

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pusat Pembelajaran Keluarga atau yang kerap diistilahkan dengan PUSPAGA telah melalui perkembangan di 9 provinsi dan 108 kabupaten/kota yang ada di Indonesia. PUSPAGA yang berdiri di Kabupaten Sleman merupakan pengembangan dari Bidang Perlindungan dan Pemenuhan Hak Anak (PPHA). Layanan PUSPAGA di Kabupaten Sleman bernama PUSPAGA KESENGSEM (KEluarga SEjahtera yang SEMbada) dan berada di Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, Pengendalian Penduduk, dan Keluarga Berencana. Kabupaten Sleman juga telah mengembangkan PUSPAGA di tingkat Kalurahan. Kalurahan yang telah memiliki layanan PUSPAGA salah satunya Kalurahan Margoagung sejak tahun 2021. Nantinya layanan PUSPAGA ini akan dikembangkan kembali pada 15 kalurahan lainnya yang ada di Kabupaten Sleman. Namun, pengembangan dari PUSPAGA Kalurahan tersebut masih belum berjalan dengan maksimal dalam menangani permasalahan klien.

PUSPAGA merupakan wujud pencegahan dalam meningkatkan kehidupan serta ketahanan keluarga lewat program pembelajaran ataupun pengasuhan, keahlian jadi orangtua, melindungi anak, tingkatkan peranan anak dalam lingkungan keluarganya ataupun penyediaan layanan konseling untuk anak serta keluarga untuk mewujudkan kota layak anak (Syahputri & Casiavera, 2022).

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil identifikasi masalah dilapangan didapatkan fakta bahwa konselor yang berada di PUSPAGA Kalurahan Margoagung merupakan pembantu masyarakat sosial (PMS) berjumlah sebanyak 25 orang yang aktif menerima klien dengan pelayanan 8 jam perhari. Kebanyakan dari konselor tersebut memiliki tugas yang merangkap baik sebagai konselor PUSPAGA, pegawai kalurahan, juga kader selama 15-30 tahun, hingga beberapa juga memiliki profesi sebagai guru, bidan desa, dan membangun usaha sendiri.

Berdasarkan data bulan September-Oktober tahun 2022, PUSPAGA Kalurahan Margoagung menangani 2 kasus perceraian, 2 kasus anak tidak mau sekolah, 1 kasus KDRT, dan 1 orang dengan gangguan jiwa. Selain memberikan layanan konseling, perankonselor di PUSPAGA juga melakukan penjangkauan tempat keberadaan klien untuk mencari informasi yang dapat menunjang hasil asesmen. Selain itu, konselor PUSPAGA memiliki tugas untuk memberikan edukasi terkait keluarga dan anak sebagai bentuk menjalankan fungsi dari PUSPAGA itu sendiri sebagai pusat pembelajaran keluarga.

Banyaknya tugas yang diemban seringkali membuat para konselor ini mengalami masalah fisiologis yang dipengaruhi oleh kondisi kesehatan, lingkungan, stressor dan gaya hidup mempengaruhi perubahan yang terjadi pada tubuh konselor yang bekerja berprofesi sebagai penolong. Hal tersebut terjadi akibat penurunan fisiologis. Stresor dapat berwujud atau berbentuk fisik seperti adanya peningkatan hormon adrenalin dan noradrenalin atau

