

PELATIHAN KETERAMPILAN PSIKOLOGIK UNTUK PROFESIONALISME POLRI*

Neila Ramdhani, Ira Paramastri,
Muhana Sofiati Utami, Nida UI Hasanat†

A. Pengantar

Dalam menjalankan tugas-tugasnya, polisi menghadapi beragam lapisan manusia, tidak hanya pelaku kejahatan tetapi juga pelapor, bahkan seringkali korban kejahatan. Orang yang dihadapi dapat berperan sebagai saksi, korban, atau tersangka. Dari aspek demografi, polisi melayani seluruh lapisan masyarakat dari yang tua sampai yang muda, laki-laki maupun perempuan, dari yang mempunyai latar belakang pendidikan sangat tinggi sampai tanpa pendidikan formal sama sekali. Semua tugas polisi tersebut berkaitan dengan upaya untuk peningkatan kesadaran dan penegakan hukum dan pada akhirnya akan meningkatkan keadilan semua anggota masyarakat.

Sosok pengayom, pelindung, dan pelayan masyarakat, sekaligus juga sebagai penegak hukum yang harus menjunjung HAM sangat diharapkan dari polisi. Tentu saja tidak mudah bagi polisi melaksanakan tugas tersebut, apalagi beberapa faktor penunjang kinerja polisi masih perlu dikembangkan seperti sistem hukum, sistem manajemen perpolisian, sistem akuntabilitas publik, masalah budaya, budaya organisasi, masalah kesejahteraan, masalah moral, masalah kontrol (Rianto,2006) di samping problem kehidupan pribdai lainnya yang dialami para anggota polisi tersebut.

Beberapa deskripsi tugas polisi memperlihatkan bahwa komunikasi merupakan keterampilan yang sangat dibutuhkan seorang polisi. Dalam membahas keterampilan komunikasi, konsep diri sebagai bagian terpenting dalam diri individu menjadi bagian yang perlu dipertimbangkan. Konsep diri sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu dalam berkomunikasi.

* Program ini didukung oleh Ford Foundation dan Center for Health & Social Sciences. Disampaikan pada Kongres HIMPSI di Bali- 2007.

† Bagian Psikologi Klinis Fakultas Psikologi UGM

B. Apakah Keterampilan Psikologis itu?

Keterampilan psikologis adalah keterampilan yang perlu dimiliki oleh seseorang agar dapat hidup lebih efektif (Goldstein, 1981). Kondisi mental yang positif, perasaan menyenangkan, dan kemampuan menikmati tugas-tugas atau aktivitas yang dilakukan menjadi kata kunci yang seringkali dihubungkan dengan keterampilan psikologis ini. Dalam kehidupan sehari-hari, keterampilan psikologis ini banyak mempengaruhi kemampuan individu dalam berinteraksi dengan orang lain Lane & Lowther, 2005). Sedangkan dalam bidang pekerjaan, keterampilan psikologis secara langsung maupun tidak langsung dapat berhubungan dengan komitmen dan kinerja (McCarthy & Cooper, 2005).

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengungkap peran keterampilan psikologis ini terhadap strategi berhubungan dengan orang lain. Lane & Lowther (2005) mengungkap hubungan keterampilan psikologis ini dengan strategi atlet dalam menghadapi kompetisi. Delapan strategi psikologis yang sering digunakan dalam kompetisi adalah aktivasi, tindakan otomatis, kontrol emosi, penetapan tujuan, fantasi, pikiran negatif, relaksasi, dan self-talk. Dalam risetnya, Lane & Lowther mengungkap hubungan antara kecerdasan emosi dengan keterampilan psikologis. Dilaporkan bahwa semua strategi psikologis berhubungan dengan kecerdasan emosi.

Riset lain mengenai peran keterampilan psikologis dalam bidang olah raga dilakukan oleh McCarthy & Cooper (2005). Dalam riset ini, keterampilan psikologis dijadikan variabel independen bagi sport enjoyment dan komitmen untuk bertanding. Menurut McCarthy & Cooper, dengan memiliki keterampilan psikologis individu dapat mengelola situasi stres yang dialaminya pada saat bertanding sehingga seorang atlet dapat tetap enjoy dalam berolah raga.

Keterampilan yang seringkali dikaitkan dengan keterampilan psikologis ini di antaranya adalah keterampilan untuk berhubungan dengan orang lain. Keterampilan psikologis dibutuhkan tidak hanya dalam kehidupan sosial sehari-hari tetapi juga dalam melakukan tugas-tugas pekerjaan. Wann & Church (1998) mengemukakan bahwa keterampilan psikologis ini sangat dibutuhkan oleh para atlet agar dapat menghasilkan kinerja yang optimal. McCarthy & Jones (2005) mengemukakan bahwa keterampilan psikologis erat kaitannya dengan konsep diri dan persepsi mengenai kompetensi diri para atlet. Dalam riset terhadap para atlet voley (White, 1998) dan atlet renang (Thiese & Huddleston, 1999) mengemukakan bahwa atlet yang memiliki keterampilan psikologis mampu mengatasi tension, depresi, rasa marah, kelelahan (fatigue), dan

perasaan bingung pada saat menghadapi pertandingan Oleh karena itu, keterampilan psikologis ini sangat baik bila diajarkan kepada individu terutama yang dalam melakukan tugas-tugasnya banyak berhubungan dengan orang lain.

