

## **Gambaran Regulasi Emosi Pada Keluarga Yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa Berat Di Rumah Sakit Jiwa Prof.dr. V.L Ratumbuang Provinsi Sulawesi Utara**

### ***Description of Emotional Regulation in Families Caring for Patients With Serious Mental Disorders at The Prof.dr. V.L Ratumbuang Mental Hospital, North Sulawesi Province***

Oleh:

Meyfania M.C Tumbage <sup>1\*</sup>, Hendro Bidjuni <sup>2</sup>, Jimmy Rumampuk <sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi, Indonesia

\*E-mail: corresponding author [meyfaniatumbage014@student.unsrat.ac.id](mailto:meyfaniatumbage014@student.unsrat.ac.id)

#### **Abstract**

**Background:** emotional regulation in families caring for patients with mental disorders, there is a psychological impact on families who care for people with mental health problems (ODGJ) experience negative thoughts and emotions through thoughts and expressions or communication so that it can cause pressure when a caregiver/family has poor emotional management skills, it will add to problems that have an impact on patients and the caregiver itself. **Objective:** to find out the picture of emotional regulation in families who treat patients with mental disorders at the psychiatric hospital prof.dr. V.L ratumbuang. **Method:** This study is a quantitative research with a descriptive research design involving 100 respondents. Data collection was carried out using the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) questionnaire from Gross and John (2003). **Results:** based on the characteristics of the respondents, it was found that most of the respondents were women (59%) and Respondents with Emotional Regulation

**Keywords:** Emotional regulation, Family, ODGJ

#### **Abstrak**

**Latar Belakang :** regulasi emosi pada keluarga yang merawat pasien gangguan jiwa terjadi dampak psikologis keluarga yang merawat orang dengan masalah kesehatan jiwa (ODGJ) mengalami pemikiran dan emosi yang negatif melalui pikiran dan ekspresi atau komunikasi sehingga dapat menimbulkan tekanan ketika seorang caregiver/keluarga mempunyai kemampuan manajemen emosi yang buruk maka akan menambah masalah yang berdampak pada pasien maupun caregiver itu sendiri. **Tujuan :** untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada keluarga yang merawat pasien gangguan jiwa di rumah sakit jiwa prof.dr. V.L ratumbuang. **Metode :** penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan deskriptif yang melibatkan 100 responden. pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) dari Gross dan John (2003). **Hasil :** berdasarkan karakteristik responden didapatkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan (59%) dan Responden dengan Regulasi Emosi didapatkan sebagian besar regulasi emosi tinggi (90%). **Kesimpulan :** didapatkan sebagian besar responden mengalami regulasi emosi tinggi dimana diketahui banyak responden mengekspresikan emosi mereka dengan mengemukakan apa yang responden rasakan secara langsung sehingga bisa dikatakan semakin tinggi regulasi emosi yang mereka rasakan semakin besar juga rasa terbuka dan jujur.

**Kata Kunci:** Regulasi emosi, Keluarga, ODGJ

#### **1. PENDAHULUAN**

Menurut Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa menyatakan bahwa penderita gangguan jiwa (selanjutnya disingkat ODGJ) mengalami gangguan dalam berpikir, berperilaku, dan emosi, yang dapat mengakibatkan berbagai gejala dan perubahan perilaku yang dapat menyebabkan kesusahan atau gangguan kinerja fungsi manusia. Gangguan jiwa merupakan masalah internasional dan jika tidak ditangani jumlah kasusnya akan meningkat dari tahun ke tahun. Gangguan jiwa adalah suatu kondisi kesehatan dimana seseorang mengalami perubahan pola pikir, perasaan, atau perilaku, atau kombinasi dari ketiga perubahan tersebut (American Physical Association 2015).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan penyakit mental termasuk depresi, gangguan bipolar, skizofrenia, psikosis, demensia, dan gangguan perkembangan. WHO (2016) menyebutkan sekitar 35 juta orang menderita depresi, dimana 60 juta diantaranya menderita gangguan bipolar, 21 juta orang menderita skizofrenia dan 47,5 juta orang menderita demensia. Jumlah penderita gangguan jiwa di Indonesia berjumlah 236 juta jiwa. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi gangguan emosi dan mental yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan pada penduduk usia 15 tahun ke atas adalah sebesar 6% (sekitar 14 juta orang). Prevalensi gangguan jiwa berat seperti skizofrenia adalah 1,7 per 1.000 penduduk atau sekitar 400.000 orang. Menurut Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, lebih dari 19 juta orang berusia 15 tahun ke atas menderita gangguan psiko-emosional dan lebih dari 12 juta orang berusia 15 tahun ke atas menderita depresi. Pada tahun 2016 prevalensi gangguan jiwa di Sulawesi utara terdapat 4.179 orang dan pada tahun 2019 jumlahnya meningkat menjadi 7.089 orang.

