

Meningkatkan Kontrol Diri Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy

Atika Antonio Putri
Universitas Mahmud Yunus Batusangkar
 atikaantonio16@gmail.com

Wahidah Fitriani
Universitas Mahmud Yunus Batusangkar
 wahidahfitriani@uinmybatusangkar.ac.id

Abstract

The aim of this research is to review journals related to the researcher's title and to find out the extent of students's self-control in using the behavior therapy approach. As for the scope of what the researcher wrote, several articles the researcher read to serve as a guide in reviewing. The conclusion obtained by the researchers was that several articles concluded that the behavior therapy approach had an effect on students's self-control. So this behavioral approach is very influential in measuring the extent of the student's behavior.

Keyword: Self-Kontrol, Cognitive Behavior Therapy Approach

A. Pendahuluan (Introduction)

Kata pengendalian diri ini diterjemahkan dari *self kontrol*, ada berbagai definisi kontrol diri yang di kemukakan oleh para ahli, salah satu yang mudah di pahami adalah dalam tulisan Baumeister dan Muraven, kontrol diri *“the overriding or inhibiting of automatic, habitual, or innate behaviors, urges, emotions, or desires that would otherwise interfere with goal directed behavior”*. Definisi ini menekankan bahwa pengendalian diri adalah upaya mengesampingkan atau menghambat reaksi otomatis, kebiasaan, atau perilaku yang dibawa sejak kecil, desakan-desakan, emosi, atau hasrat yang dapat mengganggu pencapaian tujuan utama. Pengendalian diri ini dilakukan secara sungguh–sungguh termasuk dengan cara mengubah pikiran, perasaan, maupun tindakan-tindakan demi pencapaian tujuan besar dan jangka panjang.¹

Kontrol diri(*self kontrol*) merupakan pengendalian pikiran serta tindakan agar dapat menahan dorongan dari dalam maupun dari luar sehingga dapat bertindak dengan benar. GufrondanRisnawati(2010)mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat

¹ Neila Ramdhani dkk, *Psikologi untuk Indonesia Tangguh dan Bahagia*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2018) h.56-57

membawa individu ke arah konsekuensi positif. Mengembangkan kemampuan mengontrol diri yang baik, individu menjadi pribadi yang efektif, hidup lebih konstruktif, mampu menyusuntindakan yang berdimensi jangka panjang, serta menerima diri sendiri dan diterima oleh masyarakat luas.

Kemampuan mengendalikan diri menjadi sangat berarti untuk meminimalkan perilaku buruk yang selama ini banyak dijumpai. Kemampuan menumbuh kembangkan potensi kontrol diri dalam diri individu yakni dimulai dari lingkungan sekitar, didikan orangtua, teman, masyarakat serta ranah pendidikan baik non-formal maupun informal. Ini diperkuat oleh Undang-Undang dan Peraturan Pemerintahan RI tentang Pendidikan No. 20 Tahun 2003 yang mendefinisikan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana demi mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, dan akhlak mulia. Definisi di atas terlihat jelas bahwa proses pendidikan di Indonesia membantu mewujudkan peserta didik yang mampu mengembangkan potensi kontrol diri yang terdapat dalam dirinya.

Demi mengembangkan potensi peserta didik, seluruh komponen pendidikan bekerja sama dalam mewujudkan hal tersebut. dengan demikian adanya guru BK disekolah yang melayani siswa dengan pelayanan klasikal, kelompok dan individu mampu membantu siswa dalam menyelesaikan permasalahan kontrol dirinya. Sehingga siswa mampu mengembangkan kemampuan yang ada padanya.² Salah satu pendekatan yang bisa digunakan dalam mengatasi permasalahan kontrol diri siswa ini menggunakan pendekatan yang ada di Bimbingan konseling yaitu Pendekatan Cognitive Behavior Therapy.

Cognitive behavior therapy sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan *cognitive behavior therapy* didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. *Cognitive behavior therapy* didasarkan pada

²Borba, M. (2001). *Building Moral Intelligence the Seven Essential Vitues That Teach Kids to Do the Right Thing (Membangun Kecerdasan Moral Tujuh Kebijakan Anak Bermoral Tinggi)*. Terjemahan oleh Lina Jusuf. 2008. Gramedia Pustaka Utama.

konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi. Melalui *cognitive behavior therapy*, konseli terlibat aktivitas dan berpartisipasi dalam kelompok untuk diri dengan cara membuat keputusan, penguatan diri dan strategi lain yang mengacu kepada *self regulation* dan *self kontrol* (Matson dan Ollendick, 1988:44).

