

# Pembuatan Modul Kegiatan Relaksasi untuk Penurunan Agresivitas para Wanita Tuna Susila di UPT PPSKW Mattiro Deceng

St. Nur Azisah<sup>1</sup>, Salma Nabilah<sup>2</sup>, Silvy Nur Azizah<sup>3</sup>, Jannatul Ma'wa Yusuf<sup>4</sup>, Nabilah Al Kausariah<sup>5</sup>, Muhrajan Piara<sup>6</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar. Indonesia

Email: [azisahsuli@gmail.com](mailto:azisahsuli@gmail.com)<sup>1</sup>

**Abstrak.** Berkembangnya kasus-kasus dan semakin pesatnya jumlah wanita tuna susila memiliki keterkaitan langsung dengan kesehatan mental masyarakat sebagai akumulasi dari berbagai masalah sosial dan kepribadian. Perubahan psikologis terjadi pada wanita tuna susila ketika menjalani razia dan pembinaan selama 5 bulan. Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh klien, rata-rata klien memiliki tingkat agresivitas yang cukup tinggi. Perilaku agresi yang ditunjukkan seperti berteriak, membuat keributan, memukul, melempar barang, merusak fasilitas, memusuhi individu yang lain, hingga pelanggaran yang secara sosial tidak dapat diterima. Penurunan agresivitas dapat dilakukan dengan metode yang tepat. Tingkat agresivitas dapat menurun salah satunya dengan menerapkan pembelajaran yang sesuai. Modul berperan sebagai sarana pembelajaran yang berisikan materi, metode, tujuan, dan pengevaluasian yang dirancang secara menarik untuk mencapai kompetensi yang diharapkan. Metode yang digunakan untuk mempersiapkan modul, dimulai dari menetapkan tujuan, lalu menentukan materi, kemudian menentukan siapa peserta atau sasaran modul, kemudian memilih media seperti apa yang akan digunakan dalam pembelajaran, dan yang terakhir mempresentasikan modul. Pemaparan presentasi modul dan penyerahan modul mendapat respon positif oleh kepala UPT dan para pekerja sosial. Hal ini terlihat dari antusias pekerja sosial dalam mengikuti kegiatan dan menanggapi modul kegiatan.

**Kata Kunci:** Wanita Tuna Susila, Penurunan Agresivitas, Modul

## PENDAHULUAN

Istilah tuna susila merupakan salah satu fenomena sosial yang terjadi di lingkungan masyarakat. Pada dasarnya perilaku tuna susila merupakan perilaku penyimpangan karena melanggar norma keluarga, norma sosial, dan norma agama. Fenomena ini telah menjadi masalah yang dialami oleh negara dan pemerintah terkait dengan kesejahteraan masyarakat. Berkembangnya kasus-kasus dan semakin pesatnya jumlah wanita tuna susila memiliki keterkaitan langsung dengan kesehatan mental masyarakat sebagai akumulasi dari berbagai masalah sosial dan kepribadian. Perubahan psikologis terjadi pada wanita eks tuna susila ketika menjalani razia dan pembinaan selama 5 bulan. Hal ini kemudian menjadi suatu realita baru pada sudut pandang binaan terkait dengan konsep diri dan dunia sosial. Berbagai kesulitan pun dialami oleh wanita tuna susila pada masa transisi dalam beradaptasi ke lingkungan baru. Hal ini menimbulkan kebingungan, kecemasan, dan berbagai konflik mental yang menyebabkan terjadi pola tingkah laku menyimpang norma-norma umum dan perbuatan sembrono atas kepentingan diri sendiri dan merugikan orang lain.

UPT PPSKW Mattiro Deceng memberikan berbagai macam bimbingan kepada binaan salah satu programnya adalah bimbingan sosial untuk membantu wanita tuna susila dalam memecahkan dan mengatasi kesulitan-kesulitan dalam masalah sosial, sehingga individu dapat menyesuaikan diri secara baik dan wajar dalam lingkungan sosialnya. Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh klien, rata-rata klien memiliki tingkat agresivitas yang cukup tinggi. Perilaku agresi yang ditunjukkan seperti berteriak, membuat keributan, memukul, melempar barang, merusak fasilitas, memusuhi individu yang lain, hingga pelanggaran yang secara sosial tidak dapat diterima. Menurut Medinnus dan Jhonson (dalam Khaninah dan Widjanarko, 2016) agresivitas merupakan bentuk perilaku yang diwujudkan dengan serangan baik secara fisik, objek, verbal, dan pelanggaran terhadap hak orang lain. Perilaku tersebut tetap dikategorikan sebagai bentuk agresivitas walaupun usahanya tidak berhasil.

