

Emotion Regulation Training to Reduce Violent Behavior (REMUK) of Parents in Sanggar Alang-Alang Children

Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Kekerasan (REMUK) Orang tua pada Anak Sanggar Alang-Alang

Arizka Indah Puspitasari ¹, Nurul Hartini ²

^{1,2} Department of Psychology, Universitas Airlangga, Indonesia

Email: ¹arizka.indah.puspitasari-2021@psikologi.unair.ac.id, ²nurul.hartini@psikologi.unair.ac.id

Artikel Info	ABSTRACT
Riwayat Artikel: Penyerahan 2023-11-11 Revisi 2023-12-04 Diterima 2023-12-19	<i>Violence is any action that tends to hurt another person, in the form of physical aggression, verbal aggression, anger or hostility. This is also common in parents' treatment of their children. The violence that occurs can be emotional, verbal, physical and sexual. The impacts that arise on oneself are stress, depression, trauma, and withdrawal behavior from the environment. This happens because many parents think that the violence they do to their children is normal and is part of how to discipline children. This means that parents need to be equipped with skills in regulating their emotions so that parents can assess the emotions they feel, regulate their emotions, and express positive and negative emotions appropriately. The research method used was action research with the subjects being BIAN member mothers and Alang-Alang caretaker. Then the quantitative data was analyzed using the One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test. Meanwhile, qualitative data is analyzed using the results of observations and interviews in the SWOT analysis table. The intervention is carried out using psychoeducation techniques which are divided into several materials. The results of the research show that an increase in knowledge and regulatory abilities has a positive impact on realizing and regulating parents' thoughts and behavior towards their children in different emotions, both positive and negative emotions.</i>
Keyword: Regulation Of Emotions; Child Abuse; Parents	

ABSTRAK	Kata Kunci
Tindak kekerasan merupakan segala tindakan yang cenderung menyakiti orang lain, berbentuk agresi fisik, agresi verbal, kemarahan atau permusuhan. Hal ini juga marak terjadi pada perlakuan orang tua pada anaknya. kekerasan yang terjadi dapat berupa emosi, verbal, fisik dan seksual. Dampak yang muncul terhadap diri sendiri yaitu stres, depresi, trauma hingga perilaku menarik diri dari lingkungan. Hal ini terjadi karena banyaknya orang tua yang beranggapan bahwa kekerasan yang mereka lakukan pada anak adalah hal yang wajar dan menjadi bagian dari cara mendisiplinkan anak. Hal ini membuat orang tua perlu dibekali keterampilan dalam hal meregulasi emosinya sehingga orang tua mampu menilai emosi yang dirasakan, mengatur emosi, dan mengungkapkan emosi positif dan negatif secara tepat. Metode penelitian yang dilakukan adalah penelitian tindakan dengan subjek ibu-ibu anggota BIAN dan pengurus sanggar Alang-Alang. lalu untuk data kuantitatif dianalisis menggunakan <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i> . Sementara data kualitatif dianalisis dengan hasil observasi dan wawancara pada tabel analisis SWOT. intervensi dilakukan dengan Teknik psikoedukasi yang terbagi menjadi beberapa materi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kemampuan regulasi berdampak positif untuk menyadari dan mengatur pikiran dan perilaku orang tua terhadap anak mereka dalam emosi yang berbeda, baik emosi positif juga negatif.	Regulasi Emosi; Kekerasan Pada Anak; Orang Tua

Copyright © 2023 Arizka Indah Puspitasari & Nurul Hartini

Korespondensi:

Arizka Indah Puspitasari
Universitas Airlangga
Email: arizka.indah.puspitasari-2021@psikologi.unair.ac.id



