

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Tingkat Regulasi Diri Andikpas Sebelum Mendapat Perlakuan CBT Berbasis Spritual**

Regulasi diri menurut Zimmerman adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikut sertakan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif.<sup>1</sup> Albert Bandura menyatakan tentang konsep regulasi diri bahwa individu dapat secara efektif beradaptasi dengan lingkungannya selama mampu membuat kontrol pada proses psikologi dan perilakunya.<sup>2</sup> Jika individu mampu mengatur dan mengolah dirinya dengan baik dan juga mengarah kepada hal yang positif serta mempunyai motivasi untuk mencapai cita-cita maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut memiliki regulasi diri yang baik. Sebaliknya, individu dikatakan memiliki regulasi yang rendah jika ia tidak memiliki kemampuan untuk mengatur diri dengan baik dalam kaitanya dengan aktivitas serta kegiatan sosial. Regulasi diri rendah menyebabkan kontrol emosi yang rendah pula, individu menjadi mudah marah dan juga mereka mengambil keputusan tanpa memikirkan akibatnya dalam jangka yang panjang.

---

<sup>1</sup> M. Nur Gufron, Rini R.S, *Teori-teori Psikologi...*, hlm. 57

<sup>2</sup> *Ibid.*, hlm. 57

Berdasarkan hasil penelitian, pada saat dilakukan *pre test*, Andikpas dalam kelompok eksperimen dan kelompok pembanding mempunyai nilai sumbangan aspek yang hampir sama yakni, metakognisi sebesar 24%, motivasi sebesar 15%, sedangkan dalam aspek perilaku sedikit berbeda yakni kelompok eksperimen sebesar 26% dan kelompok pembanding sebesar 27%.

Zimmerman dan Pons mengungkapkan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi regulasi diri yaitu :

- a. Individu meliputi pengetahuan individu, tingkat kemampuan yang dimiliki individu, tujuan yang ingin di capai.

Data yang diperoleh peneliti dari bagian administrasi LPKA sebagian besar Andikpas berasal dari anak yang pendidikan akademiknya kurang, ada yang sekolah SMA belum tamat, SMP belum tamat, SD belum tamat bahkan ada juga yang belum pernah bersekolah sama sekali. Hal ini disebabkan karena kurangnya keadaan ekonomi orang tua, orang tua yang berpisah sehingga menyebabkan anaknya kurang perhatian dari segi pendidikannya, anak kurang merasakan kasih sayang dan perhatian dari orang tuanya.

Kurangnya pengetahuan menyebabkan individu tersebut pemikirannya hanya sebatas kesenangan yang diperolehnya untuk saat ini tanpa memikirkan konsekuensinya dalam jangka panjang. Di LPKA terdapat sekolah bagi Andikpas yang hukumannya lebih dari 1 tahun, hal tersebut dimaksudkan agar pribadi Andikpas dapat terbentuk

dengan baik, memiliki pengetahuan yang luas, dan mereka mempunyai tujuan hidup yang lebih baik.

- b. Perilaku : upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang dikerahkan individu dalam mengatur dan mengorganisasi suatu aktivitas akan meningkatkan regulasi diri pada individu. Bandura menyatakan dalam perilaku individu ada tiga tahap yang berkaitan dengan regulasi diri diantaranya : *Self observation* (berkaitan dengan respon individu), *Self Judgment* (tahap individu membandingkan performansi dan standar yang telah dilakukannya dengan standar atau tujuan yang sudah dibuat dan ditetapkan individu), *Self reaction* (tahap yang mencakup proses individu dalam menyesuaikan diri dan rencana untuk mencapai tujuan atau standar yang telah di buat dan di tetapkan).

Berdasarkan observasi peneliti terhadap Andikpas, mereka mengatakan bahwa mereka menyesal dengan perbuatannya, mereka ingin kembali ke masyarakat membuktikan bahwa dirinya bisa menjadi orang yang lebih baik namun terkadang masih ragu mereka takut jika mereka tidak bisa diterima lagi karena perbuatan yang telah dilakukan di masalalu atau dengan kata lain label yang negatif yang di berikan masyarakat terhadapnya.