epinefrin dan norepinefrin menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada diri individu. Dampak dari proses fisiologis ini dapat timbul pada perilaku sehari-hari. Individu tersebut berpotensi menjadi mudah marah atau tersinggung, gelisah, tidak mampu memusatkan perhatian, ragu-ragu, bahkan kemungkinan ingin lari dari kenyataan hidup serta kelelahan (Dariyo, 1997). Kelelahan yang merupakan gejala yang mengiringi adanya *burnout* dan stress kerja. Schultz (2020) menyatakan pekerjaan yang diberikan secara berlebih merupakan akar stress yang sangat pokok, 37% bagi tidak maksimalnya kegiatan, tekanan mental, indikasi psikosomatik, kelelahan fisik dan psikis, 30%-50% lingkup kerja ialah akarstress. Pusvitasari, Wahyuningsih & Astuti (2016) mengungkapkan stress yang berlarut-larut kerap kali memunculkan hal-hal yang negatif. Keadaan ini menyebabkan akibat yang luar biasa terhadap kehidupan, baik secara psikologis, fisik dan perilaku. Salah satunya merupakan pengambilan keputusan yang kurang baik. Kerugian bisa terjadi jika tidak diatasi, baik untuk pekerja maupun pengguna layanan. Sejalan dengan penelitian Saptarani, Saptaningsih & Hutapea (2022) menyatakan bahwa *burnout*, stress, dan kelelahan berpengaruh langsung terhadap produktivitas kerja.

Praswati (Cholilah, Djalali, & Rini, 2018) menyatakan individu yang melakukan pekerjaan pada zona penyedia layanan jasa mudah terindikasi gangguan fisiologis yang mana akibatnya juga berdampak pada psikologis konselor. Melakukan pekerjaan yang memberi pelayanan kepada klien memerlukan serta menguras energi yang cukup besar sebab diwajibkan

mendalami problematika yang dialami klien dan bertanggung jawab terhadap kesejahteraan mereka. Jika tidak diantisipasi secara tepat, maka bisa saja menimbulkan dampak negatif bagi pekerja dan pengguna layanan. Jika berlangsung lama bukan semata menyebabkan penurunan psikis, tetapi juga berdampak pada kondisi jasmani. Indikasi yang sering muncul meliputi peningkatan detak jantung, tekanan darah tinggi, rentan terhadap keluhan jantung, pencernaan yang tidak lancar, penurunan kesehatan fisik, sakit kepala, sakit pinggang, ketegangan otot, dan gangguan tidur. (Pertiwi, Igiani & Yuliasari, 2021)

Berdasarkan paparan dari tugas seorang konselor PUSPAGA, hal tersebut dapat membuat konselor kurang siap dalam memberikan konsultasi dan menghadapi klien. Konselor dapat larut dalam masalah klien, terbawa perasaan, hingga menjadikan konselor tidak objektif dalam menangani dan memberikan solusi pada masalah klien. Hal ini, dibuktikan dari hasil observasi penanganan klien yang dilakukan dan wawancara dengan konselor. Sehingga ini dapat berdampak pada proses pemberian konsultasi dan pelayanan PUSPAGA.

Konselor ialah profesi yang mempunyai peran dalam menolong konseli dalam mengalami permasalahannya. Stamm (2010) menyatakan *Professional Quality of Life* ialah kualitas yang dialami seorang berhubungan dengan pekerjaannya selaku pemberi bantuan dimana kualitas hidup yang dipunyai oleh pekerja ini pengaruhi kinerja dalam bekerja. *Professional Quality of Life* mempunyai 2 aspek ialah dampak positif *Compassion Satisfaction* (CS) serta

dampak negatif ialah *Compassion Fatigue* (CF).

Compassion Satisfaction merupakan kepuasan yang dirasakan individu sebab sanggup melaksanakan sesuatu pekerjaan. Kepuasan kerja melibatkan perasaan senang dan penuh cinta terhadap pekerjaan seseorang. Jika seseorang merasa puas dengan pekerjaannya, kemungkinan besar kinerjanya akan meningkat. Peningkatan kinerja juga berdampak pada pemenuhan tugas yang ditugaskan. Selain itu, sudut pandang dalam memandang kepuasan kerja juga merupakan dampak dari penghargaan dan insentif yang disediakan. (Yuliasari & Kusuma, 2020). Seperti yang terjadi dilapangan, konselor PUSPAGA merasa puas kala menolong klien yang merupakan bagian dari pekerjaan. Tetapi, hal itu sekaligus dapat memunculkan kelelahan yang ialah bagian dari dimensi negatif dari kualitas hidup *professional* sebab kerap menolong dan berhubungan dengan mereka yang memiliki masalah traumatis.

