

Efektivitas Positive Parenting Program (Triple-P) Dalam Meningkatkan Keterampilan Regulasi Diri Orang Tua Remaja: Systematic Review

Anandany Arlita Nastiti Putri*, Achmad Chusairi

Universitas Airlangga Surabaya

Email: *anandany.arlita.nastiti-2019@psikologi.unair.ac.id, achmad.chusairi@psikologi.unair.ac.id

ABSTRAK

Salah satu periode perkembangan dengan karakteristik yang khas adalah masa remaja, yang ditandai dengan adanya periode peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Karakteristik yang khas tersebut ditandai dengan adanya perubahan fisik, biologis, dan psikososial. Hal tersebut akan berpengaruh terhadap gaya pengasuhan yang diterapkan orang tua. Adanya perubahan besar dalam tahap perkembangan remaja membuat orang tua harus memiliki keterampilan regulasi diri untuk mengontrol tingkah laku, merencanakan aktivitas untuk mencapai tujuan, mengatur pikiran dan emosi dengan baik, dan melakukan penyesuaian terhadap tingkah laku dalam melakukan pengasuhan kepada remaja. Keterampilan regulasi diri tersebut didapatkan dari salah satu program yaitu Positive Parenting Program (Triple-P) yang merupakan bentuk intervensi keluarga untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri orang tua. Database elektronik yang digunakan adalah SagePub, Springer Link, dan Google Scholar. Pencarian awal didapatkan 24 jurnal, kemudian enam jurnal dipilih berdasarkan kriteria eksklusif yang diidentifikasi menggunakan teknik analisa data tematik. Hasil dari penelitian ini adalah Positive Parenting Program (Triple-P) efektif untuk meningkatkan keterampilan regulasi orang tua remaja. Keterampilan regulasi diri orang tua remaja yang dioperasionalkan dalam Triple-P adalah self-sufficiency, parental self-efficacy, self-management, personal agency, serta problem solving.

Kata Kunci: Remaja; Regulasi diri; Positive parenting program; Review.

ABSTRACT

One of the developmental periods with distinctive characteristics is adolescence, which is marked by a transition period from the childhood phase to the adult phase. These distinctive characteristics are characterized by physical, biological, and psychosocial changes. This will affect the parenting style applied by parents. The existence of major changes in the stage of adolescent development makes parents must have self-regulation skills to control behavior, plan activities to achieve goals, regulate thoughts and emotions well, and make adjustments to behavior in caring for adolescents. These self-regulation skills are obtained from one of the programs, namely the Positive Parenting Program (Triple-P), which is a form of family intervention to increase the knowledge, skills, and confidence of parents. The electronic databases used are SagePub, Springer Link, and Google Scholar. The initial search found 24 journals, then six journals were selected based on exclusive criteria identified using thematic data analysis techniques. The result of this study is that the Positive Parenting Program (Triple-P) is effective for improving the regulatory skills of adolescent parents. The self-regulation skills of adolescent parents that are operationalized in Triple-P are self-sufficiency, parental self-efficacy, self-management, personal agency, and problem solving.

Keywords: *adolescent; self regulation; positive parenting program; review.*

PENDAHULUAN

Periode perkembangan individu dengan karakteristik yang khas ada pada masa remaja, yaitu ditandai dengan adanya periode transisi dari fase anak-anak ke fase dewasa. Masa remaja menjadi periode perkembangan yang khas dan sangat menentukan bagi individu untuk beralih ke kehidupan selanjutnya. Hal ini membuat remaja dihadapkan pada perubahan baik secara biologis, fisik, dan psikososial. Perubahan remaja secara biologis, fisik dan psikososial akan berpengaruh pada remaja dalam interaksi sosial (Handayani, 2014). Perubahan tersebut berlangsung cepat bahkan terkadang tidak disadari oleh remaja tersebut. Jika hal tersebut tidak dipersiapkan dengan baik, maka akan dapat menimbulkan kecemasan pada remaja.

Perubahan fisik, biologi, dan psikososial pada remaja juga akan berpengaruh pada orang tua, yaitu gaya pengasuhan orang tua remaja. Hal ini disebabkan karena kebutuhan remaja yang tentu berbeda dari fase sebelumnya. Gaya pengasuhan orang tua akan selalu berubah menyesuaikan karakteristik perkembangan dan kebutuhan anak (Handayani, 2014). Gaya pengasuhan sendiri didefinisikan sebagai metode, cara, dan teknik yang digunakan orang tua untuk menerapkan pengasuhannya melalui cara mengasuh, membesarkan, dan mendidik anak-anak mereka (Anindyajati, 2013). Gaya pengasuhan ini membuat orang tua menyediakan ruang, kesempatan, dan dukungan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak, sehingga anak menjadi individu yang mandiri dan berfungsi sepenuhnya di masyarakat.

