

PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENURUNKAN STRES PADA DIFABEL BUKAN BAWAAN

Dewi Kapliani

Universitas Ahmad Dahlan

dewikapliani@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan stres pada difabel bukan bawaan. Hipotesis yang diajukan adalah pelatihan regulasi emosi menurunkan stres pada difabel bukan bawaan. Subjek penelitian ini adalah difabel bukan bawaan sebanyak tiga orang yaitu satu orang perempuan dan dua orang laki-laki. Rancangan penelitian ini adalah *single case experimental design* dengan desain *A-B-A with Follow Up*. Metode penelitian menggunakan metode campuran (*mixed methode*) sehingga analisis datanya dari hasil kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan kategori stres pada semua subjek setelah diberikan pelatihan regulasi emosi. Hasil penelitian tersebut didukung oleh hasil wawancara dan observasi yang menunjukkan subjek dapat mengelola emosi dengan baik dan mengekspresikannya dengan tepat. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan stres pada difabel bukan bawaan. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini diterima.

Kata kunci: pelatihan regulasi emosi, stres, difabel bukan bawaan.

Abstract

This study aimed to determine the effect of emotion regulation training to reduce stress on the non-congenital difabels. The hypothesis is emotion regulation training reduce stress on the non-congenital difabel. Subjects on this study are three difabels that is one woman and two men. The research design used single case experimental design with A-B-A Follow up design. The research methode used mixed methode so that analyse the data from quantitative and qualitative result data. The result showed decreasing stress category in all subject after emotion regulation training. That result supported by the result of interviews and observations showing the subjects can regulated the emotion better and expressing the emotion correctly. The results obtained showed that emotion regulation training reduced stress on the non-congenital difabel. This means that the hypothesis is accepted.

Keywords: emotion regulation training, stress, non-congenital difabels.

PENDAHULUAN

Negara Indonesia terdiri dari berbagai macam kelompok masyarakat yang salah satunya adalah kelompok penyandang cacat. Menurut UU RI No. 4 th 1997, yang dimaksud penyandang cacat terdiri dari: (1) cacat fisik adalah kecacatan yang mengakibatkan gangguan pada fungsi tubuh, antara lain gerak tubuh (tuna daksa), penglihatan (tuna netra), pendengaran (tuna rungu), dan kemampuan bicara (tuna wicara); (2) cacat mental adalah kelainan mental dan/atau tingkah laku, baik cacat bawaan maupun akibat dari penyakit; (3) cacat fisik dan mental adalah keadaan seseorang yang menyandang dua jenis kecacatan sekaligus.

Penelitian ini berfokus pada penyandang cacat fisik yang mengalami gangguan fungsi gerak tubuh atau tuna daksa. Namun, pada tahun 1998 di Indonesia penggunaan kata “penyandang cacat” diganti menjadi “difabel” oleh beberapa aktivis gerakan kecacatan Indonesia. Difabel sendiri adalah akronim dari *Different Ability*, atau *Different Ability People*, manusia dengan kemampuan yang berbeda. Istilah difabel digunakan untuk menyebut individu yang mengalami kelainan fisik atau sistem biologisnya berbeda dengan orang lain pada umumnya, atau seseorang dengan kemampuan yang berbeda yang mampu melakukan aktivitas dengan cara dan pencapaian yang berbeda pula, atau eufimisme dari istilah penyandang cacat. Dengan pemahaman baru itu masyarakat diharapkan tidak lagi memandang para difabel sebagai manusia yang hanya memiliki kekurangan dan ketidakmampuan. Sebaliknya, para difabel sebagaimana layaknya manusia umumnya juga memiliki potensi dan sikap positif terhadap lingkungannya (Indrissaharani, 2012). Sehingga penelitian ini menggunakan istilah “difabel” sebagai pengganti kata penyandang cacat.