LATAR BELAKANG

Tindak kekerasan adalah seluruh perilaku yang mengarah pada menyakiti orang lain, terdapat pada bentuk agresi fisik, agresi verbal, kemarahan juga permusuhan. Biasanya dilakukan oleh seseorang yang lebih kuat pada figure yang lemah sehingga menjadikan seseorang tidak berdaya. Hal ini juga dapat menimpa anak-anak. Dan hal ini meningkat dari tahun ke tahun. Dibuktikan dari hasil Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (kompas, 2022) mencatat adanya 11.952 kasus kekerasan anak yang tercatat pada tahun 2021 dan terus meningkat di 2022 ini. Bentuk kekerasan yang terjadi kepada anak mulai dari bulan Januari hingga Maret tercatat mulai kekerasan psikis, fisik, pelecehan seksual, penelantaran, terkait eksploitasi ekonomi, KDRT, Pemerkosaan, hak asuh dan mencapai hasil tertinggi pada kekerasan seksual yaitu 834 kasus. (Nurmawati & Safitri, 2023).

Kekerasan akan menimbulkan dampak negatif yang signifikan pada diri sendiri, orang lain bahkan lingkungan sekitar korban. Dampak yang muncul terhadap diri sendiri yaitu stres, depresi, trauma hingga perilaku menarik diri dari lingkungan. Kehadiran orang tua dalam tahap ini sangat penting karena menyebabkan kesulitan pada adaptasi anak saat mereka tidak didampingi (Umajjah et al., 2021). Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) melakukan survei terpisah terhadap orang tua dan menunjukkan bahwa orang tua laki-laki melakukan kekerasan sebesar 25,6% dan orang tua perempuan melakukan kekerasan sebesar 74,4% (KPAI, 2020) Hal tersebut terjadi karena banyaknya orang tua yang memiliki anggapan bahwa kekerasan yang mereka lakukan pada anak termasuk cara yang biasa dan menjadi wadah dari cara mendisiplinkan anak, sehingga melupakan peran dan fungsinya (Agustiawati, 2014).

Selain itu juga dijadikan alternatif untuk memberi hukuman dan peringatan saat anak-anak mereka sulit diatur. Menurut penelitian (Yudistikhar et al., 2022) juga mengatakan bahwa dampak yang signifikan terjadi seperti sakit hati, marah hingga perasaan takut. Dan memunculkan respon behavioral seperti penghindaran dan menjauhi stressor. Fenomena tersebut juga muncul pada komunitas ibu-ibu di Sanggar Alang-Alang. hampir Sebagian dari mereka membiasakan pola-pola negative pada anak mereka dan cukup mewajarkan hal tersebut baik internal maupun eksternal. Berikut kutipan wawancara dengan beberapa ibu-ibu yang mengaku melakukan kekerasan pada anaknya:

“Kalo anakku susah banget emang diatur mbak, disuruh mandi susah, disuruh belajar susah, kalo dah gitu ya tak gepuk, tak pukul biar nurut” (U/10 Agustus 2022)

“Anakku nduablek mbak, biasane sampe tak jower, tak pukul pake sapu, nek gak gitu gak didengerno aku. Berangkat ngamen aja kadang males apalagi buat belajar, dolen terus karepe” (B/10 Agustus 2022)

“si A kerjane dolen hape ae seharian, wes tak ilokno mbak, sampe kadang tak guying air nek pas susah tangi. Wedok kok males-malesan” (A/10 Agustus 2022)

Berikut juga kutipan wawancara dengan salah satu komunitas BIAN (Ibu dan Anak Negeri) di Sanggar Alang-Alang Surabaya:

“Rata-rata orang tua di pemukiman sekitar Joyoboyo sini ya gitu mbak, udah biasa mukul anaknya, permasalahan yang paling menonjol memang ya itu, njewer, ngomong keras atau kasar ke anaknya. Karena emang menurut ibunya cuma dengan cara seperti itu anaknya mau nurut. Padahal ya enggak juga, menurut saya kok ya anaknya makin dikerasin malah makin menjadi diluar. Kadang juga karena ibu-ibu ini udah cape ngamen seharian, jadi bikin emosinya naik turun, ditambah anak yang susah banget diatur, jadinya gitu.” (S/ 09 September 2022).

