

Studi Meta-Analisis: *Emotion Regulation Training* Efektif Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Depresi

Tiffani Narulita, Ananta Yudianto

Fakultas Psikologi, Program Studi Magister Profesi Psikologi Universitas Surabaya, Surabaya, Indonesia

e-mail: s154121004@student.ubaya.ac.id

Abstract

Anxiety disorders are emotions that are characterized by feelings of tension, worries, and increasing blood pressure that repeats continuously so that sufferers may avoid certain situations. Symptoms experienced by individuals with anxiety disorders often overlap with those of individuals with depression. Meta-analysis method was used to see the effectiveness of Emotion Regulation Training to reduce anxiety and depression levels. Results from 11 journals showed that the training was effective in reducing levels of anxiety and depression. The effect size score is -1.38 (95% CI -1.837 - -0.925, p value = <0.05) with I2 (inconsistency) 90.95%. These results indicate that Emotion Regulation Training is effective for reducing anxiety and depression levels.

Keywords: *Emotion Regulation Training, Emotion Regulation Therapy, Anxiety, Depression*

Abstrak

Gangguan kecemasan merupakan emosi yang yang dirasakan oleh individu dan ditandai dengan adanya perasaan menegang, kekhawatiran dan terkadang diiringi dengan tekanan darah yang semakin meningkat yang berulang terus menerus sehingga penderitanya mungkin akan menghindari situasi tertentu. Gejala yang dialami individu dengan gangguan kecemasan seringkali tumpang tindih dengan individu yang mengalami gangguan depresi. Metode meta-analisis digunakan untuk melihat efektivitas *Emotion Regulation Training* untuk menurunkan tingkat kecemasan dan depresi. Hasil dari 11 jurnal menunjukkan bahwa pelatihan tersebut efektif menurunkan tingkat kecemasan dan depresi. Skor effect size yaitu -1.38 (95% CI -1.837 - -0.925, nilai $p = <0.05$) dengan I2 (inkonsistensi) 90.95%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *Emotion Regulation Training* efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan dan depresi pada individu.

Kata kunci: Pelatihan Regulasi Emosi, Terapi Regulasi Emosi, Kecemasan, Depresi

I. Pendahuluan

Kecemasan menjadi salah satu emosi yang sering dirasakan dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan atau *Anxiety* berasal dari Bahasa Latin yang memiliki arti tercekak atau tercekik. Menurut *American Psychological Association* (2021), kecemasan merupakan emosi yang yang dirasakan oleh individu dan ditandai dengan adanya perasaan menegang, kekhawatiran dan terkadang diiringi dengan tekanan darah yang semakin meningkat. Kecemasan bisa menjadi sebuah gangguan ketika seseorang memiliki pikiran mengganggu yang berulang terus menerus sehingga mereka akan menghindar dari beberapa situasi tertentu. Gejala fisik yang muncul biasanya seperti muncul keringat, gemetar, pusing, pada kepala atau detak jantung yang meningkat. Banyak dari gangguan kecemasan berkembang dalam masa kakak-kanak dan cenderung menetap jika tidak segera diatasi (DSM 5). Gangguan kecemasan juga paling sering terjadi pada wanita dibandingkan dengan pada laki-laki (DSM 5).

Gail W. Stuart (Annisa & Ifdil, 2016) menjelaskan tingkat ansietas atau kecemasan, yaitu kecemasan ringan, sedang, berat, dan adanya tingkat panik. Kecemasan ringan terjadi pada kehidupan sehari-hari yang membuat individu meningkatkan persepsinya dan pada tingkat ini, kecemasan individu dapat membuat motivasi meningkat serta menghasilkan kreativitas. Kecemasan sedang akan membuat persepsi individu semakin sempit sehingga individu akan fokus pada hal yang lebih penting. Ketika persepsi individu semakin kurang lapang, individu akan mengalami kecemasan berat. Pada tingkat ini, individu akan fokus pada hal yang detail dan spesifik sehingga tidak memikirkan hal yang lain. Tingkat panik berkaitan dengan rasa takut dan merasa diteror sehingga individu akan mengalami kepanikan dan kurang mampu berbuat sesuatu meskipun mendapatkan arahan dari orang lain.

Seseorang dikatakan mengalami gangguan kecemasan jika merasa cemas dan khawatir yang berlebihan serta kesulitan mengontrol rasa khawatirnya akibat harapan-harapan yang mengkhawatirkan, dan biasanya terjadi selama minimal 6 bulan pada acara atau kegiatan tertentu (DSM 5). Gejala lain yang muncul biasanya perasaan tegang, gelisah, mudah lelah, sulit konsentrasi, pikiran menjadi kosong, iritabilitas, ketegangan pada otot, dan diikuti dengan gangguan tidur (DSM 5). Penelitian yang dilakukan oleh Yarcheski & Mahon (disitat dalam Liansyah, 2015) mengungkapkan bahwa variabel *state anxiety* berupa respon emosi yaitu perasaan tegang, cemas terhadap kejadian kurang menyenangkan di masa depan, nervous, dan rasa khawatir, memiliki korelasi positif dengan variabel depresi.

