
Pengelolaan Emosi dalam Menghadapi Multiperan pada Wanita Usia Madya (Sebuah Pendekatan Komunitas)

Ayu Rezki Utari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

ABSTRACT

This study aims to provide an understanding to the subject in order to be able to recognize the emotional state felt to face multiple roles in middle-aged women. It was found that mothers sometimes showed inappropriate reactions, namely uncontrolled emotions when faced with problem objects (children, husbands, or neighbors) that influenced feelings and behavior. The existence of inaccurate perceptions, namely differences in perceptions of the interlocutor and management of emotions that are not good enough to create negative emotions, namely anger and harboring problems that cause discomfort. This can not be separated from the multiple roles experienced, namely the role of a wife, mother, as well as part of the community members/organizational management. This research is able to provide awareness to participants to recognize what situations and emotions are felt which are then realized and managed. Relaxation practices are also taught to add skills for participants, especially to help manage emotions.

Keywords: emotion, multiple roles, female, middle adult

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada subjek agar mampu mengenali kondisi emosi yang dirasakan untuk menghadapi multiperan pada wanita usia madya. Ditemukan bahwa para ibu terkadang menunjukkan reaksi kurang tepat yaitu emosi yang tidak terkendali saat menghadapi objek masalah (anak, suami, ataupun tetangga) yang mempengaruhi perasaan dan perilaku. Adanya persepsi kurang tepat yaitu perbedaan persepsi terhadap lawan bicara serta pengelolaan emosi yang belum cukup baik membuat munculnya emosi negatif yaitu marah-marah serta memendam permasalahan yang menyebabkan ketidaknyamanan. Hal ini tidak lepas dari multiperan yang dialami yaitu peran sebagai istri, ibu, maupun sebagai bagian dari anggota masyarakat/pengurus organisasi. Penelitian ini mampu memberikan kesadaran pada peserta untuk mengenali situasi dan emosi apa saja yang dirasakan yang kemudian disadari dan dikelola. Praktek relaksasi juga diajarkan untuk menambah keterampilan bagi peserta terutama membantu mengelola emosi.

Kata kunci: emosi, multiperan, wanita, dewasa madya

Pendahuluan

Sebuah keluarga yang terdiri dari kepala rumah tangga yaitu ayah, ibu, dan anak merupakan unit terkecil dari suatu sistem yang nantinya akan membentuk serta mencetak sistem yang lebih kompleks. Seorang ibu memiliki peranan penting dalam menjalankan suatu sistem rumah tangga yang meliputi berbagai peran dan fungsinya. Beberapa peran yang diemban diantaranya adalah sebagai seorang istri yang mendampingi suaminya, ibu bagi anak-anaknya, nenek bagi cucunya, serta bagian dari anggota masyarakat.

Seorang ibu akan berupaya untuk memiliki keterampilan yang dapat menunjang peranannya. Berbagai macam kegiatanpun dilakukan, baik yang berkaitan dengan keluarga maupun lingkup masyarakat. Tidak jarang seorang ibu dihadapkan dengan berbagai permasalahan yang berkaitan dengan cara-cara menghadapi situasi sulit, baik ketika berhadapan dengan anak, suami, maupun anggota masyarakat secara umum. Berbagai reaksi maupun respon akhirnya muncul guna mengatasi situasi agar mendapatkan solusi.

Fenomena kaitannya dengan multiperan tersebut cukup banyak terjadi yang kemudian memberikan gambaran betapa kompleksnya kondisi yang dialami oleh kaum ibu. Selain cara menghadapi multiperan tersebut, masih banyak hal lain yang harus dipikirkan apakah kaitannya dengan kondisinya ini maupun kejadian masa lalu yang pernah dialami sehingga menimbulkan tekanan dan kecemasan tersendiri.

