

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Untuk mencapai tujuan seperti yang diinginkan dan menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini berdasarkan hasil analisis data, pengolahan data, dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan hasil penelitian, tingkat regulasi diri Andikpas sebelum mendapatkan perlakuan CBT berbasis spiritual tergolong rendah dan sedang, ini ditunjukkan dengan hasil nilai *pre test* kelompok eksperimen dan kelompok pembanding nilai terendah yakni 81 dan nilai tertinggi 101, nilai tersebut termasuk dalam kualifikasi nilai regulasi diri rendah dan sedang.
2. Setelah mendapatkan perlakuan CBT berbasis spiritual, terdapat perubahan yang positif dengan meningkatnya tingkat regulasi diri Andikpas. Nilai *post test* yang didapatkan dari kelompok eksperimen yakni nilai terendah 109 dan nilai tertinggi 130, nilai tersebut termasuk dalam kualifikasi nilai regulasi diri tinggi.
3. Berdasarkan hasil uji hitung sumbangan efektif regresi linier *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen didapatkan nilai *R Square* sebesar 0,782 yang berarti memiliki derajat keefektivitasan sebesar 78,2%. Dari angka 78,2% dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat efektivitas CBT berbasis spiritual dalam meningkatkan regulasi diri Andikpas sebesar

78,2%, sedangkan sisanya sebesar 21,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Berdasarkan pada hasil hitung tersebut maka dapat di tarik kesimpulan bahwa dalam penelitian ini H_0 di tolak dan H_a diterima. Artinya, *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) berbasis spiritual efektif dalam meningkatkan regulasi diri anak didik Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Blitar.

B. Saran

Mengingat pentingnya *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) berbasis spiritual dalam meningkatkan regulasi diri Andikpas maka peneliti mempunyai saran untuk berbagai pihak. Adapun saran tersebut, sebagai berikut :

1. Bagi lembaga

Disarankan untuk memberikan layanan psikologis guna meningkatkan regulasi diri Andikpas. Salah satunya dengan memberikan layanan terapi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) berbasis spiritual.

2. Bagi Andikpas

Diharapkan Andikpas bisa merubah perilaku yang semula kurang baik menjadi lebih baik lagi, tidak mengulangi kesalahan yang sama, bisa meningkatkan regulasi dirinya agar menjadi bisa menjadi orang yang lebih berguna untuk dirinya sendiri dan untuk orang-orang disekitarnya.

3. Bagi perkembangan ilmu pengetahuan

Diharapkan mampu menambah khazanah ilmu pengetahuan dengan memperkaya hasil penelitian yang telah ada dan dapat memberikan gambaran mengenai kondisi regulasi diri Andikpas serta cara meningkatkan regulasi diri dengan terapi CBT berbasis spiritual.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk lebih memperhatikan hal-hal diluar penelitian yang dapat mengurangi tingkat efektivitas terapi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) berbasis spiritual dalam meningkatkan regulasi diri Andikpas. Hal ini dilakukan, agar hasil penelitian lebih maksimal dan dapat digunakan sebagai generalisasi terkait efektivitas terapi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) berbasis spiritual dalam meningkatkan regulasi diri Andikpas.