Compassion Fatigue (CF) ialah dampak dari paparan traumatis ataupun peristiwa bekerja selaku seseorang penolong digabung dengan ketegangan serta stressor dari kehidupan sehari-hari baik secara fisik, emosional serta psikologi. Seperti yang terjadi dilapangan, konselor PUSPAGA tidak dapat bekerja secara efektif, tidak dapat melihat masalah klien secara objektif dan terbawa perasaan, hal ini dapat membuat kesalahan dalam mengambil keputusan terhadap klien sehingga penyelesaian masalah klien juga terkesan terburu-buru agar selesai. CF dipecah jadi 2 bagian yaitu *burnout* yang mana berkaitan dengan keletihan, frustrasi, kemarahan serta depresi. Kedua *secondary traumatic* ialah perasaan negatif sebab rasa khawatir serta trauma

terhadap pekerjaan.

Bagi Amon serta Campbell (Fitriani, 2014) pemberian relaksasi merupakan usaha untuk menghasilkan ikatan yang harmonis antara pikiran, jiwa dan raga, sehingga menghasilkan kondisi ketenangan serta pemahaman diri. Salah satu relaksasi yang bisa dicoba antara lain merupakan relaksasi otot. Relaksasi otot progresif ialah metode manajemen yang kerap digunakan dalam mereduksi tekanan pikiran dan fisik.

Konselor yang memiliki tingkat *professionalisme* yang tinggi akan mengalami perasaan positif dan keinginan yang tulus terhadap pekerjaannya karena kemampuannya dalam membantu orang lain. Selain itu, tentu saja perasaan positif di atas berpengaruh baik bagi penerima jasa yang dibantu oleh penyedia layanan karena konselor yang profesional dapat bekerja secara efektif dan memberikan layanan terbaik kepada klien sebagai penyedia bantuan. (Ristian, T., dkk, 2021)

Strategi yang bisa diterapkan salah satunya yaitu dengan pemberian relaksasi. Menurut Khadijah (2020) dalam penelitiannya, relaksasi merupakan salah satu bentuk terapi komplementer yang melibatkan keseimbangan pikiran dan tubuh untuk mengurangi ketegangan fisik dan mental yang dapat memengaruhi kualitas hidup. Dari berbagai bentuk relaksasi yang ada, satu di antaranya yaitu relaksasi otot progresif. Berdasarkan pendapat Jacobson (Sari, Pratiwi & Sari, 2019), relaksasi otot progresif merupakan sebuah keahlian yang bisa dipahami untuk kemudian diterapkan guna memperkecil tingkat ketegangan. Dengan mengencangkan serta melonggarkan kelompok otot

tertentu serta memisahkan efek ketegangan dengan keadaan rileks, klien bisa mengurangi kontraksi otot sehingga mencapai kondisi yang lebih nyaman. Hal tersebut diperkuat dengan adanya penelitian sebelumnya oleh Julianti, Wahyudati, Kartadinata, (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat adanya perbaikan dari dilakukannya relaksasi otot progresif terhadap kualitas hidup yang baik.

Kemudian, dalam sebuah penelitian oleh Merakou (Torales, 2020) dengan berbagai jenis gangguan kecemasan, ditunjukkan bahwa orang yang telah menjalani relaksasi otot progresif menunjukkan penurunan yang dalam tingkat kecemasan, depresi, stres, dan kualitas hidup. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot ialah salah satu tata cara yang bisa digunakan buat mengganti mekanisme fisiologis ataupun psikologis semacam keadaan tegang jadi rileks, memusatkan benak negatif jadi positif, mengganti badan jadi lebih aman, sehingga pengendalian emosi jadi lebih baik. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (*healing*), penguatan (*restoration*), dan peremajaan (*rejuvenation*) (Domin, 2001). Dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang secara timbal balik, sehingga timbul counter conditioning (*penghilangan*), dan individu akan meralat lebih rileks

Dari fenomena yang terjadi di atas, penting seorang konselor untuk

memiliki *quality of life* yang baik. Sehingga, layanan PUSPAGA bisa diberikan secara optimal. Maka dari itu, hal ini butuh diteliti untuk mengenali apakah terdapat dampak dari pelatihan relaksasi otot progresif bagi *quality of life* pada konselor PUSPAGA Kalurahan Margoagung.