Perubahan gaya pengasuhan orang tua pada fase remaja membuat orang tua harus siap memainkan peran aktif dalam memberikan pengasuhan. Perubahan pada remaja yang terjadi dengan pesat membuat orang tua memiliki tantangan yang berbeda dengan pengasuhan di tahapan perkembangan anak sebelumnya. Salah satu tantangannya adalah kesadaran untuk meningkatkan perhatian pada anak terkait *monitoring*, aturan, keterlibatan remaja dalam berbagai aspek kehidupan. Kondisi ini membuat orang tua merasa perlu menegosiasikan batasan kebebasan yang diizinkan pada anak, sementara remaja juga memiliki keinginan yang besar untuk mengontrol kehidupannya. Kesenjangan yang melibatkan keinginan remaja untuk punya kontrol dalam kehidupannya dan ketidakpercayaan orang tua terhadap kompetensi remaja dapat menimbulkan ketidaksepemahaman terhadap siapa yang harus mengambil keputusan (Smetana, Campione-Barr, & Metzger, 2011). Hal ini juga menjadi salah satu faktor yang bisa mempengaruhi konflik antara orang tua dan anak saat orang tua memberikan pengasuhan. Konflik orang tua dan remaja dapat terjadi karena ada kesenjangan antara harapan orang tua dan perilaku remaja yang tidak memenuhi harapan orang tua.

Regulasi diri adalah kemampuan individu dalam merencanakan, memberi arahan serta memonitori perilaku dalam mencapai tujuan tertentu. Kemampuan ini melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional dan sosial sehingga dapat menyesuaikan dengan aturan, nilai, dan moral yang berlaku dalam suatu lingkungan (Baumeister et al., 2006). Regulasi diri merupakan bentuk pencapaian terhadap tujuan, sehingga ada alasan bagi individu untuk mencapai tujuan tersebut (Arham, Bahrin, & Bakar, 2017). Berdasarkan dua pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan yang melibatkan fisik, kognitif, sosial emosional. Regulasi diri menjadi penting dalam pengasuhan orang tua remaja karena dengan regulasi diri orang tua akan memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan dorongan yang ada dalam diri remaja sehingga dapat mencapai tujuan tertentu. Kemampuan regulasi diri membuat orang tua memiliki pemahaman dalam menginterpretasikan stimulus yang ada di kehidupan remaja dan mempertimbangkan dampak yang mungkin terjadi.

Pengasuhan (*parenting*) merupakan proses individu dalam melindungi, memberi bimbingan ke kehidupan selanjutnya, memberi arahan ke hasil akhir, menyediakan kebutuhan dasar termasuk cinta, perhatian, dan nilai-nilai (Handayani, 2014). *Positive Parenting Program (Triple-P)* merupakan bentuk intervensi keluarga yang dapat diterapkan dalam pengasuhan (*parenting*) terutama untuk mengurangi *stress* pengasuhan. *Triple-P* ini menjadi program intervensi yang pertama kali dikemukakan oleh Sanders tahun 1999 (Sanders, 2012). *Triple-P* merupakan bentuk intervensi keluarga dengan dasar teori pembelajaran sosial. Tujuan dari program ini adalah 1) meningkatkan *knowledge* dan *skill*, kemandirian, dan rasa percaya diri orang tua, 2) membentuk lingkungan pengasuhan yang aman dan menarik sehingga dapat meminimalkan konflik pada anak, 3) mempromosikan praktik pengasuhan positif yang berfokus pada kompetensi sosial emosional, bahasa, dan intelektual (Sanders et al., 2014). *Triple-P* bisa menjadi intervensi perilaku keluarga untuk menerapkan pola asuh yang komprehensif dan menciptakan strategi dukungan keluarga untuk mengurangi prevalensi kesulitan dalam pengasuhan dan faktor resiko keluarga lainnya dalam kehidupan remaja.

Efektifitas *Triple-P* sebagai salah satu program intervensi keluarga efektif dalam membentuk pengasuhan positif seperti memberikan pujian deskriptif, pengajaran *incidental*, memberikan hadiah (*reward*) yang sederhana, memberikan instruksi yang jelas untuk mendukung perilaku anak yang diinginkan, serta pemberitahuan terhadap konsekuensi logis, *time out non eksklusif* serta *time out eksklusif*, dapat mengurangi dan menghilangkan perilaku anak yang tidak

diinginkan (Kiling-Bunga, Margiani, & Kiling, 2020). Keterampilan regulasi diri dalam *Positive Parenting Program (Triple-P)* juga efektif membantu orang tua dalam pengasuhan secara mandiri sehingga orang tua memiliki keterampilan pemecahan masalah, mampu menetapkan tujuan pengasuhan, serta melakukan evaluasi atas perubahan yang dilakukan (Supriatna & Alawiyah, 2019).

