

# EFEKTIVITAS *THINKING FOR A CHANGE* TERHADAP PENINGKATAN REGULASI DIRI WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN KASUS PENIPUAN

## EFFECTIVENESS *THINKING FOR A CHANGE* TOWARDS SELF-REGULATION, ON CRIMINAL OFFENDER THAT CONVICTED IN FRAUD

Eneng Nurlaili Wangi  
Annisa Walastri

Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung  
Email: nurlailiyunar@gmail.com; annisawarastri101@gmail.com

### ABSTRACT

*This study aims to obtain some empirical data about how effective Thinking For A Change (TFAC) towards self-regulation, on criminal offender that convicted in fraud, at the Female Penitentiary Class IIA Bandung. The focus of TFAC is to change the criminal offender's disfunctional thoughts and beliefs to be fungsional. This study used Quasi Experiment method with One-Group Pretest-Posttest design. Self-regulation measured by self-regulation scale, designed by Miller dan Brown that consist of seven aspects, receiving, evaluating, triggering, searching, formulating, implementing, and assessing. Based on validity test of measuring instrument, there are 48 valid item with a reliability level of 0.898. Subject of this study is two criminal offender that convicted in fraud, at Female Penitentiary Class IIA Bandung. The result of this study showed that after intervention, the level of criminal offender's self-regulation was increased from low to medium, with the average changes in 33.22%. based on the result it can be concluded that thinking for a change (TFAC) treatment was effective to increase the criminal offender's self-regulation in Female Penitentiary Class IIA Bandung.*

**Key Words :** *Self Regulation, Thinking For a Change, criminal offender whom convicted of fraud*

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengenai seberapa efektif *Thinking For a Change* (TFAC) terhadap *self regulation* pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) kasus penipuan di LAPAS Wanita Kelas IIA Bandung. Fokus TFAC adalah mengubah pikiran dan keyakinan WBP yang disfungsi menjadi fungsional. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Experiment* dengan desain *One-Group Pretest-Posttest*. Regulasi diri diukur dengan menggunakan skala *self regulation* rancangan Miller dan Brown yang terdiri atas tujuh aspek, yaitu *Receiving, Evaluating, Triggering, Searching, Formulating, Implementing* dan *Assessing*. Berdasarkan uji validitas alat ukur, diperoleh 48 item valid dengan tingkat realibilitas sebesar 0,898. Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang WBP kasus penipuan di LAPAS Wanita Kelas IIA Bandung. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi, terjadi peningkatan *self regulation* dari rendah ke sedang pada subjek penelitian dengan besar perubahan rata-rata 33,22%. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa pemberian *Thinking For a Change* (TFAC) terbukti efektif dalam meningkatkan *self regulation* pada WBP kasus penipuan di LAPAS Wanita Kelas IIA Bandung.

**Kata Kunci :** *Regulasi diri, Thinking For a Change, Warga Binaan Pemasyarakatan Kasus Penipuan.*

Setiap manusia dapat dipastikan memiliki harapan, impian, atau tujuan yang ingin dicapai dalam hidupnya. Salah satu cara yang bisa dilakukan individu untuk mencapai keinginannya adalah dengan melakukan suatu tindakan yang menguntungkan dirinya namun merugikan orang lain, seperti melakukan tindak kejahatan. Kecenderungan terhadap tindakan yang hanya menguntungkan dirinya namun merugikan orang lain ini bertentangan dengan ciri-ciri manusia yang sehat mental berdasarkan WFMH (*World Federation for Mental Health*) yang mendefinisikan bahwa sehat mental sebagai "suatu kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan pribadi yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional sepanjang hal tersebut tidak bertentangan dengan kepentingan orang lain." Berdasarkan definisi tentang kesehatan tersebut dapat disimpulkan bahwa individu yang sehat itu tidaklah cukup dikatakan yang bersangkutan bebas dari penyakit secara fisik, tetapi juga terbebas dari penyakit secara psikis, yaitu melakukan suatu hal tanpa mengganggu orang lain.

Hierchi dan Gottredson (1990) menyatakan bahwa individu yang orientasi masa depannya singkat serta kurang memiliki kemampuan perencanaan tentang tujuan yang akan dicapainya di masa depan lebih rentan menjadi seorang pelaku kejahatan di masa yang akan datang.

Dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir ini muncul beberapa kasus kejahatan yang melibatkan wanita sebagai tersangka utamanya. Meningkatnya kasus kejahatan yang melibatkan wanita menja-

di tersangka utama menjadi perhatian tersendiri bagi peneliti. Fenomena ini bertolak belakang dengan teori psikologi wanita dari Gilligan (1993). Dalam teori tersebut disebutkan bahwa wanita mendasarkan perilakunya atas kepeduliannya kepada orang lain. Sifat wanita digambarkan sebagai sosok yang peduli kepada orang lain, enggan menyakiti dan merugikan orang lain, lemah lembut, dan sejenisnya.