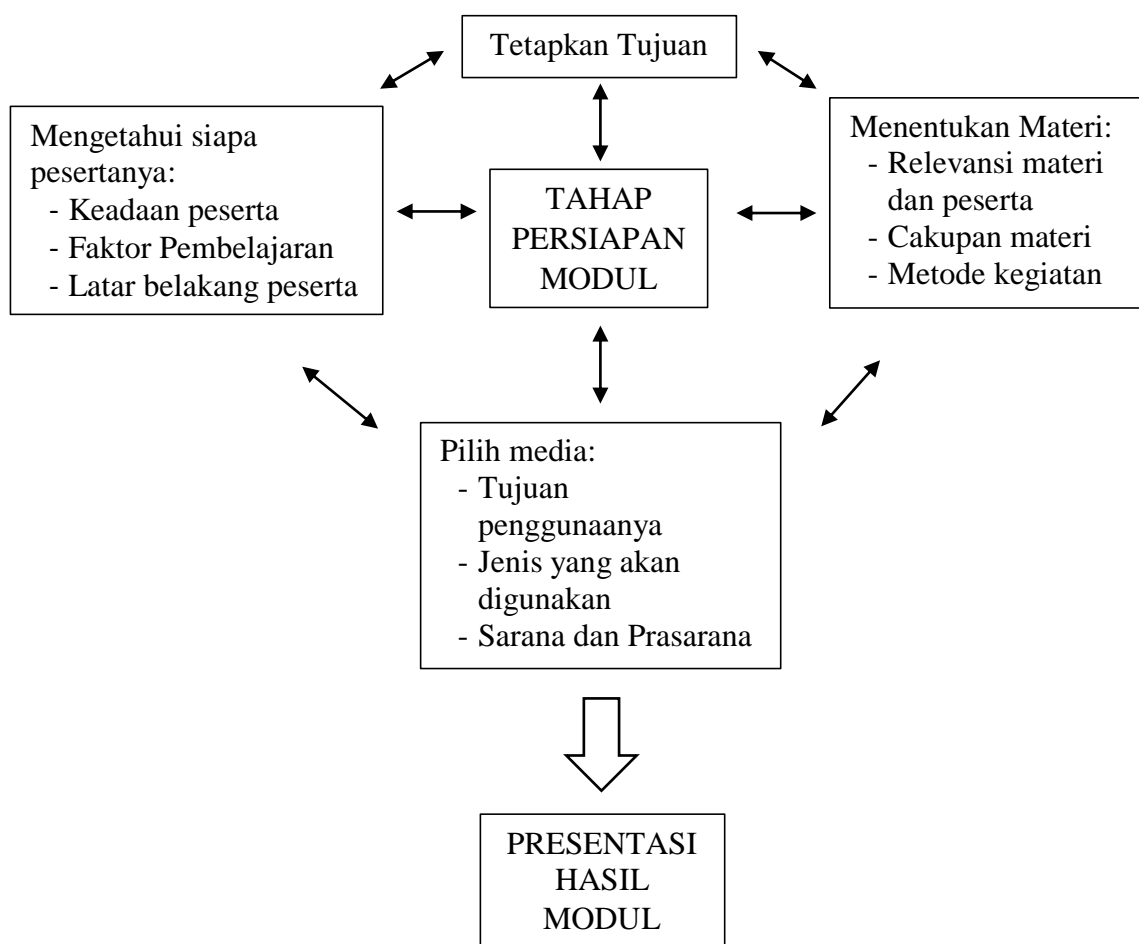
Agresi menurut Schneiders (dalam Muttaqin, 2011) merupakan bentuk respon yang dihasilkan untuk mengurangi frustrasi dan ketegangan yang disalurkan melalui perilaku menuntut, memaksa, dan menguasai pihak lain. Perilaku agresif menurut Myers (dalam Siddiqah, 2010) merupakan bentuk lisan atau fisik yang secara sengaja dengan tujuan untuk menyakiti serta merugikan orang lain. Contoh dari agresi fisik yaitu tindakan memukul, menusuk, dan melempar. Sedangkan perilaku lisan yaitu fitnah, celaan, makian, dan sebagainya. Agresivitas menurut Berkowitz (dalam Muttaqin, 2011) juga dapat diwujudkan dalam memusuhi individu lain dalam bentuk pemaksaan diri, pernyataan tegas, dan dominasi kekuasaan secara ekstrim. Pendapat lain menyebutkan bahwa agresivitas merupakan perilaku yang memiliki potensi untuk melukai orang lain dan melanggar hak orang lain secara paksa.

