

PELATIHAN UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA PEKERJA SOSIAL RUMAH PERLINDUNGAN SOSIAL ANAK (RPSA)

Yuli Handayani¹
MM. Nilam Widyarini²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
Jl. Margonda Raya No 100, Depok, 16424, Jawa Barat
²nilam.widyarini@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat efektivitas pelatihan regulasi emosi pada pekerja sosial rumah perlindungan sosial anak sebelum dan sesudah dilakukannya pelatihan. Subjek dalam penelitian ini adalah 8 orang pekerja sosial. Penelitian ini menggunakan desain pelatihan eksperimen, dengan jenis desain pretest-posttest kelompok tunggal. Desain pretest-posttest kelompok tunggal yaitu desain yang melibatkan satu kelompok yang diberi pretest (O_1), diberi treatment (X), dan diberi posttest (O_2). Keberhasilan pelatihan dilakukan dengan membandingkan nilai pretest (O_1) dan posttest (O_2). Pengukuran regulasi emosi subjek sebelum dan sesudah pelatihan dilakukan dengan Skala ERQ (Emotional Regulation Questioner) berdasarkan strategi regulasi emosi dan syarat-syarat regulasi emosi. Berdasarkan analisis data yang dilakukan dengan uji beda sebelum dan sesudah pelatihan, hasilnya menunjukkan bahwa subjek mengalami peningkatan regulasi emosi yang signifikan dalam dua aspek, namun tidak signifikan pada salah satu aspek. Pada aspek regulasi emosi berdasarkan syarat-syarat regulasi emosi terdapat peningkatan signifikan. Pada aspek regulasi emosi berdasarkan strategi reappraisal antecedent-focused tidak ditemukan peningkatan yang signifikan, namun pada aspek regulasi emosi berdasarkan strategi expressive suppression response-focused terdapat peningkatan nilai yang signifikan.

Kata Kunci: Regulasi emosi, Pekerja sosial, Rumah perlindungan sosial anak

EMOTION REGULATION IMPROVEMENT TRAINING IN CHILDREN SOCIAL SAFE HOUSE SOCIAL WORKER

Abstract

The aim of this study is to measure the effectiveness emotion regulation training in children social safe house social workers, before and after the treatment. This research has 8 social workers as subject. Experiment study was use in this research with pretest post test single group involving one group with pretest (O_1), treatment (X), and posttest (O_2). The effect of the treatment is gained by comparing pretest (O_1) and posttest (O_2) score. Emotion regulation measured by Emotional Regulation Questionnaire which is constructed by emotion regulation strategies and requirements. The result shows that there were significant score enhancement in two aspects, but not in one aspect respectively. The enhancement can be found in emotion regulation based on requirements and also based on expressive suppression response-

focused. On the other side, there were no significant finding in emotion regulation based on reappraisal antecedent-focused strategy.

Keywords: *Emotion regulation, Social worker, Children social safe house*

PENDAHULUAN

Di dalam kehidupannya, setiap manusia tidak akan pernah lepas dari masalah, baik masalah yang terjadi dalam diri sendiri, keluarga, lingkungan rumah maupun kantor. Di dalam menghadapi segala permasalahan tersebut, setiap orang mempunyai cara yang berbeda. Ada yang bersikap tidak peduli dan tidak ambil pusing. Ada juga yang bersikap tenang, bijaksana atau bahkan emosi tinggi hingga lepas kontrol. Kehadiran emosi memiliki pengaruh yang sangat kuat bagi kualitas hidup pengalaman hidup manusia. Kemampuan menghadapi emosi secara jujur dan benar-benar melebur bersama emosi tersebut, merupakan hal penting untuk menghidupkan kehidupan yang utuh. Kemampuan untuk mengatur respons terhadap emosi-emosi yang hadir dengan baik, dan menjalankan strategi-strategi yang membantu mengembangkan kreasi emosi yang kreatif (Aditya, 2013).

Banyak peristiwa atau kejadian yang dapat membangkitkan emosi. Apalagi jika berkaitan dengan pekerjaan. Ada beberapa pekerjaan yang menuntut keterampilan mengelola emosi yang lebih, dikarenakan juga bersifat *social service* diantaranya dokter, psikolog, perawat, guru, pekerja sosial, dan lain sebagainya. Pekerja sosial menjadi bidang pekerjaan yang menarik diteliti karena berkaitan dengan klien atau orang-orang yang memerlukan banyak perhatian. Banyak orang sering kurang menyadari keberadaan mereka, walaupun cukup penting. Salah satunya posisi pekerja sosial di Indonesia adalah yang bekerja di Rumah Perlindungan Sosial Anak (RPSA). Pekerjaan sosial merupakan profesi yang berusaha menyatukan berbagai bidang ilmu atau spesialisasi dari berbagai lapangan praktik. Pekerja sosial menangani klien dalam kaitannya dengan memberfungsikan kembali pihak yang mengalami disfungsi

sosial sehingga usaha-usaha yang dikembangkan membantu kliennya dalam menjalankan fungsi sosialnya (Adi, 2004).

