

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri dalam bahasa Inggris adalah *Self Regulation*. *Self* artinya diri dan *regulation* adalah terkelola. Albert Bandura menyatakan tentang konsep regulasi diri bahwa individu dapat secara efektif beradaptasi dengan lingkungannya selama mampu membuat kemampuan kontrol pada proses psikologi dan perilakunya.¹ Menurut Bandura, akan terjadi strategi reaktif dan proaktif dalam regulasi diri. Strategi reaktif dipakai untuk mencapai tujuan, namun ketika hampir tercapai strategi proaktif menentukan tujuan baru yang lebih tinggi. Orang memotivasi dan membimbing tingkah lakunya sendiri melalui strategi proaktif, menciptakan ketidak seimbangan, agar dapat memobilisasi kemampuan dan usahanya berdasarkan antisipasi apa saja yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan.²

Sementara itu, Zimmerman berpendapat bahwa regulasi diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain, regulasi diri

¹ M. Nur Gufron, Rini R.S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2014), hlm. 57-58

² Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang : UMM Press, 2004), hlm. 341-342

berhubungan dengan metakognitif, motivasi, dan perilaku yang beradaptasi aktif untuk mencapai tujuan personal.

Konsep regulasi diri yang berbeda diajukan oleh Schunk dan Ertmer, Pengelolaan diri atau *Self regulation* merupakan proses yang berputar. Gambaran proses berputar ini dilukiskan oleh Zimmerman dengan tiga tahap model pengelolaan. Pertama, *Forethought phase* (pemikiran sebelumnya), kedua *Performance control phase* (mencakup proses yang terjadi sebelum belajar yang memengaruhi perhatian dan perilaku), ketiga, selama *Self-reflection Phase* terjadi setelah performansi individu merespon usahanya.³

Howard dan Miriam mengungkapkan bahwa regulasi diri adalah proses dimana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri. Mengatur target untuk diri mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut.⁴

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikut sertakan metakognisi (pemahaman individu tentang kognisinya), motivasi (dorongan melakukan sesuatu), dan perilaku aktif. Jika individu mampu mengatur dan mengolah dirinya dengan baik dan juga mengarah kepada hal yang positif serta

³ M. Nur Gufron, Rini R.S, *Teori-Teori Psikologi...*, hlm. 58

⁴ Fitriya, Lummawati, *Hubungan antara Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang*, (Palembang : Jurnal Psikologi Islami Vol. 2 No. 1, 2016), hlm. 67 diakses pada 3 Desember 2017 pukul 16.30 WIB

mempunyai motivasi mencapai cita-cita 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 kaitannya 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.

2. Aspek – Aspek Regulasi Diri

Menurut Zimmerman regulasi diri atau *self regulation* mencakup tiga aspek yang diaplikasikan dalam belajar, yaitu :

- a. Metakognitif : Pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir. Metakognisi merupakan suatu proses yang penting, karena pengetahuan seorang tentang kognisinya dapat membimbing dirinya mengatur atau menata peristiwa yang akan di hadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya ke depan.
- b. Motivasi : Fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap individu.

- c. Perilaku : Upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan menghasilkan perilaku yang dapat diterima oleh lingkungan masyarakat atau sesuai dengan tujuan yang diharapkan.⁵

3. Tahapan Regulasi Diri

Teori sosial kognitif Bandura mengemukakan bahwa kepribadian seseorang dibentuk dari kognitif, perilaku dan lingkungan. Kontrol atas berbagai rangsangan dari luar dinamakan regulasi diri. Pembentukan regulasi di setiap individu ada beberapa proses yang dilewati dan mendasarinya. Adapun tahapan regulasi diri diantaranya :

- a. *Receiving* merupakan langkah yang dilakukan individu ketika menerima informasi awal.
- b. *Evaluating* merupakan pengelolaan informasi ketika telah melewati tahap *receiving*.
- c. *Searching* merupakan tahapan pencarian solusi masalah.
- d. *Formulating* merupakan penetapan tujuan atau rencana yang menjadi target serta memperhitungkan masalah.
- e. *Implementing* adalah tahapan pelaksanaan rencana yang telah dirancang sebelumnya.
- f. *Assesing* adalah tahapan akhir untuk mengukur seberapa maksimal rencana dan tindakan yang telah dilakukan pada proses sebelumnya dalam mencapai tujuan yang di inginkan.⁶

⁵ M. Nur Gufron, Rini R.S, *Teori-Teori Psikologi...*, hlm. 59-61

⁶ Abdul Manab, *Memahami Regulasi diri: Sebuah Tinjauan Konseptual*, (Seminar Asean Psykology & Humanity UMM 19- 20 Februari 2016), hlm. 8

4. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Menurut Zimmerman dan Pons, ada tiga faktor yang memengaruhi regulasi diri, diantaranya :

- a. Individu: meliputi pengetahuan individu, tingkat kemampuan yang dimiliki individu, tujuan yang ingin di capai.
- 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).
- c. Lingkungan: hal ini bergantung pada bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung.⁷