Triple-P mempunyai tujuan utama yaitu pengembangan kompetensi individu dalam regulasi diri. Keterampilan regulasi diri menjadi urgensi dalam pelaksanaan *positive parenting*, yaitu menekankan pada keterampilan orang tua dalam memecahkan masalah pengasuhan secara mandiri (Supriatna & Alawiyah, 2019). Model regulasi diri ini mengacu pada teori belajar sosial kognitif Bandura pada tahun 1986. Regulasi diri dapat mengubah praktik pengasuhan dan keterampilan pada orang tua yang sedang belajar memberi pengasuhan terbaik pada anak. Kerangka regulasi diri sebagai salah satu keterampilan *Triple-P* juga tidak terlepas dari unsur budaya, yang memungkinkan orang tua untuk memilih tujuan pribadi yang bermakna dan relevan secara budaya (Sanders, 2012). Pandangan terkait budaya ini akan membedakan orang tua dalam menjalankan keterampilan regulasi diri pada *Triple-P* seperti cara orang tua mempertimbangkan pemecahan masalah, menerapkan metode kedisiplinan, dan melihat suatu permasalahan pada anak.

Program *Triple-P* dalam konteks pengembangan keterampilan regulasi diri pada orang tua remaja menjadi penting karena dalam perubahan individu dari fase anak-anak ke fase remaja akan membutuhkan kontrol diri dari orang tua selama memberikan pengasuhan. Perubahan fisik, emosional, dan sosial remaja menuntut orang tua untuk bisa memodifikasi keterampilan mereka sendiri untuk mengarahkan tingkah lakunya. Keterampilan regulasi diri ini meliputi cara pemilihan tujuan baik untuk anak ataupun untuk orang tua sendiri, melakukan *coping*, kemampuan untuk melakukan pemecahan masalah secara independen, serta kemampuan untuk melakukan identifikasi terhadap kekuatan dan kelemahan diri. Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan regulasi diri merupakan salah satu intervensi *Triple-P* yang melatih orang tua untuk mengubah perilaku dan praktik pengasuhan pada anak. Pendekatan ini bertujuan untuk membangun keterampilan dan kompetensi dari kedua orang tua kepada anak-anak untuk menghadapi situasi dan *problem* yang terjadi pada fase remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian *systematic review*. Pencarian sistematis dilakukan oleh penulis dengan menggunakan tiga *database* elektronik yaitu *google scholar*, *SagePub*, dan *Springer Link*. Pencarian *database* dilakukan mulai bulan Juli 2020 dengan mengumpulkan istilah-istilah yang relevan untuk memudahkan pencarian artikel. Kata kunci yang digunakan dalam mencari artikel penelitian yang relevan adalah "*Positive Parenting Program (Triple-P)*" dan "orang tua" dan "regulasi diri" dan "remaja".

Kata kunci dipilih sesuai artikel-artikel awal yang ditemukan terlebih dahulu. Penulis tidak memberikan batasan tahun dalam pencarian agar mampu mendapatkan literatur yang erat kaitannya dengan tujuan penelitian dan metode penelitian yang digunakan. Penelitian yang menggunakan metode penelitian eksperimen dipertahankan untuk lanjut ke pemeriksaan selanjutnya. Berdasarkan pemeriksaan sistematis didapatkan 24 studi yang dipertahankan. Penulis kemudian kembali melakukan identifikasi dengan melihat tujuan dari penelitian yaitu menyelidiki efektivitas *Positive Parenting Program (Triple-P)* sebagai upaya meningkatkan keterampilan regulasi diri pada orang tua remaja. Sebanyak enam jurnal kemudian akan dimasukkan dalam tulisan ini dengan mengacu pada literatur yang menggunakan metode penelitian eksperimen. Literatur yang ada kemudian dijadikan sebagai referensi pendahuluan dan diskusi dalam telaah literatur ini.