Hal ini mendorong kami sebagai mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Makassar untuk menciptakan sebuah modul dengan tujuan memberikan program serta inovasi baru terhadap pola didik UPT PPSKW Mattiro Deceng dalam membina para wanita tuna susila. Strategi ini mendorong para binaan untuk lebih disiplin serta dapat mengulik lebih jauh tentang tingkat agresivitas yang dimiliki oleh wanita tuna susila. Menurut Cece Wijaya (dalam Lestari, 2014) modul sebagai program yang dirancang untuk keperluan pembelajaran. Lestari, (2014) mengemukakan bahwa modul merupakan bahan ajar yang di rancang agar bisa dipelajari secara mandiri oleh peserta pembelajaran. Modul juga sebagai sarana pembelajaran yang berisikan materi, metode, tujuan, dan pengevaluasian yang dirancang secara menarik untuk mencapai kompetensi yang diharapkan.

Pada modul ini kami menyajikan teori-teori, aspek-aspek, dan faktor yang mendorong perilaku agresivitas. Pada akhir modul kami sajikan beberapa kegiatan dan *games* yang bertujuan untuk mereduksi tingkat agresivitas. Salah satu kegiatan yang akan kami sajikan adalah KKEKA (Kenali dan Kelola Emosi Kita). Dalam sesi ini kami memaparkan materi mengenai apa itu emosi dan bagaimana mengelola emosi. Di sesi ini peserta diperkenalkan bahwa emosi bukan hanya berkaitan dengan ekspresi-ekspresi negatif tapi juga emosi mencakup perasaan-perasaan positif dan perlu bagi peserta untuk menyadari emosi yang muncul pada dirinya. Kegiatan ini melatih kepekaan serta melatih peserta untuk mengenali dan menerima emosi yang ia rasakan.

## **METODE PELAKSANAAN**

Adapun Metode yang digunakan dalam tahap mempersiapkan penulisan modul seperti yang diuraikan berikut ini.



Gambar 1. Tahap Persiapan Modul

## PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

### Tahap Persiapan Modul

Dalam pelaksanaan persiapan modul dimulai dari merumuskan tujuan akan tetapi biasanya dalam prakteknya sering dimulai dengan menentukan topik dan bahan pembelajaran kemudian dikembangkan dalam bagian-bagian yang lebih kecil lalu menjadi modul. Adapun kegiatan pelaksanaan dalam modul ini lebih melibatkan interaksi antara peserta. Pekerja sosial sebagai fasilitator dalam kegiatan, hanya membimbing proses kegiatan dan melakukan evaluasi kegiatan. Berikut daftar pelaksanaan modul yang dibuat mahasiswa.

- A. Pengantar untuk Fasilitator
  1. Pengertian agresivitas
  2. Aspek-aspek agresivitas
  3. Faktor penyebab agresivitas
  4. Upaya mengurangi agresivitas
- B. Kegiatan-kegiatan untuk meredupsi Agresivitas
  1. Kenali Emosi
  2. *Buterfly Hug*
  3. Relaksasi Otot
  4. *Art therapy*

5. Bermain musik
6. Kisah-kisah motivasi
7. Bercerita lucu
8. Gobak sodor
9. Estafet sarung
10. Masukkan paku dalam botol
11. Mencari bola impian
12. Kursi panas
13. Menyusun jenga
14. Bola himpit
15. Ular dangdut

Kegiatan relaksasi ini memiliki penjelasan kegiatan guna untuk memberikan fasilitator pengetahuan terkait sub-kegiatan yang dilakukan, merumuskan tujuan secara jelas, spesifik, dalam bentuk kelakuan peserta yang dapat diamati dan diukur dan juga intruksi kegiatan untuk mempermudah fasilitator melakukan kegiatan.

#### **Presentasi Hasil Modul**

Pada kegiatan ini, mahasiswa memberikan presentasi pemateri kepada para pekerja sosial tentang teori-teori agresivitas, aspek-aspek dan faktor-faktor pemicu agresivitas pada manusia. Kemudian kami mengidentifikasi teori-teori tersebut terhadap perilaku agresivitas yang dilakukan oleh wanita tuna susila di UPT PPSKW Mattiro Deceng. Pada akhir pemaparan, mahasiswa menjelaskan kegiatan-kegiatan dan *games* yang bermanfaat untuk meredupsi tingkat agresivitas para binaan. Tahap selanjutnya adalah pemaparan lebih lanjut terkait agresivitas oleh narasumber yang merupakan dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Pada sesi ini terjadi proses tanya jawab dan diskusi antar pekerja sosial dengan narasumber terkait dengan permasalahan yang terjadi pada wanita tuna susila di UPT PPSKW Mattiro Deceng. Selanjutnya, pengisian lembar evaluasi mengenai kegiatan yang telah dilakukan. Kegiatan ini diakhiri dengan penyerahan modul oleh dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar kepada Kepala UPT PPSKW Mattiro Deceng dan sesi foto bersama dengan para pekerja sosial.