⁷ M. Nur Gufron, Rini R.S, *Teori-Teori Psikologi...*, hlm. 61-63

B. *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Berbasis Spiritual

1. Pengertian

a. Pengertian CBT

Cognitive Behaviour Therapy merupakan salah satu pendekatan yang digunakan dalam modifikasi perilaku. Modifikasi yang dimaksud adalah mengarahkan pada tujuan – tujuan untuk memperoleh tingkah laku baru yang diinginkan. Asumsi dasar dari perspektif *cognitive behavioural* ini adalah bahwa sebagian besar permasalahan perilaku, kognisi, dan emosi merupakan hasil dari pembelajaran dan dapat diubah dengan adanya pembelajaran baru.⁸

Dalam perkembangannya, terdapat beberapa teknik CBT yang dikembangkan oleh para ahli. Bandura mengembangkan teknik modeling atau yang disebutnya *observational learning*. Menurut Bandura, dengan mencontoh seseorang akan lebih efektif, juga lebih efisien dalam mengeliminasi rasa takut atau kecemasan yang tidak masuk akal. Albert Ellis pada tahun 1962 mengembangkan teknik *Rational Restructuring* dalam bentuk *Ratio-Emotive Therapy (RET)*. Ellis meyakini bahwa tingkah laku mengikuti hukum adanya *beliefs* (B) mengenali *activating* kejadian atau situasi (A) yang menyebabkan *consequences* (C) emosional

⁸ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung, PT. Refika Aditama, 2005, hlm.193-194

dan perilaku yang problematic. Secara umum, RET bertujuan agar orang menghadapi pikiran tidak logisnya.⁹

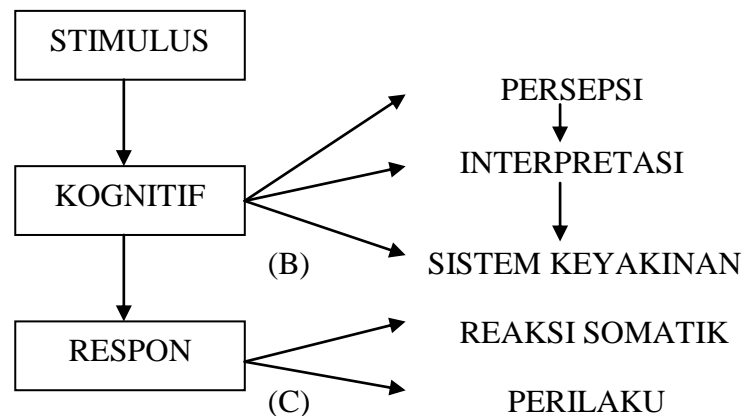
Sesuai dengan aliran kognitif dan perilaku (*behavior*), CBT menganggap bahwa pola pemikiran terbentuk melalui rangkaian proses Stimulus – Kognisi – Respon (SKR), yang saling berkaitan membentuk semacam jaringan otak. Proses kognitif merupakan proses penentu bagi pikiran, perasaan, dan perilaku. Semua kejadian yang dialami berlaku sebagai sebagai stimulus yang dapat di persepsi secara positif (rasional) maupun negatif (irasional). Isi pikiran yang positif akan mempengaruhi perasaan dan perilaku yang positif (normal), sedangkan isi pikiran yang negatif mengakibatkan gangguan emosi (perasaan). Selanjutnya menurut konsep dasar ini emosi atau perasaan akan mempengaruhi tingkah laku atau perbuatan, baik secara positif atau negatif. Dengan CBT, dilakukan modifikasi fungsi pikiran, perasaan dan perilaku, dengan cara menekankan fungsi kognitif (otak) dalam menganalisis, memutuskan, bertanya, berkehendak, dan memutuskan kembali. Dengan mengubah status pikiran dan perasaan, diharapkan klien dapat mengubah perilakunya dari negatif menjadi positif.¹⁰

⁹ Christine Wilding, Aileen Milne, *Cognitive Behavioural Therapy*, (Jakarta, PT.Indeks, 2013), hlm.8-10

¹⁰ Akbar Zulkifli O, *Keefektifan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Meningkatkan Kualitas Hidup Tahanan / Narapidana Penyalahguna Napza di Rumah Tahanan Kelas 1 Surakarta*, (Surakarta : Tesis Program Studi Kedokteran Keluarga, 2008), hlm. 32

Semua kejadian yang dialami dapat berlaku sebagai *activating event* (A) dan akan dipersepsikan diinterpretasi, selanjutnya kumpulan dari persepsi dan interpretasi tersebut akan membentuk suatu sistem keyakinan atau *belief* (B) yang akan mempengaruhi reaksi fisiologis (somatik) dan perilaku sebagai *consequences* (C). Dengan CBT, dilakukan intervensi sehingga dapat menggoyahkan dan menyusun kembali keyakinan pasien (B) dari negatif (irasional atau mengalami penyimpangan / distorsi) ke positif (rasional atau realistik) dengan demikian dapat menghambat atau menghilangkan dampak negatif pada perilaku dan reaksi somatik sebagai konsekuensinya.¹¹

