel moderator dengan variabel independen dan variabel dependen. Analisis ini dilakukan jika adanya heterogenitas. Variabel moderator dikelompokkan berdasarkan ciri-ciri khusus seperti usia, jenis kelamin, dan sebagainya. Dalam penelitian ini dilakukan pengukuran variabel moderator pada negara untuk mengetahui apakah negara memengaruhi *effect size* penelitian, selain itu dilakukan juga analisis moderator pada alat ukur. Bias publikasi dilakukan dengan cara melihat *Egger's Regression*. Analisis dalam penelitian ini menggunakan bantuan dari *software* Jamovi 1.6.11.0.

#### **Metode Pencarian dan Seleksi Penelitian**

Penelitian meta-analisis ini didapatkan dengan mencari sumber bacaan dengan search engine dari beberapa database seperti Science Direct, Google Scholar, dan Springer Link. Pencarian sumber bacaan dilakukan mulai pada bulan Mei 2021 dengan

menggunakan kata kunci "*Emotion regulation training to Decrease Anxiety*", dan "*Emotion regulation training for Anxiety*". Penggunaan bahasa dalam pencarian kata kunci adalah Bahasa Inggris yang kemudian hanya terbatas pada jurnal internasional yang dipublikasikan dari tahun 2004-2021. Kemudian peneliti menetapkan sebanyak 14 jurnal yang akan dianalisis. Berikut merupakan gambaran proses pemilihan jurnal yang dijelaskan menurut PRISMA 2020 yang dapat dilihat pada gambar 1.

### **HASIL PENELITIAN**

Pada beberapa penelitian, pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh seseorang, namun hasil analisis yang didapat justru menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi tidak memiliki efektivitas yang baik untuk menurunkan kecemasan. Hal tersebut mungkin saja dapat terjadi karena perbedaan metode, sesi, serta berapa lama regulasi emosi tersebut diberikan.

Berdasarkan 14 jurnal internasional yang telah diseleksi, terdapat 877 jumlah subjek dalam penelitian ini yang terdiri atas 469 subjek yang tergabung dalam kelompok eksperimen dan 408 subjek yang tergabung dalam kelompok kontrol (lihat lampiran tabel 1). Perhitungan statistik dengan menggunakan analisis *effect size* dari kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK) diketahui bahwa nilai Hedges's *g* yang diperoleh dari *random-effect model* adalah -0.295 (95% CI=-1.69 sampai 1.10), hal tersebut menunjukkan *small effect size*.  $I^2$  (*inconsistency*)= 98.72% yang berarti data bersifat heterogen atau beragam karena nilai  $I^2$  lebih dari 80%. Nilai Egger: bias= 0.212. Hasil dari data tersebut menunjukkan bahwa pemberian pelatihan berbasis regulasi emosi memiliki pengaruh yang kecil dan tidak signifikan untuk mengatasi masalah kecemasan. Penelitian ini juga menunjukkan tidak adanya bias publikasi karena  $p > 0,05$ . Selain itu moderator negara tidak memberikan pengaruh yang signifikan kepada *effect size* dengan nilai -1.33, kemudian alat ukur juga tidak memberikan *moderator effect* karena memiliki nilai -0.641.

### **PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan nilai *effect size* yang dilihat dari *random-effect model* adalah sebesar -0.295 (95% CI=-1.69 sampai 1.10) dengan  $I^2$  (*inconsistency*) = 98.72% dan nilai Egger: bias=0.212. Hasil meta-analisis yang telah dilakukan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan pelatihan regulasi emosi memiliki nilai *effect size* yang kecil, yang mengindikasikan bahwa intervensi berbasis regulasi emosi tidak cukup efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh individu. Nilai negatif pada Hedges's *g* menunjukkan skor yang tidak lebih baik bagi kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Penelitian dengan ukuran sampel yang kecil dan *effect size* yang berada dalam kategori kecil atau sedang biasanya secara statistik cenderung tidak signifikan sehingga tidak dipublikasikan begitu pula sebaliknya (Retnawati, Apino, Kartianom, Djidu, & Anazifa, 2018). Widhiarso (2017) mengemukakan bahwa penelitian yang bersifat sosial cenderung mendapatkan *effect size* yang kecil karena manusia

dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berhubungan dan sejatinya manusia itu bersifat multidimensi.