Cognitive behavior therapy suatu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai jalan utama terapi. National Association of Cognitive Behavioral Therapist (NACBT), mengungkapkan bahwa definisi dari *cognitive behavior therapy* yaitu suatu pendekatan psikoterapi yang menekankan peran yang penting berpikir bagaimana individu merasakan dan apa yang individu lakukan (NACBT,2007). *Cognitive behavior therapy* didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi. Melalui *cognitive behavior therapy* individu akan terlibat aktivitas dan partisipasi dalam kegiatan untuk diri dengan cara membuat keputusan, penguatan strategi lain yang mengacu kepada kontrol diri dan pengaturan diri (Matson dan Ollendick,1988).³

Manfaat dari terapi CBT ialah CBT memiliki manfaat jangka panjang dibandingkan dengan obat-obatan yang bermanfaat hanya saat menggunakannya. Perawatan ini membantu orang melepaskan ketakutan mereka dan belajar untuk menyerah pada perilaku buruk ini. Hal ini juga menawarkan pelajaran baru untuk dipelajari tentang keamanan relatif dalam situasi di mana ketakutan nyata muncul.

Karakteristik dari terapi CBT ialah CBT didasarkan pada model kognitif dari respon emosional. CBT didasarkan pada fakta ilmiah yang memicu emosi dan perilaku, situasi dan peristiwa. Keuntungan dari fakta ini adalah anda dapat mengubah cara berpikir, merasa, dan berperilaku seseorang dengan lebih baik, bahkan jika situasinya tidak berubah. CBT lebih cepat dan waktu terbatas. CBT merupakan pengobatan yang memberikan kelegaan dalam waktu yang relatif singkat dibandingkan dengan pendekatan lain. Tidak seperti perawatan lain seperti psikoanalisis, yang memakan waktu satu tahun. Hubungan antara klien dan terapis atau konselor terjalin dengan baik. Ini diperlukan agar perawatan bekerja dengan baik. Konselor percaya bahwa sangat penting untuk mendapatkan kepercayaan seseorang. Namun, ini tidak cukup kecuali klien dapat belajar mengubah sudut pandang atau pemikiran mereka, yang pada

³Darimis. 2014. *Model-Model Konseling*. STAIN Batusangkar Press. Batusangkar,

akhirnya menyeimbangkan keyakinan bahwa klien dapat menasihati diri mereka sendiri⁴

Penelitian sebelumnya menggambarkan untuk mengetahui bagaimana gambaran kontrol diri sebelum (pre test) dan setelah diberi konseling behavior cognitive therapy (post test) serta menguji efektivitas pendekatan konseling behavior therapy untuk meningkatkan kontrol diri siswa. Dari pembahasan di atas dapat dipahami bahwa kegiatan penelitian ini dilakukan untuk mereview lebih mendalam tentang meningkatkan Kontrol Diri menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy yang melihat sejauh mana pendekatan behavior therapy terhadap *kontrol diri* sehingga penelitian ini ada pembaharuan dari jurnal yang telah penulis review sebelumnya.

B. Hasil dan Pembahasan (Finding Research)

1. Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa

Berdasarkan hasil penelitian artikel- artikel yang telah di telaah diperoleh hasil penelitian dari jurnal Desi Ermayulis, Masril, dan Emeliya Hardi; (2019) Berdasarkan Artikel dibaca dapat dipahami bahwa pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* merupakan sebuah terapi yang menekankan pentingnya peranan kognitif terhadap apa yang kita lakukan. Keduanya saling mempengaruhi ketika seseorang berpikir maka mereka juga bertindak, dan ketika mereka bertindak maka mereka juga berpikir.

