

Regulasi Emosi sebagai Upaya Kontrol Diri Warga Binaan Rutan Kelas 1 Makassar

**Muh. Nur Hidayat Nurdin¹, Agni Imaniah Rahmah², Amirah Ansyar³,
Masita Yulandri Salim⁴, Miftahul Jannah⁵, Mawar Fitriazahra⁶**

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar. Indonesia

Email: mnur.hidayat@unm.ac.id¹

Abstrak. Warga binaan Rutan kelas 1 Makassar menunjukkan bahwa diantara mereka cenderung masih terjadi perkelahian dikarenakan adanya perbedaan pendapat, kesalahpahaman dan akibat dari perbuatan tersebut mereka berakhir dengan hukuman di sel merah. Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh, kami mengadakan psikoedukasi dengan judul Regulasi Emosi. Psikoedukasi ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada warga binaan mengenai regulasi emosi agar dapat mengatasi dan mengontrol diri dari munculnya emosi negatif. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah. Setelah dilaksanakannya psikoedukasi dan berdasarkan hasil yang diperoleh warga binaan dapat memahami materi dengan baik dan menambah wawasan dan pengetahuan mengenai Regulasi Emosi. Warga binaan sangat antusias dalam mendengarkan pemaparan materi dan mengajukan beberapa pertanyaan.

Kata kunci: regulasi emosi, kontrol diri, warga binaan

PENDAHULUAN

Warga negara yang melakukan suatu kesalahan yang melanggar Undang-undang yang telah diterapkan akan menjalani proses peradilan pidana. Diawali dengan penahanan sampai akhirnya berakhir di Rumah Tahanan dan menjalani masa penahanannya. Rumah Tahanan menjadi tempat segala proses peradilan pidana sebagai penampung pelaku tindak pidana yang masih dalam proses sidang.

Kehidupan dalam Rumah Tahanan sebagai warga binaan sudah jelas harus mematuhi atau mengikuti segala aturan yang telah ditetapkan oleh Rumah Tahanan. Dengan jumlah warga binaan yang terbilang cukup banyak, tentunya tidak akan terlepas pada permasalahan ketertiban dan keamanan. Rumah Tahanan sangat memerlukan peraturan yang sangat ketat untuk membentuk warga binaan yang disiplin sehingga dapat mengontrol emosi.

Dalam menjalani masa pidananya, warga binaan memiliki ruang gerak yang terbatas dimana banyak tuntunan peraturan yang harus dijalankan dan akan ada sanksi bagi warga binaan yang melanggar peraturan. Kemampuan mengontrol diri harus tertanam dalam diri warga binaan agar dapat menghindari perbuatan melanggar aturan di dalam rumah tahanan. Marsela dan Supriatne (2019) individu yang memiliki kontrol diri, akan memungkinkan dapat mengendalikan diri dari perilaku-perilaku yang melanggar aturan dan norma-norma yang ada.

Chaplin (2006) kontrol diri merupakan usaha yang dilakukan seseorang untuk mengatur tingkah lakunya agar dapat menghindari diri dari tingkah laku yang tidak

baik atau perilaku impulsive. Menurut Gottfredson dan Hirschi (Triadi & Kudumiati, 2021) mengemukakan bahwa individu diberi kesempatan dan dengan kontrol diri yang rendah menjadi lebih rentan dalam melakukan tindak kejahatan dibandingkan dengan individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi. Beberapa ciri yang menandakan kontrol diri yang rendah pada individu yaitu temperamental, mencari resiko, berpusat pada diri sendiri, lebih senang pada tindakan yang bersifat fisik dan impulsif.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan yang dilakukan di Rutan kelas 1 Makassar menunjukkan bahwa adanya perasaan tertekan, kesal dan sedih. Seringkali terjadi perkelahian dikarenakan adanya perbedaan pendapat, kesalahpahaman antar warga binaan dan akibat dari perilaku tersebut mereka berakhir dengan hukuman di sel merah. Hasil analisis kebutuhan juga menunjukkan bahwa warga binaan sering merasakan emosi sedih yang tidak dapat mereka kontrol karena rasa rindu yang teramat besar pada keluarga. Serta beberapa warga binaan merasakan penyesalan atas perbuatan yang telah dilakukan.

Dirjosworo (1984) Hal ini sejalan dengan pendapat Dirdjosworo, bahwa narapidana cenderung merasakan emosi sedih karena harus meninggalkan anak dan keluarga, sedih karena keluarga besar menghina dan memarahinya, kesal dengan ulah teman sesama narapidana, dan banyak lagi emosi-emosi negatif lainnya.

Sehingga berdasarkan pemaparan diatas kami memutuskan mengadakan kegiatan psikoedukasi kepada warga binaan tentang regulasi emosi. Silaen dan Sewi (2015) Regulasi emosi merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mengatur dan mengelola emosi, serta bagaimana individu mengalami dan mengungkapkan emosi yang dapat mempengaruhi perilaku dalam mencapai tujuannya.