Beberapa penelitian yang memiliki nilai *effect size* yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan yang lain adalah penelitian oleh Jenaabadi (2017) dengan nilai 2.97 (95% CI= 1.45 sampai 4.49) kemudian penelitian Bahrami (2020) dengan hasil 2.31 (95% CI = 1.66 sampai 2.97). Kemudian untuk penelitian yang mendapat nilai *effect size* paling kecil merupakan penelitian yang dilakukan oleh Mennin (2009) dengan nilai -8.64 (95% CI = -10.10 – -7.18) yang dapat dilihat pada gambar 2 (terlampir).

Apabila melihat hasil *effect size* yang mendapat nilai tertinggi yaitu penelitian dari Jenaabadi pada tahun 2017 yang menggunakan metode intervensi pelatihan regulasi emosi dengan Gross model yang partisipannya merupakan 100% perempuan yang berusia dewasa dan diukur dengan DASS-21. Sedangkan pada penelitian yang hasil *effect size* paling kecil yaitu oleh Mennin tahun 2009 yang hanya mengisi skala pengukuran yang dibandingkan dengan tanpa kecemasan, partisipan lebih didominasi oleh perempuan dengan kategori usia dewasa dan alat ukur ADIS. Perbedaan yang mencolok pada kedua penelitian tersebut adalah metode intervensi dimana yang memiliki *effect size* tinggi lebih terarah dan mengacu pada intervensi yang sudah teruji sedangkan yang memiliki *effect size* kecil terkesan hanya ingin mengetahui gambaran umum dan penerapannya yang tidak banyak dijelaskan dan belum banyak diuji oleh penelitian lain, begitu pula dengan alat ukur yang digunakan oleh kedua penelitian tersebut. Penelitian-penelitian yang memiliki *effect size* yang lebih tinggi ditemukan pada subjek dewasa. Menurut Gross, Richards, dan John (2006) Semakin bertambahnya usia individu maka semakin adaptif pula regulasi emosi mereka.

Kemudian banyak faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kemampuan regulasi emosi seperti pola pengasuhan orangtua. Interaksi emosi yang terjadi antara anak dan orang tua dapat mengajarkan anak bahwa terdapat strategi tertentu yang lebih mampu mengurangi rangsangan emosional seperti kecemasan daripada strategi lainnya (Gross, 2007). Selain itu, Beck (dalam Sari, Mudjiran, & Alizamar, 2017) menemukan bahwa jenis kelamin memengaruhi kecemasan yang dirasakan dimana perempuan dua kali lebih mudah untuk mengalami kecemasan jika dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut dipengaruhi oleh hormon yang ada pada perempuan sehingga lebih mudah untuk merasakan empati. Faktor-faktor tersebut mungkin kurang dikaitkan dengan kemampuan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan.

Analisis moderator yang dilakukan dalam penelitian ini adalah negara sebagai variabel moderator antara pelatihan regulasi emosi dan kecemasan sehingga didapatkan hasil -1.33 (95% CI= -3.257-0.598) yang menunjukkan bahwa negara tidak memiliki pengaruh terhadap *effect size* dalam penelitian ini. Selain itu, moderator alat ukur yang menggunakan teori yang berbeda juga menunjukkan nilai -0.641 (95% CI= -1.417 sampai 0.135). Kedua moderator yang dianalisis menunjukkan tidak ada pengaruh terhadap *effect size* sehingga untuk tujuan menilai tingkat kecemasan berdasarkan negara dan alat ukur yang digunakan tidak dapat mengubah ukuran pengaruhnya terhadap tingkat kecemasan.