Seseorang menjadi difabel disebabkan oleh faktor bawaan sejak lahir dan difabel karena menderita suatu penyakit atau mengalami suatu kecelakaan (bukan bawaan). Difabel yang diperoleh sejak lahir pada umumnya lebih dapat menyesuaikan diri karena proses

penyesuaian itu terbentuk dan berkembang bersamaan dengan keadaan tubuhnya yang cacat. Keadaan tersebut berbeda dengan difabel bukan bawaan yang tiba-tiba kehidupan mereka berubah. Awalnya mereka menjalani suatu kehidupan yang normal tiba-tiba menjadi seorang difabel sehingga tidak mengherankan mereka mengalami suatu perubahan emosi terhadap kecacatan yang dialaminya dan cenderung menolak keadaan diri mereka. Respon yang muncul adalah stres, putus asa, rendah diri, merasa tidak berharga, dan seringkali individu akan menjadi sensitif (Djati, 2010). Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwanti (2011) pada 35 orang difabel bahwa sebanyak 26 orang difabel mengalami stres yang tinggi dan sisanya sembilan orang mengalami stres pada kategori sedang. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil observasi dan wawancara dengan beberapa difabel, ternyata difabel menunjukkan adanya gejala-gejala stres seperti gejala emosi, gejala kognitif, gejala perilaku dan gejala fisiologis.

Menurut Lazarus, stres merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan, yang dinilai individu sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya serta mengancam kesejahteraannya (Lubis, 2009). Dengan kata lain, stres merupakan fenomena individual dan menunjukkan respon individu terhadap tuntutan lingkungan (Lubis, 2009). Helmi berpendapat bahwa respon stres adalah reaksi yang muncul, sedangkan proses stres merupakan mekanisme yang muncul dimulai dari datangnya stresor sampai munculnya respon stres (Safaria & Saputra, 2009).

Stres dihubungkan dengan adanya peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya akan menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit tidur, sulit konsentrasi, nafsu makan bertambah/ berkurang, ataupun merokok terus (Safaria & Saputra, 2009). Individu yang stres menunjukkan reaksi emosional yang negatif seperti sedih, cemas, mudah marah, mudah tersinggung, gelisah, gugup dan perasaan bersalah (Sarafino & Smith, 2011). Menurut Atkinson, dkk, stres dapat

diartikan sebagai reaksi atau ketegangan yang muncul secara otomatis ketika seseorang menghadapi situasi stres berupa situasi baru, situasi tidak menyenangkan, situasi yang menuntut, mengancam, atau berbahaya (Atkinson, 2000). Situasi stres menghasilkan reaksi emosional mulai dari kegembiraan sampai emosi umum kecemasan, kemarahan, kekecewaan, dan depresi. Jika situasi stres terus terjadi, emosi mungkin akan berpindah-pindah di antara emosi-emosi tersebut, tergantung pada keberhasilan dalam mengatur emosi tersebut (Atkinson, 2000).

Keterampilan individu dalam mengelola emosi sangat diperlukan agar dapat mengendalikan stres dan mencegah terjadinya suatu gangguan stres baik dalam bertindak maupun berinteraksi dengan lingkungan yang mengakibatkan stres. Keterampilan mengelola emosi berkaitan dengan regulasi emosi yaitu kemampuan untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional individu untuk mencapai tujuan agar sanggup menghadapi tekanan (Atkinson dkk, 2000). Regulasi emosi mengarah pada proses yang dapat mempengaruhi emosi-emosi yang dirasakan difabel dan bagaimana mengalami dan mengekspresikan emosi-emosi tersebut.

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk menanggapi suatu hal secara terus menerus tuntutan pengalaman dengan berbagai emosi dalam suatu cara yang bersifat spontan, termasuk kemampuan untuk menunda reaksi spontan yang diperlukan (Kostiuk & Fouts, 2002). Thompson menggambarkan regulasi emosi sebagai kemampuan merespon proses-proses ekstrinsik dan intrinsik untuk memonitor, mengevaluasi, memodifikasi reaksi emosi yang intensif dan menetap untuk mencapai suatu tujuan sehingga apabila seseorang mampu mengelola emosi-emosinya secara efektif, maka akan mampu memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi masalah (Kostiuk & Fouts, 2002). Menurut Gross, pada saat emosi tampak tidak sesuai dengan situasi tertentu, individu sering mencoba untuk mengatur respon emosional agar emosi tersebut dapat lebih bermanfaat untuk mencapai tujuan, sehingga