Gambar 2.1
Stimulus, Kognitif, dan Respon



Dalam CBT, terapis berperan sebagai guru dan pasien sebagai murid dan dalam hubungan ini diharapkan terapis dapat secara efektif mengajarkan kepada pasien mekanisme SKR baru

¹¹ Akbar Zulkifli O, *Keefektifan Cognitive Behavior Therapy (CBT)*..., hlm.33

yang lebih positif dan rasional, mengganti struktur kognitif lama yang negatif, irasional, atau mengalami distorsi.¹²

b. Pengertian Spiritual

Spiritualitas adalah dasar bagi tumbuhnya harga diri, nilai-nilai, moral, dan rasa memiliki. Spiritualitas memberi arah dan arti pada kehidupan. Spiritualitas adalah kepercayaan akan adanya kekuatan non fisik yang lebih besar dari pada kekuatan diri kita, suatu kesadaran yang menghubungkan kita langsung dengan Tuhan, atau apapun yang kita namakan sebagai sumber keberadaan kita.

Spiritualitas mengandung kesadaran akan adanya hubungan suci dengan seluruh ciptaan, dan pilihan untuk merengkuh hubungan itu dengan cinta. Hakikat spiritual anak-anak tercermin dalam kreatifitas tak terbatas, imajinasi luas, dan pendekatan terhadap kehidupan yang terbuka dan gembira.¹³

Dalam bukunya Duane Schultz, Maslow mendefinisikan spiritualitas sebagai sebuah tahapan aktualisasi diri seseorang, yang mana seseorang berlimpah dengan kreativitas, intuisi, keceriaan, sukacita, kedamaian, toleransi, kerendahan hati, serta juga memiliki tujuan hidup yang jelas. Menurut Maslow, pengalaman spiritual adalah puncak tertinggi yang dapat dicapai manusia serta

¹² Ibid..., hlm 34

¹³ Mimi Doe, Marsha Walch, *10 Prinsip Spiritual Parenting Bagaimana Menumbuhkan dan Merawat Sukma Anak-Anak Anda*, (Bandung, Mizan Media Utama, 2001), hlm.19-21

merupakan penegasan keberadaannya sebagai makhluk spiritual. Maslow juga berpendapat bahwa motivasi individu tidak terletak pada sederetan penggerak, tetapi lebih di titik beratkan pada hierarki, kebutuhan tertentu yang lebih tinggi diaktifkan untuk memperluas kebutuhan yang lebih rendah dan sudah terpuaskan.¹⁴

c. Pengertian *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Spiritual

Agama dan prinsip-prinsipnya selalu menjadi faktor penting yang mempengaruhi jiwa dan pikiran manusia. Namun demikian beberapa psikolog dan psikoterapis menolak penerapan agama dan spiritualitas dalam psikologi. Namun, karena subyek agama dan psikologi adalah manusia, keduanya mencoba menunjukkan cara-cara pengembangan dan kesejahteraan manusia. Dengan demikian ada kesamaan di bidang ini. Namun, banyak psikolog percaya bahwa agama mempelajari umat manusia dengan metodedan psikologi *nonscientific*, sebagai ilmu, harus menggunakan metode ilmiah yang ketat. Dalam beberapa tahun terakhir sains telah mengalami perubahan penting, mulai dari modernitas hingga paradigma post modern, dan studi ilmiah tentang spiritualitas dan agama telah meningkat.

Studi spiritualitas dan agama dalam psikologi telah dikembangkan dalam banyak topik, meskipun banyak metode

¹⁴ Duane Schultz, *Psikologi Pertumbuhan*, Penerjemah: Yustinus, (Yogyakarta : Kartinus, 1991), hlm. 89

psikoterapi agama yang diusulkan, belum ada teori yang komprehensif dibidang ini sejauh ini.¹⁵

CBT berbasis spiritual ini adalah bentuk baru terapi kognitif dan perilaku yang menggunakan keyakinan dan wawasan agama dasar dalam psikoterapi. CBT berbasis spiritual adalah integrasi baru teori kognitif, behavior yang dikombinasikan oleh keyakinan dan wawasan agama.

Dengan pemaparan di atas, dapat di tarik kesimpulan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berbasis spiritual merupakan suatu pendekatan yang digunakan dalam modifikasi perilaku yang mana modifikasi ini mengarahkan pada tujuan – tujuan untuk memperoleh tingkah laku baru yang diinginkan dengan keyakinan dan wawasan agama serta kesadaran yang menghubungkan kita langsung dengan Tuhan.

2. Karakteristik *Cognitive Behavior Therapy*

Terdapat beberapa karakteristik dasar dalam CBT, yaitu :

a. Memiliki panduan teoritis

CBT didasarkan pada model yang telah terbukti secara empiris dan memberikan dasar untuk rasional, fokus, dan sifat dari intervensi ini. Oleh karena itu, CBT bersifat kohesif dan rasional, bukan sekedar kumpulan teknik-teknik yang terpisah.