Regulasi emosi sendiri dapat dipadukan dengan CBT, *mindfulness*, dan lainnya yang dapat membantu seseorang dalam meregulasi emosi negatif yang mereka miliki. Dalam penerapannya, intervensi regulasi emosi dapat disesuaikan

dengan kebutuhan dari subjek sehingga tujuan dari intervensi dapat tercapai. Pemilihan strategi yang kurang sesuai justru akan menimbulkan dampak yang negatif. Pada dasarnya strategi yang digunakan dalam regulasi emosi juga harus melihat usia subjek untuk dapat mendesain intervensi sekreatif mungkin. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan yang berlebihan pada strategi *suppression/reappraisal* dapat meningkatkan emosi negatif seseorang (Edwards, Holzman, Burt, Rutherford, Mayes, & Bridgett, 2017).

Penelitian ini mempunyai beberapa kelemahan yang harus dikembangkan seperti karakteristik subjek yang belum spesifik dan berbeda-beda, jenis kecemasan yang dialami belum disebutkan masing-masing dalam penelitian, heterogenitas alat ukur, dan kurang memilih moderator yang secara teoritis dapat memengaruhi penelitian. Oleh karena itu, diharapkan kedepannya untuk peneliti selanjutnya lebih dapat menspesifikkan subjek dan jenis kecemasan yang dialami, mencari alat ukur yang sejenis, serta membahas dari berbagai faktor moderator yang lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aldao, A., & Mennin, D. S. (2012). Paradoxical cardiovascular effects of implementing adaptive emotion regulation strategies in generalized anxiety disorder. *Behaviour research and therapy*, 50(2), 122-130. 10.1016/j.brat.2011.12.004
- Anwar, R. (2005). *Meta Analisis. Pertemuan Fertilitas Endokrinologi Reproduksi bagian Obstetri dan Ginekologi RSHS/FKUP Bandung*, (pp. 1-18). Bandung.
- Asri, D. N., & Chusniah, T. (2021). Emosi ditinjau dari perspektif multibudaya. In *Prosiding seminar nasional psikologi indigenous Indonesia*.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., & Hilgard, E. R. (1996). *Pengantar Psikologi Edisi ke Delapan Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Bahrami, S., Sheikhi, M., Moradi Baglooei, M., & Mafi, M. (2020). Effect of emotion regulation training based on the gross model on anxiety among parents of children with cancer. *Evidence Based Care*, 9(4), 40-47. 0.22038/EBCJ.2020.42462.2138
- Barlow, D. H., Durand, V. M., & Hofmann, S. G. (2016). *Abnormal psychology: An integrative approach*. Cengage learning.
- Behrouian, M., Ramezani, T., Dehghan, M., Sabahi, A., & Zarendi, B. E. (2020). The effect of emotion regulation training on stress, anxiety, and depression in family caregivers of patients with schizophrenia: a randomized controlled trial. *Community mental health journal*, 1-8. <https://doi.org/10.1007/s10597-020-00574-y>
- Benu, J. M. Y., Manafe, R. P., & Nabuasa, E. (2021). Beta Rasa: Emotion regulation program to reduce young offenders anxiety in LPKA Kupang. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 7(1), 13-23. DOI: 10.22146/gamajpp.58623
- Bouvet, C., & Coulet, A. (2016). Relaxation therapy and anxiety, self-esteem, and emotional regulation among adults with intellectual disabilities: A randomized controlled trial. *Journal of Intellectual Disabilities*, 20(3), 228-240. 10.1177/1744629515605942
- De Witte, N. A., Sütterlin, S., Braet, C., & Mueller, S. C. (2017). Psychophysiological correlates of emotion regulation training in adolescent anxiety: Evidence from the novel PIER task. *Journal of Affective Disorders*, 214, 89-96. 10.1016/j.jad.2017.03.012
- Edwards, E. S., Holzman, J. B., Burt, N. M., Rutherford, H. J. V., Mayes, L. C., & Bridgett, D. J. (2017). Maternal emotion regulation strategies, internalizing problems and infant negative affect. *Journal of Applied Developmental*