Dampak yang dialami akibat tekanan psikologis setelah melihat keadaan orang dengan Gangguan (ODGJ) yang sudah lama bermasalah jiwa tidak menunjukkan perubahan untuk pulih, sangat mengganggu pikiran (Lestari dan Safaria, 2020). Dampak psikologis keluarga yang merawat orang dengan masalah kesehatan jiwa (ODGJ) mengalami pemikiran dan emosi yang negatif melalui pikiran dan ekspresi atau komunikasi sehingga dapat menimbulkan tekanan (Maneesang et al., 2022). Apabila seseorang memiliki regulasi emosi yang baik, maka juga memiliki reaksi emosional yang positif. Caregiver yang memiliki regulasi emosi yang baik, akan mengontrol emosi dengan menghambat keluaran tanda-tanda emosi yang bersifat negatif.

Gross dan John (Giandatenaya & Sembiring, 2021) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah suatu strategi untuk mengendalikan atau mempengaruhi emosi yang dialami oleh caregiver dan kapan emosi tersebut terjadi. (Dewi 2018) Dimana caregiver akan menghadapi berbagai permasalahan akibat kurangnya pengetahuan dalam mengendalikan atau melakukan perawatan dan hal ini tidak menutupi kemungkinan bahwa pengetahuan tentang regulasi emosi berpengaruh terhadap efektivitas regulasi emosi yang dilakukan oleh caregiver. Yulianti dkk (2018) menyatakan bahwa jika pengasuh tidak memiliki kemampuan untuk mengatur emosi, situasinya akan memperburuk masalah, yang dapat berdampak negatif baik pada kekambuhan yang dialami oleh ODGJ maupun pada kesehatan pengasuh itu sendiri.

Berdasarkan fenomena di atas dan juga penjelasan latar belakang maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Gambaran Regulasi Emosi Pada keluarga yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa Berat di Rumah Sakit Jiwa Prof.dr. V.L. Ratumbuysang"

## 2. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran regulasi emosi pada keluarga yang merawat pasien gangguan jiwa.

### 3. METODE PENELITIAN

Untuk penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan deskriptif yang melibatkan 100 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) dari Gross dan Jhon (2003)

### 4. HASIL

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan karakteristik responden penelitian berdasarkan usia pada tabel di atas, Sebagian besar responden berusia 19-44 Tahun (58%). Hasil analisis data tabel II berdasarkan jenis kelamin terbanyak Perempuan 59% Hasil analisis univariat pada tabel III terdapat 90% responden yang memiliki tingkat regulasi emosi tinggi dan 10% responden dengan Tingkat regulasi emosi rendah.

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Karakteristik Usia	Regulasi Emosi		Total
	Tinggi	Rendah	
19-44 Tahun	54	4	58%
45-59 Tahun	25	5	30%
>=60 Tahun	11	1	12%
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Karakteristik Jenis Kelamin	Regulasi Emosi		Total
	Tinggi	Rendah	
Laki-Laki	36	5	41%
Perempuan	54	5	59%
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

Sumber : data primer 2024

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan regulasi emosi

Variabel	Kategori	n	%
Regulasi Emosi	Tinggi	90	90%
	Rendah	10	10%
	<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Sumber : data primer :2024

## 5. PEMBAHASAN

Menurut (Greenberg, 2007) regulasi emosi yaitu kemampuan seseorang dalam mengelola emosi, mengekspresikan emosi dan mengatasi emosi dimana membantu individu untuk mencapai tingkat keseimbangan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Silaen (2015) menunjukkan terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan mengemukakan apa yang dirasakan atau ekspresi diri, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin besar rasa percaya diri, terbuka dan jujur dan semakin rendah regulasi emosi maka semakin tegas atau tidak bahagia seseorang mengenai apa yang dirasakan secara langsung.

Penelitian yang dilakukan oleh Hasna (2015) mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki tingkat ekspresi diri (asertivitas) yang rendah akan berdampak atau mempengaruhi emosi dan lingkungannya, Tinggi atau rendahnya ekspresi diri dapat dipengaruhi beberapa faktor yaitu jenis kelamin, usia. Menurut Syahadat (2013) tindakan ekspresi diri dipengaruhi oleh faktor regulasi emosi, regulasi emosi membantu orang mengubah emosi dan pikirannya untuk menghadapi rangsangan negatif dengan cara mengurangi emosinya oleh karena itu, individu lebih mudah memiliki perilaku berani dalam tanggapan atau mengekspresikan dirinya. Setiap individu memiliki kemampuan untuk meregulasi emosi baik emosi positif seperti kebahagiaan, kegembiraan dan cinta dan emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, depresi dan kecemasan, Menurut (Gross, 2002) regulasi emosi yang baik terlihat dari respon yang berbeda-beda misalnya ketika seseorang sedang marah, ia mungkin akan menghukum orang yang membuatnya marah tetapi ia tidak harus melakukannya atau ketika seseorang merasa senang, dia tertawa terbahak-bahak, padahal sebenarnya itu tidak perlu dan dalam kondisi lain orang mungkin merasa sedih tetapi hal ini tidak harus berlarut-larut dalam kesedihan.