¹⁵ Ali Reza Rajael, *Religious Cognitive – Emotional Therapy: A New Form of Psychotherapy*, Iran : Jurnal Psikologi, 2010. Hlm 85

b. Melibatkan kolaborasi antara terapis dan klien

CBT berbasis spiritual pada dasarnya merupakan sebuah proyek kolaborasi antara terapis dan klien. Kedua pihak memiliki peran aktif dengan keahlian yang berbeda. Terapis dianggap sebagai pihak yang memiliki keahlian untuk menemukan cara yang efektif guna menyelesaikan masalah, sedangkan klien merupakan pihak yang ahli dalam mengenali masalah berdasarkan pengalamannya selama ini. Klien juga memiliki peran aktif dalam mengidentifikasi tujuan, menetapkan target, bereksperimen, berlatih, dan memonitor performa mereka.¹⁶

c. Memiliki struktur dan berorientasi pada masalah

CBT berbasis spiritual merupakan terapi yang terstruktur dan berfokus pada penyelesaian masalah. Awalnya terapis dan klien harus mengidentifikasi masalah dan mendeskripsikan masalah dengan spesifik untuk kemudian fokus dalam memecahkan atau mengurangi masalah tersebut. Setelah itu terapis dan klien harus membuat tujuan untuk setiap masalah dan tujuan ini merupakan fokus dari *treatment* yang diberikan. Tujuan ini dibuat berdasarkan harapan klien akan akhir dan hasil dari *treatment*.¹⁷

¹⁶ Della, *Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Mahasiswa Universitas Indonesia yang Mengalami Distress Psikologis*, (Depok: Tesis Fakultas Psikologi, 2012), hlm. 28

¹⁷ Della, *Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Self Esteem...*, hlm. 29

d. Singkat

Westbrook, Kinnerly dan Krik mengungkapkan bahwa jumlah sesi dalam CBT terhitung singkat, yaitu antara 6 sampai 20 sesi. Berikut ini merupakan tabel yang dapat menjadi patokan dalam menentukan jumlah sesi :

Tabel 2.1 Patokan jumlah sesi

Jenis Masalah	Jumlah Sesi
Ringan	6 sesi
Ringan menuju sedang	6 – 12 Sesi
Sedang menuju parah	12 – 20 sesi
Sedang dengan disertai masalah kepribadian	12 – 20 sesi
Parah dengan disertai masalah kepribadian	Lebih dari 20 sesi

Jumlah sesi ini dapat berubah tergantung kemajuan yang dicapai klien didalam *treatment*. Jika terapis menilai bahwa *treatment* yang diberikan tidak ada lagi kemajuan yang di dapat, terapis mengakhiri *treatment* yang sedang berlangsung. Sedangkan apabila klien dianggap membuat kemajuan namun masalah residual masih ada, terapis melanjutkan *treatment* yang sedang berlangsung.

3. Prinsip Dasar *Cognitive Behavior Therapy*

Menurut Westbrook, Kennerly, dan Krik, CBT mengandung beberapa prinsip dasar seperti :

a. Prinsip Kognitif

Ide utama dari prinsip kognitif ini adalah reaksi emosional dan perilaku individu dipengaruhi dengan kuat oleh kognisi mereka, yaitu pemikiran, kepercayaan, dan interpretasi mereka mengenai diri mereka atau situasi yang mereka hadapi atau dengan kata lain arti yang mereka berikan terhadap kejadian yang terjadi dalam hidup mereka. Kejadian yang tidak serta merta menghasilkan suatu reaksi tertentu, karena terdapat reaksi yang berbeda-beda dari tiap individu untuk menghadapi kejadian yang sama. Jadi ada hal lain yang menentukan reaksi individu terhadap suatu kejadian yakni kognisi mereka.¹⁸

b. Prinsip perilaku

Perilaku juga merupakan bagian yang penting dalam mempertahankan atau merubah psikologis seseorang, CBT percaya bahwa perilaku memiliki dampak yang kuat terhadap pemikiran dan emosi seseorang, merubah perilaku klien merupakan suatu cara

¹⁸ Della, *Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Self Esteem...*, hlm. 30

yang dapat diusahakan untuk mengubah pemikiran dan emosi seseorang.¹⁹

c. Prinsip '*Continuum*'

CBT melihat kesehatan mental sebagai versi ekstrim dari proses yang biasa terjadi bukan merupakan sebuah keadaan secara kualitatif berbeda dari keadaan mamupun proses normal. Atau dengan kata lain, masalah psikologis berada diujung lain sebuah kontinuum bukan sebuah dimensi yang benar-benar berbeda. Oleh karena itu, masalah psikologis ini dapat terjadi pada siapa saja dan teori CBT dapat diaplikasikan kepada klien dan terapis.

d. Prinsip '*here and now*'

Fokus dari terapi ini adalah apa yang terjadi saat ini dan proses apa yang sampai saat ini terjadi sehingga masalah yang ada tetap bertahan. Tidak seperti psikoanalisa, CBT tidak melihat proses yang membentuk masalah itu terjadi.

e. Prinsip '*interacting systems*'

CBT melihat bahwa masalah seharusnya dianalisa sebagai interaksi yang terjadi antar individu dan lingkungan. Dalam CBT dikenal empat sistem yaitu kognisi, afeksi/emosi, perilaku, dan fisiologi. Keempat sistem tersebut saling berinteraksi dalam proses *feedback* yang kompleks dan juga berinteraksi dengan lingkungan.