- Psychology*, 48, 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2016.12.001>
- Goldin, P. R., Lee, I., Ziv, M., Jazaieri, H., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2014). Trajectories of change in emotion regulation and social anxiety during cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 56, 7-15. <https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.brat.2014.02.005>
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings*. Washington, DC: American Psychological Association
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. In *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*. (pp. 13-35). American Psychological Association.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York : The Guilford Press.
- Jazaieri, H., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2017). Treating social anxiety disorder with CBT: Impact on emotion regulation and satisfaction with life. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 406-416. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10608-016-9762-4>
- Jenaabadi, H. (2017). Effect of emotion regulation training on depression, anxiety, and stress among mothers of children with mental disorders. *Journal of Research and Health*, 7(1), 663-671. <http://dx.doi.org/10.18869/acadpub.jrh.7.1.663>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kerns, C. E., Mennin, D. S., Farach, F. J., & Nocera, C. C. (2014). Utilizing an ability-based measure to detect emotion regulation deficits in generalized anxiety disorder. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36(1), 115-123. <https://doi.org/10.1007/s10862-013-9372-3>
- Kusuma, T. R. (2020). Hubungan regulasi emosi dan kecemasan pada petugas pemadam kebakaran. *Jurnal Acta Psychologia*, 2(2), 183-186. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.33358>
- Lipsey, M. W., & Wilson, D. B. (2001). *Practical Meta-Analysis: Applied Social Research Methods Series (Vol.49)*. Thousand Oaks, CA: Sage Publication.
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., Nakagawa, S., & Multinational Study of Cultural Display Rules. (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(6), 925–937. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.6.925>
- Menezes, C. B., & Bizarro, L. (2015). Effects of focused meditation on difficulties in emotion regulation and trait anxiety. *Psychology & Neuroscience*, 8(3), 350. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pne0000015>
- Mennin, D. S. (2004). Emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 11(1), 17-29. <https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.cbpra.2013.02.001>
- Mennin, D. S., Fresco, D. M., Ritter, M., & Heimberg, R. G. (2015). An open trial of emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder and cooccurring depression. *Depression and Anxiety*, 32(8), 614-623. <https://doi.org/10.1002/da.22377>
- Mennin, D. S., McLaughlin, K. A., & Flanagan, T. J. (2009). Emotion regulation deficits in generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and their co-occurrence. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(7), 866-871. <https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.janxdis.2009.04.006>
- Moscovitch, D. A., Gavric, D. L., Senn, J. M., Santesso, D. L., Miskovic, V., Schmidt, L. A., & Antony, M. M. (2012). Changes in judgment biases and use of emotion regulation strategies during cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder: distinguishing treatment responders from nonresponders. *Cognitive Therapy and Research*, 36(4), 261-271. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10608-011-9371-1>
- Nesayan, A., Hosseini, B., & Asadi Gandomani, R. (2017). The effectiveness of emotion regulation skills training on anxiety and emotional regulation strategies in adolescent students. *Practice in Clinical Psychology*, 5(4), 263-270. <http://dx.doi.org/10.29252/nirp.jpcp.5.4.263>
- Priest, (1994)- *Bagaimana Cara Mencegah & Mengatasi Stress dan Depresi*. Semarang. Dahara Prize
- Renna, M. E., Seeley, S. H., Heimberg, R. G., Etkin, A., Fresco, D. M., & Mennin, D. S. (2018). Increased attention regulation from emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 42(2), 121-134. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10608-017-9872-7>
- Retnawati, H., Apino, E., Kartianom, Djidu, H., Anazifa, R. D. (2018). *Pengantar Analisis Meta*, Pertama. ed. Parama Publishing, Yogyakarta.
- Rifqi, P., & Suradijono, S. H. D. R. (2014). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan performa musik pada performer musik remaja. *Jurnal Psikolog*.
- Sari, A. W., Mudjiran, M., & Alizamar, A. (2017). Tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sekolah ditinjau dari jenis kelamin, jurusan dan daerah asal serta implikasi. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 1(2), 37-42. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p37-42>
- Suveg, C., & Zeman, J. (2004). Emotion regulation in children with anxiety disorders. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(4), 750-759. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1207/s15374424jccp3304\\_10](https://psycnet.apa.org/doi/10.1207/s15374424jccp3304_10)
- Werner, K. H., Goldin, P. R., Ball, T. M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2011). Assessing emotion regulation in social anxiety disorder: The emotion regulation interview. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(3), 346-354. <https://doi.org/10.1007/s10862-011-9225-x>
- Widhiarso, W. (2017) Hasil Uji Statistika yang Tidak Signifikan dan Ukuran Efek. Kecil Bukanlah Sebuah Kegagalan dalam Penelitian
- Wirtz, C. M., Hofmann, S. G., Riper, H., & Berking, M. (2014). Emotion regulation predicts anxiety over a five-year interval: A cross-lagged panel analysis. *Depression and Anxiety*, 31(1), 87-95. <https://doi.org/10.1002/da.22198>