Informasi yang dihimpun dari perkumpulan ibu-ibu yang rutin diadakan setiap bulan di wilayah dusun Jodog, terdapat fenomena yang berkaitan dengan kondisi emosi yang dirasakan kaum ibu diantaranya saat berhadapan dengan suami, anak, hingga tetangga serta budaya masyarakat setempat. Saat berhadapan dengan suami, wanita cenderung memendam permasalahan yang dimiliki karena berfikir bahwa sifat yang dimiliki oleh suami tidak dapat diubah. Hal yang dilakukan kemudian tidak mengutarakan apabila terdapat permasalahan (lebih memilih diam) daripada berselisih pendapat. Kondisi ini menyebabkan adanya hambatan yang dirasakan tidak dapat diselesaikan bersama pasangan.

Fenomena lain yang juga ditemukan adalah adanya remaja yang suka melempar barang disekitarnya ketika sedang marah sementara ayah dari remaja tersebut pun juga melakukan hal yang sama. Ibu dari remaja tersebut mengekspresikan kemarahannya secara verbal karena mengaku tidak dapat mengontrol emosi. Fenomena lain yang terjadi ada seorang ibu yang justru mengalamikendala bila berinteraksi dengan tetangganya terlebih pada tetangga yang sulit diberi masukan saat berbuat kesalahan.

Menurut kategori perkembangan, kaum ibu tersebut termasuk dalam golongan usia madya, baik usia madya dini (dengan rentang usia 40 hingga 50 tahun) maupun usia madya lanjut (usia 50 hingga 60 tahun). Ciri utama dari dewasa madya adalah bahwa masa tersebut merupakan periode yang sangat menakutkan. Diakui bahwa semakin mendekati usia tua, periode usia madya semakin terasa lebih menakutkan dilihat dari seluruh kehidupan manusia (Hurlock, 2002). Ciri lain dari usia madya adalah bahwa usia ini merupakan masa stres. Penyesuaian secara radikal terhadap peran dan pola hidup yang berubah, khususnya bila disertai dengan perubahan fisik, selalu cenderung merusak homeostatis fisik dan psikologis seseorang dan membawa ke masa stres. Pun juga apabila terdapat sejumlah penyesuaian pokok yang harus dilakukan di rumah, bisnis, dan aspek sosial kehidupan (Hurlock, 2002).

Terkait dengan peran sebagai seorang istri maupun ibu bagi anak-anak terkadang ada perbedaan saat mempersepsikan suatu masalah, yaitu ketika menghadapi keinginan yang berlainan dengan anggota keluarga yang lain akan tetapi tidak tersampaikan dengan baik sehingga tidak tepat sasaran. Masalah kemudian muncul ketika terdapat suatu permasalahan yang ingin diutarakan akan tetapi tidak dilakukan untuk menghindari konflik, misal ada selisih pendapat dapat menimbulkan kecemasan tersendiri yang dirasakan tubuh. Keadaan saat usia madya (misalkan menikah, menjadi orangtua, memiliki anak) membuat seseorang harus dapat menyesuaikan diri dengan tugas perkembangan yang berkaitan dengan kehidupan keluarga, tanggung jawab umum dan sosial serta terhadap kegiatan orang dewasa (Hurlock, 2002).

Berdasarkan hasil asesmen berupa observasi, wawancara, studi dokumentasi dan FGD yang dilakukan, maka intervensi ditujukan kepada para wanita usia madya yang menghadapi multiperan yang diwakilkan melalui pengurus PKK. Hasil asesmen menunjukkan bahwa para ibu terkadang menunjukkan reaksi kurang tepat yaitu emosi yang tidak terkendali saat menghadapi objek masalah (anak, suami, ataupun tetangga) yang mempengaruhi perasaan dan perilaku. Adanya persepsi kurang tepat (perbedaan persepsi terhadap lawan bicara) ditambah dengan pengelolaan emosi yang belum cukup baik sehingga perilakunya kurang tepat yaitu marah-marah atau malah memendam permasalahan. Temuannya adalah bahwa para ibu memiliki multiperan yaitu sebagai istri, ibu, maupun sebagai bagian dari anggota masyarakat/pengurus organisasi.