Persyaratan literatur yang dapat dimasukkan dalam penelitian ini yaitu : a) artikel yang ditulis menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, b) Subjek dalam penelitiannya adalah orang tua yang memiliki anak di fase remaja, c) Metode penelitian yang digunakan adalah studi eksperimen. Persyaratan artikel yang dikeluarkan yaitu : a) subjek dalam penelitiannya bukan orang tua yang memiliki anak di fase remaja b) variabel yang dibahas bukan mengenai "efektivitas *Triple-P*". Artikel yang ditemukan sesuai kriteria kemudian dilakukan analisa data menggunakan teknik analisa data tematik untuk memudahkan penulis dalam penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *systematic review* yang dilakukan terhadap studi literatur didapatkan enam jurnal yang dianggap sesuai dengan kebutuhan penelitian ini tercantum pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Review Sistematis

Judul, Penulis (Tahun)	Tempat	Jumlah subjek (n)	Desain Penelitian	Instrumen Penelitian	Hasil Penelitian
<i>Evidence in Promoting Positive Parenting Through the Program Guide to Develop Emotional Competences</i> Raquel-Amaya Martinez Gonzales, Beatriz Rodriguez- Ruiz, Lucia Alvarez- Blanco, Carlos Bacedoniz-Vazquez (2016)	Spain	259 orang tua dengan anak usia 1-18 tahun yang terbagi dalam 26 kelompok orang tua	Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan desain pre-post test	Program Guide yang digunakan trainer untuk mengembangkan kompetensi emosional, pendidikan, dan parenting. Program Guide digunakan oleh para profesional yang berkualifikasi untuk meningkatkan kompetensi pengasuhan orang tua pada anak berusia 0-18 tahun dengan didasarkan pada enam kompetensi yaitu : a. Karakteristik kepribadian dan perilaku anak sesuai dengan tahapan perkembangan b. Kemampuan regulasi diri secara emosional c. Harga diri dan ketegasan d. Strategi komunikasi e. Strategi untuk menyelesaikan konflik dan melakukan negosiasi f. Strategi untuk menetapkan norma, batasan yang koheren dan konsekuensi untuk mempromosikan disiplin yang positif.	<ul style="list-style-type: none"> Orang tua merasa lebih kompeten dengan kelima dimensi atau kompetensi pengasuhan yang diajarkan, yaitu kemampuan regulasi diri emosional, kemampuan self-esteem dan asertif, strategi komunikasi pada anak, strategi untuk menyelesaikan konflik dengan anak dan melakukan negosiasi, dan strategi untuk menetapkan aturan, batasan, dan konsekuensi yang koheren untuk mendukung pengasuhan positif. 259 orang tua yang berpartisipasi pada program ini menunjukkan orang tua memiliki regulasi diri sehingga mampu mengatur emosi dan mengurangi kecenderungan berteriak kepada anak mereka.
Program Pengasuhan Positif untuk Meningkatkan Keterampilan Mindful Parenting Orangtua Remaja Pathah Pajar Mubarak (2016)	Bandung, Indonesia	28 orang tua kelas VII SMPN 15 Bandung	Penelitian ini menggunakan kuasi eksperimen	<ul style="list-style-type: none"> <i>Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale (IM-P)</i> dari Bruin, dkk tahun 2012 untuk mengukur ketrampilan <i>mindful parenting</i> orang tua remaja 	<ul style="list-style-type: none"> Program pengasuhan positif terbukti efektif untuk meningkatkan keterampilan <i>mindful parenting</i> orangtua siswa kelas VII SMPN 15 Bandung tahun pelajaran 2015/2016, yaitu pada tiga aspek keterampilan <i>mindful parenting</i> yaitu mendengarkan dengan penuh perhatian, kesadaran emosional diri dan anak, serta regulasi diri dalam hubungan pengasuhan, namun dua aspek lain yaitu penerimaan diri dan anak tanpa penghakiman serta kasih sayang terhadap diri dan anak hasilnya kurang signifikan
<i>Preliminary Evaluation of The Group Teen Triple-P Program For Parents of Teenagers Making The Transition To High School</i> Alan Ralph & Matthew R. Sanders (2003)	Universit y of Queensland, Australia	27 orang tua dari siswa yang memasuki tahun oertama sekolah menengah pada usia 12 yang bersekolah di Queensland	Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen	<ul style="list-style-type: none"> Grup eksperimen diberikan <i>Kit Facilitator</i> yang berisi : <i>Facilitator's Manual for Group Teen Triple-P</i> dari Sanders & Ralph (2002), Salinan buku <i>Teen Triple-P Group Workbook</i> dari Ralph & Sanders (2002) yang diterima oleh orang tua yang berpartisipasi. Salinan rekaman video <i>Every Parent's Guide to Teenagers</i> dari Ralph & Sanders (2002) yang menggambarkan sebagian besar isi program <i>Teen Triple-P</i> untuk orang tua. 	<ul style="list-style-type: none"> Orang tua mengalami peningkatan yang signifikan pada regulasi diri, termasuk efikasi diri, kemandirian, dan manajemen diri, penanganan pada ukuran depresi, kecemasan, dan stress. Program <i>Triple-P</i> pada remaja dapat mencapai tujuannya yaitu mengurangi faktor resiko yang ditargetkan dengan perkembangan masalah perilaku dan emosional pada remaja.