Meningkatnya pelanggaran hukum yang dilakukan oleh kaum wanita dapat dilihat dari fakta meningkatnya jumlah Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di masing-masing LAPAS Wanita di setiap daerah. Saat ini, menurut Dedi Sutardi Kadiv Kemasyarakatan Kanwil Kumham, Jawa Barat menempati posisi pertama dalam jumlah narapidana terbanyak. LAPAS Wanita Kelas IIA Bandung sendiri merupakan satu-satunya Lapas Wanita di Provinsi Jawa Barat dan hingga saat ini dihuni oleh 397 Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) yang terdiri atas 355 narapidana dan 42 tahanan. Jumlah WBP ini terlihat terus meningkat sejak tahun 2009. Peningkatan jumlah WBP yang paling signifikan terlihat dari jumlah WBP yang didakwa karena kasus penipuan.

Dari wawancara yang dilakukan peneliti kepada WBP kasus penipuan diketahui bahwa umumnya kejahatan yang dilakukan WBP disebabkan oleh ketidakmampuan mereka dalam menyusun langkah-langkah untuk mencapai tujuan atau keinginannya. Selain itu, di dalam diri mereka telah tertanam kesan bahwa dirinya adalah orang yang bodoh, tidak memiliki keyakinan yang besar bahwa diri-

nya memiliki kemampuan untuk dapat dimanfaatkan dalam menjalankan kehidupan. Dengan demikian, ketika memiliki suatu keinginan, mereka cenderung sering tergesa-gesa dan ingin secara cepat dapat memenuhi keinginannya tersebut. Salah satu cara yang sering mereka lakukan adalah melakukan tindak kejahatan, dan pada umumnya tindak kejahatan ini sering mereka lakukan sejak menginjak usia remaja.

Dalam ilmu psikologi diketahui bahwa kemampuan seorang individu untuk menyusun langkah-langkah untuk mencapai suatu tujuan disebut regulasi diri (*self regulation*). Miller dan Brown (1991) menyatakan bahwa regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengarahkan dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Oleh karena itu, dari hasil wawancara didapat simpulan bahwa pada kedua WBP diindikasikan adanya regulasi diri yang rendah. Miller dan Brown mengkonsepkan tujuh tahapan dalam regulasi diri, yaitu (a) *Receiving relevant information*, (b) *Evaluating the information and comparing it to norms*, (c) *Triggering change*, (d) *Searching for options*, (e) *Formulating a plan*, (f) *Implementing the plan*, and (g) *Assessing the plan's effectiveness*.

Terdapat beberapa penelitian yang membahas program intervensi untuk meningkatkan regulasi diri. Menurut Boekarts, Pintrich, dan Zeidner (2000), *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dinilai efektif untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri. Oleh karena itu, berdasarkan literatur penelitian yang ada dan juga paparan dari

WBP, maka peneliti memutuskan untuk memberi program intervensi *Thinking for a Change Training* (TFAC) sebagai upaya untuk meningkatkan regulasi diri pada diri WBP.

TFAC merupakan suatu intervensi yang dibentuk berdasarkan perspektif CBT dan dirancang untuk pelaku kejahatan. TFAC awalnya dikembangkan oleh Barry Glick, Jack Bush, dan Juliana Taymans dan telah berkembang lebih dari sepuluh tahun. Dalam TFAC individu akan dibekali beberapa keterampilan di antaranya adalah *Cognitive Self-Change*, *Social Skills and Problem Solving Skills*. Namun, dalam penelitian ini, program terapi TFAC yang diberikan akan lebih fokus pada pemberian keterampilan-keterampilan dalam *problem solving*. Hal ini dikarenakan pertama sesuai dengan kebutuhan klien yang memiliki masalah dalam usaha untuk memecahkan masalah (*problem solving*), kedua dalam program terapi TFAC, keterampilan-keterampilan yang ada di dalam *problem solving skills* sudah termasuk *cognitive self – change* dan *social skills*.

Dalam penelitian ini, program terapi TFAC akan lebih memfokuskan pada pemberian keterampilan-keterampilan *problem solving* kepada klien. Tujuan dari program terapi TFAC dalam penelitian ini adalah agar klien dapat keluar dari permasalahan yang ada dan dapat menghasilkan solusi permasalahan yang efektif.

Pada penelitian ini, TFAC akan diberikan pada WBP yang menunjukkan adanya indikasi regulasi diri yang rendah. Adapun perilaku WBP yang menunjukkan regulasi diri yang rendah adalah tidak

memiliki tujuan yang tetap, kurang mampu menyusun strategi guna mencapai tujuan yang telah ditentukan, kurang berpikir panjang, sering menunda tugas, tidak fokus ketika menyelesaikan tugas, sering melakukan kesalahan ketika menyelesaikan tugas, tidak tuntas dalam penyelesaian tugas, ragu-ragu dalam mengambil langkah untuk mencapai tujuan yang diinginkan, sulit mengambil keputusan, mudah menyerah, dan lain-lain.