Data-data anak yang ditangani oleh pihak RPSA, korban *trafficking, abuse, rape, children conflict with law, neglect dan separated children* yang telah dibantu oleh pihak Rumah Perlindungan Sosial Anak (RPSA). Bulan September pada tahun 2004-2010 sebesar, 51.48% kasus *trafficking*, sebesar 13.23% pada kasus *abuse, rape* dan sodomi, 6.8% kasus *separated children*, 15.63% kasus anak terlantar, 2.75% kasus *Internal Displace Person (IPD) Aceh*, 1.47% pada kasus pengungsi (Iran dan Srilanka), 1.1% anak yang berhadapan dengan Hukum (ABH), dan terakhir dewasa (hamil atau orang tua anak) sebesar 7.54 % (Kemensos RI, 2010).

Di dalam pelaksanaan tugasnya, pekerja sosial berorientasi terhadap perkembangan klien dan bukan pada jadwal yang terstruktur. Sementara perkembangan biopsikososial klien berkembang dari waktu ke waktu dan sulit diperkirakan. Karakteristik klien juga merupakan beban kerja tersendiri. Setiap klien pada dasarnya memiliki beragam persoalan, dari masalah, sosial, masalah berkaitan dengan hukum, dengan masalah psikologis dan klinis. Tentu saja ini akan mudah memicu terjadinya kelelahan secara fisik dan mental pada pekerja sosial memainkan fungsi dan peranan sebagai administrator, di mana mereka berkewajiban mencatat dan melaporkan perkembangan kliennya kepada organisasi tempat mereka bekerja. Mereka menjalankan fungsi membantu klien meningkatkan dan menggunakan kemampuannya secara efektif untuk tugas-tugas kehidupan dan memecahkan permasalahan sosial yang mereka alami. Mengaitkan klien dengan sistem-sistem sumber, memfasilitasi interaksi dengan sistem-sistem sumber, mempengaruhi ke-bijakan sosial,

memeratakan sumber material, memberikan pelayanan sebagai pelaksana kontrol sosial (Pincus, 1973).

Banyak kondisi yang menuntut para pekerja sosial untuk sabar, mengelola marah, kesal berkaitan dengan emosi. Berdasarkan uraian tersebut tampak bahwa keterampilan untuk melakukan regulasi emosi sangat diperlukan oleh para pekerja sosial di RPSA. Berdasarkan hasil penelitian Syahadat (2013), pelatihan regulasi emosi berpengaruh untuk menurunkan perilaku agresif pada anak masa sekolah kelas V SD yang berusia 10 tahun. Rancangan penelitian menggunakan *single case experimental design* dengan model *A-B with single target measure and follow up*. Subjek penelitian berjumlah dua orang siswa sekolah dasar berusia 10 tahun yang berperilaku agresif. Pelatihan regulasi emosi dilakukan selama lima sesi berturut-turut, dan dilakukan observasi perilaku pada saat enam hari sebelum pelatihan (tahap A), enam hari sesudah pelatihan (tahap B) dan empat hari pada *follow-up*. Hasil observasi dianalisis dengan teknik *visual inspection* menggunakan grafik, dan menunjukkan ada penurunan perilaku agresif subjek pada tahap B yaitu setelah diberikan pelatihan regulasi emosi. Hasil yang didapatkan memperlihatkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan perilaku agresif pada anak masa sekolah yang sesuai dengan kriteria subjek (Syahadat, 2013).

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Garnefski dan Kraaij (2007) mengenai pengukuran psikometri dan hubungan depresi dan kecemasan pada dewasa berdasarkan *The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CREQ)* hasil penelitian menunjukkan bahwa CREQ memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dengan α Cronbach berkisar antara 0.75 dan 0.87. Untuk itu peneliti menilai perlu adanya pelatihan untuk meningkatkan keterampilan dalam regulasi emosi pada