## LAMPIRAN

Tabel 1

Kumpulan jurnal penelitian terdahulu

Nama Peneliti (Tahun)	Asal Negara	Metode Intervensi	Partisipan			Alat ukur	g	95% CI
			JK	Usia	N			
Behrouia, Rameza, Dehghan, Sabahi, & Zarandi (2020).	Iran	Delapan sesi pelatihan regulasi emosi selama 90 menit (satu sesi per minggu) tentang kognitif dan metakognitif melalui metode ceramah, tanya jawab, dan booklet.	Mayoritas perempuan. KK (82.9%), KE (62.9%)	≥15 tahun	70	Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21)	0.91	0.42 sampai 1.40
Jenaabadi (2017).	Iran	Mendapatkan pelatihan regulasi emosi berdasarkan Model proses Gross	14 (P)	25-33 tahun	14	Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21)	2.97	1.45 sampai 4.49
Nesayan, Hosseini, & Asadi (2017).	Iran	Menerima delapan sesi pelatihan tentang regulasi emosi dengan masing-masing sesi 90 menit	30 (P)	Mean usia KE=15.6 0±0.98, KK=15.46±0.83	30	Beck Anxiety Inventory (BAI)	0.13	-0.58 sampai 0,85
Bahrami, Sheikhi, Moradi, & Mafi (2020).	Iran	Menghadiri pelatihan regulasi emosi berdasarkan model Gross	Jenis kelamin anak mereka: 17 (P), 43 (L)	20-55 tahun	60	Beck Anxiety Inventory (BAI)	2.31	1.66 sampai 2.97
Werner, Goldin, Ball, Heimber & Gross (2011)	USA	Menanyakan dan mengukur frekuensi serta <i>self-efficacy</i> dari lima strategi regulasi emosi yang ditentukan oleh Gross	40 (P), 41 (L)	Mean usia KE=33, KK=33	81	Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS-SR)	-2.21	-2.77 sampai -1.65
De Witte, Sütterlin, Braet, & Mueller (2017)	Belgia	Diberikan sebuah novel pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan wawasan tentang emosi dan menginstruksikan ulang kognitif mereka.	40 (P), 30(L)	8-17 tahun	70	Spielberger State and Trait Anxiety Inventory (STAI-C)	-0.61	-1.10 sampai -0.12
Moscovitch, Gavric, Senn, Santesso, Miskovic, Schmidt, & Antony (2012)	USA	Terapi kelompok dengan 12 sesi	-	-	25	Clinical Global Impression Severity of Illness scale (CGI-SI)	1.03	0.18 sampai 1.88
Bouvet, & Coulet (2016).	Prancis	Bertemu selama 1 jam seminggu sekali, selama 10 minggu, pada waktu dan hari yang sama dalam seminggu.	16 (P), 14 (L)	Mean 40,37 tahun	30	State trait anxiety inventory (STAI-7)	-0.18	-0.90 sampai 0.54
Suveg, C., & Zeman, J. (2004).	UK	Menyelesaikan Children's <i>Emotion Management Scales</i> (CEMS) and <i>Emotion Regulation Interview</i> (ERI), ibu melaporkan regulasi emosi anaknya.	28 (P), 24 (L)	8-12 tahun	52	Revised Children's Manifest Anxiety Scale (RCMAS)	-1.95	-2.61 sampai -1.29
Menezes & Bizarro (2015).	Brazil	Sesi terdiri dari enam pertemuan mingguan dengan	KE=62,2% (P), 37,8 (L),	20-40 tahun	64	State trait anxiety	0.13	-0.19 sampai 0.81

