

Regulasi Emosi Pada Pasien Rumah Singgah Gajah Mada

Kusnul Khotimah

Universitas Sahid Surakarta

Sri Ernawati

Universitas Sahid Surakarta

Alamat: Jl. Adi Sucipto No. 154, Jajar Kec. Laweyan, Kota Surakarta

Korespondensi penulis: kusnulkhathimah2020@gmail.com*

Abstract: *Emotion regulation refers to an individual's ability to control their emotions. Everyone regulates their emotions to manage their life. In reality, a variety of factors can interfere with emotion regulation skills. The single most important factor that can influence the emotion regulation process is the level of self-control that each individual has. For this reason, patients need to have strong emotional regulation abilities. Emotion regulation Emotional balance is a person's ability to assess, cope with, manage and express emotions appropriately. In this research the method is to explain and discuss. The subjects or informants in this discussion are Shelter Home Patients. The results of this study show that halfway house patients have emotional regulation skills where each subject has the ability to control and regulate their emotions which appear at an appropriate level of intensity. Data collection using in-depth interview techniques and observation. Before the interview process, the researcher provided an overview of emotional regulation and the aims of the research. Participants in this study involved 7 patients at the Gajah Mada shelter in Surakarta City.*

Keywords: *Patients, Emotion Regulation, Halfway Hous*

Abstrak: Regulasi emosi mengacu pada kemampuan individu untuk mengendalikan emosinya. Setiap orang mengatur emosinya untuk mengatur hidupnya. Pada kenyataannya, berbagai faktor dapat mengganggu keterampilan pengaturan emosi. Satu-satunya faktor terpenting yang dapat mempengaruhi proses pengaturan emosi adalah tingkat pengendalian diri yang dimiliki setiap individu. Untuk itu, Pasien perlu memiliki kemampuan pengaturan emosi yang kuat. Regulasi emosi keseimbangan emosional adalah kemampuan yang seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat. Dalam penelitian ini metodenya adalah dengan menjelaskan dan berdiskusi. Subjek atau informan dalam diskusi ini adalah Pasien Rumah Singgah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Pasien rumah singgah mempunyai keterampilan pengaturan emosi dimana setiap subjek mempunyai kemampuan mengendalikan dan mengatur emosinya yang muncul pada tingkat intensitas yang sesuai. Pengumpulan data dengan teknik wawancara mendalam dan observasi. Sebelum proses wawancara, peneliti memberikan gambaran terkait regulasi emosi serta tujuan penelitian. Partisipan pada penelitian ini melibatkan 7 pasien rumah singgah gajah mada di Kota Surakarta.

Kata kunci: Pasien, Regulasi Emosi, Rumah Singgah

PENDAHULUAN

Menurut para ahli, rumah singgah merupakan tempat sementara bagi orang jalanan. Penampungan dilaksanakan dalam suasana yang baik dengan tujuan untuk mengubah sikap dan perilaku orang jalanan agar sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku pada orang jalanan serta memberikan edukasi, dan proses penyelesaian orang jalanan. Keadaan yang demikian, ditambah dengan perubahan emosional yang dirasakan pasien, perubahan minat, peran dan kondisi lingkungan yang menimbulkan tekanan sosial, membuat ketegangan emosi pada Pasien

semakin bertambah tinggi, Ada juga pasien yang terindikasi gangguan kejiwaan karna tidak bisa mengontrol emosi, tempat tinggal orang yang memenuhi kebutuhannya, mempersiapkan mereka menghadapi masa depan sehingga mereka dapat menjadi anggota masyarakat yang lebih produktif.

Regulasi emosi adalah kemampuan merespons proses eksternal dan internal untuk mencapai suatu tujuan, memantau, mengevaluasi, dan mengubah reaksi emosional yang kuat dan terus-menerus. Regulasi emosi ini lebih pada pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang baik melalui sikap maupun perilakunya. Regulasi emosi cenderung menekankan pada bagaimana dan mengapa emosi itu sendiri mampu mengatur dan memfasilitasi proses-proses psikologis, seperti memusatkan perhatian, pemecahan masalah, dukungan sosial dan juga mengapa regulasi emosi memiliki pengaruh yang merugikan, seperti mengganggu proses pemusatan perhatian, interferensi pada proses pemecahan masalah serta mengganggu hubungan sosial antar individu. Jika seseorang mampu mengelola emosinya secara efektif dan menghadapi masalah yang dialaminya dengan baik, maka ia akan memiliki ketahanan yang baik dalam menghadapi masalah tersebut.