Hasil yang telah diperoleh dari 10 orang sampel sebelum diberikan treatment terdapat 10 orang siswa memiliki kontrol diri rendah. Dari bimbingan dan konseling yang sudah dilakukan bahwa peningkatan setiap siswa berbeda-beda, ada yang meningkat menjadi sedang, ada yang meningkat menjadi tinggi, artinya pengaruh konseling kelompok pendekatan Cognitive Behavior Therapy terhadap kontrol diri siswa di SMAN 1 Batipuh setiap siswa memiliki peningkatan yang tidak sama.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan terlihat bahwa konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* berpengaruh untuk peningkatan kontrol diri siswa kelas XI IPS SMAN 1 Batipuh. Diketahui bahwa 10 orang siswa memiliki kontrol diri rendah. Untuk itu siswa tersebut diberikan *treatment* berupa konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* sebanyak 6 kali *treatment*

⁴Rizky, Netrawati, Yeni, *Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengatasi Depresi*, Educatum: Jurnal Literasi Pendidikan Volume 1, No 2, November 2022- Januari 2023

dan ternyata konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* berpengaruh terhadap peningkatan kontrol diri siswa.

Hal tersebut terbukti melalui peningkatan skor *pretest* ke skor *post-test*, pada skor *pretest* jumlah skor anak asuh adalah 114 dengan rata-rata 11,4 dengan kategori rendah sebanyak 10 orang siswa. Sedangkan pada skor *post-test* terjadi peningkatan skor menjadi 156 dengan rata-rata 15,6 dengan kategori tinggi. Hal ini disebabkan karena siswa sungguh-sungguh dalam melaksanakan *treatment* yang diberikan peneliti.⁵

2. Konseling *Cognitive Behavior Therapy* Dalam Meningkatkan Kontrol Diri Siswa

Berdasarkan hasil penelitian dari telaah literatur artikel-artikel penelitian jurnal Cici Yulia (2021) ini dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata skor kontrol diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pendekatan konseling konseling *cognitive behavior therapy*. Kontrol diri siswa mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan pendekatan konseling *cognitive behavior therapy*. (2) Pendekatan konseling *cognitive behavior therapy* efektif untuk meningkatkan kontrol diri siswa. Saran yang dapat peneliti berikan sebagai berikut dari hasil penelitian ini yakni : (1) Guru bimbingan dan konseling diharapkan memberikan pelayanan lebih lanjut kepada subjek penelitian ini sebagai upaya menjalankan fungsi pengembangan dan pemeliharaan. Tindak lanjut dapat dilakukan dengan memberikan berbagai materi tentang peningkatan kepercayaan diri, hubungan sosial, dan pemahaman tentang potensi diri. Disarankan pula agar memberikan pelayanan kepada siswa-siswa yang mengalami kontrol diri yang rendah sebagai upaya menjalankan fungsi kuratif. (2) Bagi kepala sekolah, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan untuk mendukung pelaksanaan pelayanan BK selanjutnya bagi siswa-siswa yang mengalami masalah dengan potensi lainnya.

Upaya kepala sekolah dalam membantu guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan fungsi pengembangan dan pemeliharaan akan memberikan dampak yang positif pada situasi belajar mengajar di sekolah. (3) Bagi peneliti selanjutnya, perlu melakukan penelitian longitudinal (jangka panjang) dengan menggunakan pendekatan

⁵Desi,Masril,Emeliya, *Konseling Cognitive Behavior Therapy dalam Meningkatkan Kontrol Diri*, *Indonesian Journal of Counseling and Development*, Vol. 01, No. 02, Desember 2019, pp. 141-149 |141
Indonesian Journal of Counseling and Development

konseling *cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan kontrol diri, dalam rangka melanjutkan, mengembangkan, menambah ilmu pengetahuan untuk keperluan pendidikan dan keilmuan yang lebih luas. Pendekatan konseling *cognitive behavior therapy* sangat berguna untuk meningkatkan kontrol diri siswa dan untuk terapi-terapi lainnya dalam menumbuhkan kembangkan potensi peserta didik, (4) Bagi peserta didik, setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* siswa termotivasi, untuk meningkatkan kontrol dirinya, juga mengembangkan sikap berfikir sebelum bertindak, mampu membuat keputusan yang tepat, dan mampu mengontrol perilaku di sekolah dan dilingkungan sekitar.⁶

3. Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Therapy dalam Meningkatkan Kontrol Diri Siswa