diperlukan strategi yang dapat diterapkan untuk menghadapi situasi emosional (Gross & Thompson, 2007).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan stres. Penelitian tersebut antara lain dilakukan oleh Hidayati (2008), yaitu penanganan stres ibu-ibu korban lumpur Lapindo dengan pelatihan regulasi emosi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan tingkat stres ibu-ibu korban lumpur Lapindo. Karjuniwati (2010) melakukan penelitian mengenai pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap pengurangan stres dan peningkatan optimisme pada penganggur di Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan stres dan memunculkan rasa optimis serta semangat subjek untuk mencari pekerjaan. Berdasarkan uraian-uraian tersebut, maka peneliti ingin melakukan penelitian yang sama namun, menggunakan subjek yang berbeda yaitu difabel bukan bawaan sehingga nantinya dapat diketahui apakah pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan stres pada difabel bukan bawaan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode campuran (*mixed methode*) yaitu pendekatan dalam penelitian yang mengkombinasikan atau menghubungkan antara metode penelitian kuantitatif dan kualitatif, dan mengkombinasikan kedua pendekatan dalam penelitian (Creswell, 2009). Secara kuantitatif, penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu:

1. Variabel tergantung : stres.
2. Variabel bebas : pelatihan regulasi emosi.

Secara kualitatif, data-data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil wawancara sebelum pelatihan dan saat follow up, serta hasil observasi yang diperoleh pada saat pelatihan dan wawancara.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah difabel bukan bawaan dengan ciri-ciri sebagai berikut:

1. Difabel bukan bawaan yang mengalami gangguan gerak tubuh.
2. Rentang usia dewasa awal (18 tahun - 40 tahun).
3. Minimal berpendidikan SMA/ SMK.
4. Memiliki kemampuan untuk menulis dan membaca.
5. Memiliki skor stres tinggi dan sedang.
6. Tidak sedang mengikuti psikoterapi, konseling, dan pelatihan psikologi lainnya.

Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan beberapa metode pengumpulan data yaitu data kuantitatif diperoleh dari pengukuran skala stres sedangkan data kualitatif dari hasil observasi dan wawancara.

1. Skala

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres yang disusun oleh Urbayatun (2012) karena skala stres tersebut juga mengukur tingkat stres pada difabel bukan bawaan. Skala stres tersebut terdiri dari tiga faktor, yaitu (a) stres psiko-fisik; (b) stres mobilitas, dan (c) stres penghasilan.

Skor untuk jawaban dalam skala ini adalah TP (tidak pernah) skor 1, J (jarang) skor 2, S (sering) skor 3, dan SS (sangat sering) skor 4.

2. Wawancara

Wawancara dilakukan sebelum diberikan intervensi (wawancara awal) dan *follow up*. Wawancara awal bertujuan untuk mengumpulkan data mengenai riwayat hidup subjek seperti tempat tinggal, status perkawinan, agama dan latar belakang keluarga, riwayat pendidikan dan pengalaman hidup subjek yang menyebabkan subjek menjadi seorang difabel. Wawancara *follow up* bertujuan untuk mengetahui kondisi subjek, perasaan dan pengaruh yang dirasakan subjek setelah mengikuti pelatihan. Wawancara dilakukan dengan cara wawancara semi-terstruktur, yaitu wawancara mengikuti garis besar pertanyaan umum yang dirancang mengumpulkan informasi penting namun bebas untuk bertanya dengan urutan apa saja dan pindah ke urutan lainnya, proses wawancara lebih seperti pembicaraan ringan yang mempunyai tujuan untuk mengidentifikasi permasalahan maupun hal-hal yang terkait dengan hal tersebut (Nevid, 2005).