Gejala-gejala yang dialami oleh individu yang mengalami gangguan kecemasan seringkali tumpang tindih dengan individu dengan gangguan depresi dan biasanya dianggap sebagai gangguan stress (Watson, 2005 disitat dalam Mennin, Fresco, O'Toole, & Heimberg, 2018) atau gangguan emosional (Barlow, Sauer-Zavala, Carl, Bullis, & Ellard, 2014 disitat dalam Mennin et al., 2018). Gangguan kecemasan juga sering terjadi bersamaan dengan gangguan depresi dan kedua gangguan ini diyakini memiliki peningkatan emosi yang mengakibatkan penghindaran secara kognitif maupun perilaku (Mennin & Fresco, 2013, disitat dalam O'Toole, Renna, Mennin, & Fresco, 2019).

World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa depresi adalah suatu gangguan mental yang memiliki beberapa ciri yaitu adanya perasaan depresif, hilangnya minat dalam melakukan aktivitas, energi yang menurun, timbul rasa bersalah, rasa rendah diri, kesulitan tidur, dan nafsu makan yang menurun (Dianovinina, 2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 mengungkapkan depresi dapat ditemui pada rentang usia 15 hingga 24 tahun sebesar 6,2% dan akan meningkat sesuai dengan usia yang semakin meningkat yaitu 6,5% usia

55 hingga 64 tahun, 8,0% usia 65 sampai 74 tahun serta 8,9 & usia 75 tahun ke atas (disitat dalam Lutfiyah, 2021). Berdasarkan survei kesehatan mental nasional yaitu *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) pada tahun 2022, yang melihat jumlah kejadian gangguan mental remaja usia 10 hingga 17 tahun di Indonesia, satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental dan disisi lain satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental pada kurun waktu 12 bulan terakhir (Barus, 2022).

Seseorang yang mengalami gangguan depresi setidaknya akan mengalami lima dari beberapa kriteria berikut selama dua minggu, yaitu perasaan depresif yang muncul hampir setiap hari, penurunan pada minat dan kesenangan terhadap sebagian besar kegiatan hampir setiap hari, lonjakan atau penurunan berat badan, perubahan nafsu makan yang signifikan, perubahan pada pola tidur, mengalami insomnia atau hypersomnia, perubahan aktivitas, merasa kelelahan dan hilang energi, munculnya rasa bersalah atau rasa tidak berharga terhadap diri yang berlebihan, penurunan pada konsentrasi, muncul pikiran tentang kematian yang berulang, bisa disertai dengan keinginan bunuh diri yang berulang dengan atau tanpa rencana yang spesifik. (DSM V).

Beberapa penelitian terkait gangguan kecemasan dan depresi pada umumnya menggunakan penanganan pada aspek kognitif dan perilaku, seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), *Dialectical Behavioral Therapy* (DBT) dan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) (Hofmann & Gómez, 2017; Hasanah, 2022). Meski demikian, jika dikaitkan dengan gejala kecemasan dan depresi, gejala-gejala yang muncul erat kaitannya dengan disregulasi emosi dalam diri individu. Disregulasi emosi sebagai komponen utama dalam beberapa gangguan tertentu, seperti gangguan depresi mayor, gangguan kecemasan umum, gangguan panik dan gangguan kecemasan sosial (Aldao, A., 2010, disitat dalam Aghighi et al., 2021). Selain itu, disregulasi emosi memegang peranan penting, terutama pada gangguan kecemasan (Hoffman, et al., 2012, disitat dalam Aghighi et al., 2021).

Berdasarkan Garnefski & Kraaij (disitat dalam Husnianita & Jannah, 2021), regulasi emosi secara kognitif terdiri dari dua strategi, yaitu strategi adaptif maupun strategi non adaptif. Strategi yang adaptif yaitu penerimaan pada kondisi yang dialami dan melihat hal positif, memikirkan pengalaman-pengalaman yang menyenangkan dibandingkan dengan masalah yang dihadapi, fokus pada solusi yang paling baik berdasarkan kesulitan yang dihadapi dan mencoba untuk melihat hal-hal lain. Disisi lain, strategi non-adaptif yaitu seperti menyalahkan diri sendiri dan orang lain, pikiran yang berulang terhadap situasi yang dialami (rumination), dan berpikir buruk terhadap situasi tersebut.

Penelitian oleh Garnefski et al. (disitat dalam Husnianita & Jannah, 2021), menunjukkan bahwa individu yang memiliki strategi regulasi emosi non-adaptif pada saat berhadapan dengan stimulus stress akan lebih mudah mengalami gejala-gejala kecemasan maupun depresi. Jika individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik, maka kecemasan yang dirasakan akan semakin rendah (Hendiati, 2019). Hal tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki peranan penting terhadap gangguan kecemasan dan gangguan depresi. Terdapat 3 aspek regulasi emosi berdasarkan Gross & Thompson (disitat dalam Rusmaladewi, Indah, Kamala, & Anggraini, 2020), yaitu memonitor emosi, evaluasi emosi, dan memodifikasi emosi. Kondisi tersebut dapat ditingkatkan melalui beberapa intervensi, salah satunya menggunakan *Emotion Regulation Therapy* (ERT). Beberapa ERT dilakukan dalam bentuk pelatihan yaitu *Emotion Regulation Training* atau dalam bahasa Indonesia, Pelatihan Regulasi Emosi yang dikembangkan sebagai intervensi yang diturunkan secara teoritis dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip dari *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan dasar temuan dari ilmu pengaruh sehingga dapat digunakan untuk memberikan intervensi pada individu dengan gangguan distres seperti GAD (*General Anxiety Disorder*) dan gangguan mayor gangguan depresi (MDD) (Renna et al., 2018).