pekerja sosial rumah perlindungan sosial anak. Selain itu peneliti juga ingin menguji apakah pelatihan yang diberikan cukup efektif untuk meningkatkan keterampilan dalam regulasi emosi pada pekerja sosial rumah perlindungan sosial anak.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat efektifitas pelatihan regulasi emosi pada pekerja sosial rumah perlindungan sosial anak sebelum dan sesudah dilakukannya pelatihan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pelatihan eksperimen, dengan jenis desain *pretest-posttest* kelompok tunggal. Menurut Sumanto (2002), desain *pretest-posttest* kelompok tunggal yaitu desain yang melibatkan satu kelompok yang diberi *pretest* (O_1), diberi *treatment* (X), dan diberi *posttest* (O_2). Keberhasilan pelatihan dilakukan dengan membandingkan nilai *pretest* (O_1) dan *posttest* (O_2). Desain ini umumnya digunakan dalam mengevaluasi hasil dari layanan klinis, yang memungkinkan perkiraan perubahan langsung dari waktu ke waktu. Perbedaan (O_2) dan (O_1) yaitu total perubahan *pre-post*. Dalam penelitian klinis sering kali langkah pertama yang baik untuk menggunakan desain yang sederhana seperti satu kelompok *pretest-posttest*.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis uji t non parametrik. Uji t yang merupakan bentuk parametrik, tidak dapat digunakan dalam penelitian ini karena tidak terpenuhinya syarat, yaitu jumlah N kecil (sama atau kurang dari 30) (Robinson, 1981) atau seperti yang dikemukakan Hadi (2000) bahwa untuk uji t, jumlah subjek minimal 30 pada masing-masing kelompok serta adanya jumlah N yang sama antara kedua kelompok atau berbeda hanya satu atau sebanyak-banyaknya dua. Teknik non parametrik yang digunakan dalam penelitian ini adalah

Wilcoxon Signed Ranks Test untuk menguji sampel yang subjeknya sama (Field, 2000), yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara tingkat regulasi emosi pekerja sosial antara skor *pretest* dan *posttest* pelatihan. Analisis data menggunakan bantuan program SPSS ver. 20.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa pekerja sosial yang mengikuti pelatihan, diperoleh hasil signifikansi sebesar 0.006 ($p < 0.05$) pada aspek syarat-syarat regulasi emosi. Dengan demikian, hipotesis nol yang menyatakan tidak ada perbedaan regulasi emosi antara sebelum dan sesudah penelitian ditolak. Hasil ini berarti terdapat perbedaan regulasi emosi pada pekerja sosial yang signifikan, antara sesudah dan sebelum mengikuti pelatihan.

Pada aspek strategi regulasi emosi, menunjukkan bahwa pekerja sosial yang mengikuti pelatihan, pada strategi *re-appraisal* diperoleh hasil sebesar 0.22 ($p < 0.05$) dan pada strategi *suppression* hasil sebesar 0.045 ($p < 0.05$). Berdasarkan kedua strategi regulasi emosi tersebut, ada peningkatan yang signifikan pada strategi *suppression*, namun untuk strategi *re-appraisal* peningkatan tidak signifikan, hal ini menunjukkan bahwa peserta pelatihan tidak melakukan hal-hal di awal untuk merubah perilaku serta perubahan kognisi yang melibatkan perubahan yang secara potensial dapat membangkitkan emosi sehingga dapat mengubah dampak emosi sebelum respon emosi benar-benar terjadi (Gross, 1999; Gross & John, 2003). Para peserta lebih melakukan strategi regulasi emosi *suppression* yaitu memodifikasi aspek respon emosi di akhir yang dapat menurunkan pengekspresian perilaku negatif.

Berdasarkan hasil evaluasi persepsi dan evaluasi keseluruhan pelatihan rata-rata yang diperoleh berdasarkan hasil jawaban seluruh peserta dengan jumlah yang hadir, maka didapatkan rata-rata hasilnya adalah

18. Hal ini mengartikan bahwa para pekerja sosial memberikan respon positif terhadap pelatihan yang diberikan, para pekerja sosial merasa mendapat pengetahuan dalam melakukan regulasi emosi, serta menyingkapi perilaku anak-anak dan situasi yang dirasa kurang nyaman dalam bidang pekerjaan baik dengan rekan kerja maupun ketika berinteraksi dengan anak-anak. Hal ini dirasakan para pekerja sosial sebagai sesuatu yang sangat bermanfaat sehingga dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Mereka dapat mengekspresikan emosinya ke arah yang lebih baik dan memiliki keterampilan meregulasi emosi dalam mengelola emosi-emosi yang dirasa negatif menjadi emosi yang positif. Para pekerja sosial juga dapat menerapkan teknik relaksasi sederhana yang telah diberikan saat pelatihan, apabila hal tersebut dibutuhkan.