3. Observasi

Observasi dilakukan untuk memperoleh data-data untuk mendukung hasil dari penyebaran sakala dan wawancara. Observasi dilakukan pada saat proses wawancara dan pada saat pelatihan berlangsung.

Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang akan digunakan adalah *single case experimental design* (desain eksperimen kasus tunggal) dengan desain *A-B-A with follow up*. Desain ini melibatkan fase *baseline 1* (A1), fase intervensi (B), dan kembali ke fase *baseline 2* (A2), setelah itu diukur kembali untuk mengetahui efek pelatihan menetap atau tidak pada saat *follow up*.

Metode Analisis Data

Analisis data kuantitatif diperoleh dari hasil analisis *visual*, beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu banyaknya data point (skor) dalam setiap kondisi, banyaknya variabel terikat yang ingin diubah, tingkat stabilitas dan perubahan level data dalam suatu kondisi atau antar kondisi, arah perubahan dalam kondisi maupun antar kondisi (Sunanto, 2005). Data kualitatif diperoleh dari hasil observasi dan wawancara pada saat pelatihan dan *follow up* yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran pengaruh penelitian pada masing-masing subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan stres pada semua subjek setelah diberikannya pelatihan regulasi emosi. Hal ini membuktikan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan stres pada difabel bukan bawaan. Gempa bumi pada tahun 2006 menyebabkan subjek menjadi seorang difabel, subjek 1 (N) harus memakai tongkat, subjek 2 (S) bisa berjalan namun sangat pelan dan kakinya kecil, dan subjek 3 (Z) harus memakai kursi roda. Perubahan tersebut mempengaruhi kehidupan subjek, subjek jadi kesulitan untuk beraktifitas, bersosialisasi dan kesulitan untuk mendapatkan pekerjaan. Ketidakmampuan subjek untuk menghadapi tekanan tersebut menyebabkan terjadinya stres. Individu yang stres menunjukkan reaksi emosional yang negatif seperti sedih, cemas, mudah marah, mudah tersinggung, gelisah, gugup dan perasaan bersalah (Sarafino & Smith, 2011).

Menurut Gross, pada saat emosi tampak tidak sesuai dengan situasi tertentu, individu sering mencoba untuk mengatur respon emosional agar emosi tersebut dapat lebih bermanfaat untuk mencapai tujuan, sehingga diperlukan strategi yang dapat diterapkan untuk menghadapi situasi emosional (Gross & Thompson, 2007). Strategi tersebut adalah regulasi emosi (mengelola emosi). Keterampilan individu dalam mengelola emosi sangat diperlukan

agar dapat mengendalikan stres dan mencegah terjadinya suatu gangguan stres baik dalam bertindak maupun berinteraksi dengan lingkungan yang mengakibatkan stres (Atkinson dkk, 2000). Thompson mengatakan bahwa individu yang mempunyai regulasi emosi yang tinggi dapat mengetahui apa yang dirasakan, dipikirkan, dan apa yang menjadi latar belakang dalam melakukan suatu tindakan, mampu untuk mengevaluasi emosi-emosi yang dialami sehingga bertindak bukan secara emosional, dan mampu untuk memodifikasi emosi yang dialami sehingga dimungkinkan terhindar dari stres yang berkepanjangan (Gross & Thompson, 2007).

Modul dalam penelitian ini menggunakan teori regulasi emosi dari Gross yaitu: (a) seleksi situasi; (b) modifikasi situasi; (c) penyebaran perhatian; (d) perubahan kognitif; dan (e) modulasi respon (Gross dan Thompson, 2007). Alasan penggunaan teori Gross karena teori ini tidak hanya fokus pada emosi saja, namun juga melibatkan kemampuan berpikir (kognitif) untuk memahami situasi sehingga mampu meregulasi emosi. Regulasi berawal dari perubahan berpikir tentang situasi untuk menurunkan dampak emosional dan regulasi terakhir menghambat keluarnya tanda-tanda emosi (Gross & Thompson, 2007).