Banyak penelitian yang dilakukan untuk melihat efektivitas ERT terhadap gangguan kecemasan dan depresi. Meski demikian, terdapat beberapa hasil yang bervariasi. Penelitian oleh Elices, dkk., (2017) menunjukkan bahwa kombinasi regulasi emosi dan *mindfulness* sebagai intervensi tidak cukup efektif mencegah kekambuhan gangguan depresi. Hal ini serupa dengan hasil penelitian oleh Jenaabadi pada tahun 2017 yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang telah diberikan *Emotion Regulation Training*. Pada penelitian lain oleh Behrouian, dkk., (2020) menunjukkan bahwa pelatihan pengaturan emosi dan metode kognitif telah secara signifikan mengurangi kecemasan, stres, dan depresi. Terdapat juga penelitian meta-analisis yang melihat *Emotion Regulation Training* dalam menurunkan gejala depresi yang dilakukan pada tahun 2021 (Heidari & Jalilian, 2021), namun diterbitkan dalam bahasa Iran. Hasil meta-analisis tersebut menunjukkan bahwa ERT dapat digunakan sebagai metode menurunkan gejala depresi. Pada penelitian meta analisis pada tahun 2022 oleh Lestari & Yudiarso menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi tidak cukup efektif menurunkan tingkat kecemasan. Oleh karena itu, perlu dilakukan analisis kembali untuk melihat tingkat efektifitas *Emotion Regulation Training* pada gangguan kecemasan dan depresi. Beberapa hasil penelitian terdahulu mengungkapkan adanya penurunan kecemasan dan depresi yang signifikan (Mennin,

et al., (2018); Berking, et al., 2019); Mohammad-Aminzadeh et al., (2019); Behrouian, et al., (2020)) dan terdapat beberapa jurnal yang menyatakan bahwa ERT juga dapat menurunkan gejala awal kecemasan dan depresi Taghipour & Razi (2020); Aghighi et al., (2021). Hal tersebut menunjukkan bahwa ERT dapat menjadi tindakan preventif atau pencegahan maupun tindakan represif terhadap kecemasan dan depresi.

Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini menggunakan metode meta-analisis terhadap penelitian-penelitian terdahulu terkait dengan *Emotion Regulation Training* dengan gangguan kecemasan maupun dengan gangguan depresi. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas *Emotion Regulation Training* terhadap gangguan kecemasan dan gangguan depresi. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk alternatif pilihan terapi bagi penderita gangguan kecemasan dan depresi maupun individu yang mengalami pengalaman tertentu sehingga memerlukan adanya intervensi yang berkaitan dengan emosi.

II. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik studi meta-analisis yaitu teknik statistik yang mengkombinasikan hasil temuan dari beberapa penelitian terdahulu (Siswanto, 2010). Perry & Hammond menjelaskan bahwa meta-analisis juga salah satu teknik *systematic review* dengan melakukan mengumpulkan data dari berbagai sumber untuk memperkuat hasil statistik dalam melihat adanya suatu hubungan sebab akibat antara faktor resiko atau perlakuan dari suatu efek (*outcome*) (Hadi, Tjahjono, & Palupi, 2020). Beberapa langkah ketika melakukan meta-analisis yaitu formulasi masalah penelitian, mengumpulkan literatur-literatur yang sesuai dengan tujuan penelitian, evaluasi penelitian guna menemukan informasi yang dibutuhkan, menganalisis dan melakukan interpretasi hasil dan terakhir yaitu sajikan hasil dari meta-analisis dalam tulisan (Card, 2012, disitat dalam Utami & Helmi, 2017). Pedoman yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berdasarkan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses* (PRISMA). Langkah-langkah dalam penelitian meta-analisis menggunakan PRISMA yaitu pencarian literatur, pemilahan serta seleksi pemilahan jurnal-jurnal yang sesuai berdasarkan judul dan abstrak, kemudian melihat kelengkapan data yaitu jumlah sampel, rata-rata, dan koefisien korelasi, ekstraksi data, penilaian kualitas studi yang diidentifikasi berdasarkan publikasi dari jurnal nasional, internasional, dan prosiding, ekstraksi data menggunakan Microsoft Excel, dan mengekstrak data serta menganalisis menggunakan software Jamovi (Elvianasti, M. et al., (2022).

Pada studi ini, akan melihat nilai *effect size* yang akan memberikan informasi yang berkaitan dengan seberapa kuat atau seberapa lemah efek dari suatu variabel yang dapat

diobservasi (Ando & Ito, disitat dalam Pratidina & Yudiarso, 2021). Pengukuran *effect size* yang dilakukan pada penelitian ini dilakukan dengan rekapitulasi data berdasarkan jumlah partisipan (N), rata-rata (Mean/M) dan standar deviasi (SD) berdasarkan kelompok kontrol dan intervensi. Ellis (Putri & Yudiarso, 2021) menjelaskan bahwa nilai *effect size* menggunakan rumus Hedges'g terdiri dari 3 kategori yaitu $0,2 \leq g < 0,5$ kategori *small effect size*, $0,5 \leq g < 0,8$ pada kategori *medium effect size*, dan $\geq 0,8$ pada kategori *large effect size*. Nilai tersebut akan menggambarkan besar atau kecilnya efek suatu variabel, dalam hal ini yaitu efek ERT terhadap gangguan kecemasan dan gangguan depresi.