<p><i>Positive parenting program (Triple-P) sebagai Usaha untuk Menurunkan Pengasuhan Disfungsional pada Orang Tua yang Mempunyai Anak Berkebutuhan Khusus (dengan Diagnosa Autis dan ADHD)</i></p>	<p>Jakarta, Indonesia</p>	<p>Orang tua murid sekolah Bina Potensi Anak Indonesia, Depok, Jabar yang memiliki anak autisme dan ADHD berjumlah 7 orang</p>	<p>Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan jenis penelitian quasi experimental dengan The One Group Pretest and Posttest Samples</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Modul <i>Positive parenting program (Triple-P)</i> yang diadaptasi dari Subekti (2010) yang mencakup materi pemahaman <i>Triple-P</i> dan meningkatkan keterampilan sosial anak dengan melakukan regulasi emosi dan refleksi diri • Skala pengasuhan disfungsional dari Subekti (2010) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak terdapat perubahan pengasuhan disfungsional antara kelompok sebelum dan sesudah pelatihan <i>Triple-P</i>. Hal ini salah satunya disebabkan karena kondisi anak yang tidak bisa dikontrol saat penelitian berlangsung..
<p>Yenny Duriana Wijaya (2015)</p>					
<p><i>Self-Directed Triple-P (Positive Parenting Program) for Mothers with Children at Risk of Developing Conduct Problems</i></p>	<p>Brisbane, Australia</p>	<p>Partisipan dalam penelitian ini adalah 63 keluarga dengan anak usia prasekolah</p>	<p>Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan melakukan tiga kali perlakuan (pre-post eksperimen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Laporan orang tua (<i>Parent-Report Measures</i>) melalui kuesioner ECBI oleh Eyberg and Pincus (1999) yang memuat 36 item untuk mengukur persepsi orang tua tentang perilaku mengganggu pada anak usia 2-16 tahun. • Laporan Harian Orang Tua melalui <i>checklist</i> PDR (Chamberlain dan Reid, 1987) yang merupakan <i>checklist</i> masalah perilaku anak dan merujuk pada penggunaan hukuman fisik oleh orang tua. • Laporan Diri Sendiri menggunakan skala pengasuhan anak (Arnold, O'Leary, Wolff, dan Acker, 1993) yang memuat 30 item untuk mengukur tiga gaya disiplin disfungsional pada orang tua • Kuesioner <i>Parenting Sense of Competency</i> (Gibaud-Wallston dan Wandersman, 1978), 16 item untuk menilai pandangan orang tua tentang kompetensi mereka sebagai orang tua • Kuesioner PPC (Dadds and Powel, 1991) yang terdiri dari 16 item untuk mengukur konflik interparental atas pengasuhan anak. • Kuesioner <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS) oleh Lovibond (1995) yang terdiri dari 42 item untuk mengukur kecemasan dan stress pada orang dewasa • Kuesioner <i>The Client Satisfaction Questionnaire</i> (CSQ) oleh Sanders, Markie-Dadds (2000) yang terdiri dari 13 item yang membahas kualitas layanan yang disediakan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>Triple-P</i> memberikan dampak dengan berkurangnya masalah perilaku anak karena orang tua dapat mengembangkan strategi disiplin dan kompetensi pengasuhan yang lebih baik pada grup eksperimen. • Pada ukuran penyesuaian orang tua, didapatkan hasil bahwa tidak ada perbedaan dengan kondisi yang signifikan pasca intervensi berdasarkan laporan orang tua tentang depresi, kecemasan, stress dan konflik. • Program pengasuhan positif (<i>Triple-P</i>) menggunakan disiplin tegas untuk membantu orang tua mengembangkan kontrol diri sehingga orang tua punya disiplin secara tegas untuk membantu anak-anak mereka belajar menerima tanggung jawab atas perilakunya. • <i>Triple-P</i> efektif untuk membuat orang tua sadar akan kebutuhan orang lain dan untuk mengembangkan kontrol diri.
<p>Carol Markie- Dadds and Matthew R.Sanders (2006)</p>					