Gross menyatakan bahwa regulasi emosi bisa dilakukan tanpa melalui seluruh proses atau tahap namun tergantung konteks situasinya, misalnya dalam suatu situasi yang akan memunculkan emosi, bisa saja seseorang tidak melakukan strategi seleksi situasi atau modifikasi situasi, namun langsung melakukan mengalihkan perhatian (Gross dan Thompson, 2007). Sebagai contoh, subjek harus duduk lama mengantri untuk berobat di rumah sakit, yang dilakukan subjek bisa saja langsung melakukan modifikasi situasi (merubah situasi tidak menyenangkan) dengan mendengarkan musik atau membaca koran/ majalah.

Berdasarkan hasil analisis *visual* pada subjek 1 (N), kecenderungan arah (*trend*) skor stres menurun setelah diberikan pelatihan regulasi emosi. Pada saat *follow up*, hasil skor stres tersebut tidak ada perubahan artinya efek dari pemberian pelatihan regulasi emosi menetap

pada subjek. Hasil analisis *visual* tersebut didukung dengan hasil wawancara saat *follow up*, subjek merasa bahagia karena lebih sering berkumpul dengan teman-teman sesama atlet tenis.

Subjek mengatakan:

“Saya lebih suka ngumpul sama teman atlet aja. Mungkin karena kami senasib jadi tau gimana bersikap, gak bikin teman gak tersinggung, istilahnya itu saling menghormati sesama difabel. Saya lebih semangat aja.”

Subjek juga mengambil hikmah dari apa yang terjadi pada dirinya sehingga kesedihan dan kekecewaan subjek karena batal ikut turnamen tenis kursi roda berkurang. Subjek mengatakan:

“Saya ambil hikmahnya aja, saya ndak jadi pergi saya jadi bisa keacara nikahan sepupu saya.”

Gangguan tidurnya sudah berkurang sehingga pada saat bangun tidur subjek merasa badannya lebih segar. Subjek mengatakan:

“Iya, saya sebelum tidur relaksasi mbak. Ngebayangin yang seneng-seneng aja, lama-lama ketiduran nyenyak. Pas bangun badan enak mbak, seger.”

Hasil observasi saat wawancara juga mendukung hasil analisis *visual* subjek 1 (N) yaitu pada saat observasi wawancara awal subjek memperlihatkan emosi sedihnya, subjek bercerita sambil menahan tangisnya, suaranya bergetar, dan terlihat matanya berkaca-kaca. Subjek juga terlihat sedih saat bercerita kejadian yang baru saja dialaminya, subjek terjatuh menyebabkan subjek harus memakai kursi roda lagi dan dokter melarangnya untuk mengikuti turnamen tenis kursi roda. Namun terlihat berbeda saat wawancara *follow-up*, subjek terlihat sangat ceria. Subjek banyak tertawa dan lebih bersemangat saat wawancara.

Berdasarkan hasil analisis *visual* pada subjek 2 (S), kecenderungan arah (*trend*) skor stres menurun setelah diberikan pelatihan regulasi emosi. Pada saat *follow up*, hasil skor stres tersebut tidak ada perubahan artinya efek dari pemberian pelatihan regulasi emosi menetap pada subjek. Hasil analisis tersebut, didukung oleh hasil wawancara *follow up* bahwa subjek 2 (S) mempraktekkan cara mengelola emosi yang telah dipelajarinya selama pelatihan

berdampak positif, subjek jadi tidak mudah marah dan subjek merasa bahagia dengan keadaannya sekarang. Subjek mengatakan:

“Saya anak laki-laki masih kuat, bapak sudah tua. Anak harus membantu orangtua. Cara bahagiain orangtua. Mumpung masih punya orangtua, saya kalo liat temen udah gak punya orangtua rasanya jadi lebih bersyukur masih punya bapak.”

Gangguan tidur berkurang dan subjek bangun dengan badan yang lebih segar. Subjek mengatakan:

“Saya emang sebelum tidur suka ngebayangin yang seneng-seneng. Ternyata pas kemarin itu, ibunya bilang itu termasuk relaksasi. baru tau saya. pas bangun tidur lebih seger mbak.”