¹⁹ Ibid..., hlm. 31

Lingkungan yang dimaksudkan bukan hanya lingkungan fisik, tetapi juga lingkungan sosial, keluarga, budaya, dan ekonomi.²⁰

4. Tujuan *Cognitive Behavior Therapy* Berbasis Spiritual

Tujuan utama dari CBT berbasis spiritual adalah untuk meningkatkan regulasi diri, meyakini bahwa hidup ini berarti, memiliki rasa terhubung dengan manusia secara keseluruhan, memfasilitasi pemahaman diri yang lebih baik, dan meningkatkan kontrol diri dengan mengembangkan kemampuan kognitif dan perilaku yang lebih tepat.²¹

Dalam proses ini, beberapa ahli *Cognitive Behavior Therapy* memiliki pendapat bahwa masa lalu tidak perlu menjadi fokus penting dalam terapi, karenanya *Cognitive Behavior Therapy* lebih banyak bekerja pada status kognitif masa kini untuk dirubah dari negatif menjadi positif. Sementara sebagian ahli lain berusaha menghargai masa lalu sebagai bagian dari hidup klien dan mencoba membuat klien menerima masa lalunya, untuk tetap melakukan perubahan pada pola pikir masa kini demi mencapai perubahan untuk masa yang akan datang.²²

5. Metode dan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Spiritual

²⁰ Della, *Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Self Esteem...*, hlm.31

²¹ Chrisntine Wilding, Aileen Milne, *Cognitive Behavioural Therapy...*, hlm. 322

²² Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Therapy*, (Jakarta : Kreatif Media, 2003), hlm.9

Pendekatan kognitif-behavior kurang memerhatikan pemahaman dan lebih berorientasi kepada tindakan klien yang menghasilkan perubahan. Walaupun tiap praktisi memiliki gaya yang berbeda satu dengan yang lain, namun kecenderungan dalam kognitif-behavioral adalah dilaksanakannya pendekatan ini dalam sebuah program yang terstruktur langkah demi langkah. Program seperti ini mencakup :

- a. Menciptakan hubungan yang sangat dekat antara terapis dan klien, menjelaskan dasar pemikiran dari penanganan yang akan diberikan.
- b. Menilai masalah, mengidentifikasi, mengukur frekuensi, intensitas, dan kelayakan masalah perilaku dan kognisi.
- c. Menetapkan target perubahan.
- d. Penerapan teknik kognitif-*behavioral* (perilaku)
- e. Memonitor perkembangan, dengan menggunakan penilaian berjalan terhadap perilaku sasaran.
- f. Mengakhiri dan merancang program lanjutan untuk menguatkan generalisasi dari apa yang didapat.²³

Terapis kognitif-behavioral biasanya akan menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran dengan klien. Teknik yang dapat digunakan adalah sebagai berikut :

- a. Menantang keyakinan irasional
- b. Membingkai kembali isu

²³ Muhammad Ulil A, *Efektifitas Cognitive Behavior Therapy Dalam Meningkatkan Self-Regulated Learning Santri Kleas Isti'dad Ulya B di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya*, (Surabaya : Skripsi Prigram Studi Bimbingan dan konseling Islam, 2017), hlm. 33

- c. Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *role play* dengan terapis
- d. Mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berada dalam situasi *riil*
- e. Mengukur perasaan
- f. Menghentikan pikiran
- g. Disentisasi sistematis
- h. Pelatihan ketrampilan sosial atau asertifikasi
- i. Penugasan pekerjaan rumah. Mempraktikkan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi terapi.
- j. *In vivo exposure*. Memasuki situasi paling menakutkan dengan didampingi oleh terapis. Peran terapis adalah memotivasi klien menggunakan teknik kognitif-behavioral untuk mengatasi situasi tersebut.²⁴

Teknik-teknik dalam pelaksanaan *cognitive behavior therapy* berbasis Spiritual, didasarkan pada prinsip-prinsip terapi tersebut, yang mana dalam prinsip-prinsip tersebut terdapat nilai-nilai keislaman.

Teknik-teknik *cognitive behavior therapy* Spiritual Islami yaitu:

- a. *Assessment* dan Pengantar CBT Islami

Dalam tahap ini terapis menjalin hubungan baik dengan klien, kemudian mendiskusikan masalahnya emosionalnya dan medis, kehidupannya dan keyakinan agamanya.