- c. Lingkungan: hal ini bergantung pada bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung.

Didalam LPKA, Andikpas berasal dari kota yang berbeda dan secara otomatis membawa kebiasaan dan sifat serta karakter yang berbeda-beda. Hal ini menyebabkan seorang Andikpas mau tidak mau harus beradaptasi dengan orang-orang yang baru dengan tantangan yang baru juga. Berhadapan dengan orang yang baru tentu saja sedikit banyak akan mempengaruhi keadaan diri Andikpas, ada yang bisa memotivasinya agar menjadi individu yang lebih baik, ada juga yang justru mempengaruhi individu tersebut untuk bertindak yang lebih menyimpang.

Pengukuran tingkat regulasi diri andikpas sebelum diberi perlakuan CBT berbasis spiritual pada penelitian ini menggunakan kuesioner regulasi diri. Kuesioner ini digunakan untuk mengukur tingkat regulasi diri menggunakan skala Likert dengan menghilangkan skala “ragu – ragu” dengan asumsi kecenderungan responden memilih nilai tengah dan hal ini akan menyebabkan bias pada data *pre test*. Penilaian ini berdasarkan kualifikasi nilai kuesioner regulasi diri yakni sebagai berikut : Tinggi (nilai  $x > 106,26$ ), Sedang (nilai  $63,74 \leq x \leq 106,26$ ), dan Rendah (nilai  $x < 63,74$ ). Berdasarkan hasil perhitungan *pre test* yang dilakukan pada hari Rabu 31 Januari 2018 pada 12 responden sampel diperoleh hasil bahwa tingkat regulasi diri andikpas kelompok eksperimen dan kelompok pembanding termasuk dalam taraf rendah hingga sedang dengan nilai terendah dari hasil *pre test* yang dilakukan adalah 81 dan nilai tertinggi adalah 101.

Dari hasil di atas, nilai yang disebutkan termasuk dalam kualifikasi nilai rendah dan sedang. Untuk meningkatkan tingkat regulasi diri Andikpas pada penelitian ini menggunakan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) berbasis spiritual. CBT berbasis spiritual ditujukan untuk meningkatkan regulasi diri Andikpas serta adanya perubahan perilaku yang lebih baik dari sebelumnya.

#### **B. Tingkat Regulasi Diri Andikpas Setelah Mendapat Perlakuan CBT berbasis Spiritual**

Dalam upaya meningkatkan regulasi diri Andikpas, peneliti menggunakan eksperimen CBT berbasis spiritual. Tingkat regulasi diri Andikpas sebelum mendapat perlakuan CBT berbasis spiritual termasuk dalam kualifikasi nilai rendah dan sedang. Berdasarkan pada hasil hitung uji beda nilai *gain score* antara kelompok eksperimen dan kelompok pembanding dengan menggunakan uji *mann withney* didapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,004. Karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau  $0,004 < 0,05$  maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *mann withney* dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner regulasi diri kelompok eksperimen dan kelompok pembanding. Hal ini diperkuat lagi dengan hasil sumbangan dari aspek regulasi diri yang mengalami peningkatan pada kelompok eksperimen, yakni dari aspek metakognisi yang semula sebesar 24% meningkat menjadi 31%, pada aspek motivasi juga mengalami

peningkatan yang semula 15% menjadi 22%, dan dari aspek perilaku positif yang semula sebesar 26% naik menjadi 35%. Sedangkan dari kelompok pembanding tidak ada perbedaan sumbangan yang signifikan, dari aspek metakognisi nilai sumbangan tetap 24%, dari aspek motivasi yang semula 15% menjadi 16% dan dari aspek perilaku sebesar 28%.

Selain itu, hasil hitung uji beda pre test dan post test kelompok eksperimen dengan menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* didapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,003. Karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau  $0,003 < 0,05$  maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *wilcoxon signed rank test* dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner regulasi diri saat *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen.

Dari paparan hasil hitung uji beda di atas dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) berbasis spiritual efektif dalam meningkatkan regulasi diri anak didik Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Blitar.