Subjek mulai kembali bekerja berjualan mainan dan berpikiran positif bahwa rejeki sudah ditentukan oleh Allah. Subjek mengatakan:

“Saya sekarang ini mikirnya yang penting usaha aja. Hasilnya yah disyukuri aja. Rejeki sudah ada yang ngatur.”

Hasil observasi saat wawancara awal dan *follow up* juga mendukung hasil analisis karena terlihat perbedaan. Pada saat wawancara awal, subjek tidak melakukan kontak mata dengan peneliti, subjek memandang kearah lain dan terkadang menunduk. Subjek menjawab pertanyaannya dengan singkat. Berbeda pada saat wawancara *follow up*, subjek terlihat bersemangat, subjek banyak tertawa, dan melakukan kontak mata dengan peneliti. Subjek menjawab pertanyaan peneliti dengan baik.

Hasil analisis *visual* pada subjek 3 (Z) menunjukkan bahwa kecenderungan arah (*trend*) skor stres menurun setelah diberikan pelatihan regulasi emosi. Pada saat *follow up*, hasil skor stres tersebut tidak ada perubahan artinya efek dari pemberian pelatihan regulasi emosi menetap pada subjek. Hasil analisis tersebut didukung oleh hasil wawancara *follow up* subjek 3 (Z), subjek mempraktekkan cara mengelola emosi yang telah dipelajarinya saat pelatihan. Gangguan tidur subjek berkurang, subjek bisa tidur lebih cepat dan tidurnya nyenyak

sehingga pada saat bangun tidur badannya terasa lebih segar. Subjek merasa lebih tenang dan merasa senang, subjek juga mampu mengendalikan marahnya. Subjek mengatakan:

“Ibunya bilang dulu relaksasi pernapasan yah, tarik nafas dari hidung keluarin dari mulut pelan-pelan. Saya merasa yang tadinya mau ngomel, gak jadi mbak. Rasa marah masih ada sedikit, tapi gak meledak.”

Hasil wawancara tersebut didukung dengan hasil observasi saat wawancara, terlihat perbedaan pada subjek 3 (Z). Pada saat wawancara awal dengan subjek 3 (Z), subjek sedang tiduran di atas kasurnya. Subjek terlihat tidak bersemangat menjawab pertanyaan peneliti. Subjek juga tidak melakukan kontak mata dengan peneliti, subjek memandang keatas dan terkadang subjek melihat jendela. Namun berbeda saat wawancara *follow up*, subjek terlihat bersemangat menjawab pertanyaan yang diberikan. Subjek melakukan kontak mata dengan peneliti.

Selama pelatihan, ketiga subjek diminta untuk mengerjakan tugas dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana subjek memahami materi-materi yang telah dipelajari. Berdasarkan hasil dari tugas-tugas yang dikerjakan ketiga subjek, mereka telah memahami bagaimana mengidentifikasi stresor, stres, dan efek yang dirasakan tubuh saat mengalami stres. Begitu juga dengan cara mengelola emosi, subjek mulai memahami bahwa seleksi situasi dapat dilakukan dengan menghindari stresor. Selain itu, mengelola emosi juga dapat dilakukan dengan merubah situasi yang tidak menyenangkan, misalnya dengan merubah topik pembicaraan dan mendengarkan musik. Pada saat mengalami situasi yang tidak menyenangkan, subjek dapat mengalihkan perhatian pada aspek lain dari situasi tersebut atau dengan cara mengubah penilaian menjadi positif pada situasi yang dihadapi. Subjek juga diajarkan bagaimana merubah respon emosi dengan cara relaksasi pernapasan dan relaksasi *imagery*. Setelah mempelajari cara-cara mengelola emosi ini, diharapkan ketiga subjek dapat mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil wawancara *follow up*, ketiga subjek mempraktekkan regulasi emosi yang telah dipelajari selama pelatihan dan terlihat adanya perbedaan strategi regulasi emosi yang sering digunakan oleh tiap-tiap subjek setelah pelatihan. Subjek 1 (N) cenderung lebih sering melakukan seleksi situasi yaitu menghindari orang-orang yang membuatnya sedih atau marah dan mendekati orang-orang yang membuatnya senang dan nyaman saja. Subjek memilih untuk berkumpul dengan teman-teman sesama atlet tenis kursi roda karena subjek memang sangat menyukai olahraga tenis dan subjek merasa lebih nyaman berkumpul dengan teman-teman sesama difabel. Menurut subjek, jika berkumpul dengan sesama difabel membuatnya bersemangat dan sesama difabel akan lebih memahami bagaimana bersikap dan saling menghormati agar tidak menyinggung perasaan orang lain. Seleksi situasi yang dilakukan subjek sesuai dengan teori dari Gross bahwa seleksi situasi dapat dilakukan sendiri (intrinsik) atau dengan bantuan orang lain sehingga emosi yang ditimbulkan bisa dikendalikan (Gross dan Thompson, 2007).