Menurut Milkman dan Wanberg (Boekarts, Pintrich, & Zeidner, 2000), terapi kognitif untuk pelaku kejahatan mempunyai target bagaimana pikiran, pilihan, sikap dan makna yang mereka hayati sehingga mereka menampilkan perilaku antisosial dan menyimpang.

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang peneliti ajukan adalah "Pemberian *Thinking for a Change (TFAC)* efektif dalam meningkatkan regulasi diri pada Warga Binaan Pemasyarakatan Kasus Penipuan Di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bandung".

## METODE PENELITIAN

### **Rancangan Penelitian**

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini mengacu pada bagaimana peneliti memperoleh data empiris yang digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitiannya (Christensen, 2004).

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan dengan melakukan manipulasi yang bertujuan untuk mengetahui akibat

manipulasi terhadap perilaku yang di amati (Latipun, 2011). Desain penelitian eksperimen yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis *quasi experiment*, yaitu suatu bentuk eksperimen yang kurang mempertimbangkan penggunaan *random assignment* dengan pengelompokan subjek, namun memiliki tujuan yang sama dengan eksperimen yang menggunakan randomisasi (Campbell, Shadish & Cook, 2002). Pada penelitian ini, permasalahan yang dilihat adalah efektivitas *Thinking for a Change (TFAC)* dalam meningkatkan regulasi diri pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) Kasus Penipuan.

Kemudian, desain *quasi experiment* yang digunakan pada penelitian ini adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*. Pada desain ini, di awal penelitian dilakukan pengukuran terhadap variabel dependen yang telah dimiliki subjek. Setelah diberikan manipulasi (*treatment*), dilakukan pengukuran kembali terhadap variabel dependen dengan alat ukur sama.

Desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest* pada penelitian ini digambarkan sebagai berikut:

<i>Prates</i>	<i>Tritmen</i>	<i>Pascates</i>
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

#### **Keterangan:**

- O<sub>1</sub>** : Pengukuran tingkat regulasi diri sebelum melakukan *tritmen*
- X** : Pemberian *tritmen* berupa *Thinking for a Change*
- O<sub>2</sub>** : Pengukuran tingkat regulasi diri sesudah melakukan *tritmen*

Dalam penelitian ini, awalnya dilakukan pengukuran regulasi diri subjek penelitian ( $O_1$ ) menggunakan *self regulation questionnaire* untuk melihat kondisi murni regulasi diri subjek penelitian sebelum diberikan *tritmen* (*Prates*). Selanjutnya subjek akan diberikan *tritmen* berupa program terapi *Thinking for a Change* (TFAC). Setelah selesai diberikan *tritmen*, dilakukan kembali pengukuran regulasi diri terhadap subjek penelitian ( $O_2$ ) untuk melihat kondisi regulasi diri setelah diberikan *tritmen* (*pascates*).

### **Subjek Penelitian**

Dalam penelitian ini, subjek yang ingin diteliti adalah WBP kasus penipuan yang menampilkan sikap regulasi diri yang cenderung rendah di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas IIA Bandung dengan karakteristik, yaitu telah mengikuti separuh waktu hukuman guna memberikan kesiapan mental menjelang kebebasan. Selain itu agar materi terapi TFAC dapat segera diaplikasikan oleh subjek di lingkungan sosial.

Adapun subjek penelitian di dalam penelitian ini sebanyak dua orang WBP yang divonis karena kasus penipuan di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas IIA Bandung.

### **Metode Pengumpulan Data**

Pertama: skala. Skala regulasi diri akan diberikan kepada subjek sebanyak satu kali sebelum diberikan program terapi untuk memperoleh gambaran awal

yang konsisten terhadap kecenderungan regulasi diri subjek. Kemudian, *Self regulation Scale* akan diberikan sebanyak satu kali pula setelah terapi untuk melihat perubahan tingkat regulasi diri subjek. Pengukuran dilakukan lebih dari satu kali untuk meyakinkan bahwa perubahan yang terjadi memang disebabkan oleh hasil pemberian terapi bukan karena situasional semata.

Validitas alat ukur diuji dengan menggunakan metode *construct related*, yaitu hasil validasi yang dilakukan dalam dua tahapan, yaitu tahapan pertama berupa analisis kualitatif dengan penulisan kesesuaian konsep teoritik dari atribut psikologis yang diukur dengan instrumennya itu sendiri.