<i>Practitioner Perception of The Use of The Triple-P-Positive parenting program with Families From Culturally Diverse Background</i>	Brisbane, Australia	98 orang tua dari berbagai latar belakang budaya yang berbeda	Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen	<ul style="list-style-type: none">• Kuesioner terkait pengalaman kerja orang tua, latar belakang budaya, dan pengetahuan awal tentang <i>Triple-P</i>• Skala likert dengan 7 poin pertanyaan yang menilai apakah orang tua cukup terlatih dalam memahami sosial dan emosional anak berdasarkan kelompok budaya masing-masing (memuat pernyataan terkait pendekatan regulasi diri orang tua, penentuan tujuan pengasuhan, evaluasi terhadap pengasuhan. Penggunaan disiplin untuk anak, dan harapan orang tua yang realistis dalam menjawab.	<ul style="list-style-type: none">• Intervensi pengasuhan orang tua melalui <i>Triple-P</i> dapat mempengaruhi pengasuhan orang tua kepada anak dengan latar belakang budaya yang beragam. Hal ini ditunjukkan dengan adanya pengurangan perilaku negatif anak.• <i>Triple-P</i> dapat menjadi strategi untuk membuat hubungan yang positif dengan anak-anak dengan mendorong tingkah laku yang diinginkan, menggunakan waktu yang berkualitas dengan anak, dan terlibat aktif dalam kegiatan anak
---	---------------------	---	--	--	---

Alina Morawska,
Matthew R.Sanders,
Jennifer O'Brien,
Christine McAuliffe,
Sue Pope, dan Emily
Anderson (2012)

Berdasarkan telaah enam jurnal yang di *review*, didapatkan hasil *Triple-P (Positive Parenting Program)* efektif meningkatkan keterampilan regulasi diri bagi orang tua yang memiliki anak di fase remaja. *Positive Parenting Program (Triple-P)* merupakan sebuah program berbasis intervensi dan pendekatan kognitif-perilaku. Urgensi *Triple-P* adalah pengembangan suatu kapasitas individu dalam regulasi diri. Regulasi diri akan membantu seseorang memiliki keterampilan terhadap pemecahan masalah yang independen dalam lingkungan sosial yang lebih luas dalam mendukung pengasuhan dan hubungan dalam keluarga.

Keterampilan regulasi diri merupakan salah satu dari enam aspek kompetensi pengasuhan. Regulasi diri berkaitan dengan pengaturan diri secara emosional. Orang tua yang menghadapi remaja akan dihadapkan pada banyak perubahan seperti perubahan fisik, biologis, dan psikososial. Perubahan ini menuntut orang tua harus beradaptasi dengan gaya dan cara pengasuhan yang berbeda dari fase sebelumnya. Salah satu bentuk pengasuhan pada orang tua yaitu *Positive Parenting Program (Triple-P)* dapat menjadi bentuk intervensi perilaku dan perubahan kognitif yang secara efektif membantu orang tua untuk meningkatkan keterampilan regulasi diri dalam pengasuhan remaja.

Triple-P memiliki salah satu dimensi pengasuhan yang berkaitan dengan kontrol emosi yang harus dimiliki orang tua remaja. Hal ini mengingat bahwa salah satu tantangan orang tua remaja adalah menghadapi perubahan emosional pada remaja. *Triple-P* menjadi intervensi utama untuk mempromosikan kompetensi pengasuhan pada anak dan dapat diterapkan pada anak berusia 0 sampai 18 tahun. Sub-program yang ada di dalam *Triple-P* akan memungkinkan orang tua berperilaku secara efektif di berbagai bidang ketika mengasuh anak sesuai dengan tahapan perkembangannya. Penekanan *Triple-P* adalah pada regulasi diri orang tua (Sanders & Mazzucchelli, 2013). Orang tua belajar untuk memodifikasi perilaku mereka sendiri melalui proses perubahan yang terencana dan terarah untuk mempromosikan kemandirian orang tua.

Prinsip regulasi diri telah menjadi konstruksi sentral dalam penerapan sistem *Triple-P* sejak awal. *Triple-P* menjadikan fokus regulasi diri dalam memberikan pengasuhan pada anak karena beberapa hal berikut (1) kapasitas untuk regulasi diri dikaitkan dengan berbagai hasil kehidupan yang positif seperti prestasi akademik, pendapatan, perilaku tabungan, fisik dan kesehatan mental, hubungan interpersonal yang lebih baik, dan kebahagiaan; (2) regulasi diri ditemukan dalam *Triple-P* karena telah banyak penelitian yang sudah membuktikan bahwa terjadi penurunan dalam masalah perilaku anak seperti gangguan psikologis termasuk agresi, kecemasan, perilaku kriminal, depresi, dan masalah kontrol impuls seperti pesta makan dan penyalahgunaan alkohol; (3) regulasi diri penting untuk menentukan keberhasilan intervensi psikologis termasuk penerimaan dan terapi komitmen yang dapat memprediksi kesehatan terhadap orang dewasa, ekonomi, dan perilaku sosial.