Subjek 2 (S) cenderung lebih memilih untuk mengelola emosi dengan mengubah penilaian pada situasi/ masalah yang dihadapinya. Situasi yang tidak menyenangkan dirasakannya hampir setiap hari, subjek harus melakukan semua pekerjaan rumah sendiri karena ayahnya yang sudah tua. Subjek merasa kesal ketika disuruh ayahnya melakukan pekerjaan rumah, terutama ketika subjek sedang menonton acara TV kesukaannya atau sedang merasa lelah, sehingga yang dilakukan subjek untuk mengelola emosinya dengan mengubah penilaian pada situasi tersebut misalnya berpikiran bahwa subjek adalah anak laki-laki yang kuat dan bisa melakukan semua pekerjaan rumah atau sebagai seorang anak cara untuk membahagiakan ayahnya dengan membantu ayahnya di rumah. Menurut Gross mengubah penilaian juga dapat dilakukan dengan melakukan perbandingan sosial yaitu dengan membandingkan diri sendiri dengan orang lain (Gross dan Thompson, 2007). Hal itu

juga dilakukan subjek, subjek membandingkan dirinya dengan temannya yang telah menjadi yatim piatu, subjek merasa sangat bersyukur karena masih memiliki seorang ayah.

Subjek 3 (Z) mengalihkan perhatian saat menghadapi masalah atau situasi tidak menyenangkan. Subjek selalu merasa bahwa dirinya hanya merepotkan kedua orang tua dan kakak-kakaknya saja karena sehari-hari subjek hanya di rumah dan belum memiliki pekerjaan. Subjek merasa sangat sedih dan terkadang subjek merasa marah pada dirinya sendiri karena merasa dirinya tidak berguna. Untuk mengalihkan perhatiannya pada aspek lain dari situasi yang dihadapinya misalnya karena subjek belum memiliki pekerjaan membuatnya memiliki banyak kesempatan untuk berkumpul bersama orang tua dan kakak-kakaknya di rumah, dan selalu bersyukur setiap harinya karena memiliki keluarga yang menerima keadaannya. Subjek juga melihat sisi lain dari situasi yang dihadapinya misalnya dengan menerima dengan ikhlas keadaannya dan meyakini bahwa Allah hanya akan memberikan cobaan sesuai dengan kemampuan umatNya. Situasi yang dihadapi subjek belum bisa dirubah sehingga yang dilakukan adalah dengan mengalihkan perhatian dengan melihat aspek lain dari situasi tersebut atau mengalihkan perhatian dengan kehal positif. Menurut Gross mengelola emosi dengan mengalihkan perhatian (penyebaran perhatian) biasanya muncul ketika tidak ada kemungkinan untuk mengubah situasi yang sedang dihadapi sehingga dapat menekan munculnya emosi negatif yang berlebihan (Gross dan Thompson, 2007).