Bila dilihat dari data yang diperoleh, hasil terapi ini menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan hanya melakukan 5 sesi terapi. Sepanjang CBT berbasis spiritual dilakukan, motivasi, kesadaran spiritual dan perubahan perilaku Andikpas mulai menunjukkan perubahan ke arah yang lebih baik. Hal ini ditandai dengan meningkatnya intensitas ibadah wajib yang dilakukan Andikpas. Keikutsertaan Andikpas dalam kegiatan yang diadakan juga mengindikasikan keberhasilan terapi ini,

karena keikutsertaan merupakan perubahan perilaku yang lebih baik dari sebelumnya. Bila ditilik dari tujuan CBT berbasis spiritual, maka terapi ini secara kasat mata dapat dikatakan berhasil dengan indikasi meningkatnya intensitas ibadah dan juga keikutsertaan andikpas dalam berbagai kegiatan di lapas.

Perubahan perilaku juga nampak setelah andikpas mendapatkan perlakuan CBT berbasis spiritual, yang semula Andikpas tersebut suka usil, suka mem-*bully* temannya, senang berbuat semaunya sendiri, sekarang menjadi lebih sopan, menghargai orang disekitarnya, serta tidak mem-*bully* Andikpas lainnya. Hal ini sesuai dengan penelitian Yahya A.D, Megalia dalam Pengaruh Konseling *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT) dengan Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017. Yang menyebutkan bahwa sebelum mengikuti konseling CBT rata-rata skor perilaku agresif siswa adalah sebesar 115,5 dan setelah mengikuti terapi CBT rata-rata skor perilaku agresif menjadi 68,5.<sup>3</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Ryna M, Wiwiek, dengan judul *Cognitive Behavioural Therapy* untuk meningkatkan Regulasi Emosi pada Anak Korban Konflik Aceh menyebutkan bahwa dalam meningkatkan regulasi emosi, CBT memberikan sumbangan yakni meningkatkan kemampuan individu dalam menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain, adaptabilitas, kepekaan terhadap orang lain dan tidak mudah

---

<sup>3</sup> Yahya AD, Megalia, *Pengaruh Konseling Cognitive Behavioural Therapy...*, hlm.198

putus asa.<sup>4</sup> Sesuai dengan hasil yang terdapat di LPKA, setelah mendapatkan perlakuan CBT berbasis spiritual, Andikpas mudah bergaul dengan Andikpas yang lain, membantu temannya jika sedang mengalami kesusahan, dan juga memberikan toleransi ketika temannya ada yang bersalah.

Indikator yang digunakan tidak hanya perilaku yang nampak dari responden sampel yang mendapatkan terapi, melainkan juga dilihat melalui perilaku kelompok sebaya yang mulai sedikit berubah karena perubahan perilaku responden sampel. Dari sisi psikologis dan etika, dapat dilihat perubahan yang cukup signifikan. Perubahan ini terlihat dari cara berbicara dan intonasi yang digunakan. Bahwa, sebelum dilakukan terapi, responden sampel cenderung berkata dengan nada yang tinggi, kasar dan tidak mengindahkan etika saat berbicara kepada orang lain yang usianya lebih tua. Hal tersebut mulai berubah setelah dilakukannya CBT berbasis spiritual. Perubahan yang cukup nampak adalah perubahan intonasi saat berbicara, dimana sebelum dilakukannya terapi cukup banyak ditemukan Andikpas berbicara dengan intonasi tinggi dan tidak mengindahkan cara dan etika berbicaranya.

Andikpas juga mengalami peningkatan kepercayaan kepada Tuhan, dan mempercayai bahwa perbuatan baik merupakan hal yang harus dilakukan manusia dalam bermasyarakat. Kemudian, dari segi pemikiran mengenai masa depan ditemukan perubahan yang dapat dikatakan bertolak

---

<sup>4</sup> Ryna M, Wiwiek S, *Cognitive Behavioural Therapy untuk meningkatkan...*, hlm.71



belakang dari sebelum dilakukan terapi. Hal ini diindikasikan dengan mulai terarahnya mimpi dan atau cita – cita dari Andikpas. Hal ini sesuai dengan penelitian Umar Yusuf, dalam Pengaruh Terapi Kognitif dan Perilaku terhadap Peningkatan Kontrol Diri pada Residivis di Lapas Kelas I Sukamiskin Bandung, yang menyebutkan bahwa CBT meningkatkan kontrol diri kedua subyek ditandai dengan pola pikir yang disfungsional menjadi fungsional.<sup>5</sup>