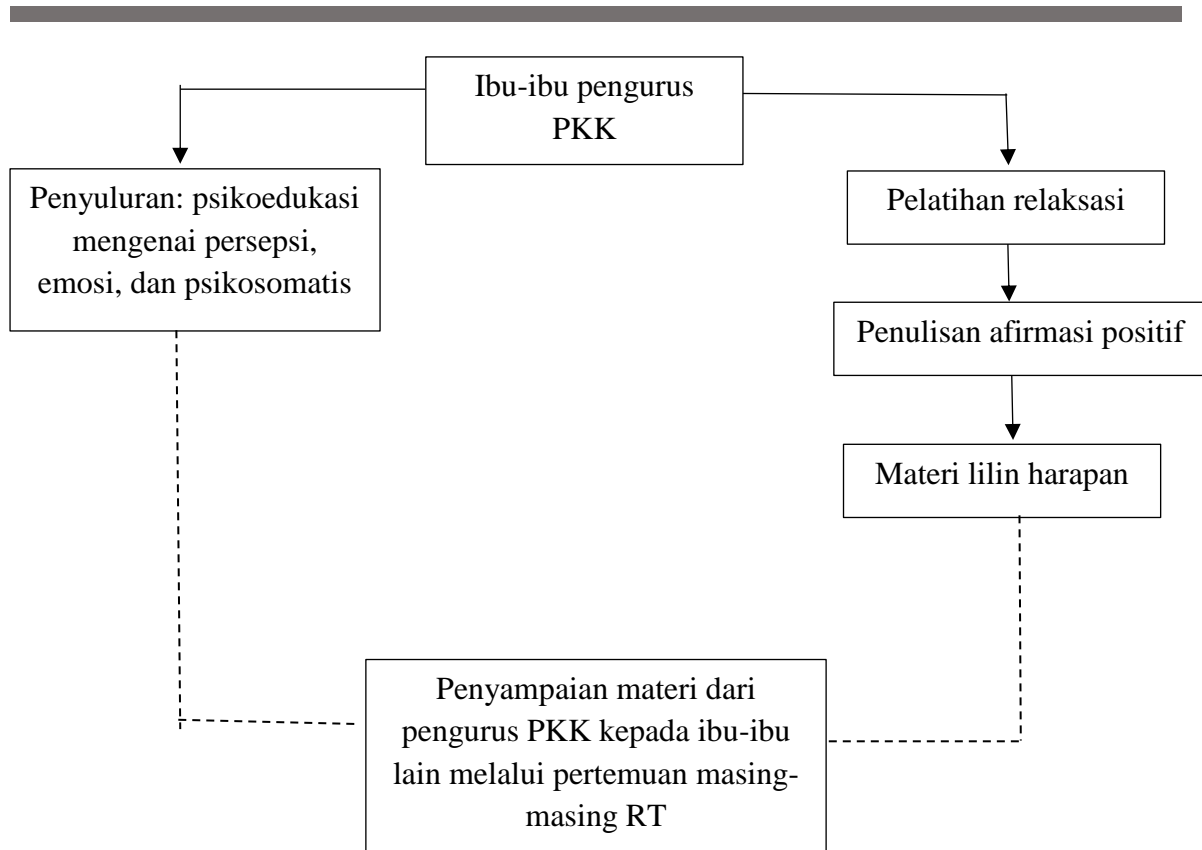
Penelitian ini berkontribusi terhadap peserta dalam mengelola emosi untuk menghadapi multiperan pada usia dewasa madya. Penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman kepada subjek tentang adanya persepsi serta mampu mengenali kondisi emosi yang dirasakan dan mengetahui berbagai macam emosi serta sebab yang melatarbelakanginya. Peserta diharapkan mampu mengelola emosi dan memiliki persepsi yang tepat dengan mengkomunikasikan secara asertif pada lawan bicaranya.

Metode Penelitian

A. Metode Intervensi

1. Penyuluhan mengenai persepsi, emosi, dan psikosomatis
2. Pelatihan relaksasi
3. Penulisan kalimat afirmasi positif berupa harapan

B. Skema Rancangan Intervensi



- C. Level perubahan yang ingin dicapai:
1. Level kognitif; perubahan di tingkat pemahaman, pengetahuan, wawasan, dan cara berfikir
 2. Level afektif; perubahan pada perasaan individu seperti lebih mengenal kemudian menyukai serta nyaman terhadap emosi positif serta menyetujui perilaku yang mendukung emosi positif
 3. Level psikomotor/ *skill*; subjek memiliki keterampilan mengelola emosi dengan cara relaksasi yang dipraktikkan melalui pelatihan relaksasi
- D. Prefensi yang ingin disasar
1. Level prevensi primer; pada kelompok individu yang belum terpapar namun dapat sebagai tindakan prevensi
 2. Level prevensi sekunder; pada kelompok individu yang terpapar (*exposed to*) dan beresiko untuk muncul gejala gangguan tertentu.