Semua subjek juga mengelola emosi dengan cara merubah respon emosi yang dirasakannya dengan latihan relaksasi pernapasan dan relaksasi *imagery*. Relaksasi bertujuan untuk melatih anggota tubuh untuk bersikap santai ketika dalam keadaan tegang. Menurut Sarafino & Smith (2011) relaksasi menjadi cara yang baik untuk mengurangi stres. Pada saat pelatihan, semua subjek mempraktekkan relaksasi dibimbing oleh *trainer*. Harapannya adalah agar para subjek dapat mempraktekkan sendiri di rumah. Ternyata setelah pelatihan berakhir,

semua subjek sering mempraktekkan relaksasi pernapasan dan *imagery*. Subjek melakukan relaksasi *imagery* sebelum tidur dengan membayangkan tempat atau situasi yang membuatnya merasa tenang dan nyaman sehingga tidur lebih nyenyak dan saat bangun tidur badan terasa lebih segar. Apabila subjek dihadapkan pada situasi yang membuatnya marah atau sedih subjek melakukan relaksasi pernapasan sederhana dengan cara menarik napas dalam-dalam dari hidung dan mengeluarkan perlahan-lahan dari mulut. Cara tersebut memberikan efek positif pada semua subjek, rasa marah atau sedih yang mereka rasakan berkurang.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif dapat menurunkan stres pada difabel bukan bawaan. Sebelum diberikan pelatihan regulasi emosi, stres yang dialami subjek 1 (N) berada pada kategori tinggi dan setelah diberikan pelatihan stres berubah menjadi kategori sedang. Pada subjek 2 (S) dan subjek 3 (Z) sebelum diberikan pelatihan kategori stresnya sedang dan setelah pelatihan terjadi penurunan sehingga berada pada kategori stres rendah.

Setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi, ketiga subjek mampu mengelola emosi dengan baik dan mengekspresikannya dengan tepat. Ketiga subjek menerima keadaannya dan berpikiran positif sehingga dapat merasakan kebahagiaan dan terhindar dari stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Bern, D. J. (2000). *Pengantar psikologi*. Edisi kesebelas Jilid 2. Penerjemah: Widjaja Kusuma. Jakarta: Erlangga.
- Creswell, J. W. (2010). *Research design, pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Penerjemah: Achmad Fawaid. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Djati, T. R. (2010). Penerimaan diri sebagai kunci kesuksesan. *Difabel News 1 Maret 2010 Edisi VII thn X*. Yogyakarta: SAPDA.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2006). *Emotion regulation: Conceptual foundations. Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Hidayati, N. (2008). Penanganan stres ibu-ibu korban lumpur lapindo dengan pelatihan regulasi emosi. *Tesis*. Tidak Diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Indrissaharani, L. Z. (2012). Indonesia mendukung: Sejuta motivasi untuk difabel berdikari. www.komunitassuksesmulia.com. 29 Maret 2013.
- Karjuniwati, (2010). Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap pengurangan stres dan peningkatan optimisme pada penganggur di Yogyakarta. *Tesis*. Tidak Diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Kostiuk, L. M. & Gregpry, F. T. (2002). Understanding of emotions and emotions regulation in adolescent females with conduct problem: A qualitative analysis. *Journal of The Qualitative Report*, 7 (1).
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi: Tinjauan psikologis*. Jakarta: Kencana.
- Nevid, J. S. Ratus, S. A. & Green, E. B. (2005). *Psikologi abnormal*. Erlangga: Jakarta.
- Purwanti, L. A. (2011). Hubungan antara penerimaan diri dengan stres pada penyandang cacat tubuh di Pusat Rehabilitasi Terpadu Penyandang Cacat Daerah Istimewa Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Safaria, T. & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). *Health psychology biopsychosocial interaction*. 7th Edition. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sunanto, J., Takeuchi, Koji., & Nakata, H. (2005). *Pengantar penelitian dengan subyek tunggal*. University of Tsukuba: Center for Research on International Cooperation in Educational Development (CRICED)
- Undang-Undang Negara Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 1997 tentang *Penyandang Cacat*.

Urbayatun, S. (2012). Peran dukungan sosial, koping religius-islami dan stres terhadap pertumbuhan pasca trauma (posttraumatic growth). *Disertasi*. Tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.