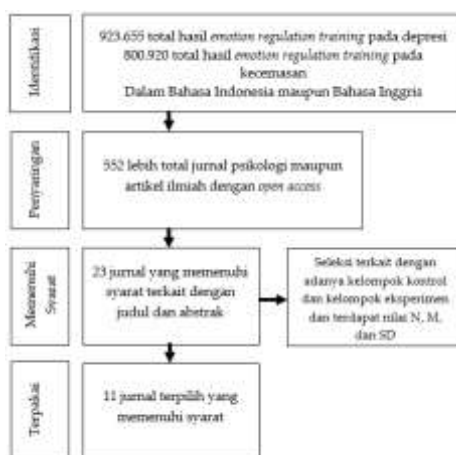
Database yang digunakan untuk mencari penelitian-penelitian terdahulu adalah Google Scholar, Science Direct, Emerald Insight, DOAJ, SpringerLink, Proquest, dan Perpunas. Pencarian jurnal dilakukan menggunakan kata Bahasa Inggris maupun Bahasa Indonesia. Kata kunci yang digunakan yaitu *emotion regulation therapy for anxiety*, *emotion regulation therapy for depression*, pelatihan regulasi emosi dan kecemasan, pelatihan regulasi emosi dan depresi, terapi regulasi emosi untuk kecemasan, terapi regulasi emosi untuk depresi dan beberapa kata kunci tambahan seperti eksperimen dan *randomized control trials* dengan melihat jurnal-jurnal pada tahun 2015 hingga 2022.

Kriteria dalam pemilihan jurnal yang akan dipakai dalam penelitian ini, yaitu:

Tabel I. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Inklusi	Eksklusi
1. Jurnal atau artikel ilmiah yang diakses secara gratis	1. Berupa buku, abstrak atau jurnal yang diakses berbayar
2. Menggunakan Bahasa Indonesia maupun Bahasa Inggris	2. Menggunakan bahasa selain Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris
3. Penelitian yang memiliki kelompok kontrol dan kelompok eksperimen	3. Penelitian korelasi maupun <i>single case study</i>
4. Terdapat nilai N, Mean, dan SD.	4. Tidak terdapat nilai N, Mean, dan SD.

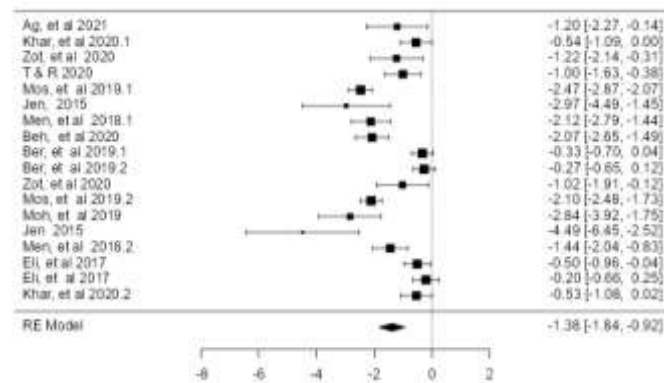
Proses pencarian jurnal penelitian terdahulu dapat dilihat pada skema dibawah ini:



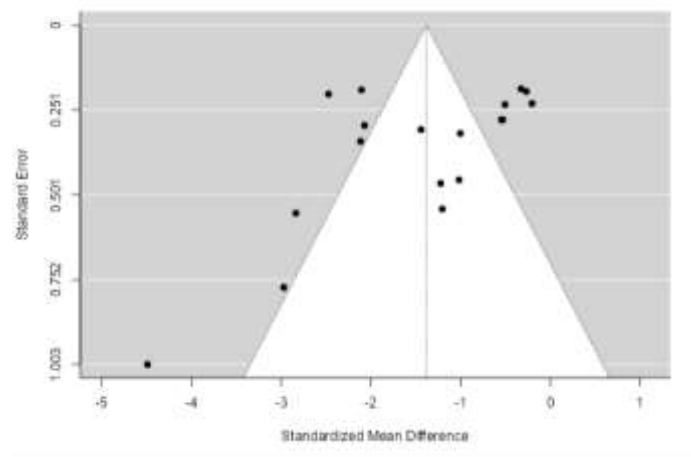
Gambar 1. Skema Pencarian Jurnal Menggunakan Metode PRISMA

Dari 11 jurnal yang terpilih dan memenuhi syarat dan berbeda dengan jurnal penelitian yang dipakai sebelumnya. Terdapat sekitar 5 jurnal yang meneliti variabel kecemasan dan depresi secara bersamaan. Ada 2 jurnal yang meneliti variabel depresi dengan 2 jenis alat ukur yang berbeda.

Analisis data akan menggunakan program Jamovi dengan melihat nilai analisis Hedges'g pada hasil *Random Effect Model*. Skor konsistensi dapat dilihat pada nilai I² yang akan menunjukkan bahwa jurnal penelitian yang digunakan bersifat heterogen atau homogen. Adanya bias publikasi dapat dilihat pada nilai $p < 0.05$ yang terdapat pada tabel *Publication Bias Assesment* pada *Egger's Regression*. *Forest Plot* dan *Funnel Plot* terlampir.