Tabel 1. Matriks Perencanaan Intervensi

Target Group	Tujuan	Metode	Materi	Hasil yang diharapkan
Ibu-ibu pengurus PKK	Target Group dapat memahami persepsi dan bentuk-bentuk emosi serta sebab yang melatarbelaknginya	1. Ceramah 2. Diskusi	1. Gambar Gestalt 2. Pengenalan emosi 3. Materi Psikosomatis dan Psikologi Kesehatan (<i>leaflet</i>)	Target group mampu mengenali dan memahami bentuk-bentuk emosi serta mengetahui sebab yang melatarbelakngi timbulnya emosiyang dirasakan sehingga peserta mampu mengelola perubahan yang terjadi dalam diri serta menghadapi kondisi yang sedang dihadapinya

Target Group dikenalkan dengan metode relaksasi untuk mengatasi ketegangan yang dirasakannya	1. Praktek relaksasi 2. Diskusi 3. Pemaparan slide power point 4. Penulisan kalimat "harapan"	1. Materi latihan relaksasi (<i>leafleat</i>) 2. Stiker 3. Kertas ukuran 13 x 4 cm (penulisan kalimat harapan) 4. Bunga rajut bertangkai 5. Slide <i>power point</i> dengan pemaparan menggunakan <i>infocus</i>	Target group mampu merasakan ketenangan dan kondisi nyaman yang bebas dari ketegangan melalui praktek relaksasi sehingga dapat lebih termotivasi dan tertata dalam melakukan aktivitas keseharian.
--	--	--	--

Hasil

A. Waktu Pelaksanaan Intervensi

1. Pertemuan 1

Hari/tanggal : Selasa/ 2 Juli 2013
Waktu : 16.00 – 17.30 WIB
Tempat : Rumah bapak dukuh
Peserta : Pengurus PKK

2. Pertemuan 2

Hari/tanggal : Minggu/ 7 Juli 2013
Waktu : 16.00 – 17.30 WIB
Tempat : Rumah bapak dukuh
Peserta : Pengurus PKK dan guru PAUD

B. Proses, Dinamika Pelaksanaan Intervensi, dan Refleksi Hasil Praktek Kerja

Intervensi dilakukan dengan melibatkan seluruh RT dalam 1 dukuh. Hal ini dilakukan dengan harapan agar masing-masing RT memiliki perwakilan untuk selanjutnya dapat disalurkan kepada warga lain melalui pertemuan rutin RT ataupun dasawisma yang sudah ada.

1. Pertemuan 1

Pertemuan dihadiri oleh 21 ibu-ibu pengurus PKK. Peserta cukup antusias ketika diawali dengan pemaparan gambar gestalt. Peserta diajak memahami terjadinya persepsi yang dialami individu dengan cara memberikan respon gambar apa yang dilihat. Selanjutnya penjelasan bahwa setiap individu memiliki persepsi yang berlainan bahkan saat melihat satu objek yang sama. Penjelasan bahwa hal tersebut dipengaruhi oleh proses belajar. Peserta memberikan respon atas pertanyaan gambar dan tampak memperhatikan penjelasan yang diberikan dengan sesekali melihat *leafleat* yang telah diedarkan.

Penjelasan selanjutnya berkaitan dengan kondisi yang dapat ditimbulkan akibat adanya kesalahan persepsi diantaranya adalah perubahan emosi yang terjadi dalam tubuh. Penjelasan materi mengenai bentuk-bentuk emosidan kejadian (sebab-sebab) yang melatarbelakanginya, hubungan antara perasaan-pikiran-perilaku yang dapat menyebabkan psikosomatis, serta cara-cara pengelolaan emosi. Dijelaskan pula mengenai relaksasi sebagai salah satu cara untuk mengurangi kecemasan yang muncul akibat psikosomatis. Pada saat diskusi terdapat peserta yang mengajukan pertanyaan mengenai pola tidur yang kurang maksimal, sehingga diarahkan untuk melakukan relaksasi agar kualitas tidur lebih baik.