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian berikut yakni dimaksudkan guna mengevaluasi dampak dan efektivitas penyediaan teknik relaksasi otot progresif terhadap peningkatan *quality of life* para konselor di PUSPAGA Kalurahan Margoagung.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini hendaknya bisa berguna sebagai sumbangsih data yang berarti untuk ilmu pengetahuan serta memperkaya hasil penelitian khususnya dalam psikologi klinis serta psikologi industri organisasi sehingga membawa pertumbuhan dalam ilmu psikologi.
2. Penelitian ini juga diharapkan akan memperluas wawasan dan informasi bagi pembaca terkait efektivitas relaksasi otot progresif untuk meningkatkan *quality of life*.

1.3.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini hendaknya bisa memberikan faedah bagi konselor PUSPAGA untuk dapat meningkatkan *quality*

of life serta memberikan kenyamanan dalam bekerja dengan melakukan relaksasi. Teknik ini juga dapat di terapkan dalam memberikan pelayanan terhadap klien serta dapat dimanfaatkan sebagai bahan atau informasi yang dapat mengembangkan instansi terkait. Tersedianya pengurus dan konselor yang siap dan kompeten dapat memberikan pelayanan yang maksimal bagi masyarakat.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Manfaat penelitian ini hendaknya bisa memberikan contoh untuk peneliti berikutnya yang akan mengadakan penelitian yang akan datang, sehingga peneliti selanjutnya dapat mengembangkan kembali penelitian terkait relaksasi otot progresif dan *quality of life* dengan melihat faktor lainnya.

1.4 Keaslian Penelitian

Orisinalitas penelitian ini merujuk pada penelitian sebelumnya, yaitu oleh Prajayanti & Sari (2017) dengan judul penelitian “Relaksasi Benson Mempengaruhi Aspek Psikologis Pada Kualitas Hidup Pasien Pasca Kemoterapi Ca Mamae”. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengenali pengaruh relaksasi Benson terhadap psikologis aspek kualitas hidup penderita dengan *ca mamae* pasca *chemotherapy*. Metode penelitian yang digunakan yaitu *quasi eksperimental* dengan *pre-post test controlled group design* dengan jumlah subjek sebanyak 22 responden. Skala yang digunakan dalam mengukur aspek psikologis pada kualitas hidup ialah *World Health*

Organization Quality Of Life-BREF (WHOQoL-BREF) didapatkan kesimpulan bahwa relaksasi benson merupakan salah satu metode relaksasi alternatif yang bisa bermanfaat meningkatkan aspek psikologis pada kualitas hidup *ca mameae*.

Dalam penelitian yang berjudul "Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi" oleh Sulistyarini, Fitriani & Nashori (2013), dilakukan penelitian untuk mengidentifikasi efek pelatihan relaksasi terhadap peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pre-test* dan *post-test*, dengan melibatkan 30 responden yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi dapat menurunkan tekanan darah baik pada sistolik maupun diastolik pada penderita hipertensi, sehingga meningkatkan kualitas hidup pasien.

Penelitian yang dilakukan oleh Indana & Tsabitah (2021) berjudul "Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Staf Puskesmas Banyuputih Situbondo" bertujuan untuk mengevaluasi dampak penggunaan relaksasi otot progresif dalam mengurangi tingkat stres kerja pada staf Puskesmas Banyuputih. Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen pre-post test* tanpa kelompok kontrol dengan melibatkan 35 responden yang dipilih secara sengaja. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala *DASS (Depressive Anxiety Stress Scale)*. Hasil

penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh positif dari relaksasi otot progresif dalam mengurangi stres kerja.