Gambar 2. Forest Plot



Gambar 3. Funnel Plot

III. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini menggunakan metode meta-analisis guna untuk melihat hasil dari beberapa penelitian yang serupa yaitu terkait dengan salah satu intervensi emosi pada gangguan kecemasan dan depresi yaitu *Emotion Regulation Training*. Peneliti menggunakan berbagai jurnal internasional yang berkaitan dengan *Emotion Regulation Training* maupun *Emotion Regulation Therapy* untuk menurunkan tingkat kecemasan dan depresi.

Berdasarkan hasil uji meta-analisis dari 11 jurnal dapat dilihat bahwa hasil I2 yaitu sebesar 90.95% yang menunjukkan model yang paling tepat digunakan yaitu *random-effects model*. Hasil *pooled effect size* menunjukkan *large effect size* ($\geq 0,8$) dengan nilai *hedge's g* yaitu -1.38 (95% CI -1.837 - -0.925). Pada hasil *Egger's Regression*, nilai $p=0.002$ yang berarti adanya bias publikasi dalam penelitian ini. Adanya bias publikasi berkaitan dengan *positive finding* pada semua hasil temuan penelitian sebelumnya yang terpublikasi.

Dengan demikian, hasil *large effect size* dan *positive finding* menunjukkan bahwa ERT merupakan salah satu intervensi yang sangat efektif menurunkan tingkat kecemasan dan depresi yang dimiliki oleh individu. Hal ini juga konsisten dengan hasil meta-analisis sebelumnya yang melihat *Emotion Regulation Training* untuk menurungkan gejala depresi oleh Heidari & Jalilian (2021). Hal ini menjadi suatu temuan dan juga kelemahan dalam penelitian ERT dalam menurunkan tingkat kecemasan dan depresi individu.

Tabel II. Kumpulan Jurnal Penelitian Terdahulu dan Hasil Meta-analisis

Peneliti	Negara	Partisipan	Alat Ukur Kecemasan & Depresi	Intervensi	Pelaksanaan Intervensi	Hedge's g	Approximate 95% CI	
							Lower	Upper
Kecemasan								
Aghighi, et al 2021	Iran	20 orang dengan Illness Anxiety Disorder	ADIS-5	Emotion Regulatio n Therapy (ERT)	8 sesi dengan durasi masing-masing sesi 120 menit berdasarkan model terapi Fresco et al.'s (2013)	-1.20	-2.27	-0.14
Kharatz adeh, et al 2020	Iran	53 perawat intensif dan perawat perawatan kritis	DASS	Emotion Regulatio n Training	ERT didasarkan model Gross (1998) model regulasi emosi, yang mengidentifikasi 5 poin dalam emosi proses generatif, 6 sesi masing-masing 2 jam.	-0.54	-1.09	0.00
Zotev, et al 2020	USA	24 orang yang mengalam i MDD	STAI	Emotion Self- Regulatio n Training	6 proses EEG-fMRI, masing-masing bertahan selama 8 menit 46 detik, terdiri dari stimulasi Happy Emotion, Count, and Rest.	-1.22	-2.14	-0.31
Taghipo rr & Razi 2020	Iran	44 siswi SMA	Spielberger Test Anxiety Inventory	Emotion Regulatio n Training	Pelatihan regulasi emosi berdasarkan model Gross 8 sesi dalam 2 minggu selama 1 jam	-1.00	-1.63	-0.38
Moskow itz, et al 2019	USA	254 perawat pasien demensia	NeuroQOL Anxiety	Positive Emotion Regulatio n Interventi on via online	6 sesi dalam 6 minggu mengajarkan 8 keterampilan regulasi emosi untuk meningkatkan emosi positif	-2.47	-2.87	-2.07
Jenaaba di, 2015	Iran	21 ibu yang memiliki anak dengan	Lovibond and lovibond, depression,	Emotion Regulatio n Training	8 sesi berdasarkan Gross model dengan durasi 120-150 menit	-2.97	-4.49	-1.45

Peneliti	Negara	Partisipan	Alat Ukur Kecemasan & Depresi	Intervensi	Pelaksanaan Intervensi	Hedge's g	Approximate 95% CI	
							Lower	Upper
Mennin, et al 2018	USA	gangguan mental	anxiety, and stress scale	Emotion Regulation Therapy (ERT)	ERT terdiri dari 20 sesi mingguan dengan durasi 60 menit kecuali untuk sesi 11–16 yang berlangsung 90 menit	-2.12	-2.79	-1.44
		53 pasien yang didiagnosiskan GAD dan penyakit penyerta MDD	STAI					
Depresi								
Behrouian, et al 2020	Iran	Keluarga yang merawat pasien schizophrania	DASS	Emotion Regulation Training	8 sesi selama 8 minggu dengan durasi masing-masing sesi 90 menit	-2.07	-2.65	-1.49
Berking, et al 2019	Jerman	218 penderita MDD	HRSD	Affect Regulation Training (ART)	1 sesi 180 menit per minggu untuk jangka waktu 6 kali berturut-turut minggu diikuti oleh 4 minggu latihan keterampilan independen (dengan satu 90 menit sesi booster pada minggu ke-8)	-0.33	-0.70	0.04
Berking, et al 2019	Jerman	218 penderita MDD	BDI-II	Affect Regulation Training (ART)	1 sesi 180 menit per minggu untuk jangka waktu 6 kali berturut-turut minggu diikuti oleh 4 minggu latihan keterampilan independen (dengan satu 90 menit sesi booster pada minggu ke-8)	-0.27	-0.65	0.12
Zotey, et al 2020	USA	24 orang yang mengalami MDD	POMS	Emotion Self-Regulation Training	6 proses EEG-fMRI, masing-masing bertahan selama 8 menit 46 detik, terdiri dari stimulasi Happy Emotion, Count, and Rest.	-1.02	-1.91	-0.12
Moskowitz, et al 2019	USA	254 perawat pasien demensia	PROMIS Depression	Positive Emotion Regulation Intervention secara online	6 sesi dalam 6 minggu mengajarkan 8 keterampilan regulasi emosi untuk meningkatkan emosi positif	-2.10	-2.48	-1.73
Mohammad-Aminzadeh, et al 2019	Iran	26 siswa laki-laki dengan keterbatasan fisik	BDI	Emotion Regulation Training	8 sesi 60 menit sebanyak 2 kali seminggu	-2.84	-3.92	-1.75
Jenaabadi, 2015	Iran	21 ibu yang memiliki anak dengan	Lovibond and lovibond, anxiety, and stress scale	Emotion Regulation Training	8 sesi berdasarkan Gross model dengan durasi 120-150 menit	-4.49	-6.45	-2.52