Menurut silaen (2015) dimana apabila regulasi emosi tinggi maka semakin tinggi juga asertivitas atau kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang dirasakan, keluarga dengan regulasi emosi yang baik akan mengelola emosinya dengan mencegah tanda-tanda emosi yang negatif. Mereka yang dapat memahami perilaku agresif pasien dan mengubah pemikiran serta penilaian mereka terhadap situasi tersebut bisa menghasilkan respon emosional yang baik, namun ketika keterampilan pengaturan emosi tidak baik emosi negatif diekspresikan dalam bentuk kemarahan, kesal dan perilaku agresif. Keluarga yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan memiliki status kesehatan baik sedangkan yang tidak akan mengalami masalah, oleh karena itu dibutuhkan keluarga untuk dapat memantau dan merawat selain itu status mental yang positif dari keluarga memberikan peluang sembuh untuk pasien gangguan jiwa. Ma'sum (2017) menyatakan bahwa penderita penyakit jiwa atau gangguan jiwa sangat membutuhkan perawatan yang baik dari keluarga terdekat, keluarga berperan penting dalam membantu atau merawat anggota keluarga ketika menghadapi orang dengan penyakit jiwa (ODGJ). Menurut Poegoeh (2016), dalam kenyataannya ada beberapa keluarga yang menelantarkan, mengabaikan dan tidak mampu merawat anggota keluarga yang menderita penyakit jiwa.

Dimana juga terdapat Dampak ketika tidak adanya dukungan keluarga terhadap kekambuhan pasien Orang Dengan Gangguan Jiwa adalah bisa mengakibatkan penyakit semakin parah. Kekambuhan pasien dengan skizofrenia juga disebabkan karena rendahnya dukungan sosial dari keluarga sebagai pengasuh. Salah satu bentuk dukungan sosial yang bisa diberikan sebagai pengasuh adalah adanya dukungan dari orang terdekat seperti tetangga, terjalannya kontak sosial dengan orang lain, dukungan

keluarga lain dan dari penyedia pelayanan kesehatan (Byba, 2017). Kekambuhan penderita skizofrenia tentu membawa dampak besar bagi beberapa kalangan, seperti penderita sendiri, keluarga sebagai care giver, sektor pelayanan kesehatan mental dan ekonomi (Sariah, dkk. 2014).

## 6. KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian tentang Gambaran Regulasi Emosi Pada Keluarga Yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa di Rumah Sakit Jiwa Prof. dr. V.L Ratumbusang Provinsi Sulawesi Utara dapat disimpulkan :

1. Berdasarkan karakteristik responden didapatkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan
2. Responden dengan Regulasi Emosi didapatkan sebagian besar regulasi emosi tinggi

## Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada direktur UPTD Rumah Sakit Jiwa Prof.Dr.V.L Ratumbusang yang sudah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian, juga kepada perawat yang ada di bagian poliklinik RSJ yang sudah banyak membantu peneliti mulai dari pengambilan data awal sampai selesai dilakukannya penelitian, kepada setiap responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, serta berbagai pihak yang telah memberikan bantuan dalam proses pelaksanaan penelitian ini.

## Daftar Pustaka

- American Phsychiatric Association. 2015. What is mental illness. Diakses di <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness>
- Dewi, G.K. (2018). Pengalaman Caregiver Dalam Merawat Klien Skizofrenia di Kota Sungai Penuh. *Jurnal Endurance*, 3(1), 200-212.
- Greenberg, L. S. (2007). Emotion coming of age. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(4), 414-421
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well- Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Ma'sum, N., R. (2017). Regulasi emosi pada istri yang tertular HIV/AIDS., 2017.
- Maneesang, W., Hengpraprom, S., & Kalayasiri, R. (2022). Effectiveness of Mindfulness – Based Therapy and Counseling programs (MBTC) on relapses to methamphetamine dependence at a substance dependency treatment center. *Psychiatry Research*, 317(March), 114886. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114886>
- Poegoeh, D. P. (2016). Peran dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap resiliensi keluarga penderita skizofrenia. *INSAN*. (1)1
- Preece dkk, David A. Formulir pendek kuesioner regulasi emosi (ERQ-S) ukuran 6 item penilaian ulang kognitif dan penekanan ekspresif, 2023.
- Safaria, Lestari W. Support group theraapy untuk menurunkan kecemasan pasa caregiver odgj di desa srigading, vol. 14, 2020, pp. 139-147.
- Silaen, Anastasia C. Dewi, Kartika S. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal Empati*, April 2015, Volume 4(2), 175-181

- World Health Organization. (2017). Depression and other common mental disorders: global health estimates (No. WHO/MSD/MER/2017.2). World Health Organization. Diakses dari: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER2017.2-eng>
- World Health Organization. 2016. Diakses di <https://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs396/en/>
- Yulianti., Iskandarsyah, A., & Rafiyah, I., (2018). Tingkat burnout caregiver klien skizofrenia di Desa Kersamah Kabupaten Garut. *Jurnal Riset Hesti Medan*, 3(1), 76-8