C. Pelatihan Keterampilan Psikologis

Pelatihan merupakan salah satu metode yang banyak digunakan untuk mengajarkan perilaku-perilaku baru ataupun memperbaiki perilaku-perilaku yang selama ini sudah dimiliki, termasuk keterampilan psikologis ini. Beberapa program yang dapat dimasukkan ke dalam kategori pelatihan keterampilan psikologis adalah arousal regulation (progressive relaxation, meditation, etc.), cognitive restructuring (positive self-talk, thought-stopping-centering, etc.), a goal setting program dan imagery training (Goldstein 1981). Namun demikian, lebih lanjut Goldstein mengungkapkan bahwa keterampilan psikologis yang dilatihkan disesuaikan dengan setting dan kebutuhan subjek. Lane & Lowther (2005) mengungkap topik pelatihan keterampilan psikologis yang digunakan para atlet dalam menghadapi kompetisi, yaitu adalah aktivasi, tindakan otomatis, kontrol emosi, penetapan tujuan, fantasi, pikiran negatif, relaksasi, dan self-talk. Dalam penelitian ini, secara garis besar pelatihan keterampilan psikologis yang akan disajikan kepada para taruna AKPOL terdiri dari pemahaman diri, pengenalan orang lain, dan menjalin hubungan dengan orang lain (Laporan Pelaksanaan Mini Workshop Keterampilan Psikologis untuk Profesional POLRI).

Pelatihan disajikan dengan metode *experiential learning* atau pembelajaran aktif. Pembelajaran di sini mencakup tidak hanya aktivitas pikir (kognitif atau intelektual), tetapi juga emosional, sosial, fisik, dan spiritual. Dengan demikian proses ini akan bermuara pada peningkatan kemampuan untuk merasakan (*emotions*), menyadari (*awarenesses*) dan bertindak (*actions*). Oleh karena itu metode ini disebut juga dengan metode pengalaman berstruktur.

Berbeda dengan pola pendidikan keterampilan teknis yang umumnya disampaikan satu arah (teacher centered learning = TCL), pelatihan keterampilan psikologis ini disajikan dengan metode pembelajaran berpusat pada peserta (students centered learning = SCL) yang menggunakan berbagai metode dan sumber belajar yang menyenangkan dan dekat dengan kehidupan peserta. Dengan demikian, tujuan pelatihan untuk meningkatkan konsep diri dan keterampilan sosial peserta akan lebih dapat tercapai.

D. Hipotesis:

Konsep Diri dan Keterampilan Sosial subjek penelitian sesudah mengikuti pelatihan keterampilan psikologis lebih tinggi daripada sebelum mengikuti pelatihan keterampilan psikologis.

E. Metode Penelitian

1. Subjek penelitian

288 taruna dan taruni AKPOL yang pada saat pengambilan data duduk di tingkat II Akademi Kepolisian terlibat dalam pengambilan data. Mereka terdiri dari 8 kelompok (sindikat) yang masing-masing mendapat perlakuan yang sama.

2. Alat Ukur

Skala Konsep Diri (SKD) dan Skala Keterampilan Sosial (SKS) digunakan untuk pengambilan data penelitian. Kedua skala ini disusun oleh Ramdhani (1994) dan telah diuji coba konsistensi internal sebelumnya, dengan korelasi skor masing-masing item dengan skor total $>0,30$.

3. Alat Penelitian

Modul pelatihan Keterampilan Psikologis

Pelatihan keterampilan psikologis ini akan disajikan dalam 3 modul.

- a. **Pemahaman diri**, yang akan memberikan kesempatan pada subjek penelitian untuk melakukan telaah terhadap segala sesuatu yang pernah dialami dan rasakan. Pemahaman diri ini menjadi dasar dalam mengembangkan keterampilan psikologis. Beberapa metode digunakan dalam memfasilitasi subjek penelitian untuk terlibat dalam modul ini, yaitu bermain peran, diskusi, permainan, maupun kuliah. Metode pelatihan yang diterapkan tidak hanya memberikan knowledge kepada peserta tetapi keterlibatan dalam berbagai aktivitas yang dirancang memfasilitasi peserta untuk terlibat juga secara emosional. Sehingga dalam menjalani proses-proses yang dilakukan dalam modul ini, adakalanya menimbulkan konflik intrapersonal di mana peserta ingin sekali belajar lebih dapat memahami diri, di lain pihak mungkin timbul perasaan enggan untuk diungkapkan dan diketahui orang lain. Untuk itu, memahami

diri ini akan dilakukan melalui 3 (tiga) tahap, yaitu mengenali, mengembangkan, dan memahami diri.