Keterampilan regulasi diri yang dioperasionalkan dalam *Triple-P* adalah :

1. *Self-Sufficiency*, orang tua belajar memecahkan masalah secara independen sehingga tidak bergantung dengan orang lain dan memiliki penilaian atas diri mereka sendiri dalam menjalankan pengasuhan dasar. Kepercayaan terhadap diri mereka sendiri diperoleh dengan ketahanan, akal, pengetahuan serta keterampilan yang dimiliki orang tua.
2. *Parental Self-efficacy*, orang tua belajar untuk yakin pada kemampuan diri sendiri dalam memecahkan masalah dan manajemen kehidupan remaja. *Self-efficacy* yang tinggi pada orang tua akan membuat orang tua merasa lebih positif terhadap kemungkinan-kemungkinan perubahan dan problematika remaja.
3. *Self-Management*, merupakan keterampilan yang diajarkan agar orang tua menjadi lebih mandiri, termasuk kemampuan untuk memantau diri, menentukan tujuan dan standar pengasuhan, evaluasi diri terhadap beberapa kriteria pengasuhan, dan pemilihan secara mandiri terhadap strategi perubahan. Orang tua memiliki tanggung jawab atas diri mereka sendiri dalam memberi pengasuhan pada remaja yaitu dengan memilih manajemen dan teknik yang ingin diterapkan untuk diri sendiri dan mengevaluasi keberhasilan mereka sesuai dengan tujuan yang dipilih dan kriteria yang ditetapkan sendiri.
4. *Personal Agency*, tahap ini membuat orang tua semakin matang untuk membuat perubahan terkait usaha mereka sendiri dalam mengidentifikasi penyebab atas tingkah lakunya. Orang tua didorong untuk menjadi lebih mandiri dengan tidak melupakan dukungan yang diterima dari orang dan lingkungan sekitar seperti *partner* hidup, keluarga besar, teman, dan lingkungan sekitar. Konteks ekologi juga dapat berpengaruh, artinya orang tua juga dihadapkan pada kondisi lingkungan dalam pengasuhan yang tidak dapat dikesampingkan seperti lingkungan sosial yang berbahaya, kemiskinan, etnis dan budaya, serta komunitas yang diikuti.
5. *Problem Solving*, kemampuan ini membuat orang tua dapat melakukan pemecahan masalah secara aktif, artinya orang tua harus memiliki rencana pengasuhan, melaksanakan rencana tersebut, dan mengevaluasi hasil yang dicapai untuk bisa mengoreksi rencana sesuai dengan kebutuhan.

Positive parenting program (Triple-P) membentuk orang tua memiliki kerangka regulasi diri yang mengajarkan kemandirian orang tua dan kepercayaan diri dalam penyelesaian masalah. Orang tua juga diberikan pengetahuan dan keterampilan untuk mampu mengubah perilaku mereka sendiri, seperti keterampilan dalam memilih tujuan untuk anak mereka atau diri mereka sendiri, memantau anak mereka atau perilaku mereka sendiri, mempertimbangkan berbagai metode intervensi yang sesuai dan melakukan pemantauan secara mandiri atas tindakan yang dipilih. Orang tua juga diajarkan mengenali kekuatan dan keterbatasan dalam menetapkan tujuan di masa mendatang.

Keterampilan regulasi diri yang ada di dalam *Triple-P* membantu orang tua remaja untuk memilih tindakan dalam pengasuhannya. Masa remaja yang memiliki karakteristik perkembangan yang khas yaitu terjadi perubahan fisik, psikis, dan psikososial menuntut orang tua untuk melakukan adaptasi pengasuhan yang berbeda dari tahapan perkembangan sebelumnya. Berdasarkan *review* dari berbagai hasil penelitian, keterampilan regulasi diri membuat orang tua mengembangkan perspektif yang lebih positif pada kehidupan mereka sendiri dan cenderung melihat sisi positif ketika ada perubahan-perubahan yang terjadi pada anak.

Keterampilan regulasi diri membantu orang tua untuk mengendalikan perasaan bersalah ketika remaja memiliki perilaku bermasalah di sekolah atau di kehidupan sosial serta menerapkan disiplin dalam pengasuhan mereka. Orang tua akan memiliki cara penyesuaian secara emosional dalam menghadapi fase perubahan pada masa remaja, serta terjadi peningkatan kompetensi komunikasi pengasuhan secara signifikan. Perubahan-perubahan yang positif ini ditunjukkan lewat perilaku orang tua pada remaja seperti cara komunikasi kepada anak tanpa menyinggung, memberikan teguran kepada anak ketika anak melakukan perilaku bermasalah, bekerja sama dalam membuat solusi atas suatu masalah dengan berusaha mencapai kesepakatan bersama,

memberikan pujian atau *reward* ketika anak melakukan suatu hal yang positif, serta membuat aturan dan norma yang dilakukan atas kesepakatan bersama dengan anak.