Peneliti	Negara	Partisipan	Alat Ukur Kecemasan & Depresi	Intervensi	Pelaksanaan Intervensi	Hedge's g	Approximate 95% CI	
							Lower	Upper
		gangguan mental						
Mennin, et al 2018	USA	53 pasien yang didiagnosi s GAD dan penyakit penyerta MDD	BDI	Emotion Regulatio n Therapy (ERT)	ERT terdiri dari 20 sesi mingguan dengan durasi 60 menit kecuali untuk sesi 11–16 yang berlangsung 90 menit	-1.44	-2.04	-0.83
Elices, et al 2017	Spanyol	72 orang yang didiadnog sis MDD yang telah menjalani remisi maupun yang sedang menjalani remisi	HDRS	ERT + Mindfulne ss	10 sesi setiap minggu dengan durasi masing- masing 120 menit	-0.50	-0.96	-0.04
Elices, et al 2017	Spanyol	72 orang yang didiadnog sis MDD yang telah menjalani remisi maupun yang sedang menjalani remisi	BDI-II	ERT + Mindfulne ss	10 sesi setiap minggu dengan durasi masing- masing 120 menit	-0.20	-0.66	0.25
Kharatz adeh, et al 2020	Iran	53 perawat intensif dan perawat perawatan kritis	DASS	Emotion Regulatio n Training	ERT didasarkan model Gross (1998) model regulasi emosi, yang mengidentifikasi 5 poin dalam emosi proses generatif, 6 sesi masing-masing 2 jam.	-0.53	-1.08	0.02

Pada lampiran tabel II menunjukkan skor *effect size* tertinggi berada pada skor 4.49 dan skor *effect size* terendah berada pada skor 0.20. Hal tersebut menunjukkan bahwa *Emotion Regulation Training* menunjukkan efektifitas yang tinggi ketika tidak diberikan bersamaan dengan intervensi lain. Selain itu, pada penelitian oleh Elices, et al. (2017), kelompok kontrol tetap diberikan intervensi yang berbeda, yaitu berupa psikoedukasi terkait dengan gangguan depresi yang dialami. Hal tersebut dapat menjadi penyebab skor *effect size* yang kecil pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol dalam penelitian tersebut.

Nilai heterogenitas yang tinggi ($I^2 = 90.95\%$) menunjukkan pengaruh yang bervariasi dari beberapa temuan penelitian. Variasi tersebut dapat dilihat berdasarkan teori yang

digunakan untuk intervensi, perbedaan alat ukur untuk melihat tingkat kecemasan dan depresi, variasi jumlah sesi dan durasi waktu yang diberikan kepada individu.

Adanya variasi karakteristik dari subjek penelitian juga menunjukkan bahwa ERT tidak hanya menurunkan tingkat kecemasan dan depresi pada individu yang mengalami gangguan kecemasan, gangguan depresi maupun keduanya, namun juga dapat menurunkan gejala-gejala pada gangguan kecemasan dan gangguan depresi pada individu yang memiliki latar belakang tertentu sehingga timbul pengalaman emosional.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, dikatakan bahwa individu dengan gangguan kecemasan memiliki ciri-ciri pengalaman emosional yang meningkat ditambah dengan pemrosesan informasi terkait diri yang negatif, dan berfungsi sebagai strategi kompensasi untuk mengelola pengalaman-pengalaman emosional dan somatik yang sangat terasa (Mennin, et al., 2018). Sama halnya dengan individu yang mengalami gangguan depresi akan mengalami perasaan-perasaan negatif, seperti merasa bersalah dan tertekan, merasa diri tidak berharga sehingga tidak lagi memiliki harapan dan putus asa (Beck, 1985; Lindsay & Powell, 1994, disitat dalam Akbar & Afiatin, 2009). Kondisi tersebut akan membuat individu merasakan emosi-emosi negatif dan kesedihan yang mendalam dan jika tidak segera diatasi. Kedua gangguan tersebut memerlukan adanya intervensi yang berkaitan dengan emosi dan keterampilan meregulasi emosi.