- b. **Mengenali orang lain.** Modul ini lebih menekankan kepada pengenalan terhadap lingkungan sekitar. Rutinitas dalam melaksanakan tugas seringkali memosisikan individu kurang peka terhadap beberapa fenomena yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Dalam modul ini, peserta mendapat kesempatan untuk mengalami kembali berproses dengan orang-orang yang dilayani. Peserta juga diberi kesempatan untuk mengenali adanya kesamaan dan perbedaan, baik dalam hal karakteristik maupun perlakuan yang diterima. Pada bagian akhir dari modul ini peserta akan mendapat kesempatan untuk merasakan beberapa perbedaan dan kesenjangan yang tanpa kita sadari dapat menjadi sumber kesalah pahaman.
- c. **Menjalin hubungan interpersonal.** Pada saat berhubungan dengan orang lain, seorang individu dapat mengalami salah paham maupun konflik interpersonal. Berbagai lapisan masyarakat, termasuk di dalamnya atasan, rekan kerja, maupun bawahan adalah kelompok individu yang terlibat dalam interaksi dengan peserta. Dalam modul ketiga ini, peserta mendapat kesempatan untuk berlatih membangun dan menjalin hubungan dengan orang lain. Situasi konflik akan dihadirkan, sehingga peserta akan mendapat kesempatan untuk mengalami kemudian mengenali konflik interpersonal. Di akhir sesi ini, peserta akan berlatih teknik mengelola konflik ataupun stres yang mungkin terjadi.

F. Hasil Analisis Data

Berikut disampaikan paparan hasil analisis data yang berhasil dikumpulkan. Dari 288 subjek penelitian yang ikut dalam pelatihan keterampilan psikologis ini, ternyata hanya 274 skala keterampilan sosial (SKS) dan skala konsep diri (SKD) yang kembali diisi oleh subjek penelitian. Dari data yang tersedia hanya 244 data SKS dan 171 data SKD yang memenuhi persyaratan untuk dapat dianalisis.

Banyaknya jumlah skala yang tidak diisi dan dikembalikan ini terjadi karena beberapa sebab. Kontradiktori yang kadang-kadang menjadi fenomena penyelenggaraan program

pendidikan AKPOL -di satu pihak sangat padat dan terjadwal ketat serta di lain pihak sangat sulit diprediksi berkaitan dengan komando dari atasan-, membuat peneliti mengalami kesulitan dalam mengatur jadwal pelaksanaan pelatihan keterampilan psikologis ini. Pada beberapa pertemuan, di mana sudah dirancang dan diikuti 288 taruna/i tetapi di tengah proses pelaksanaan beberapa terpaksa harus meninggalkan tempat karena harus melakukan kewajiban yang lain, misalnya piket. Pada pertemuan terakhir, jumlah subjek yang dapat mengisi SKS dan SKD untuk post test menurun drastis karena terdapat 2 sindikat yang harus berangkat ke luar kota mengikuti program pengabdian masyarakat.

Dari 171 data yang lengkap diperoleh dari subjek penelitian, diperoleh data sebagai berikut. Mean SKS sebelum pelatihan sebesar 176,63 dan sesudah pelatihan 178,35. Mean SKD sebelum pelatihan 254,05 dan sesudah pelatihan 301,73. Data tersebut memperlihatkan bahwa skor subjek penelitian (SKS dan SKD) sesudah mengikuti pelatihan mengalami peningkatan. Konsep diri mengalami peningkatan lebih besar (47,68 point) dibandingkan dengan keterampilan sosial (1,72 point).

Analisis perbedaan mean yang dilakukan dengan t-test memperlihatkan bahwa perubahan skor subjek penelitian dalam kedua skala tersebut signifikan ($p < 0,001$). Hal ini berarti pelatihan keterampilan psikologik yang didesain khusus untuk para anggota POLRI ini efektif untuk meningkatkan konsep diri dan keterampilan sosial subjek penelitian.

Beberapa hal yang perlu dipertimbangkan untuk penyelenggaraan serupa di lingkungan pendidikan kepolisian nampaknya berkaitan dengan komitmen waktu. Program yang sudah dirancang dan dikembangkan dengan baik oleh kedua pihak hanya dapat diimplementasikan bila disertai komitmen untuk menyediakan waktu sehingga semua materi pelatihan berikut sekuens pelaksanaan dapat dilakukan sebagaimana yang direncanakan

G. Pustaka

Goldstein, A. P. (1981). *Psychological skill training: The structured learning technique*. New York: Pergamon Press

Lane, A. & Lowther, J., 2005, Relationships between emotional intelligence and psychological skills among athletes, in *Journal of Sports Sciences*, Nov-Dec 2005 v23 i11-12 p1253-1254.

McCarthy, P. & Jones, M., 2005, Does psychological skills training make sport more enjoyable? Case study of a young trampolinist, in ***Journal of Sports Sciences***, Nov-Dec 2005 v23 i11-12 p1261-1262.

McCarthy, P. & Cooper, Z., 2005, Exploring the association between enjoyment and basic psychological skills in young athletes, in ***Journal of Sports Sciences***, Nov-Dec 2005 v23 i11-12 p1260-1261.