“Orang tua mungkin pada dasarnya uda males juga ya mbak kalo harus melakukan kekerasan pada anaknya. Apalagi banyak anak yang akhirnya tumbuh menjadi anak yang kasar juga karena sering dipukul sama orang tuanya, tidak jarang juga mereka si anak-anak ini dihina sama orang tua mereka sendiri lho, contohnya.. maaf ya mbak, kata-kata “bodoh” “goblok” bahkan tidak jarang orang tuanya mengeluarkan kata-kata meso khas Surabaya” (SD/09 September 2022)

Di sisi lain mereka mengabaikan bahwa sebetulnya orang tua merupakan orang yang memiliki tanggung jawab paling besar dalam mengupayakan kesejahteraan, perlindungan, peningkatan kelangusngan hidup, serta optimalisasi tumbuh kembang anak (Zachary., dkk 2017). Keluarga adalah tempat pertama kali anak belajar mengenai aturan di lingkungan keluarga dan masyarakat.

Kekerasan terhadap anak ini disebut dengan *child abuse* dimana perlakuan ini menjadikan anak tidak memiliki daya dan berdampak pada perkembangan psikologisnya (Young, Hugh D., 2016) Bentuk kekerasan itu tersebut dibagi menjadi lima meliputi kekerasan fisik yaitu kekerasan terhadap anak dalam bentuk penyiksaan, pemukulan, tamparan dan penggunaan benda-benda tertentu. Kekerasan psikis yaitu dalam bentuk penggunaan bahasa verbal yang kasar. Lalu kekerasan seksual yaitu kekerasan terhadap anak dalam bentuk hubungan seksual antara anak dan orang yang lebih dewasa, juga kekerasan sosial dalam bentuk eksploitasi dan penelantaran anak dan kekerasan tradisi dalam bentuk kawinpaksa di usia muda (Nuraeni, 2017) Menurut Lawson (dalam Dylan Immanuel, 2016) juga, psikiater internasional merumuskan definisi tentang *child abuse* macam-macamnya yaitu emosi, verbal, fisik dan seksual. Terdapat hasil penelitian dari (Elfani & Muarifah, 2022) menemukan bahwa 23% anak mengalami kekerasan fisik dan 21% kekerasan non fisik. Orang tua beralasan untuk mendisiplinkan dan memberikan efek jera pada anak dan dianggap bandel.

Berdasar hasil studi awal yang dilakukan oleh (Elfani & Muarifah, 2022) diperoleh bahwa faktor penyebab terjadinya kekerasan orang tua terhadap anak ialah pengelolaan emosi orang tua, sikap orang tua terhadap pengasuhan, dan perilaku orang tua saat mengasuh anak. \Unsur-unsur tersebut merupakan unsur dalam regulasi emosi. (Arianty,

2018) mengatakan bahwa regulasi emosi adalah proses sadar maupun tidak sadar untuk memperkuat, mempertahankan, atau mengurangi satu atau lebih dari aspek respon emosi yaitu pengalaman dari emosi dan juga perilaku. Neven, Rathus, & Greene dalam (Luthfia & Cahyanti, 1851) menyebutkan masalah psikologis seorang individu akan mampu untuk tetap tenang ketika berada di bawah tekanan dengan memiliki keterampilan regulasi emosi dan penyesuaian diri yang baik. Orang tua perlu dibekali keterampilan dalam hal meregulasi emosinya sehingga orang tua mampu menilai emosi yang dirasakan, mengatur emosi, dan mengungkapkan emosi positif dan negatif secara tepat (Morelen, D., Shaffer, A., & Suveg, 2016)

Regulasi emosi mempunyai tiga aspek penting dalam pembentukan perilaku. Aspek pertama yaitu penilaian emosi. Orang tua dilatih untuk menyadari emosi negatif yang dirasakannya, mengidentifikasinya, dan menginterpretasikan emosi negatif sehingga orang tua mampu menyikapi emosi yang muncul dengan tepat (Chen, 2016). Aspek kedua yaitu pengaturan emosi. Hal ini dapat dilakukan dengan latihan dan relaksasi. Menurut Gross dan Thompson (dalam Rahmadhony, 2020) bahwa latihan dan relaksasi merupakan cara untuk mengatur emosi yang negatif. Aspek ketiga yaitu pengungkapan emosi. Orang tua diminta untuk mendeskripsikan apa yang ia pikirkan dan rasakan sehingga ditemukan cara yang tepat untuk mengungkapkan emosi.