ERT sendiri dapat membuat individu dapat terlibat dalam keterampilan regulasi emosi yang sadar untuk melawan pemrosesan referensi diri negatif (misalnya, kekhawatiran, perenungan, dan kritik diri) agar dapat mengarahkan diri pada tindakan yang secara intrinsik bermanfaat dan memiliki tujuan dalam hidup mereka (Mennin, et al., 2018). Metode regulasi emosi juga menekankan pada cara mengendalikan emosi-emosi negatif dan memodifikasinya, latihan-latihan secara nyata, dan beberapa intervensi regulasi emosi dilakukan secara sesi berkelompok sehingga dapat mengatasi kondisi emosi yang saling bertentangan satu sama lain (Jenaabadi, 2015).

ERT juga dinilai dapat meningkatkan regulasi emosi dan pengurangan gejala kesehatan mental depresi dan kecemasan (Kharatzadeh, et al., 2019). Hal tersebut didukung dengan beberapa penelitian sebelumnya yang melakukan intervensi ERT dengan subjek penelitian yang beragam. Pelatihan atau terapi regulasi emosi diberikan pada individu dengan gangguan kecemasan dan depresi maupun subjek penelitian lain seperti, perempuan dengan sakit diabetes, caregivers yang merawat pasien schizophrenia, dan siswa dengan keterbatasan fisik.

IV. Simpulan dan Saran

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu keterampilan individu dalam meregulasi emosi dapat digunakan sebagai sebuah intervensi yang efektif menurunkan tingkat kecemasan dan depresi terutama bagi penderita gangguan kecemasan dan depresi. Intervensi regulasi emosi dapat berupa pelatihan maupun terapi secara berkelompok ataupun individu, secara langsung maupun dengan kondisi daring. Pada beberapa penelitian, *Emotion Regulation Training* juga dapat digunakan sebagai salah satu tindak pencegahan agar kecemasan dan stress yang dialami oleh individu tidak berkembang menjadi gangguan.

Penelitian ini tidak lepas dari adanya keterbatasan. Keterbatasan tersebut yaitu penggunaan teori yang beragam pada setiap intervensi *Emotion Regulation Training*. Terdapat perbedaan alat ukur dalam mengukur gangguan kecemasan maupun gangguan depresi. Terdapat juga keberagaman pada subjek penelitian baik dalam hal usia, jenis kelamin, gangguan yang dialami, kondisi pengalaman emosional dan lain-lain.

Perlu adanya replikasi studi dengan metode dengan melihat skor *effect size* yang paling besar. Identifikasi lanjutan terkait penggunaan intervensi *emotion regulation training* dengan teori yang sama juga diperlukan dan memperhatikan beberapa faktor lain seperti kesamaan subjek yaitu individu yang memang mengalami gangguan kecemasan maupun depresi yang diukur menggunakan alat ukur yang sama dan berada pada tahap perkembangan usia yang sama.

Daftar pustaka

- *Aghighi, A., Mohammadi, N., Ch, R. T., & Imani, M. (2021). Group emotion regulation therapy for illness anxiety disorder : A randomized controlled trial emotion regulation therapy for illness anxiety disorder. *JABS*, *11*(1), 3692–3701. <http://jabs.fums.ac.ir/article-1-2404-en.html>
- Akbar, Z. & Afiatin, T. (2009). Pelatihan manajemen emosi sebagai program pemulihan depresi pada remaja korban gempa bumi. *Jurnal Intervensi Psikologi*, *1*(1), 107-141. doi: 10.20885/intervensipsikologi.vol1.iss1.art7
- American Psychological Association. (2021). Anxiety. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/anxiety>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5: Fifth Edition*. Washington: American Psychiatric Publishing.

- Annisa, D. F. & Ifdil. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99. doi: 10.24036/02016526480-0-00
- Barus, G. Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. Diperoleh dari <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/> pada 18 Agustus 2023 pk 19.00.
- *Behrouian, M., Ramezani, T., Dehghan, M., Sabahi, A., & Zarandi, 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*, 56, 1095–1102. <https://doi.org/10.1007/s10597-020-00574-y>
- *Berking M., Eichler E., Luhmann M., Diedrich A., Hiller W., Rief W. (2019). Affect regulation training reduces symptom severity in depression – a randomized controlled trial. *PLoS ONE*, 14(8): e0220436. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220436>
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada remaja: Gejala dan permasalahannya. *Journal Psikogenesis*, 6(1), 69–78. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>
- *Elices, M., Soler, J., Feliu-Soler, A., Carmona, C., Tiana, T., Pascual, J. C., Garcia-Palacios, A., & Alvarez, E. (2017). Combining emotion regulation and mindfulness skills for preventing depression relapse: A randomized-controlled study. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 4(13), 1-9. doi: 10.1186/s40479-017-0064-6
- Elvianasti, M. et al. (2022). Motivasi dan hasil belajar siswa IPA: Studi metanalisis. *Edukasi: Jurnal Pendidikan*, 20(1), 73-84. doi: <https://doi.org/10.31571/edukasi.v20i1.3582>
- Hadi, S., Tjahjono, H. K., & Palupi, M. (2020). *Systematic Review: Meta Sintesis Untuk Riset Perilaku Organisasional*. Yogyakarta: Viva Victory Abadi.
- Hasanah, U. (2022). Cognitive behavioral therapy pada remaja dengan gangguan depresi. *PROCEDIA: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 10(4): 119–124. doi:10.22219/procedia.v10i3.17460
- Heidari, R. & Jalilian M. (2021). Meta-analysis of emotion regulation training on reducing the symptoms of depression disorder. *Journal of Counseling Research*, 20(79). doi: 10.18502/qjcr.v20i79.7342