Silaen dan Dewi (2015) regulasi emosi yang positif akan membantu individu untuk berpikir secara positif dalam menghadapi suatu peristiwa, sedangkan regulasi emosi yang rendah akan membuat individu mengalami kecenderungan berpikir negatif ketika menghadapi suatu peristiwa. Karena dengan regulasi emosi yang positif membantu individu untuk mengenali, mengelola, serta mengekspresikan emosi agar sesuai dengan tuntutan lingkungan di sekitar. Regulasi emosi juga digunakan untuk menghadapi situasi yang menekan. Keberhasilan dalam meregulasi emosi akan memunculkan kesejahteraan subjektif, sedangkan kegagalan dalam meregulasi emosi akan berdampak pada kecemasan.

Psikoedukasi ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada warga binaan mengenai regulasi emosi agar dapat mengatasi dan mengontrol diri dari munculnya emosi negatif. Kegiatan psikoedukasi ini dilaksanakan oleh mahasiswi kuliah kerja profesi (KKP) yang bekerja sama dengan pihak Rutan kelas 1 Makassar. Dimana pelaksanaannya dilaksanakan secara langsung dengan tetap mematuhi protokol kesehatan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan psikoedukasi ini dilakukan di Rutan Kelas 1 Makassar. Peserta pada kegiatan psikoedukasi ini sebanyak 50 warga binaan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah. Adapun tahapan psikoedukasi yang dilakukan

yaitu, pre-post test, ceramah, dan tanya jawab.

- a. **Pre-post test.** Pada sesi ini, panitia memberikan pertanyaan secara langsung kepada peserta bahwa seberapa jauh mereka mengetahui mengenai materi regulasi emosi. Alasan diberikannya metode secara langsung adalah tidak semua warga binaan yang jadi peserta bisa membaca dan menulis.
- b. **Ceramah.** Pada sesi ini pemateri mengajak peserta untuk berkenalan dengan apa itu emosi, komponen-komponen emosi, faktor yang mempengaruhi emosi, menebak jenis emosi, pengertian dan model regulasi emosi, dan Teknik stabilisasi emosi.
- c. **Tanya jawab.** Pada sesi ini peserta dipersihlakan mengajukan beberapa pertanyaan yang kurang dipahami ataupun pertanyaan untuk menambah pengetahuan dan wawasan mengenai materi yang telah disampaikan oleh pemateri.

HASIL PELAKSANAAN

Hasil pelaksanaan kegiatan psikoedukasi tentang regulasi emosi sebagai upaya kontrol diri warga binaan di Rutan Kelas 1 Makassar:

a. Pre-post test

Pre dan post test merupakan langkah asesmen yang diberikan kepada warga binaan yang mengikuti kegiatan psikoedukasi. Menurut Piaget (Effendy, 2016) Proses pembelajaran atau edukasi sebaiknya didahului dengan menggunakan metode pre-test dan diakhiri dengan *post-test* yang bertujuan untuk melihat sejauhmana perkembangan kognitif peserta pada materi yang telah dijelaskan.

Menurut Sudijono (Effendy, 2016) *Pre-test* atau tes awal merupakan tes yang bertujuan untuk mengetahui sejauhmana pengetahuan individu terhadap materi yang akan disampaikan. Berdasarkan hasil pretest menunjukkan bahwa peserta masih kurang memahami mengenai regulasi emosi. Ketika peserta ditanyakan mengenai apa itu regulasi emosi, rata-rata menjawab tidak tahu. Dan ketika ditanyakan bagaimana mereka mengontrol emosi, rata-rata menjawab dengan berdiam diri, memendam perasaan, dan mengeluarkan kata-kata kasar.



Gambar 1. Pemberian pre-test

Setelah peserta psikoedukasi mendengarkan materi yang telah dibawakan oleh pemateri, kemudian diberikan *post-test* yang bertujuan menguji pemahaman peserta mengenai emosi dan cara mengolah emosi. *Post-test* dilakukan dengan cara panitia bertanya secara langsung kepada peserta. Menurut Sudijono (Effendy,

2016) *Post-test* atau tes akhir merupakan tes yang bertujuan untuk mengetahui apakah semua materi yang tergolong penting sudah dapat dikuasai dengan sebaik-baiknya.