Kekerasan yang dilakukan orang tua terhadap anak berangkat dari anggapan bahwa anak nakal, bandel, dan tidak bisa diatur. Anggapan tersebut mempengaruhi kondisi emosi orang tua sehingga melakukan kekerasan terhadap anak misalnya mencubit, menjewer, dan membentak. Setelah melakukan tindak kekerasan orang tua menyesali tindakan tersebut. Ketidakmampuan orang tua mengelola emosi merupakan salah satu penyebab mereka melakukan kekerasan terhadap anak. Oleh karena itu penting melakukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan regulasi emosi pada komunitas BIAN di Sanggar Alang-alang ini agar menjadikan mereka sebagai "kader" untuk komunitas ibu-ibu pelaku kekerasan di sanggar Alang-alang Surabaya. Program berbasis komunitas melalui psikoedukasi dan pelatihan regulasi pada komunitas ini menjadi langkah penting dalam upaya promotif untuk meneruskan informasi dan memiliki keterampilan regulasi emosi yang adaptif dan pengetahuan akan dampak apa saja yang terjadi pada anak ketika mengalami kekerasan, sehingga ibu-ibu tersebut lebih mampu mengelola emosi dan berperilaku secara lebih positif.

METODE PENELITIAN

Prosedur

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan (*action research*) yang berfokus pada praktik melalui siklus perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Disini melibatkan subjek dan harapannya mampu menyampaikan hal yang telah dipelajari oleh komunitas BIAN kepada para ibu di sanggar Alang-Alang dalam bentuk nyata. Penelitian ini menggunakan kualitatif dan kuantitatif dalam proses asesmen juga analisa data. Variabel yang diukur dalam

penelitian ini ialah pengetahuan mengenai regulasi emosi dan kekerasan pada anak.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang menjadi sasaran kegiatan ini adalah komunitas BIAN (Ibu dan Anak negeri) yang merupakan bagian dari komunitas Sanggar Alang-Alang. Komunitas tersebut dipilih berdasarkan hasil observasi lapangan dan wawancara langsung. Peserta yang terlibat dalam kegiatan psikoedukasi dan pelatihan regulasi emosi berjumlah 6 orang. 5 orang berasal dari anggota komunitas BIAN dan 1 orang merupakan pengurus sanggar alang-alang. Perubahan pengetahuan tiap subjek diukur menggunakan kuisioner sebelum dan sesudah psikoedukasi juga diskusi.

Teknik Analisis

Data kuantitatif dianalisis menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Sementara data kualitatif dianalisis dengan hasil observasi dan wawancara pada tabel analisis SWOT. (Berutu, 2017) menyampaikan siklus kegiatan dalam *action research* ini dimulai dengan definisi masalah, temuan-temuan fakta, menentukan tujuan, dilanjutkan dengan tindakan hingga evaluasi. Pelaksanaannya melibatkan masyarakat dan temuan fakta akan banyak dilakukan dengan penelitian kualitatif

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data menggunakan Teknik wawancara individual dan *focus group discussion* (FGD) yang melibatkan anggota komunitas BIAN dan pengurus sanggar. Pemilihan metode ini juga dipilih karena cakupan kelompok dalam waktu yang relatif singkat. Selain itu juga dilakukan uji beda menggunakan skala pengetahuan regulasi emosi dan pengetahuan kekerasan pada anak yang diberikan sebelum dan sesudah dilakukannya pelatihan. Skala di adaptasi dari Modul psikoedukasi regulasi emosi dan pengetahuan kekerasan pada anak (Supratiknya, 2011).