²⁴ John Mcleod, Pengantar Konseling : Teori dan Studi Kasus, (Jakarta : Kencana, 2006), hlm.157-158

b. Perilaku Aktivasi

Pada tahap ini, klien diajarkan tentang pentingnya berpartisipasi dalam kegiatan yang menyenangkan yang bertujuan untuk meningkatkan suasana hati mereka. Setelah itu klien diinstruksikan untuk membuat jadwal kegiatan yang menyenangkan selama seminggu. Salah satu langkah untuk mengubah persepsi kita dan pikiran yang negatif yaitu dengan melihat hal-hal yang baik di lingkungan sekitar dan untuk membuat seseorang melakukan aktivitas sehari-hari. Dalam konsep Islam dijelaskan cara yang baik untuk mengubah suasana hati kita yaitu dengan berzikir (mengingat Allah). Hal ini sesuai dengan surat Ar Ra'du (12): 28 yang berbunyi sebagai berikut :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram” (Qs. Ar-Ra'du : 28).²⁵

c. Mengidentifikasi Pikiran Tidak Membantu

Pada tahap ini terapis menjelaskan cara pengolahan kognitif. Klien diajarkan untuk mengidentifikasi suasana hati

²⁵ Muhimmatul F, Imas Kania K, *Pendekatan Cognitive Behavior Therapi berbasis Islam untuk Mengatasi kecemasan Sosial Narapidana*, (Jurnal Bimbingan Koseling dan Dakwah Islam, Vol.14, No.1, 2017), hlm. 68

mereka dan pikiran yang menyertai perubahan suasana hati. Pada tahap ini menggunakan metode ABC dan doa kontemplatif untuk menantang pikiran negatif.²⁶

d. Menantang Tidak Membantu Pikiran

Dalam sesi ini, terapis membantu klien untuk memperkuat dan memperbaiki kemampuan mereka untuk memantau pikiran dan untuk memperjelas pemahaman mereka tentang kategori pemikiran distorsi. Mereka diperkenalkan bagaimana interpretasi seseorang dari suatu peristiwa menyebabkan perubahan suasana hati. Akhirnya, mereka diajarkan bagaimana sengketa pikiran-pikiran otomatis yang negatif dan mengembangkan cara-cara alternatif menanggapi keyakinan negatif dan harapan berdasarkan sistem nilai pribadi mereka dan tujuan (langkah D dan E dari metode ABCDE). Terapis menekankan bahwa keyakinan agama klien dapat membantu mereka merumuskan cara yang lebih efektif dalam memandang situasi. Hal ini dijelaskan dalam Surat Qs. Al-Israa' ayat 9 yang berbunyi:

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلِّي هِيَ أَقْوَمٌ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا

Artinya : “*Sesungguhnya al-Qur'an ini memberikan petunjuk kepada (jalan) yang lebih lurus dan memberi kabar gembira kepada orang-orang mukmin yang mengerjakan amal shalih bahwa bagi mereka ada pahala yang besardan sesungguhnya*

²⁶ Muhimmatul F, Imas Kania K, *Pendekatan Cognitive Behavior Therapi berbasis Islam...*, hlm. 69

orang-orang yang tidak beriman kepada hari akhirat, Kami sediakan bagi mereka adzab yang pedih” (QS. AL-Israa’ : 9).

e. Berurusan Dengan Rugi

Pada tahap ini terapis membantu klien untuk mengidentifikasi kerugian ketika klien menghindari masyarakat atau teman sebaya.

f. Mengatasi Dengan Perjuangan Spiritual dan Emosi Negatif

Pada sesi ini, klien mendiskusikan berbagai perjuangan spiritual sebagai akibat dari depresi dan/atau penyakit medis. Terapis membantu klien untuk mengeksplorasi pengalaman inti yang mungkin telah berkontribusi untuk perubahan dalam keyakinan agama klien.²⁷

g. Menumbuhkan Rasa Syukur

klien pertama kali diperkenalkan dengan manfaat syukur. terapis membantu konseli mengeksplorasi apa artinya menjadi orang bersyukur dan bagaimana perasaan mereka syukur mungkin telah berkurang atau bahkan hancur oleh pengalaman dengan penyakit. restrukturisasi kognitif kemudian dipraktekkan dari kerangka syukur. Syukur merupakan bukti dari kesehatan mental seseorang. Hal tersebut dijelaskan dalam surat Ibrahim ayat 7 yang berbunyi:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

²⁷ Muhimmatul F, Imas Kania K, *Pendekatan Cognitive Behavior Therapi berbasis Islam...*, hlm. 69

Artinya: *“Dan ingatlah juga, tatkala Tuhanmu memaklumkan :” Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti kami akan menambah nikmat kepadamu dan jika kamu mengingkari nikmat-Ku, maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih”* (QS. Ibrahim : 7).