- Hendriati, N. (2019). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI (Malang, 20-21 September 2019). ISBN: 978-60274420-7-8
- Hofmann SG, Gómez AF. (2017). Mindfulness-Based interventions for anxiety and depression. *Psychiatr Clin North Am*, 40(4): 739-749. doi: 10.1016/j.psc.2017.08.008. Epub 2017 Sep 18. PMID: 29080597; PMCID: PMC5679245.
- Husnianita, V. M. & Jannah, M. (2021). Perbedaan regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin pada kelas x sekolah menengah atas boarding school. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- *Jenaabadi, H. (2015). Effect of emotion regulation training on depression, anxiety, and stress among mothers of children with mental disorders. *Journal of Research & Health*, 7(1), 663-671. doi: 10.18869/acadpub.jrh.7.1.663
- *Kharatzadeh, H., Alavi, M., Mohammadi, A., Visentin D., & Cleary, M. (2020). Emotional regulation training for intensive and critical care nurses. *Nursing & Health Sciences*. doi: 10.1111/nhs.12679
- Lakens, D. (2017). Equivalence tests: A practical primer for t-tests, correlations, and meta-analyses. *Social Psychological and Personality Science*. link, 1, 1-8.
- Lestari, D. D & Yudiarso, A. (2022). Studi meta analisis: Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan tingkat kecemasan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(1): 40-29. DOI: 10.24843/JPU/2022.v09.i01.p05
- Liansyah, T. M. (2015). Pencegahan dan penanganan depresi pada siswa. *Jurnal Genta Mulia*, 6(1), 10-26.
- Lutfiyah, N. U. (2021). Studi kasus dinamika psikologis penderita depresi mayor dengan riwayat pengalaman korban kekerasan oleh orang tua. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*. 6(2), 251-258. doi: <http://dx.doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i2.251-258>
- *Mennin, D. S., Fresco, D. M., O'Toole, M. S., & Heimberg, R. G. (2018). A randomized controlled trial of emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder with and without co-occurring depression. *J Consult Clin Psychol*, 86(3), 268-281. doi:10.1037/ccp0000289.
- *Mohammad-Aminzadeh D, Sharifi M, Younesi SJ, Movallali G, & Asmari Y. (2019). Mental rehabilitation based on emotion regulation training to reduce depression in students

- with physical disability. *Iranian Rehabilitation Journal*, 17(2), 97-104. <http://dx.doi.org/10.32598/irj.17.2.97>
- *Moskowits, J., Cheung, E. O., Snowberg, K., Verstaen, A., Merrilees, J., Salsman, J. M., & Dowling, G. A. (2019). Randomized controlled trial of a facilitated online positive emotion regulation intervention for dementia caregivers. *Health Psychol*, 38(5), 391-401. doi:10.1037/hea0000680.
- O'Toole, M. S., Renna, M. E., Mennin, D. S., & Fresco, D. M. (2019). Changes in decentering and reappraisal temporally precede symptom reduction during Emotion Regulation Therapy for generalized anxiety disorder with and without co-occurring depression. *Behav Ther*, 50(6), 1042-1052. doi:10.1016/j.beth.2018.12.005.
- Putri, S. D., & Yudiarso, A. (2021). Mindfulness kurang efektif untuk meningkatkan kepuasan hidup: Studi meta-analisis. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 49-57. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p05>
- Pratidina, P. A. O. & Yudiarso, A. (2021). Art therapy kurang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan: Studi meta-analisis. *Psychocentrum Review*, 3(2), 268-278. doi: 10.26539/pcr.32716
- 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. doi: <https://doi.org/10.1007/s10608-017-9872-7>
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di program studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Pintar Harati*. 16(2), 33-46.
- R Core Team (2021). R: A Language and environment for statistical computing. (Version 4.0) [Computer software]. Retrieved from <https://cran.r-project.org>. (R packages retrieved from MRAN snapshot 2021-04-01).
- Siswanto. (2010). Systematic Review Sebagai Metode Penelitian Untuk Mensintesis Hasil-hasil Penelitian (Sebuah Pengantar). 326-333.
- *Taghipour, A. & Razi, S. (2020). The effectiveness of emotion regulatory training on test anxiety and processing efficiency of high school girl students. *International Journal of Neurologic Physical Therapy*, 6(2), 17-22. doi: 10.11648/j.ijnpt.20200602.11

The Jamovi Project (2021). Jamovi. (Version 1.8) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.

Utami, C. T., & Helmi, A. F. (2017). Self-efficacy dan resiliensi: Sebuah tinjauan meta-analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54-65. doi: 10.22146/buletinpsikologi.18419

Viechtbauer, W. (2010). Conducting meta-analyses in R with the metafor package. *Journal of Statistical Software*. link, 36, 1-48.

*Zotev, V., Mayeli, A., Misaki, M., & Bodurka, J. (2020). Emotion Self-Regulation Training in Major Depressive Disorder using simultaneous Real-Time fMRI and EEG Neurofeedback. *NeuroImage: Clinical*. <https://doi.org/10.1016/j.nicl.2020.102331>

*Jurnal yang dipakai untuk meta-analisis