Secara umum hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata skor kontrol diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pendekatan konseling konseling *cognitive behavior therapy*. Kontrol diri siswa mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan pendekatan konseling *cognitive behavior therapy*. (2) Pendekatan konseling *cognitive behavior therapy* efektif untuk meningkatkan kontrol diri siswa. Saran yang dapat peneliti berikan sebagai berikut dari hasil penelitian ini yakni : (1) Guru bimbingan dan konseling diharapkan memberikan pelayanan lebih lanjut kepada subjek penelitian ini sebagai upaya menjalankan fungsi pengembangan dan pemeliharaan. Tindak lanjut dapat dilakukan dengan memberikan berbagai materi tentang peningkatan kepercayaan diri, hubungan sosial, dan pemahaman tentang potensi diri. Disarankan pula agar memberikan pelayanan kepada siswa-siswa yang mengalami kontrol diri yang rendah sebagai upaya menjalankan fungsi kuratif. (2) Bagi kepala sekolah, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan untuk mendukung pelaksanaan pelayanan BK selanjutnya bagi siswa-siswa yang mengalami masalah dengan potensi lainnya. Upaya kepala sekolah dalam membantu guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan fungsi pengembangan dan pemeliharaan akan memberikan dampak yang positif pada situasi belajar mengajar di sekolah. (3) Bagi peneliti selanjutnya, perlu melakukan penelitian longitudinal (jangka panjang) dengan menggunakan pendekatan konseling *cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan kontrol diri, dalam rangka melanjutkan,

⁶ Cici Yulia, Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Therapy dalam Meningkatkan Kontrol Diri Siswa, *Consilium* Volume 8 No. 1 Januari-Juni Tahun 2021, Hlm. 9-18

mengembangkan, menambah ilmu pengetahuan untuk keperluan pendidikan dan keilmuan yang lebih luas. Pendekatan konseling *cognitive behavior therapy* sangat berguna untuk meningkatkan kontrol diri siswa dan untuk terapi-terapi lainnya dalam menumbuhkan kembangkan potensi peserta didik, (4) Bagi peserta didik, setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* siswa termotivasi, untuk meningkatkan kontrol dirinya, juga mengembangkan sikap berfikir sebelum bertindak, mampu membuat keputusan yang tepat, dan mampu mengontrol perilaku di sekolah dan dilingkungan sekitar.⁷

4. The Effect of the Cognitive Behavior Therapy in Improving Self Kontrol of Revidivists in Prions

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian *cognitive behavior therapy* efektif dalam meningkatkan kontrol diri pada kedua subjek penelitian yaitu residivis di Lapas kelas 1 Sukamiskin Bandung. Efektivitas pemberian *cognitive behavior therapy* dipengaruhi oleh kesediaan dan kedisiplinan kedua subjek penelitian dalam mengikuti proses terapi. Peningkatan kontrol diri pada kedua subjek penelitian ditandai dengan perubahan pola pikir yang disfungsi menjadi fungsional.⁸

5. Efektivitas Kognitif Behavior Therapy untuk Meningkatkan Resiliensi siswa di Sekolah Komando Pasukan Katak di Kodiklat

Prajurit Komando Pasukan Katak TNI AL merupakan personel khusus yang didesain untuk menghadapi situasi sulit dan misi peperangan laut khusus. Dinamika pembentukan sebagai calon personel Kopaska dan tekanan pendidikan di Sekolah Komando Pasukan Katak yang begitu berat membuat beberapa siswa kurang mampu beradaptasi dengan baik, stress dan kurang percaya diri, sehingga tidak mampu melanjutkan pendidikan. Resiliensi merupakan kemampuan setiap individu untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap masalah yang terjadi dalam kehidupan. Resiliensi dibutuhkan para siswa agar mampu bertahan selama melaksanakan pendidikan di Sekolah Komando Pasukan Katak. Beberapa penelitian menemukan bahwa resiliensi dapat ditingkatkan dengan menggunakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi CBT terhadap peningkatan resiliensi pada siswa Sekolah Komando Pasukan Katak. Penggunaan

⁷Cici Yulia, Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Therapy dalam Meningkatkan Kontrol Diri Siswa, *Consilium* Volume 8 No. 1 Januari-Juni Tahun 2021, Hlm. 9-18