STUDI META ANALISIS: PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN

Goldin, Lee, Ziv, Jazaieri, Heimberg, & Gross (2014).	USA	masing-masing pertemuan berlangsung 1,5 jam. Menjalankan 16 sesi setiap minggu	KK=50% (P), 50% (L) -	-	75	inventory (STAI-7) Liebowitz Social Anxiety Scale-Self-Report (LSAS-SR)	1.05	0.57 sampai 1.54
Jazaieri, Goldin, & Gross (2017).	USA	Diminta untuk mengisi ADIS-IV-L, diukur ERQ, SWLS untuk kemudian diberikan terapi setiap seminggu sekali selama 4 bulan	87 (P), 83 (L)	21-53 tahun	170	Anxiety Disorders Interview Schedule Lifetime Version (ADIS-IV-L)	0.88	0.52 sampai 1.24
Mennin, McLaughlin, & Flanagan (2009).	USA	Mengisi skala pengukuran dibandingkan dengan tanpa kecemasan	48 (P), 27 (L)	Mean age 21.28	75	ADIS interview → Aim	-8.64	-10.10 sampai -7.18
Renna, Seeley, Heimberg, Etkin, Fresco, D. M & Mennin (2018)	USA	<i>Self-report</i>	44 (P), 17 (L)	≥18 tahun	61	Mood and Anxiety Symptom Questionnaire (MASQ)	-0.44	-1.00 sampai 0,13

Tabel 2

Uji *effect size*

Random-Effects Model (k = 14)

	<b>Estimate</b>	<b>se</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>	<b>CI Lower Bound</b>	<b>CI Upper Bound</b>
Intercept	-0.295	0.713	-0.414	0.679	-1.694	1.103

Note. Tau<sup>2</sup> Estimator: Restricted Maximum-Likelihood

Tabel 3

## Uji heterogenitas

Heterogeneity Statistics

<b>Tau</b>	<b>Tau<sup>2</sup></b>	<b>I<sup>2</sup></b>	<b>H<sup>2</sup></b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>df</b>	<b>Q</b>	<b>p</b>
2.640	6.9677 (SE= 2.7947 )	98.72%	77.866	.	13.000	359.117	< .001

Tabel 4

## Uji faktor moderator negara

Mixed-Effects Model (k = 14)

	<b>Estimate</b>	<b>se</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>	<b>CI Lower Bound</b>	<b>CI Upper Bound</b>
Intercept	2.28	2.023	1.13	0.260	-1.688	6.240
Moderator	-1.33	0.983	-1.35	0.176	-3.257	0.598