Permasalahan dan tekanan yang ada di dalam kehidupan sehari-hari Untuk dapat menghadapi situasi yang menekan dengan menampilkan perilaku yang adaptif maka pasien membutuhkan regulasi emosi. Menurut Gross (Mayangsari dan Ranakusuma, 2014), regulasi emosi adalah kemampuan seseorang dalam menilai, mengatasi, mengendalikan dan mengekspresikan emosi secara tepat guna mencapai keseimbangan emosi. Keterampilan manajemen emosi yang tinggi meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengatasi stres dalam hidupnya. Menurut Gottman dan Katz (Pasudewi, 2012), regulasi emosi mengacu pada kemampuan untuk mencegah perilaku yang tidak pantas akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif, kemampuan untuk menenangkan diri akibat efek psikologis yang diakibatkan oleh kuatnya intensitas emosi, mampu memfokuskan kembali dan mengatur untuk mengatur perilaku yang sesuai untuk mencapai tujuan. Reivich dan Shatte (Syahadat, 2013) regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Orang yang memiliki kemampuan mengatur emosinya dapat mengendalikan dirinya saat sedang kesal dan mengatasi rasa cemas, sedih atau marah sehingga mempercepat suatu masalah.

Menghadapi kondisi yang berubah sangat diharapkan individu mampu mengelola emosinya atau meregulasi emosi, dengan demikian individu dapat mengelola emosinya dimana ketika menghadapi masalah individu tidak mengalami afeksi negative yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan penjelasan regulasi emosi bahwa regulasi emosi digambarkan melalui kemampuan yang dapat merespon proses-proses ekstrinsik dan instrinsik untuk memonitor,

mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi yang intensif dan menetap untuk mencapai suatu tujuan, dimana jika seseorang memiliki pengelolaan emosi yang efektif maka ia memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi masalah. (Thompsons dalam mawardah, 2010).

Kesimpulan nya adalah saya sebagai peneliti ingin mengetahui karakter pasien yang ada di rumah singgah sehingga saya mengambil tema regulasi emosi. Selain dari karakter saya turut prihatin dari pasien rumah singgah. Di karenakan pasien sudah tidak memiliki rumah, di telantarkan oleh keluarga, dan banyak masalah di lingkungan. Hasilnya pasien rumah singgah terkena indikasi gangguan jiwa

Berdasarkan latar belakang masalah, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : Regulasi Emosi Pada Pasien Rumah Singgah Gajah Mada

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, Menurut Erreault dan McCarthy (2006) penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan dan menganalisis data dengan berbagai cara. Studi ini mendorong orang untuk mendiskusikan berbagai pendapat yang mungkin mereka miliki tentang subjek tertentu tanpa menimbulkan banyak kesedihan atau kebingungan. Metode penelitian kualitatif menurut Moleong (2017) adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena mengenai apa yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, secara holistik dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah. Penelitian ini terdiri dari 7 subjek Pasien Rumah Singgah Gajah Mada. Pengumpulan data berasal dari catatan lapangan, wawancara, dan dokumentasi, yang dipaparkan sehingga mampu memberikan kejelasan terhadap keadaan maupun realitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini menganalisa melalui beberapa sub indikator yaitu dari pasien sendiri, Dari wawancara yang di lakukan bersama pasien di ketahui bahwa kebanyakan pasien rumah singgah terjaring razia oleh Satpol PP ketika mereka sedang beristirahat, perjalanan pulang, dan ada juga aduan warga. Dari penelitian yang sudah terlaksana penuturan pasien yang menjadi informasi di ketahui bahwa mereka ada yang berasal dari luar kota. Ada beberapa pasien yang menolak untuk di bawa ke rumah singgah, ada juga yang senang hati di bawa oleh pihak setempat karna sudah beberapa kali di rumah singgah.

Keberadaan rumah singgah sedikit membantu untuk orang yang terlantar sebagai tempat tinggal, ada juga yang memiliki rumah namun terlantar karna kekurangan biaya untuk pulang ke rumah, regulasi emosi sendiri menurut Shaffer (2005), regulasi emosi adalah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi, dan reaksi yang berhubungan dengan emosi. Menurut Wilson (1999), regulasi emosi merupakan kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan.