**Gambar 2.** *Presentasi Modul Kegiatan Relaksasi untuk Penurunan Agresivitas pada Wanita Tuna Susila*



Gambar 3. Penyerahan modul



Gambar 4. Foto bersama dengan para pekerja sosial

Kegiatan ini mendapat banyak respon positif dari para pekerja sosial. Hal ini terlihat dari antusiasme para pekerja sosial dalam mengikuti kegiatan dan menanggapi materi yang disajikan. Pada hasil lembar evaluasi, sebanyak 12 dari 14 pekerja sosial menyatakan memahami materi yang telah dipaparkan oleh pematery.

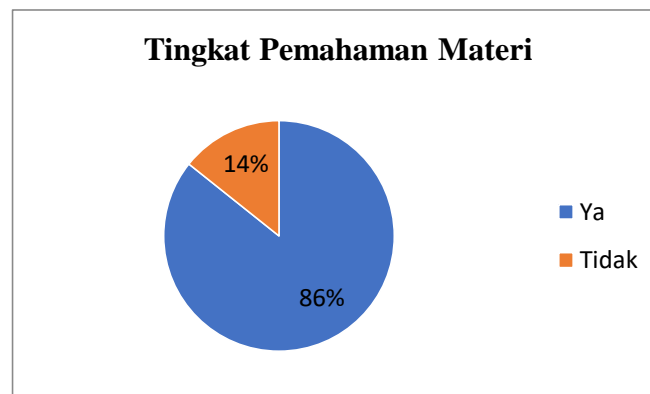


Diagram 1. Tingkat pemahaman materi

## KESIMPULAN

Modul ini didasarkan pada fakta bahwa klien atau wanita tuna susila di UPT PPSKW Mattiro Deceng memiliki tingkat agresivitas yang cukup tinggi untuk mereduksi perilaku agresivitas dibutuhkan beberapa langkah salah satunya merupakan kegiatan yang dibuat dalam modul "Kegiatan Relaksasi untuk Penurunan Agresivitas pada Wanita Tuna Susila di

UPT PPSKW Mattiro Deceng". Kesuksesan sebuah pembinaan di lihat dari perilaku yang ditunjukkan pada klien yang dibina. Pemberian kegiatan dan game diharapkan agar membantu wanita tuna susila untuk meredupsi perilaku agresif yang dimunculkan. Pemaparan presentasi modul dan penyerahan modul di respon positif oleh kepala UPT dan para pekerja sosial. Hal ini terlihat dari antusias pekerja social dalam mengikuti kegiatan dan menanggapi modul kegiatan. Namun perlunya pemahaman yang matang dalam pembuatan dan pemaparan materi modul agar lebih optimal.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu kami dalam menyelesaikan kegiatan ini:

1. Kepala UPT PPSKW Mattiro Deceng dan staf serta para pekerja sosial
2. Dosen pembimbing KKP Kelompok 44 Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar
3. Teman-teman KKP di UPT PPSKW Mattiro Deceng yang kami cintai.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ismulyati, S., Khaldun, I., & Munzir, S. (2015). Pengembangan modul dengan pembelajaran kontekstual untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa pada materi sistem koloid. *Jurnal Pendidikan Sains Indonesia*, 3(1), 230-238.
- Khaninah, A. N., & Widjanarko, M. (2016). Perilaku agresif yang dialami korban kekerasan dalam pacaran. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(2), 151-160.
- Lestari, A. S. (2014). Pembuatan bahan ajar berbasis modul pada matakuliah media pembelajaran di jurusan tarbiyah STAIN Sultan Qaimuddin Kendari. *Al-TA'DIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 7(2), 154-176.
- Muttaqin, Z. (2011). Pengaruh Shalawat Fatih terhadap Agresivitas Siswa Madrasah Aliyah Negeri Lasem (Doctoral dissertation, IAIN Walisongo).
- Siddiqah, L. (2010). Pencegahan dan Penanganan Perilaku Agresif Remaja Melalui Pengelolaan Amarah (Anger Management). *Jurnal Psikologi*, 50-64.
- Usman, J. (2016). Program Pengelolaan Dan Pembinaan Eks-Wanita Tuna Susila (WTS) Pada Pusat Pelayanan Sosial Karya Wanita (PPSKW) Mattiro Deceng Kota Makassar. *Kolaborasi: Jurnal Administrasi Publik*, 2(1), 48-62.