Alat ukur skala regulasi diri diuji cobakan kepada 30 orang Warga Binaan Pemasyarakatan Lapas Wanita Klas IIA Bandung yang didakwa karena kasus penipuan. Besarnya korelasi validitas isi yang dianggap valid pada penelitian ini adalah minimal 0,30. Apabila nilai koefisien korelasinya lebih besar sama dengan 0,30, maka item tersebut dianggap bisa dipergunakan. Sebaliknya, apabila lebih kecil dari 0,30, maka item tersebut tidak bisa digunakan karena dianggap tidak dapat mengukur atribut yang akan diukur.

Pada penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan *Single Administration Methods* (Noor, 2009). Pengujian reabilitas item dengan menggunakan teknik belah dua bagian (*split*

*half*). Belah dua dilakukan apabila item yang valid berjumlah genap, sedangkan belah tiga akan dilakukan apabila item yang valid berjumlah ganjil. Adapun uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan bantuan *software SPSS for windows* versi 20.0.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas terhadap skor regulasi diri, maka didapatkan nilai koefisien korelasi 0,898 yang artinya reliabilitas alat ukur tersebut dapat diterima dengan tingkat reliabilitas tinggi.

*Kedua: Wawancara.* Wawancara adalah percakapan dan tanya-jawab lisan yang diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu. Wawancara dilakukan bila peneliti bermaksud untuk memperoleh pengetahuan tentang makna-makna subjektif yang dipahami individu berkenaan dengan topik yang diteliti, dan bermaksud melakukan eksplorasi terhadap isu tersebut (Banister, dalam Poerwandari, 2005). Wawancara bersifat terstruktur di mana peneliti telah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis kepada subjek penelitian.

Wawancara dilakukan terhadap subjek penelitian maupun terhadap petugas lapas yang dapat memberikan informasi berkaitan dengan subjek. Adapun pedoman wawancara yang diajukan peneliti terhadap subjek penelitian sebagai berikut: (1) Pertanyaan seputar riwayat kasus penipuan yang dialami oleh klien, termasuk di dalamnya proses penelusuran kasus dan penyebab melakukan tindakan penipuan dan (2) Pertanyaan yang ber-

kaitan dengan etiologi, latar belakang keluarga, hubungan dengan orang tua, faktor predisposisi, lingkungan/gaya hidup sehari-hari klien, tujuan hidup yang dimiliki serta usaha-usaha guna mencapai tujuan tersebut.

*Ketiga: Observasi.* Istilah observasi diturunkan dari bahasa latin yang berarti melihat dan memperhatikan. Istilah observasi diarahkan pada kegiatan memperhatikan secara akurat, mencatat fenomena yang tersebut (Poerwandari, 2005). Dalam penelitian ini observasi dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk mengamati gejala atau kejadian-kejadian yang muncul pada diri subjek selama penelitian berlangsung.

Observasi diarahkan pada kegiatan memperhatikan secara akurat, mencatat fenomena yang muncul, dan mempertimbangkan hubungan antar variabel dalam fenomena tersebut. Tujuan observasi adalah mendeskripsikan aktivitas-aktivitas yang berlangsung dan makna dari kejadian yang diamati tersebut.

### ***Prosedur Penelitian***

Aktivitas yang diamati dari subjek penelitian selama tritmen berlangsung antara lain: (1) Gejala yang nampak pada WBP kasus penipuan yang memiliki kecenderungan regulasi diri rendah dan (2) Respon klien selama diberikan terapi termasuk di dalamnya kesulitan yang muncul pada proses terapi dan cara penanggulangannya.

Berikut gambaran singkat mengenai prosedur pelaksanaan penelitian yang dilakukan dibagi dalam beberapa tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap penyelesaian. Pertama: Tahap persiapan. Beberapa yang dilakukan adalah (1) Melakukan observasi awal dan wawancara untuk mendapatkan informasi dan menemukan permasalahan yang lebih jelas. (2) Melakukan studi kepustakaan. (3) Menyusun usulan rancangan penelitian sesuai dengan masalah yang diteliti beserta alat ukur yang akan digunakan. (4) Menetapkan subjek penelitian dengan karakteristik yang ditentukan. (5) Memperdalam materi terapi yang digunakan dalam penelitian, yakni *Thinking for a Change* (TFAC). (6) Menetapkan jadwal pengambilan data.