HASIL PENELITIAN

Data Kualitatif

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dilakukan, pelaksana merumuskan Analisa kebutuhan. Analisis kebutuhan didapatkan melalui dua pendekatan dari Erford (Supratiknya, 2015) yaitu *perception (Based needs assessment)* asesmen berdasar kebutuhan persepsi akan permasalahan yang didapatkan dengan melakukan wawancara dengan perwakilan ibu-ibu di Sanggar Alang-Alang, anggota BIAN (ibu dan anak negeri) juga melalui pengurus sanggar Alang-Alang. Kemudian melalui *data (Driven needs assessment)* studi dokumen yang diperoleh melalui riset yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. hasil dari analisis yang telah dilakukan kemudian dirangkum dalam bentuk SWOT. Pelaksana Menyusun analisis SWOT untuk mengidentifikasi kekuatan, kelemahan, peluang dan ancaman yang dihadapi oleh ibu-ibu di sanggar Alang-alang.

Tabel 1. Analisis Kualitatif SWOT Sanggar Alang-Alang

Analisis SWOT	Keterangan
Dari dalam (sifat komunitas)	
Strength	Pihak sanggar memiliki kegiatan mengaji rutin dan menabung yang melibatkan ibu-ibu di sanggar Alang-alang
Weakness	1. Kurangnya program psikoedukasi terutama yang berkaitan dengan masalah-masalah yang terjadi di lingkungan sanggar 2. kurangnya fokus kegiatan konseling/sesi bercerita mengenai keluhan atau permasalahan pada ibu-ibu di sanggar
Dari luar (sifat lingkungan sekitar)	
Opportunity	Sanggar Alang-alang merupakan wadah yang berdiri sendiri sehingga memiliki keleluasaan untuk mengadakan suatu program
Threat	1. Lingkungan dengan kondisi yang kurang ideal (terutama pada kawasan Joyoboyo yang berada pada lingkungan padat penduduk sehingga bising dan kurangnya minat para penduduknya untuk mengikuti kegiatan dan kebanyakan membiarkan ketika ada ibu yang melakukan kekerasan pada anaknya 2. Karakteristik penduduknya yang kurang memiliki regulasi emosi yang baik

Tabel 2. Pelaksanaan Psikoedukasi dan Hasilnya

Hari, Tanggal	10 Oktober 2022
Kegiatan	“Mari berkenalan dengan emosi”
Tujuan	1. Mengidentifikasi jenis emosi 2. Mengidentifikasi perubahan yang terjadi ketika mengalami jenis emosi (seperti perubahan fisik, kognitif dan perilaku) 3. Memahami faktor-faktor penyebab emosi negatif
Hasil	Peserta mengetahui secara mendalam terkait faktor, penyebab munculnya emosi negative dalam diri dan menyadari perubahan yang terjadi saat situasi emosional
Hari, Tanggal	10 Oktober 2022
Kegiatan	“Kenali dan kelola emosi”
Tujuan	1. Memahami pengertian emosi, jenis dan perilaku kekerasan 2. Memahami kaitan emosi dengan munculnya perilaku kekerasan 3. Memahami faktor dan pentingnya pengelolaan emosi
Hasil	Peserta mampu memahami dan menyadari pentingnya keterampilan pengelolaan emosi
Hari, Tanggal	10 Oktober 2022
Kegiatan	“Apa yang aku dan dia sukai”
Tujuan	1. Identifikasi hal/kegiatan yang disukai 2. Memanfaatkan hal yang disukai untuk mengubah situasu dan mengalihkan perhatian dari hal pemicu emosi negatif
Hasil	Peserta melakukan <i>self reflection</i> dengan menulis hal yang disukai dan membayangkan situasinya. Hal ini berpotensi memunculkan emosi negative menjadi situasi yang lebih positif
Hari, Tanggal	11 Oktober 2022
Kegiatan	“Orang Tua Proaktif, Berkomunikasi Positif”
Tujuan	1. Memaparkan perbedaan sikap reaktif dan proaktif 2. Memberi pemahaman cara mendidik anak sesuai usia 3. Memberi pemahaman bagaimana melakukan komunikasi positif pada anak
Hasil	Peserta mampu memahami aplikasi bagaimana cara mendidik anak yang sesuai dengan usia dan pengaruhnya terhadap respon yang dimunculkan anak
Hari, Tanggal	11 Oktober 2022
Kegiatan	“Think Positive”
Tujuan	1. Mengenal karakter khas/prilaku anak pemicu perasaan yang tidak menyenangkan pada orang tua 2. Membuat alternatif pikiran positif dan perilaku yang dimunculkan anak hingga berdampak pada perlakuan yang positif pada anak
Hasil	Peserta mampu mengenal karakter-karakter anak dan dapat membentuk pikiran alternatif saat menghadapi perilaku