KESIMPULAN

Positive Parenting 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, keterampilan, dan kepercayaan diri yang dimiliki orang tua. Prinsip regulasi diri telah menjadi konstruksi sentral dalam penerapan sistem *Triple-P* sejak awal. Regulasi diri merupakan keterampilan untuk memanipulasi perilaku individu sehingga dapat melakukan pemecahan masalah dalam hubungan keluarga dan lingkungan sosial yang lebih luas, dalam hal ini berkaitan dengan kehidupan remaja. *Triple-P* memiliki salah satu dimensi pengasuhan yang berkaitan dengan kontrol emosi yang harus dimiliki orang tua remaja. Hal ini mengingat bahwa salah satu tantangan orang tua remaja adalah menghadapi perubahan emosional pada remaja. Keterampilan regulasi diri yang dioperasionalkan dalam *Triple-P* adalah *self-sufficiency, parental self-efficacy, self-management, personal agency, serta problem solving*.

Keterbatasan dalam ulasan artikel ini adalah referensi yang belum banyak mengulas keterampilan regulasi diri sebagai kerangka utama dalam pelatihan *Positive Parenting Program (Triple-P)*. Jurnal-jurnal yang ada di dalam *database* juga belum menspesifikkan pada efektifitas *Positive Parenting Program (Triple-P)* sesuai dengan tahapan perkembangan anak, terutama *Triple-P* yang digunakan untuk pengasuhan orangtua remaja yang menjadi fokus ulasan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anindyajati, P. D. (2013). Status identitas remaja akhir: Hubungannya dengan gaya pengasuhan orangtua dan tingkat kenakalan remaja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2).
- Arham, Z., Bahrin, B., & Bakar, A. (2017). Regulasi diri pada ibu tunggal yang memiliki anak remaja. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 2(2).
- Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N., & Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of personality*, 74(6), 1773-1802.
- Handayani, P.K. (2014). Modul Pengantar Asesmen Psikologi. Perpustakaan UM Jember : Jember.
- Kiling-Bunga, B. N., Margiani, K., & Kiling, I. Y. (2020). Parenting research in Indonesia: What we have done so far. *Buletin Psikologi*, 28(1), 59-71.
- Markie-Dadds, C., & Sanders, M. R. (2006). Self-directed Triple P (Positive Parenting Program) for mothers with children at-risk of developing conduct problems. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 34(3), 259-275.
- Martínez-González, R. A., Rodríguez-Ruiz, B., Álvarez-Blanco, L., & Becedóniz-Vázquez, C. (2016). Evidence in promoting positive parenting through the Program-Guide to Develop Emotional Competences. *Psychosocial intervention*, 25(2), 111-117.
- Mubarok, P. P. (2016). Program pengasuhan positif untuk meningkatkan keterampilan mindful parenting orangtua remaja. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 35-50.
- Morawska, A., Sanders, M. R., O'Brien, J., McAuliffe, C., Pope, S., & Anderson, E. (2012). Practitioner perceptions of the use of the Triple P-Positive Parenting Program with families from culturally diverse backgrounds. *Australian Journal of Primary Health*, 18(4), 313-320.

- Ralph, A., & Sanders, M. R. (2003). Preliminary evaluation of the Group Teen Triple P program for parents of teenagers making the transition to high school. *Australian E-journal for the Advancement of Mental Health*, 2(3), 169-178.
- Sanders, M. R. (2012). Development, evaluation, and multinational dissemination of the Triple P-Positive Parenting Program. *Annual review of clinical psychology*, 8, 345-379.
- Sanders, M. R., & Mazzucchelli, T. G. (2013). The promotion of self-regulation through parenting interventions. *Clinical child and family psychology review*, 16(1), 1-17.
- Sanders, M. R., Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Day, J. J. (2014). The Triple P-Positive Parenting Program: A systematic review and meta-analysis of a multi-level system of parenting support. *Clinical psychology review*, 34(4), 337-357.
- Smetana, J. G., Campione-Barr, N., & Metzger, A. (2006). Adolescent development in interpersonal and societal contexts. *Annu. Rev. Psychol.*, 57, 255-284.
- Supriatna, E., & Alawiyah, T. (2019). Seminar positive parenting program (tripe p) pada ibu-ibu dhrama wanita persatuan kabupaten garut. *Abdimas Siliwangi*, 2(2), 175-182.
- Wijaya, Y. D. (2015). Positive Parenting Program (Triple P) sebagai usaha untuk menurunkan pengasuhan disfungsi pada orangtua yang mempunyai anak berkebutuhan khusus (dengan diagnosa autis dan ADHD). *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 13(01), 127-248.