Selain dari hasil analisis data, secara kualitatif efektivitas pelatihan juga terlihat dari yang disampaikan oleh pekerja sosial sebagai peserta pelatihan. Mereka menyampaikan bahwa selama pelatihan mereka merasakan manfaat positif yang diperoleh, secara aspek kognitif mereka mengalami peningkatan pemahaman dan pengetahuan mengenai apa yang dimaksud dengan regulasi emosi, syarat-syarat apa saja yang diperlukan dalam regulasi emosi. Beberapa *point* teoritis tentang syarat-syarat diperlukan untuk meregulasi emosi, berdasarkan penelitian yaitu mengenai norma-norma emosi dan pengetahuan emosi, yang dianggap sebagai sumber paling penting dari motivasi seseorang untuk mengatur emosi mereka sehingga hal ini akan meningkatkan hubungan sosial dengan orang lain (Feldman, 2004).

Dari uraian di atas terlihat bahwa pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan regulasi emosi pekerja sosial ini memang penting, dan hasil penelitian ini menjawab kebutuhan tersebut. Berdasarkan analisis data ternyata efektif dalam meningkatkan regulasi emosi bagi pekerja sosial yang bekerja pada Rumah Perlindungan Sosial Anak.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada tingkat regulasi emosi pekerja sosial sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Hal ini berarti pelatihan peningkatan regulasi emosi dengan modul yang dihasilkan dalam penelitian ini secara signifikan dapat meningkatkan regulasi emosi pekerja sosial Rumah Perlindungan Sosial Anak. Selain meningkatkan regulasi emosi, secara umum pekerja sosial Rumah Perlindungan Sosial Anak yang telah mengikuti pelatihan ini menyatakan bahwa pelatihan ini bermanfaat bagi mereka, karena sebelumnya mereka belum pernah mendapatkan pelatihan mengenai regulasi emosi dan para pekerja sosial pun dapat langsung mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Saran

Bagi pekerja sosial yang telah mengikuti pelatihan diharapkan secara berkelanjutan menerapkan apa yang telah dipelajari dan diperolehnya selama pelatihan dalam kehidupan keseharian para pekerja sosial. Hal ini penting agar para pekerja sosial Rumah Perlindungan Sosial Anak ini mampu meregulasi emosinya dengan baik ketika dihadapkan pada situasi yang tidak kondusif ketika menghadapi anak yang memiliki masalah pada panti tersebut.

Bentuk pelatihan yang telah dilaksanakan dapat diadaptasi dan diberikan secara berkala dan menyeluruh kepada semua pekerja sosial yang ada dipanti asuhan ini. Selain itu dengan adanya pelatihan ini diharapkan pihak pengelola panti mau untuk mempelajari cara-cara ataupun metode-metode lain yang mampu meningkatkan kualitas pekerja sosial, sehingga mereka tidak hanya memiliki bekal kete-

rampilan-keterampilan praktis, tetapi juga memiliki kualitas keterampilan secara praktis, tetapi juga memiliki kualitas kepribadian yang lebih baik.

Penelitian ini dapat dikembangkan menjadi penelitian eksperimen dengan melibatkan kelompok kontrol, yaitu kelompok yang tidak mendapatkan pelatihan. Sehingga dapat dibedakan tingkat regulasi emosi pada kelompok eksperimen, yaitu kelompok yang mendapatkan pelatihan, dengan kelompok kontrol. Selain itu untuk pelatihan sendiri, diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk mampu melaksanakan pelatihan yang lebih efektif dalam meningkatkan regulasi emosi, dengan menggunakan metode yang lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, I.R. (1994). *Psikologi, pekerjaan sosial dan ilmu kesejahteraan sosial: Dasar-dasar pemikiran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Aditya, C.Z. (2013). *Terapi beragam masalah emosi harian*. Yogyakarta: Sabil.
- Feldman, S. (2004). *The regulation of emotion*. London: Mahwah.
- Field, A. (2000). *Discovering statistics: Using SPSS for Windows*. London: SAGE Publications, Ltd.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire: psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23, 141-149.
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.

- Gross, J.J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Journal of Cognition and Emotion*, 13, 551-573.
- Hadi, S. (2000). Metodologi penelitian. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Kemensos, RI. (2010). *Data anak RPSA*. Jakarta: Direktorat Kesejahteraan Sosial Anak.
- Pincus, A., & Minahan, A. (1973). *Social work practice: Model and method*. Illinois: FF Peacock Publisher, Inc.
- Robinson, P.W. (1981). *Fundamental of experimental psychology (2nd ed)*. New Jersey: Prentice-Hal, Inc.
- Sumanto. (2002). *Pembahasan terpadu statistika dan metodologi riset (buku 1)*. Yogyakarta: Andi.
- Syahadat M.Y. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *Humanitas*, 10, 19-36.