Kedua: Tahap pelaksanaan atau pengumpulan data. Beberapa langkah yang dilakukan adalah (1) Memberikan penjelasan mengenai maksud, tujuan dan kegunaan penelitian yang dilakukan dan meminta kesediaan klien untuk dijadikan sebagai subjek dalam penelitian ini. (2) Melakukan pengambilan data prates sebanyak satu kali, yaitu pengukuran awal regulasi diri dengan menggunakan skala regulasi diri (*self regulation scale*). (3) Memberikan tritmen berupa *Thinking for a Change* (TFAC). (4) Terapi ini dilakukan secara individual sebanyak tujuh sesi, dengan durasi selama 60-90 menit setiap sesi pertemuan dengan frekuensi pertemuan dua – tiga kali dalam seminggu dengan pertimbangan untuk melihat efek-

tivitas pemberian *Thinking for a Change* (TFAC) untuk meningkatkan regulasi diri. (5) Melakukan pengambilan data pascates sebanyak satu kali disertai dengan observasi dan wawancara, serta pengukuran akhir regulasi diri.

Ketiga: Tahap penyelesaian. Beberapa langkah yang dilakukan: (1) Mengumpulkan hasil tes *self regulation questionnaire* yang telah diisi oleh subjek beserta hasil pengukuran regulasi diri. (2) Melakukan skoring dengan menilai setiap hasil tes yang telah diisi oleh subjek. (3) Menghitung dan mentabulasikan data yang diperoleh, kemudian memasukkannya dalam tabel data. (4) Melakukan analisis data dengan menggunakan metode statistik untuk menggambarkan hasil data yang diperoleh dari penelitian. (5) Menginterpretasikan hasil analisis yang dibahas berdasarkan teori dan kerangka pikir yang digunakan.

## HASIL PENELITIAN

### *Hasil Penelitian Kuantitatif*

Berdasarkan pada hasil penelitian ini dapat dikatakan bahwa terjadi peningkatan regulasi diri yang dimiliki kedua subjek penelitian setelah diberikan terapi *Thinking For a Change* yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan skor dalam pascates kedua subjek jika dibandingkan dengan skor dalam prates. Dengan perubahan skor ini artinya terapi *Thinking For a Change* efektif dalam meningkatkan

regulasi diri pada kedua subjek penelitian.

Dari hasil pemeriksaan dicantumkan bahwa pada Subjek I memiliki skor prates sebesar 90. Skor tersebut setelah dikategorikan melalui norma alat ukur, masuk ke dalam kategori regulasi diri rendah. Artinya, sebelum diberikan terapi, Subjek I memiliki regulasi diri yang rendah. Kemudian setelah dilakukan pengukuran pascates pada Subjek I, didapat skor sebesar 135. Skor tersebut setelah dikategorikan melalui norma alat ukur, masuk ke dalam kategori regulasi diri sedang. Artinya, setelah diberikan terapi terjadi peningkatan regulasi diri yang dimiliki oleh Subjek I dari Rendah ke Sedang. Kemudian, dicantumkan pula pada Subjek II memiliki skor prates sebesar 99. Skor tersebut setelah dikategorikan melalui norma alat ukur masuk ke dalam kategori regulasi diri rendah. Artinya, sebelum diberikan terapi, Subjek II memiliki regulasi diri yang rendah. Kemudian setelah dilakukan pengukuran pascates, maka skor yang didapat Subjek II sebesar 148. Skor tersebut setelah dikategorikan melalui norma alat ukur masuk ke dalam kategori regulasi diri sedang. Artinya, setelah diberikan terapi terjadi peningkatan regulasi diri yang dimiliki oleh Subjek II dari kategori Rendah ke Sedang.

Secara ringkas dapat dipaparkan bahwa saat dilakukan pengukuran prates, terlihat bahwa regulasi diri kedua subjek penelitian tersebut berada di kategori

rendah. Kemudian regulasi diri kedua subjek penelitian tersebut mengalami peningkatan ke kategori sedang seiring dengan semakin baiknya kemampuan kedua subjek penelitian dalam menerapkan materi yang telah diberikan dalam terapi *Thinking For a Change*.

Selanjutnya, jika dilakukan perhitungan perubahan regulasi diri dari pengukuran prates (Y1) dan pengukuran pascates (Y2), maka diperoleh rata-rata presentase perubahan regulasi diri pada kedua subjek penelitian sebesar 33,22%. Kemudian, seiring terjadinya peningkatan regulasi diri pada kedua subjek, maka terdapat pula peningkatan skor pada masing-masing aspek regulasi diri. Adapun rata-rata persentase perubahan aspek regulasi diri pada kedua subjek adalah *Receiving* sebesar 35,13%, *Evaluating* sebesar 35,89%, *Triggering* sebesar 35,13%, *Searching* sebesar 27,78%, *Formulating* sebesar 34,62%, *Implementing* sebesar 29,54% dan *Assessing* sebesar 34,21%. Data ini semakin memperjelas bahwa *Thinking For a Change* (TFAC) terbukti efektif untuk meningkatkan regulasi diri pada diri individu.