2. Pertemuan 2

Pertemuan dihadiri oleh 10 peserta karena jadwal yang pelaksanaan bersamaan dengan pertemuan arisan keluarga. Terdapat peserta tambahan yaitu guru PAUD agar guru PAUD juga

mendapatkan materi yang kemudian dapat disalurkan kepada guru yang lain. Pelaksanaan intervensi pada pertemuan kedua adalah sebagai berikut:

- a. Pembahasan dimulai dengan diskusi materi pertemuan sebelumnya mengenai cara pengelolaan emosi. Kesimpulan yang didapat bahwa selama ini peserta secara disadarimapun tidak sebenarnya telah melakukan cara-cara pengelolaan emosi.
- b. Melakukan praktek relaksasi menggunakan musik Koi. Seluruh peserta mengikuti proses relaksasi dengan mata terpejam. Peserta diajak untuk merasakan kondisi tubuh yang nyaman dengan mengatur jalannya pernafasan. Prosedur yang dilakukan adalah dengan mengambil nafas panjang melalui hidung, menahan sejenak kemudian membuang nafas melalui mulut. Sembari melakukan relaksasi pernafasan, peserta juga diajak berdialog dengan jantung yang selama ini telah ada menemani hidup dengan detaknya serta ungkapan rasa syukur kepada Allah yang telah memberikan kesempatan hidup. Pada akhir sesi peserta diajak untuk memulai hidup lebih semangat dan bermanfaat melalui kata-kata motivasi.
- c. Peserta kemudian diajak untuk merefleksikan pengalaman yang dirasakan selama praktek relaksasi. Didapat bahwa ada peserta yang tadinya merasa pusing kemudian dapat berkurang. Ada pula peserta yang merasakan tenang dan nyaman namun ada peserta yang tidak merasakan perubahan apapun setelah praktek relaksasi. Ada peserta yang menambahkan kalimat *listighfar* saat proses relaksasi. Peserta kemudian diarahkan untuk melakukan relaksasi secara rutin pada suatu waktu yang menurutnya nyaman kemudian dapat mempraktekkan kapanpun dan dimanapun relaksasi dibutuhkan.
- d. Peserta diajak menuliskan harapan hidup kedepan serta kalimat yang dapat memotivasi diri pada kertas yang telah disediakan kemudian menempelkannya pada tangkai bunga rajut yang telah disediakan. Peserta dapat membawa pulang bunga tersebut agar suatu saat dapat membaca dan termotivasi kembali.
- e. Peserta dibagikan stiker bertuliskan “senyum itu tanda kebahagiaan sejati” serta penjelasan bahwa salah satu ekspresi emosi positif yaitu dengan senyuman. Peserta tampak menunjukkan ekspresi emosi senyum yang telah dicontohkan sebelumnya.
- f. Peserta melihat tayangan melalui slide *power point* berjudul lili harapan. Respon peserta cukup baik serta tampak memperhatikan penjelasan dan penayangan. Peserta lalu menghubungkan materi tersebut dengan harapan masing-masing individu yang ditulis pada kertas.

Kesimpulan

Respon peserta terhadap penyuluhan dan pelatihan relaksasi yang dilakukan cukup baik. Tersedianya sarana yang mendukung serta kerjasama warga dari proses asesmen hingga pengadaan intervensi. Berdasarkan hasil intervensi yang dilakukan, didapat bahwa peserta mendapatkan pemahaman baru mengenai persepsi serta bentuk-bentuk emosi yang lebih luas. Selama ini, subjek hanya memahami bahwa bentuk emosi adalah emosi negatif saja. Subjek juga dapat mengikuti praktek relaksasi dari awal hingga sesi berakhir serta mengatakan bahwa kegiatan/ intervensi yang diberikan sangat bermanfaat untuk menambah pengetahuan baru.