Dari paparan tersebut di atas, dapat ditarik asumsi bahwa dengan menggunakan uji hipotesis *Mann Withney* yang didasarkan pada gain skor yang didapat bahwa terapi ini cukup signifikan untuk meningkatkan skor regulasi diri, dan *Wilcoxon wigned Wank test* yang didasarkan pada perbedaan skor *pre test* dan *post test*, terapi ini cukup signifikan untuk meningkatkan regulasi diri. Dari segi keperilakuan dapat dilihat perubahan yang signifikan dan dapat dinilai dengan acuan etika positif yang berlaku.

### **C. Tingkat Efektivitas CBT berbasis Spiritual terhadap Regulasi Diri Anak Didik LPKA**

Tingkat keefektivitasan CBT berbasis spiritual dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan sumbangan efektif regresi linier *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen. Berdasarkan pada hasil hitung uji sumbangan efektif Regresi Linier *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen didapatkan nilai *R Square* sebesar 0,782 yang berarti terapi ini

---

<sup>5</sup> Umar Yusuf, *Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku...*, hlm.255

memiliki derajat keefektifitasan sebesar 78,2 % yang ditandai oleh hal-hal sebagai berikut :

1. Peningkatan skor regulasi diri

Peningkatan skor regulasi diri dapat dilihat dari hasil skor *post test*, dimana terdapat peningkatan yang cukup signifikan dari peringkat skor rendah hingga sedang menuju ke tinggi setelah dilakukannya terapi.

2. Perubahan perilaku

Perubahan perilaku ini dapat dilihat secara kasat mata pada Andikpas sebelum, saat dan setelah dilakukan terapi. Dimana sebelum dilakukannya terapi perilaku yang nampak dari Andikpas tidak mencerminkan etika dan aturan yang baik, tetapi saat dilakukan terapi mulai muncul perubahan dari cara bicara dan intonasi berbicara yang lebih beretika dan baik dari sebelumnya.

3. Peningkatan Kepercayaan kepada Tuhan

Peningkatan ini ditandai dengan mulai membaiknya intensitas ibadah dan meningkatnya kepercayaan kepada Tuhan, serta menginternalisasi norma-norma agama yang dianut.

4. Mulai terarahnya masa depan

Sebelum dilakukannya terapi, Andikpas cenderung acuh terhadap masa depan yang akan mereka gapai di kemudian hari, karena mereka merasa masa depannya tidak akan pernah tercapai. Setelah mendapat perlakuan CBT berbasis spiritual, terdapat perubahan pandangan masa

depan yang lebih baik. Perubahan ini dapat dilihat dari mulai kemampuan Andikpas dalam merencanakan masa depan yang ingin mereka gapai, mereka ingin menjadi orang yang lebih baik dan berguna untuk orang disekitarnya serta lebih dekat dengan Tuhan.

Tingkat keefektivitasan CBT berbasis spiritual terhadap peningkatan regulasi diri Andikpas sebesar 78,2% sedangkan sisanya sebesar 21,8% berasal dari faktor lain diluar terapi. Faktor lain yang berasal dari luar penelitian bisa berasal dari lingkungan yang berada di LPKA, tingkat kematangan emosi yang dimiliki oleh Andikpas dan juga faktor lain yang yang peneliti belum mengetahuinya. Menurut peneliti, pada saat menjalani prosesi CBT berbasis spiritual, responden dinilai cukup baik dan tertib dalam menerima dan melaksanakan setiap instruksi yang diberikan oleh peneliti dan terapis.

Dari paparan tersebut diatas, CBT berbasis spiritual dinilai cukup efektif untuk meningkatkan regulasi diri Andikpas dengan derajat efektivitas sebesar 78,2% dengan 21,8% hilang karena faktor yang ada diluar penelitian.