### ***Hasil Penelitian Kualitatif***

Dari wawancara beberapa orang WBP kasus penipuan di LAPAS Wanita Kelas IIA Bandung, didapat beberapa perilaku WBP tersebut yang mengindikasikan adanya tingkat regulasi diri yang

rendah, di antaranya adalah: (1) Kekurangmampuan mereka dalam menyusun strategi untuk mencapai tujuan atau keinginan mereka sehingga pada akhirnya mereka melakukan tindak kejahatan untuk mencapai keinginan tersebut. (2) Merasa tidak yakin dan bodoh akan kemampuan diri dalam mencapai tujuan sehingga ketika mereka memiliki suatu keinginan, mereka cenderung tergesa-gesa ingin mendapatkannya seperti dengan melakukan tindak kejahatan. (3) Tidak mampu menyelesaikan secara tuntas pekerjaan yang diberikan. (4) Selalu merasa tidak fokus dan mudah teralihkan pikirannya ketika menyelesaikan tugas. (5) Subjek seringkali ceroboh atau kurang hati-hati dalam menyelesaikan pekerjaan yang diberikan. (6) Subjek seringkali berubah keinginannya, terutama ketika mendapatkan hambatan. (7) Subjek tidak mampu mengambil keputusan dalam rangka merealisasikan keinginannya. (8) Subjek cenderung mudah menyerah. (9) Subjek juga merasa bahwa setiap masalah yang dihadapinya selalu berat sehingga subjek seringkali ingin mencari jalan pintas dan tidak berpikir panjang guna menyelesaikan masalah yang ada.

## PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, definisi regulasi diri yang digunakan merujuk pada pendapat dari Miller dan Brown (1991) yang menyatakan bahwa regulasi diri

adalah kemampuan individu untuk mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Miller dan Brown (1991) mengkonsepkan tujuh tahapan dalam regulasi diri, yaitu *receiving, evaluating, triggering, searching, formulating, implementing, assessing*. Pertama: *Receiving*. Yaitu langkah awal individu dalam menerima informasi yang relevan dari berbagai sumber. Dengan informasi-informasi tersebut, individu dapat mengetahui karakter yang lebih khusus dari suatu masalah, seperti kemungkinan adanya hubungan dengan aspek lainnya.

*Kedua: Evaluating*. Setelah mendapatkan informasi, langkah berikutnya adalah menyadari seberapa besar masalah tersebut. Dalam proses evaluasi diri, individu menganalisis informasi dengan membandingkan suatu masalah yang terdeteksi di luar diri (eksternal) dengan pendapat pribadi (internal) yang tercipta dari pengalaman yang sebelumnya yang serupa. Pendapat itu didasari oleh harapan yang ideal yang diperoleh dari pengembangan individu sepanjang hidupnya yang termasuk dalam proses pembelajaran. Dalam proses evaluasi ini juga termasuk di dalamnya menganalisis kemampuan baik itu kelebihan maupun kelemahan diri.

*Ketiga: Triggering*. Pada tahap ini muncul suatu kebutuhan dalam diri individu untuk membuat suatu perubahan. Sebagai akibat dari suatu proses

perbandingan dari hasil evaluasi sebelumnya, timbul perasaan positif atau negatif. Individu menghindari sikap-sikap atau pemikiran-pemikiran yang tidak sesuai dengan informasi yang didapat dengan norma-norma yang ada. Semua reaksi yang ada pada tahap ini, yaitu disebut juga kecenderungan ke arah perubahan.

*Keempat: Searching.* Dalam tahap ini individu dituntut untuk mencari solusi. Pada tahap sebelumnya proses evaluasi menyebabkan reaksi-reaksi emosional dan sikap. Pada akhir proses evaluasi tersebut menunjukkan pertentangan antara sikap individu dalam memahami masalah. Pertentangan tersebut membuat individu akhirnya menyadari beberapa jenis tindakan atau aksi untuk mengurangi perbedaan yang terjadi. Kebutuhan untuk mengurangi pertentangan dimulai dengan mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi.

*Kelima: Formulating.* Dalam tahap ini individu diharuskan untuk melakukan perencanaan aspek-aspek pokok untuk meneruskan target atau tujuan seperti soal waktu, aktivitas untuk pengembangan, tempat-tempat dan aspek lainnya yang mampu mendukung efisien dan efektifnya tercapai tujuan tersebut.

*Keenam: Implementing.* Setelah semua perencanaan telah teralisasi, langkah berikutnya adalah secepatnya menerapkan perencanaan tersebut mengarah pada aksi-aksi atau melakukan tindakan-tindakan yang tepat yang mengarah ke

tujuan dan memodifikasi sikap sesuai dengan yang diinginkan dalam proses.

*Ketujuh: Assessing.* Dalam tahap ini individu dituntut untuk mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat. Pengukuran ini dilakukan pada tahap akhir. Pengukuran tersebut dapat membantu dalam menentukan dan menyadari apakah perencanaan yang tidak direalisasikan itu sesuai dengan yang diharapkan atau tidak serta apakah hasil yang didapat sesuai dengan yang diharapkan.