Data Kuantitatif

Analisis Statistik Uji Normalitas Data Pengetahuan Regulasi Emosi

Dapat dilihat dari nilai signifikansi *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Sebuah data dapat dikatakan memiliki sebaran data yang normal jika $p > 0.05$. dan dapat dijelaskan bahwa $p=0.200$ ($p > 0.05$) artinya variabel *pretest* dan *posttest* terdistribusi normal.

Analisis Statistik Uji Hipotesis Data Pengetahuan Regulasi Emosi

Hasil analisis statistik uji hipotesis dengan *paired sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikannya pelatihan. Dijelaskan bahwa rerata skor *posttest* lebih tinggi (*mean* = 18.40) dibandingkan skor *pretest* (*mean* = 11.33) dan menjelaskan bahwa pelatihan tersebut efektif dalam meningkatkan pengetahuan regulasi emosi peserta.

Analisis Statistik Uji Normalitas Data Pengetahuan Kekerasan pada Anak

Dapat dilihat dari nilai signifikansi *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Sebuah data dapat dikatakan memiliki sebaran data yang normal jika $p > 0.05$. dan dapat dijelaskan bahwa $p=0.200$ ($p > 0.05$) artinya variabel *pretest* dan *posttest* terdistribusi normal

Analisis Statistik Uji Hipotesis Data Pengetahuan Kekerasan pada Anak

Hasil analisis statistik uji hipotesis dengan *paired sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikannya pelatihan. Dijelaskan bahwa rerata skor *posttest* lebih tinggi (*mean* = 18.40) dibandingkan skor *pretest* (*mean* = 11.33) dan menjelaskan bahwa pelatihan tersebut efektif dalam meningkatkan pengetahuan regulasi emosi peserta.

PEMBAHASAN

Intervensi REMUK “Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Kekerasan pada Anak” dilakukan selama 2 hari yakni pada tanggal 10-11 Oktober 2022 di Sanggar Alang-Alang. Berdasarkan evaluasi level *reaction*, para peserta terlihat aktif dan fokus dalam menerima materi. Mereka mampu berdiskusi, bertanya, serta menanggapi pertanyaan dan pernyataan dengan sangat antusias. Antusiasme dan keaktifan peserta merupakan indikator yang menunjang keberhasilan intervensi ini. Berdasarkan hasil evaluasi level *learning*, hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi terkait regulasi emosi untuk menurunkan kekerasan orang tua pada anak. Peningkatan pengetahuan dan kemampuan regulasi berdampak positif untuk menyadari dan mengatur pikiran dan perilaku orang tua terhadap anak mereka dalam emosi yang berbeda, baik emosi yang positif maupun emosi yang negatif (Hendrickson, 2013)

Peningkatan pengetahuan tentang regulasi emosi untuk menurunkan kekerasan orang tua pada anak ini juga ditandai dengan perubahan persepsi peserta mengenai pengetahuannya mengelola emosi. Awalnya peserta merasa sulit untuk menerapkan komunikasi yang positif karena sulitnya mengontrol emosi, selain itu juga karena di lingkungan tempat mereka tinggal hal seperti itu sudah dinormalisasikan. Melihat ibu yang melakukan kekerasan pada anaknya sudah sering terjadi. Salah satu peserta juga ada yang merasa sangat ingin menegur dan memberitahu sang ibu sebagai pelaku kekerasan namun merasa tidak memiliki pengetahuan yang cukup soal regulasi emosi dan kaitannya dengan kekerasan yang dilakukan pada anaknya.