Surat di atas menjelaskan bahwa seseorang yang mendapatkan nikmat banyak atau sedikit, maka hati kita gembira, lisan kita bergerak mengucapkan “Alhamdulillah”. Dengan bersyukur hati kita gembira dan dada terasa lapang, maka akan membawa dampak yang positif pula terhadap pikiran. Pikiran akan bekerja dengan baik dan mampu mengolah yang lain, sehingga menghasilkan pula kehidupan merupakan rangkaian dari mata rantai keberhasilan yang membawa kebahagiaan.²⁸

Dari berbagai penjelasan di atas, perlunya menamamkan rasa syukur dan diri klien yang akan memantul kepada perbuatan dan tindakannya dalam pergaulan sehari-hari. Dengan demikian konseli akan merasakan nikmat Allah, di samping itu akhlak dan sopan santunya dalam pergaulan akan meningkat. Pada tahap ini konseli diinstruksikan untuk mengidentifikasi hal-hal yang mereka syukuri dalam hidup. Mereka juga diarahkan untuk terlibat dalam perilaku dengan menulis surat ucapan terima kasih kepada seseorang.

²⁸ Muhimmatul F, Imas Kania K, *Pendekatan Cognitive Behavior Therapi berbasis Islam...*, hlm. 69-70

h. Altruisme dan kedermawaan

Pada sesi ini klien diperkenalkan dengan gagasan untuk mengungkapkan rasa syukur agama dengan menjadi murah hati dan melakukan tindakan altruistik. Sebuah motivasi agama disediakan untuk membantu orang lain. kemudian konseli dipimpin dalam latihan untuk merencanakan beberapa tindakan altruistik.

i. Stres Terkait dan Pertumbuhan Rohani

Pada tahap ini klien mengeksplorasi cara mereka, yang telah mengalami pertumbuhan yang positif melalui pengalaman penyakit mereka, termasuk perubahan positif dalam hubungan pribadi mereka, karakter, dan kemampuan. Serangkaian latihan selesai di mana klien mencari positif dalam kehidupan mereka di tengah-tengah tantangan saat ini. Klien didorong untuk melihat ke agama mereka untuk membantu mereka menemukan makna dan tujuan dalam penderitaan mereka. terapis juga dapat menjelaskan pentingnya interpretasi seseorang dari peristiwa kehidupan sebagai sarana untuk mencapai pengertian kecemasan sosial dan pertumbuhan rohani melalui berbagai cerita dalam Kitab Suci Al- Qur'an yang menggambarkan dampak dari kecemasan sosial.²⁹

²⁹ Muhiimatul F, Imas Kania K, *Pendekatan Cognitive Behavior Therapi berbasis Islam...*, hlm. 70-71

j. Harapan dan Pencegahan

Pada tahap terakhir terapis dan klien mendiskusikan tentang harapan-harapan. Kemudian Terapis dan klien meninjau keterampilan belajar selama satu bulan terapi dan mengeksplorasi bagaimana mempertahankan keuntungan yang dicapai, seperti keterlibatan terus dalam komunitas keagamaan mereka (menerima dan memberi dukungan), monitoring dan pikiran menantang, dan memanfaatkan spiritual.

C. Landasan Berpikir

Regulasi diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikut sertakan metakognisi (pemahaman individu tentang kognisinya), motivasi (dorongan melakukan sesuatu), dan perilaku aktif.

Individu dikatakan memiliki regulasi diri yang baik jika individu mampu mengatur dan mengolah dirinya dengan baik dan juga mengarah kepada hal yang positif serta mempunyai motivasi mencapai cita-cita. 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.

Terapi kognitif-perilaku (*cognitive behaviour*) merupakan suatu gabungan antara terapi kognitif dengan terapi perilaku. Terapi ini menganggap kesulitan-kesulitan emosional berasal dari pikiran atau keyakinan yang salah (kognisi) yang menyebabkan perilaku yang tidak produktif. Kondisi-kondisi prikiatrik akan membaik apabila cara berpikir klien menjadi lebih akurat dan jika perilaku individu lebih tepat. Oleh karena itu, terapis bekerja sama dengan klien dalam mengidentifikasi dan mengoreksi salah persepsi dan perilaku yang salah. Terapis sangat berdasar pada realitas dan menekankan “hal yang terjadi di sini dan saat ini”.

Berdasarkan uraian di atas, dalam penelitian ini peneliti mengembangkan sebuah konsep *treatment* yang merupakan hasil dari perpaduan penggunaan teknik kognitif dan *behavior*. Teknik tersebut terdapat dalam pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy*, didalam penelitian ini menambahkan aspek spiritual dalam pendekatannya.

Cognitive Behaviour Therapy (CBT) berbasis spiritual merupakan suatu pendekatan yang digunakan dalam modifikasi perilaku yang mana modifikasi ini mengarahkan pada tujuan – tujuan untuk memperoleh tingkah laku baru yang diinginkan dengan kepercayaan akan adanya kekuatan non fisik yang lebih besar dari pada kekuatan diri kita serta kesadaran yang menghubungkan kita langsung dengan Tuhan.