Adapun intervensi yang digunakan dalam penelitian ini guna meningkatkan regulasi diri WBP adalah *Thinking For a Change* atau yang lebih dikenal dengan singkatan TFAC. TFAC adalah suatu kurikulum *cognitive-behavioral* yang dirancang oleh Barry Glick, Jack Bush, dan Juliana Taymans dan dikembangkan oleh *National Institute of Corrections*.

Alasan peneliti menggunakan intervensi ini, dikarenakan otak dan perilaku saling terkait, kedua-duanya sangat kompleks, dan secara evolusioner kedua-duanya berjalan bersama-sama. Setiap perilaku, baik pikiran, perasaan ataupun tindakan manusia berawal di dalam otak. Otak merupakan sumber fisik perilaku dan bertindak sebagai pusat komando pengendalian perilaku.

Otak sangat berperan dalam pembentukan perilaku-perilaku motorik pada semua manusia. Selain itu, otak juga memegang peran yang sangat penting terhadap kemampuan pemecahan masalah (*problem solving*) seseorang. Kemam-

puan pemecahan masalah (*problem solving*) individu ditentukan oleh seberapa berfungsinya korteks berpikir dan korteks otak depan.

Kemudian, otak juga merespon terhadap suatu stimulus yang dianggap berbahaya. Ancaman yang dimaksud tidak hanya berupa ancaman fisik langsung, tapi bisa juga seperti ancaman simbolik yang berupa menyinggung diri atau martabat, diperlakukan tidak adil, dikasari, dicaci maki, diremehkan ataupun diberi tugas yang dianggap berat atau penting. Persepsi seseorang bahwa dirinya terancam ini merupakan pemicu awal bagi lonjakan pada bagian otak yang disebut sistem limbik, yang berakibat ganda dengan otak.

Lonjakan pertama, yaitu dikeluarkan zat katekolamin yang membangkitkan gelombang energi cepat sesaat, sebagai mekanisme spontan untuk berkecuali atau kabur (*fight or flight*). Keadaan ini berlangsung beberapa menit dan menyiapkan tubuh untuk siap tempur atau segera kabur.

Lonjakan kedua ditimbulkan oleh amigdala melalui cabang adrenokorteks dalam sistem saraf, menciptakan suatu kondisi umum tubuh yang siap bertindak. Hal ini berlangsung lebih lama daripada lonjakan energi katekolamin, bahkan dapat berlangsung berhari-hari.

Kemajuan dalam pengetahuan mengenai sistem syaraf menunjukkan bahwa otak memiliki kemampuan untuk mem-

bentuk neuron-neuron baru sepanjang waktu, memperbaharui dan mengorganisasi ulang struktur syaraf, sepanjang kita hidup.

Secara sederhana pembentukan susunan neuron-neuron baru dalam otak ini salah satunya bisa memperkuat perilaku yang sebelumnya sudah dibentuk. Ketika sebuah perilaku yang sudah terbentuk (sudah dipelajari) dilakukan untuk kedua kalinya, maka otak akan mengirimkan sinyal (elektrik dan kimiawi), yang kemudian akan memperkuat jalur neuron (sehubungan dengan perilaku (tersebut) yang sudah terbentuk sebelumnya. Semakin sering perilaku tersebut diulang, maka struktur neuron yang berkenaan perilaku tersebut semakin tebal dan kuat. Semakin struktur itu menjadi kuat, semakin besar kemungkinan, orang tersebut akan melakukan hal yang sama (bereaksi dengan cara yang sama) yang pada akhirnya membuat struktur itu menjadi lebih kuat lagi. Demikian seterusnya, hingga sebuah kebiasaan pun akhirnya terbentuk.

Berdasarkan ilmu pengetahuan tentang hal tersebut, sistem ini pun memiliki bahaya tersendiri. Artinya bahwa, ketika individu mempelajari satu perilaku yang merugikan, hal yang sama juga terjadi. Ketika perilaku itu sudah masuk ke alam bawah sadar, maka sulitlah bagi kita untuk berperilaku yang sebaliknya. Perilaku buruk itu, pada titik itu, menjadi bagian dari kepribadian individu. Misalnya, ketika melakukan suatu penipuan

guna mendapatkan apa yang diinginkan, meskipun nantinya pelaku akan menyesal dan menyadari kekeliruannya, namun perilaku yang sama akan kembali terulang, karena hal itu sudah terekam di alam bawah sadarnya.