Setelah mengikuti pelatihan, peserta menyatakan bahwa sudah memahami cara mengelola emosi yang baik, mengidentifikasi gaya pengasuhan sehingga dapat memunculkan komunikasi yang positif, menjadi orang tua yang bisa memiliki pemikiran alternatif untuk mengubah situasi dalam kondisi emosi yang negatif menjadi positif tanpa melakukan kekerasan pada anak sesuai dengan teori yang menyampaikan dampak pelatihan regulasi emosi akan membangun komunikasi positif (Chen, 2016). Peserta juga lebih menyadari dampak kekerasan pada anak ini sangat krusial dan bisa terjadi hingga berkepanjangan. Tidak hanya itu, peserta juga mempunyai pandangan akan menjadi pengawas bagi ibu-ibu di sanggar dan antusias untuk menjadi kader yang akan menyalurkan pengetahuan yang telah mereka dapatkan kepada ibu-ibu di sanggar sekaligus melatih kemampuan mereka dalam berbicara di depan umum.

Azwar (2015) menjelaskan bahwa minimnya pengetahuan yang dimiliki terkait suatu hal akan membuat individu tidak menunjukkan perilaku yang sesuai dengan pengetahuan tersebut. Sebaliknya, jika individu memiliki pengetahuan yang memadai mengenai suatu hal maka individu tersebut akan cenderung menunjukkan perilaku yang sejalan. Johnson dan Johnson (dalam Thobroni, 2014) memaparkan bahwa pelatihan cukup efektif untuk meningkatkan motivasi, mengubah struktur kognitif, memodifikasi sikap serta menambah keterampilan berperilaku. Dengan demikian, adanya pemahaman peserta mengenai regulasi emosi dan kekerasan pada anak yang telah diperoleh melalui pelatihan ini akan berkontribusi terhadap kemampuan peserta untuk melakukan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi promotor bagi orang lain. (Rahmadhony, 2020). Hal ini sejalan dengan hasil intervensi dimana peserta pelatihan mendapatkan peningkatan pengetahuan serta rencana untuk menjadi pengawas dan penyalur pengetahuan kepada anggota sanggar lainnya. Selain itu, hasil evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa peserta mendapatkan manfaat dari psikoedukasi yang diberikan dari segi materi, durasi, tempat dan kompetensi pemateri.

Kelebihan penelitian ini adalah masih minimnya pelatihan mengenai regulasi emosi pada orang tua yang berkaitan dengan perilaku kekerasan pada anak, dimana masyarakat menganggap kekerasan baik fisik maupun verbal untuk anak yang susah diatur dinormalisasikan terlebih di lingkungan masyarakat marginal. Sehingga dengan adanya