Note. Tau<sup>2</sup> Estimator: Restricted Maximum-Likelihood

Tabel 4

## Uji faktor moderator alat ukur

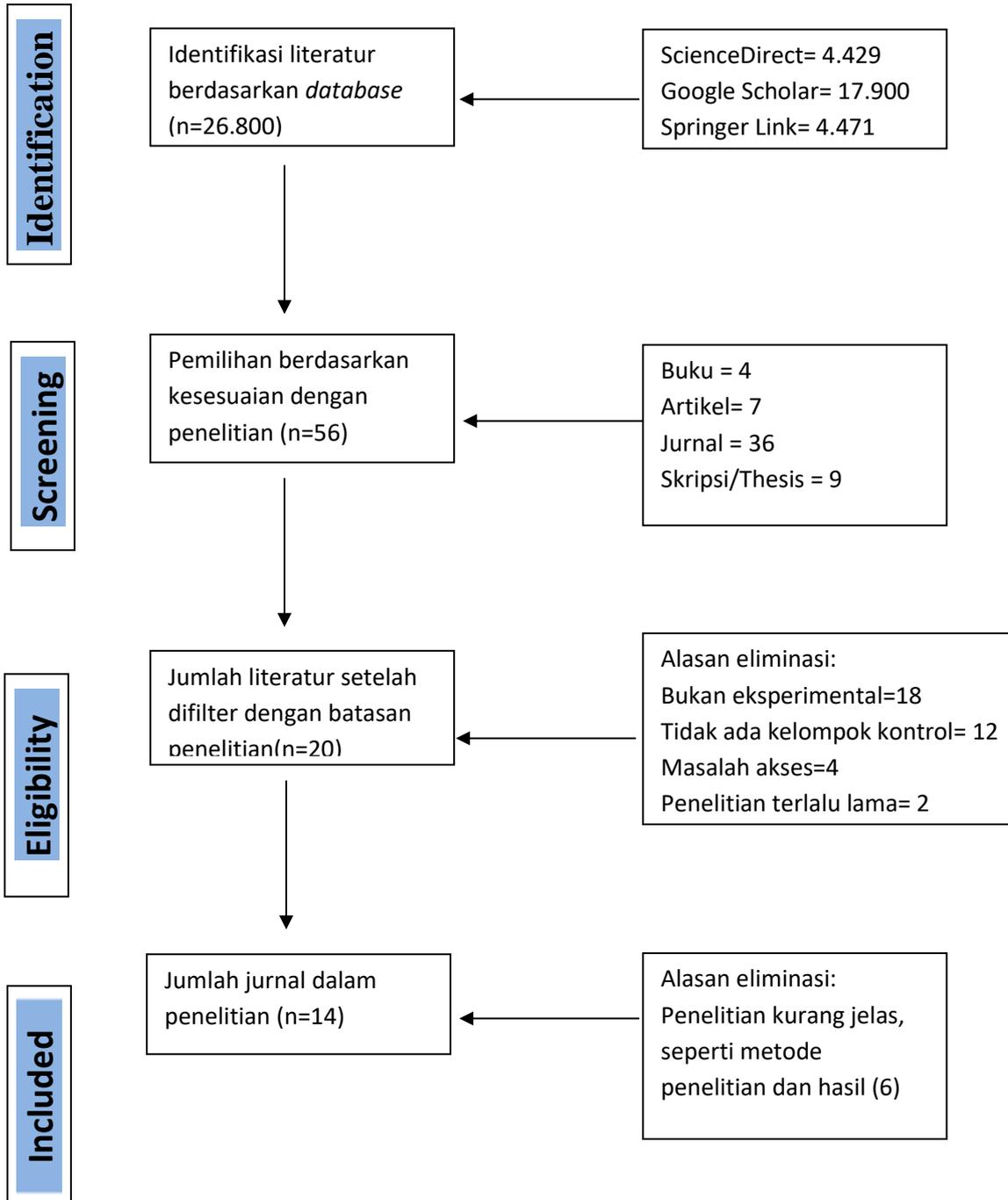
Mixed-Effects Model (k = 14)

	<b>Estimate</b>	<b>se</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>	<b>CI Lower Bound</b>	<b>CI Upper Bound</b>
Intercept	2.093	1.620	1.29	0.196	-1.082	5.267
Moderator	-0.641	0.396	-1.62	0.105	-1.417	0.135

Note. Tau<sup>2</sup> Estimator: Restricted Maximum-Likelihood

Gambar 1

Metode pemilihan penelitian



Gambar 2

*Forest plot*