Regulasi diri rendah yang ada pada diri WBP ini dilatarbelakangi akan adanya suatu keyakinan yang salah atau *core belief* pada diri WBP. *Core Belief* ini timbul sebagai hasil dari proses belajar (pengalaman) individu sejak kecil dalam merespon berbagai stimulus dari lingkungannya. Dalam perspektif kognitif, terdapat dua jenis *core beliefs* yang diyakini individu, yaitu *Unlovable* dan *Uncompetence* (Beck, 1995). Adanya keyakinan salah (*core beliefs*) pada diri seseorang akan menimbulkan suatu pikiran otomatis yang salah (distorsi kognitif) ketika individu tersebut menghadapi suatu situasi yang rentan akan stres. Distorsi kognitif merupakan suatu penilaian atau interpretasi yang salah terhadap suatu situasi yang berkembang dari waktu ke waktu.

Antara *core beliefs* dan distorsi kognitif ini terdapat jembatan yang memisahkan yang disebut dengan *intermediate beliefs*. *Intermediate beliefs* ini berisi tentang asumsi, sikap dan aturan. Asumsi adalah suatu pemikiran yang belum tentu kebenarannya, yang berhubungan dengan situasi tertentu yang membatasi kehidupan seseorang. Sikap merupakan sesuatu yang diambil sehubungan dengan *core belief*-nya. Aturan

merupakan sesuatu yang dibuat untuk memfasilitasi asumsi (Beck, 1995).

Dalam prakteknya pada penelitian ini, TFAC yang diberikan kepada klien akan lebih menitikberatkan pada *problem solving skills*. Hal ini dilakukan karena peneliti menganggap bahwa rendahnya regulasi diri (ketidakmampuan dalam mengatur, merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan dengan menggunakan strategi tertentu) yang dimiliki oleh WBP ini bisa ditingkatkan dengan *problem solving skills* dalam TFAC. Pada akhirnya WBP mampu menetapkan tujuan yang diinginkan dan menyusun strategi yang lebih rasional, efektif, dan berfungsi guna mencapai tujuan yang diinginkan.

## PENUTUP

Berdasarkan pada hasil penelitian ini dapat dibuat simpulan bahwa terjadi peningkatan regulasi diri yang dimiliki kedua subjek penelitian setelah diberikan terapi *Thinking For a Change* yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan skor dalam pascates kedua subjek jika dibandingkan dengan skor dalam prates. Dengan perubahan skor ini artinya terapi *Thinking For a Change* efektif dalam meningkatkan regulasi diri pada kedua subjek penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Beck, J. S. (1995). *Cognitive Therapy Basic and Beyond*. United States of America: The Guilford Press
- Boekaerts, M., Pintrich, P.R., & Zeidner, M. (2000). *Handbook of Self Regulation*. United States of America: Academic Press.
- Brown JM, Miller WR, & Lawendowski LA. (1999). *The self-regulation questionnaire*. In: VandeCreek L, Jackson TL, editors. *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*. 17, 281-292. Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.
- Bush, J., Glick, B., Taymans, J., & Guevara, M. (2011). *Thinking for a Change: Integrated Cognitive Behaviour Change Program*. U.S. Department of Justice: National Institute of Corrections.
- Campbell, D. T., Shadish, W., & Cook, T. D. (2002). *Experimental And Quasi – Experimental Designs for Generalized Causal Inference*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Christensen, L.B., Johnson, R.B., & Turner, L.A. (2007). *Research Methods, Design and Analysis*. 12<sup>th</sup> edition. United States of America: Perason Eucation Inc.
- Christensen, L.B. (2004). *Experimental Methodology Ninth Edition*. United States of America: Pearson Education Inc.
- Gilligan, C. (1993). *Psychological Theory and Women's Development: In a Different Voice*. United States of America: Harvard University Press.
- Gottfredson, M. R. & Hirschi, T. (1990). *General theory of a crime*. Stanford: Stanford University Press.
- Latipun. (2011). *Psikologi Eksperimen Edisi Kedua*. Malang: Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang.
- Leahy, R. (2003). *Cognitive Therapy Techniques a practitioner's guide*. United Staes of America: The Guilford Press.
- Miller W.R. & Brown, J.M. (1991). Self-regulation as a conceptual basis for the prevention and treatment of addictive behaviours. In: Heather N, Miller WR, Greely J, editors. *Self-Control and the Addictive Behaviors*. Sydney, Australia: Maxwell Macmillan; p. 3–79.
- Noor, H. (2009). *Psikometri Aplikasi Dalam Penyusunan Instrumen Pengukuran Perilaku*. Bandung: Fakultas Psikologi Unisba.

- Poerwandari, E.K. (2005). Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia. Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Taylor, S.E., Peplau, L.A., & Sears, D.O. (2009). *Psikologi Sosial Edisi kedua belas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Taylor, S.E. & Fiske, S.T. (1991). *Social Cognition Second Edition*. United States of America: Mc Graw-Hill, Inc.
- Millon, T. (1969). *Modern Psychopathology*. United States of America: W.B. Saunders Company.