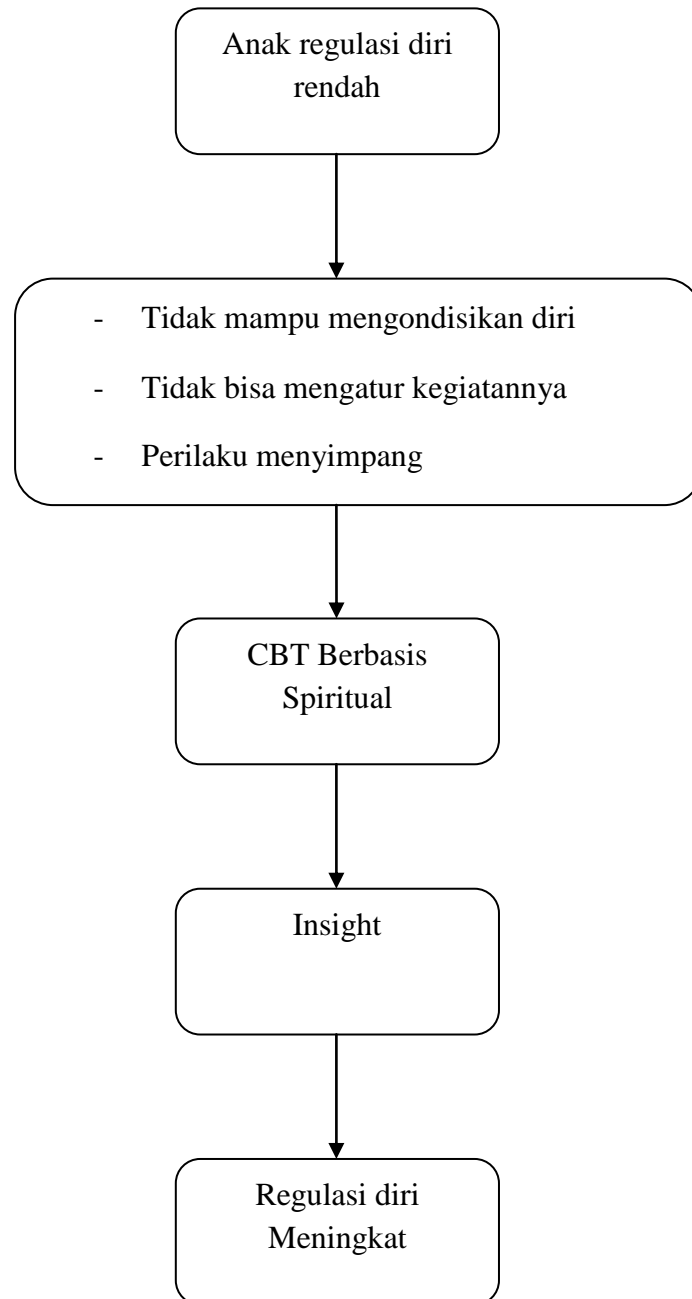
Dalam penelitian ini, yang pertama peneliti menggunakan teknik kognitif untuk membangun kembali proses berpikir klien kepada araha

yang lebih positif dalam usahanya membangun regulasi diri kaitannya dengan proses belajar anak didik di LPKA kelas 1 Blitar. Kedua, peneliti menggunakan konsep pengubahan (modifikasi) perilaku terhadap subyek penelian. Hal ini bertujuan untuk mengupayakan perubahan perilaku ke arah yang positif pada anak didik di LPKA Kelas 1 Blitar.

Berdasarkan teori-teori yang ada tentang regulasi diri dan *Cognitive Behaviour Therapy* yang sudah ada tersebut, penelitian ini mengangkat judul “Efektivitas *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) berbasis Spiritual Terhadap Tingkat Regulasi Diri Anak Didik di Lembaga Pemasarakatan Khusus Anak Kelas 1 Blitar”.

D. Kerangka Berpikir

Gambar 2.2
Kerangka berpikir



E. Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan terkait dugaan antara dua variabel atau lebih. Dua karakteristik hipotesis yang baik sama seperti karakteristik masalah, yaitu menyatakan hubungan antar variabel dan harus dapat diuji sehingga memungkinkan dilakukannya pengukuran hubungan variabel. Dalam penelitian eksperimental, hipotesis menyatakan hubungan sebab akibat, yaitu pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.³⁰ Maka, pada penelitian ini penulis merumuskan hipotesis-hipotesis sebagai berikut:

H_0 : *Cognitive Behaviour Therapy* berbasis spiritual tidak efektif untuk meningkatkan regulasi diri

H_a : *Cognitive Behaviour Therapy* berbasis spiritual efektif untuk meningkatkan regulasi diri

³⁰ Liche Seniati, dkk, *Psikologi Eksperimen*, (Jakarta:PT Indeks, 2005), hlm.47