Berdasarkan hasil *post-test* rata-rata peserta sudah mengetahui apa itu emosi. Peserta mengatakan bahwa *"emosi merupakan perasaan atau reaksi yang muncul terhadap sesuatu baik itu emosi positif maupun negatif"*. Kemudian ketika peserta ditanya apa yang dilakukan ketika emosi positif muncul, peserta menjawab *"dengan menerima dan merasakan emosi tersebut"*. Selanjutnya panitia menanyakan apa itu regulasi emosi. Peserta mengatakan bahwa *"regulasi emosi merupakan cara untuk mengontrol emosi dengan baik"*. Kemudian ketika ditanyakan bagaimana mereka mengontrol emosi, peserta sontak menjawab *"menerima emosi yang dirasakan, dengan refleksi diri, dan selalu berpikir positif"*.



Gambar 2. Pemberian post-test

b. Ceramah

Kegiatan psikoedukasi ini dilakukan dengan metode ceramah. Arief (2002) Metode ceramah merupakan penyampaian sebuah materi dengan cara penuturan lisan kepada khalayak ramai. Terlebih dahulu peserta psikoedukasi diberikan materi pengantar mengenai emosi oleh Wilda Ansar, S.Psi., M.A. selaku pemateri. Di awal kegiatan, peserta diajak untuk berkenalan dengan emosi, apa yang dipikirkan ketika mendengar kata emosi, apa saja klasifikasi emosi dan diajak untuk bertukar pendapat tentang bagaimana mengelola emosi dengan baik. Selanjutnya, pemateri membahas mengenai pengertian regulasi emosi, model regulasi emosi, apa yang perlu dilakukan untuk mengenali regulasi emosi, cara meminimalkan emosi negatif yang muncul, serta teknik stabilisasi emosi.



Gambar 3. Pemberian Materi

c. Tanya Jawab

Pada tahap ini, peserta diberi kesempatan untuk bertanya hal-hal yang masih kurang di pahami. Sesi tanya jawab ini bertujuan untuk menambah pengetahuan dan wawasan mengenai materi yang telah disampaikan oleh pemateri. Sitohang (2018) Metode tanya jawab dapat menciptakan interaksi antara pemateri dengan peserta dan antara peserta dengan peserta. Penggunaan metode tanya jawab ini dapat membentuk aliran informasi yang bersifat dua arah sehingga suasana menjadi lebih hidup dan aktif.

Pada sesi tanya jawab kegiatan psikoedukasi ini, peserta sangat antusias dalam mengajukan pertanyaan. Sekitar lima orang peserta menyampaikan pertanyaan mengenai regulasi emosi. Waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan sesi ini, yaitu sekitar kurang lebih 40 menit.



Gambar 4. Kegiatan tanya jawab

KESIMPULAN

Hasil pelaksanaan psikoedukasi dapat ditarik kesimpulan bahwa para warga binaan sangat antusias dalam mendengarkan pemaparan materi dan mengajukan beberapa pertanyaan. Berdasarkan hasil post test dapat dilihat bahwa peserta mengalami peningkatan pengetahuan mengenai regulasi emosi. Diharapkan kegiatan demikian dapat terus dilakukan mengingat bahwa tidak hentinya warga binaan baru yang masuk dan memerlukan edukasi yang serupa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diucapkan kepada Dekan Fakultas Psikologi UNM atas

arahannya. Selanjutnya ucapan terima kasih kepada Ketua Jurusan Fakultas Psikologi UNM. Selanjutnya ucapan terima kasih kepada Dosen Pembimbing kami yang telah membimbing dan mengarahkan kami selama proses kegiatan Kuliah Kerja Profesi. Selanjutnya ucapan terima kasih disampaikan kepada Pihak Rutan Klas I Makassar yang telah membimbing kami selama berkegiatan di Rutan. Demikian pula terima kasih kepada seluruh Warga Binaan Rutan yang telah berpartisipasi dalam rangkaian kegiatan yang telah kami laksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arief, A. (2002). *Pengantar Ilmu dan Metodologi Pendidikan*. Jakarta: Ciputat Press.
- Chaplin J.P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi (terjemahan Kartono, K)*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Dirdjosisworo. (1984). *Sejarah dan Azaz-Azaz Penologi (Pemasyarakatan)*. Bandung: Armico.
- Effendy, I. (2016). Pengaruh pemberian pre-test dan *post-test* terhadap hasil belajar mata diklat hdw. dev. 100.2.a. pada siswa SMK Negeri 2 Lubuk Basung. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Teknik Elektro*, 1(2), 81-88. ISSN: 2528-5696.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol diri : definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*. 3(2). 65–69. ISSN:2548-3226.
- Sitohang, J. (2018). Penerapan metode tanya jawab untuk meningkatkan hasil belajar Ipa pada siswa Sekolah Dasar. *Suara Guru*. 3(4), 681-688.
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas (Studi korelasi pada siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal Empati*, 4(2), 175-181.
- Triadi, B., & Kusumiati, R. Y. E. (2021). Hubungan control diri dengan perilaku agresif pada penjaga tahanan di Lapas Kelas II A Ambarawa. *Jurnal Psikologi Konseling*. 18(1). 874-885.