Dalam penelitian yang berjudul "Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Kualitas Hidup *Caregiver Skizofrenia*" yang dilakukan oleh Sulistyarini dan kolega pada tahun 2021, mereka bertujuan untuk mengeksplorasi dampak dari pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan kualitas hidup *caregiver skizofrenia*. Penelitian ini menggunakan *desain quasi eksperimen* dengan *pretest-posttest control group design*, dan sampel diambil melalui metode *purposive sampling*. Total subjek penelitian ini mencakup atas 20 *caregiver* untuk mengukur tingginya mutu hidup, peneliti memanfaatkan skala *World Health Organization of Quality of Life- BREF*. Hasil penelitian mengungkapkan bahwasannya pengolahan regulasi emosi efektif dalam menaikkan mutu dalam hidup *caregiver skizofrenia*.

Penelitian yang dilakukan oleh Cholilah, Djalali, & Rini (2018) berjudul "Pengaruh Pelatihan Manajemen Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Kepenuhan Emosional pada Perawat di Rumah Sakit Daerah Kalisat Jember". Penelitian ini dimaksudkan guna mengidentifikasi pengaruh dari pemanfaatan manajemen relaksasi terhadap tingkat kepenatan emosional yang dialami oleh perawat di RSD Kalisat Jember. Desain penelitian ini menerapkan pendekatan percobaan *quasi melalui desain pre dan post-test* tanpa pengelompokan kontrol, dan melibatkan total 19 responden. Metode pengumpulan data meliputi wawancara, observasi, serta penggunaan skala kepenatan emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian

pelatihan manajemen relaksasi, khususnya melalui relaksasi otot progresif, memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kepenatan emosional yang dialami oleh perawat.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti melihat tidak adanya kesamaan dengan penelitian sebelumnya. Maka dari itu terdapat perbedaan, antara lain :

1. Keaslian Topik

Pada beberapa penelitian yang telah ada, banyak penelitian yang variabel bebasnya berbeda dengan peneliti, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Sulistyarini dkk (2021) variabel bebas yang digunakan yaitu pelatihan regulasi emosi, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan relaksasi otot progresif. Jadi dalam beberapa penelitian variabel tergantung (*quality of life*) tidak dihubungkan dengan relaksasi otot progresif yang menjadi variabel bebasnya.

2. Keaslian Subjek

Penelitian ini menggunakan konselor PUSPAGA sebagai subjek penelitian sedangkan pada penelitian terdahulu menggunakan subjek berbeda-beda, contohnya penelitian Cholilah, Djalali & Rini (2018) memakai subjek perawat ataupun penelitian Sulistyarini (2013) memakai responden pengidap hipertensi.

3. Keaslian Teori

Teori yang diaplikasikan pada penelitian ini tidak sama dengan penelitian yang terlebih dulu ada dimana penelitian ini menerapkan teori

quality of life dari Stamm sedangkan penelitian lain memakai teori *quality of life* dari *World Health Organization* seperti pada penelitian Sulistyarini (2013). Selain itu teori yang digunakan pada relaksasi otot progresif ini juga sama menggunakan teori dari Jacobson seperti penelitian sebelumnya.

4. Keaslian Alat Ukur

Instrument yang dimanfaatkan dalam penelitian ini merujuk pada skala *ProQOL Scale Version 5* oleh Stamm (2010) serta sudah diadaptasi. Sedangkan *instrument* yang diterapkan dalam penelitian sebelumnya ialah skala *DASS (Depressive Anxiety Stress Scale)* seperti pada penelitian Indana & Tsabitah (2021) ada pun penelitian yang menggunakan *instrument World Health Organization Quality Of Life– BREF (WHOQoL- BREF)* yang mengukur aspek psikologis mutu hidup individu seperti pada penelitian Prajayanti & Sari (2017) dan Sulistyarini dkk (2021).

Bersumber pada uraian diatas, menunjukkan bahwa penelitian yang diteliti oleh peneliti ini ialah penelitian baru serta murni dengan harapan dapat bermanfaat untuk semua pihak yang membutuhkan.