Menurut Gross (1998), regulasi emosional mengacu pada bagaimana setiap individu mengelola emosinya sendiri, termasuk kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengekspresikan atau mengalaminya. Regulasi emosi juga dapat digambarkan sebagai kemampuan untuk menilai dan memodifikasi reaksi emosional untuk menyesuaikan perilaku sebagai respons terhadap peristiwa yang sedang berlangsung (Thompson, 2001).

Individu yang mengendalikan emosinya dapat membantunya menghadapi tantangan hidup. Karl C. Garrison (Mappiare, 2003) menyatakan bahwa hal ini bukan karena orang tidak peka terhadap emosi dalam dirinya, melainkan karena bias dalam memahami dan mengelola emosinya. Proses perkembangan emosi ini sering disebut dengan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan cara setiap individu untuk mengidentifikasi emosi yang dimilikinya.

Menurut Prezz (Syukur, 2011) emosi merupakan reaksi tubuh saat menghadapi situasi tertentu. Sifat dan intensitas emosi sangat berkaitan erat dengan aktivitas (berfikir) manusia sebagai hasil persepsi terhadap situasi yang dialaminya. Setiap kejadian tersebut mencerminkan apa yang ada dalam pikiran saat mengalami peristiwa negatif. Menurut Stanbusy dan Gunnar (Burges, 2006) situasi dan kondisi yang penuh tekanan berpotensi menimbulkan emosi-emosi yang negatif, disitulah seseorang membutuhkan regulasi emosi untuk meredam emosi negatif dalam dirinya. Sejalan dengan teori tersebut, Eisenberg, dkk (2004) mendefinisikan regulasi emosi sebagai dari pengambilan inisiatif, mempertahankan, memodulasi atau mengubah suatu peristiwa, intensitas atau durasi pada tahapan perasaan internal dan tujuan-tujuan, proses fisiologis yang terkait dengan emosi dan perilaku-perilaku yang muncul bersamaan atau seiring dengan emosi.

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan pengontrolan emosi yang tampak maupun tidak tampak melalui pemantauan,

pengevaluasian, dan pemodifikasi reaksi-reaksi emosi yang sesuai untuk mencapai keseimbangan emosi.

KESIMPULAN

Kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh ke tujuh guru PAUD dalam penelitian ini sangat baik, hal itu dibuktikan dengan adanya sikap penerimaan diri yang baik, peningkatan pribadi kearah positif, mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain disekitarnya,memiliki autonomi atau mampu mengatur hidupnya dengan baik serta memiliki tujuan hidup yang mengarah pada dunia serta akhira

DAFTAR REFERENSI

- Anggraini, F. W. & Prasetyo, A. R., 2015. *Hardiness dan Subjective Well-Being pada Perawat. Jurnal Empati*, IV(4), p. 74.
- Ariani, M. & Kristiana, I. F., 2017. Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Organizational Citizenship Behavior pada Perawat RSUD HJ. Anna Lasmanah Banjarnegara. *Jurnal Empati*, VI(1), pp. 270-275.
- Desimawati, D. W., 2013. *Hubungan Layanan Keperawatan Dengan Tingkat Kepuasan Pasien Rawat Inap di Puskesmas Sumpstersari Kabupaten Jember*. Skripsi ed. Jember: Universitas Jember.
- Madol, J., 2016. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Kecenderungan Depresi pada Perawat Laki-Laki di Rumah Sakit*. Skripsi ed. Salatiga: Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana.
- Mayangsari, E. D. & Ranakusuma, O. I., 2014. Hubungan Regulasi Emosi dan Kecemasan pada Petugas Penyidik Polri dan Penyidik PNS. *Jurnal Psikogenesis*, III(1), p. 18.
- Meilani, V., 2018. *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial pada Perawat RSUD DR. Moewardi*. Skripsi ed. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Pratisti, W. D. & Prihartanti, N., 2012. Konsep Mawas Diri Suryomentaram dengan Regulasi Emosi. *Jurnal Penelitian Humaniora*, XIII(1), p. 21.
- Putri, D. W. L., n.d. Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial pada Perawat Rumah Sakit Jiwa Grahasia Yogyakarta.
- Ratnasari, S. & Suleeman, J., 2017. Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, XV(1), p. 35.