pemahaman mengenai regulasi emosi untuk menurunkan kekerasan orang tua pada anak dapat menjadikan perubahan positif terhadap kondisi yang marak saat ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan intervensi komunitas yakni REMUK “Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Kekerasan orang tua pada Anak” kepada komunitas BIAN (Ibu dan anak negeri) di sanggar Alang-alang, maka dapat disimpulkan bahwa intervensi tersebut efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta terkait regulasi emosi dan dampak kekerasan pada anak. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perbedaan pengetahuan regulasi emosi dan kekerasan pada anak pada peserta pelatihan sebelum mengikuti dan setelah mengikuti pelatihan. Skor pengetahuan peserta lebih tinggi pada saat setelah pelatihan dibandingkan sebelum pelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiawati, I. (2014). Pengaruh Pola Asuh Orang tua Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Akuntansi Kelas XI IPS di SMA Negeri 26 Bandung Universitas Pendidikan Indonesia. *UPI Repository*, 28. repository.upi.edu
- Arianty, R. (2018). Pengaruh Konformitas dan Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Cyberbullying. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(4), 505–512. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i4.4672>
- Azwar. (2015). *Sikap manusia: Teori dan pengukurannya*. pustaka pelajar.
- Berutu, A. G. (2017). Metodologi Penelitian Noeng Muhajir. *ResearchGate*, December, 1. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.20452.73607>
- Chen, H. (2016). A Theoretic Review of Emotion Regulation. *Open Journal of Social Sciences*, 04(02), 147–153. <https://doi.org/10.4236/jss.2016.42020>
- Chloe Zachary, Deborah J. Jones, Laura G. McKee, Donald H. Baucom, and R. L. F. (2017). *The Role of Emotion Regulation and Socialization in Behavioral Parent Training: A Proof-of-Concept Study*. 43(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0145445517735492>
- Dylan Immanuel, R. (2016). Dampak Psikososial Pada Individu Yang Mengalami Pelecehan Seksual Di Masa Kanak-Kanak. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 299–304.
- Elfani, A. H., & Muarifah, A. (2022). Regulasi Emosi Pasangan Pernikahan Dini Akibat Kehamilan yang Tidak Diinginkan (KTD) di Kecamatan Banguntapan, Bantul, Yogyakarta. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 320. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.7561>
- Hendrickson. (2013). faktor-faktor yang mempengaruhi emosi. *Jakarta:Gramedia*.
- kompas. (2022). Kementerian PPPA: 11.952 Kasus Kekerasan terhadap Anak Terjadi Sepanjang 2021, Mayoritasnya Kekerasan Seksual.
- KPAI. (2020). Hasil Survei KPAI Soal Kekerasan Fisik dan Psikis Terhadap Anak Sama Pandemi Covid 19. 2020. <https://amp.kompas/nasional/read/2020/11/19/23214821/hasil-survei-kpai-soalkekerasan-fisik-dan-psikis-terhdap-anak-selama>
- Luthfia, G., & Cahyanti, I. K. A. Y. (1851). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Regulasi Emosi Orang Tua yang Memiliki Anak Korban Kekerasan Seksual*. X(1), 555–563.
- Morelen, D., Shaffer, A., & Suveg, C. (2016). *Maternal emotion regulation: Links to emotion parenting and child emotion regulation*. 37(13)(journal of family issues), 1891–1916. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0192513X14546720>
- Nuraeni. (2017). Kekerasan Orang Tua Pada Anak., *Pendidikan Anak Usia Dini*, 2 no 1, 99.
- Nurmawati, E. I., & Safitri, D. I. (2023). *Regulation of Parents' Emotions of Child Victims of Sexual Violence Regulasi Emosi Orang Tua Dari Anak Korban Kekerasan Seksual*. 11(2), 168–173.
- Rahmadhony, S. (2020). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Bullying pada Siswa SMP. *Analitika*, 12(2), 169–178. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3733>
- Supratiknya, A. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dalam Psikologi*. Universitas Sanata Dharma.
- Thobroni, M. (2014). *Belajar dan pembelajaran: Teori dan praktik / M. Thobroni; editor, Meita Sandrale* (2nd ed.). AR-RUZZ MEDIA.
- Umajjah, N. T., Angraeni, Asrika, Jannah, R., Rifkah, A., Agustin, W., Yunita, Intan, Erna, Bunga, Asisah, Indah, Wahyuni, R., Syahwaliyah, P., Amelia, R., Qolbi, N., & Annisa, N. A. (2021). Perkembangan Biologis, Motorik, Kognitif, dan Sosioemosional (Pada Masa Anak-Anak). *Jurnal Teknologi Pendidikan Madrasah*, 4, 63–75. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6303456>
- Young, Hugh D. (2016). *University Physics with Modern Physics* (14th ed.). Pearson Education.
- Yudistikhar, A., Setiaji, A. D., & Zulaifah, E. (2022). Fenomena Kekerasan Emosional Antara Nelongso dan Harapan? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 487. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3.8296>