⁸Umar Yusuf, Raissa Patrisia, The Effect Of The Cognitive Behavior Therapy (Cbt) In Improving Self Kontrol Of Recidivists In Prisons, *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 3 No. 2 Desember 2011

metode CBT ini diharapkan mampu untuk meningkatkan resiliensi para siswa ketika mendapatkan tekanan selama mengikuti Pendidikan di Sekolah Komando Pasukan Katak. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kesiapan para siswa dalam menghadapi tekanan Pendidikan yang begitu berat dan stres yang muncul selama mengikuti Pendidikan di Sekolah Komando Pasukan Katak perlu kiranya mengetahui bagaimana penggunaan metode CBT ini dan pengaruhnya terhadap mereka. Sesi terapi ini bermaksud mengeksplorasi penggunaan metode CBT untuk mengendalikan diri agar mampu menghadapi tekanan Pendidikan di Sekolah Komando Pasukan Kata.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa intervensi cognitive behavior therapy sangat efektif untuk meningkatkan resiliensi Siswa dalam menempuh pendidikan di Sekolah komando pasukan katak. Resiliensi yang tinggi dapat menghasilkan sebuah prestasi dan mengurangi stress sehingga para siswa dapat menyelesaikan program pendidikan dan pengasuhan di Sekolah komando pasukan katak. Setiap individu dengan resiliensi tinggi akan terus mencoba melewati semua tantangan yang ada untuk meningkatkan prestasinya. Tingkat resiliensi siswa Sekolah komando pasukan katak dipengaruhi oleh beberapa sumber yaitu konsep diri, motivasi, pengalaman yang telah dilalui, pengalaman orang lain, dan persuasi verbal.⁹

Berdasarkan beberapa literature jurnal yang telah penulis baca bahwasanya pendekatan cognitive behavior therapy berpengaruh dalam meningkatkan control diri siswa yang mengalami masalah. Sehingga cocok dalam mengukur sejauh mana siswa mampu mengendalikan dirinya sendiri. Pendekatan cognitive behavior sangat berpengaruh dalam mengatasi permasalahan kontrol diri siswa yang kurang baik. Sehingga dengan pendekatan ini bisa melihat sejauh mana siswa mampu dalam mengontrol dirinya.

C. Penutup

Adapun penelitian ini menggunakan mereview literatur review jurnal dengan penemuan baru yang di teliti oleh penulis yang mana pembaharuan ini mengukur sejauh mana kontrol diri siswa yang mengalami masalah dan di selesaikan melalui pendekatan cognitive behavior, adapun peneliti ini meriview jurnal sama dengan peneliti ingin teliti.

⁹Andy Sulistono, *Efektivitas Cognitif Behavior Therapy untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Sekolah Komando Pasukan Katak di Kolodital*, 37 *Psikologia (Jurnal Psikologi)*, Vol 5 (1), January 2020, 37-49

Penemuan baru yang teliti pahami bahwasanya cognitive behavior therapy sangat efektif dalam menyelesaikan permasalahan peserta didik yang berkaitan dengan kontrol dirinya. Sehingga dengan cognitive behavior ini bisa melihat dan mengukur sejauh mana siswa tersebut mampu dalam mengontrol dirinya.

Daftar Pustaka

- Borba, M. (2001). *Building Moral Intelligence the Seven Essential Vitues That Teach Kids to Do the Right Thing (Membangun Kecerdasan Moral Tujuh Kebijakan Anak Bermoral Tinggi)*. Terjemahan oleh LinaJusuf. 2008. Gramedia Pustaka Utama.
- Darimis. 2014. *Model-Model Konseling*. STAIN Batusangkar Press. Batusangkar.
- Desi,Masril,Emeliya. *Konseling Cognitive Behavior Therapy dalam Meningkatkan Dontrol Diri ,Indonesian Journal of Counseling and Development, Vol. 01, No. 02, Desember 2019, pp. 141-149 |141 Indonesian Journal of Counseling and Development*
- Cici, Yulia. Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Therapy dalam Meningkatkan Kontrol Diri Siswa, *Consilium Volume 8 No. 1 Januari-Juni Tahun 2021, Hlm. 9-18*
- Umar Yusuf, Raissa Patrisia. The Effect Of The Cognitive Behavior Therapy (Cbt) In Improving Self Kontrol Of Recidivists In Prisons, *Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 3 No. 2 Desember 2011*
- Andy, Sulistono. *Efektivitas Cognitif Behavior Therapy untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Sekolah Komando Pasukan Katak di Kolodital,37 Psikologia (Jurnal Psikologi), Vol 5 (1), January 2020, 37-49*