

## Keterampilan Psikologis untuk Meningkatkan Efikasi Diri pada Pengguna Napza di Panti Rehabilitasi

### *Psychological Skill Training to Increase Self Efficacy among Drug Abusers in Rehabilitation House*

Mutiara D N I

Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta 55281

Diterima 10 April 2010/disetujui 20 Mei 2010

#### Abstract

*Most drug abusers in rehabilitation house has low self efficacy which is seen on negative self concept, low self recognizing, and low self confidence. This low self efficacy may cause relapse among them. This research was aimed at seeing influence of psychological skill training on self efficacy among drug abusers in rehabilitation house. The Hypothesis of this research was there is a different increase of self efficacy between experiment group who got psychological skill training and control group who did not get psychological skill training. Participant of this research is drug abuser in rehabilitation house X in regular class. This research was experimental research with 6 participants in experiment group and 5 participants in control group which was divided randomly. The Design of this research was pre post control group design. Participant's self efficacy was measured by self efficacy scale. Statistics analysis using non parametric test, shows score  $z=-2,470$  and  $p=0,013$  where  $0,013 < 0,05$ . Thus, hypothesis on this research is accepted.*

**Keywords:** *Psychological skill, self efficacy, drug abusers*

Permasalahan mengenai penyalahgunaan NAPZA banyak terjadi di sekitar kita. Salah satu permasalahan yang penting untuk segera ditangani adalah ketika pengguna NAPZA ini menjalani program rehabilitasi serta kemungkinan kekambuhan yang terjadi. Wawancara yang dilakukan pada staf Panti Rehabilitasi NAPZA X pada tanggal 2 Maret 2009 menyatakan bahwa meskipun telah menjalani program rehabilitasi di panti, banyak pengguna yang belum bisa benar-benar menyembuhkan mereka. Hal ini tampak dari masih banyak dari mereka kembali menggunakan NAPZA, masih belum dapat menguatkan diri mereka sendiri, dan masih berperilaku seperti saat mereka menjadi pemakai aktif. Tujuan rehabilitasi yang belum tercapai ini dapat terjadi karena sebagian dari pengguna yang masuk panti rehabilitasi bukan atas kemauan sendiri sehingga esensi dari program rehabilitasi tidak

\* Penulis Korespondensi :

HP. 0811 2662 33; E-mail : mutiara.dni@gmail.com

dapat mereka rasakan. Hasilnya karakter mereka ketika masih menggunakan NAPZA secara aktif masih muncul seperti belum terbentuknya konsep diri positif pengguna sehingga mereka cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah serta efikasi diri yang rendah yang akan mempengaruhi kemampuan mereka dalam mencapai suatu target tertentu. Hal ini menghambat proses program rehabilitasi. Selain itu program pada panti rehabilitasi tersebut nampaknya belum memiliki program penanganan psikologis yang komprehensif.

Rehabilitasi didefinisikan sebagai reedukasi terhadap individu yang saat ini tidak dapat melakukan sesuatu namun sebelumnya pernah memiliki kemampuan tersebut (Gladding, 2000). Harjono (2008) menjelaskan bahwa rehabilitasi terhadap pengguna NAPZA dapat dilakukan dengan beberapa metode, yaitu rehabilitasi medis yang dilakukan melalui terapi metadone dan rehabilitasi non medis melalui program TC (*Therapeutic Community*). Program TC bertujuan agar pengguna belajar melepaskan diri dari ketergantungan, menghilangkan kebiasaan selama menjadi pemakai aktif, membangun pribadi dengan mental positif supaya dapat bersosialisasi dengan baik, dan *self help* (Prasetyo, 2007). Hal-hal yang mempengaruhi tritmen pada pengguna NAPZA antara lain motivasi, penyangkalan, diagnosis ganda, kecocokan dengan zat yang biasa digunakan, pengendalian, dan kekambuhan (Gladding, 2000).

Faktor penyebab kekambuhan antara lain karena kegagalan untuk mengenali situasi, tidak ada strategi untuk menguasai suatu masalah, mempunyai pikiran yang positif bahwa dengan pemakaian *drug* sangat membantu, tidak ada lingkungan yang mendukung untuk *pemulihan*, tidak terbiasa hidup tanpa obat-obatan terlarang, dan tidak siap untuk mengatasi keinginan untuk melarikan diri dari panti rehabilitasi (Prasetyo, 2007). Sejalan dengan teori sebelumnya, Witkiewitz dan Marlatt (2004) juga menjelaskan bahwa faktor-faktor penentu kekambuhan dibedakan menjadi 2 kelompok, yaitu faktor intrapersonal dan faktor interpersonal. Hal-hal yang termasuk dalam faktor intrapersonal antara lain *self-efficacy*, pengharapan terhadap hasil positif dari penggunaan NAPZA, motivasi, *coping* dan kondisi emosional. Sedangkan yang termasuk faktor interpersonal adalah keberfungsian dukungan sosial atau tingkat dukungan emosional yang diperoleh individu. Ketika individu mampu untuk melakukan respon *coping* yang adaptif saat ia menemui situasi yang berisiko tinggi, maka terjadi penurunan tingkat kekambuhan. Respon *coping* adaptif menyebabkan peningkatan *self-efficacy* individu, yang akhirnya dapat mencegah terjadinya kekambuhan.

Dengan tujuan TC pada proses rehabilitasi, diharapkan pengguna NAPZA yang telah menjalani program tidak akan menggunakan NAPZA lagi. Selain itu mereka juga

diharapkan memiliki kemampuan mental yang adaptif yang dapat membantunya beradaptasi dengan situasi yang menimpanya. Selain itu, diharapkan pula pengguna dapat memiliki keterampilan hidup yang memadai sehingga mereka dapat menentukan tujuan hidup dan berusaha mencapainya termasuk mengatasi kendala yang merintangi pencapaian tujuan tersebut.

Pada Panti Rehabilitasi X sebagai lokasi penelitian, digunakan metode rehabilitasi TC (*Therapeutic Community*). Dalam program tersebut dibentuk suatu komunitas yang positif di lingkungan teratur yang terkoordinir dengan kegiatan-kegiatan yang menunjang perubahan secara fisik dan mental (Prasetyo, 2007). Program ini juga memuat sebuah budaya rumah baru yang harus mereka terapkan sehari-hari. Budaya ini sangat berbeda dengan budaya para pengguna NAPZA sehari-hari sehingga mereka harus beradaptasi dengan budaya tersebut. Sebagian dari mereka dapat menerapkan namun sebagian lain hanya menerapkan secara fisik saja tetapi tidak memaknai dengan sesuai bahwa mereka harus dapat mengembangkan mental positif supaya dapat melepaskan diri dari ketergantungan, menghilangkan kebiasaan selama menjadi pemakai aktif, dapat bersosialisasi dengan baik, dan melakukan *self help* sesuai tujuan TC.

Pada panti rehabilitasi X terdapat dua jenis kelas rehabilitasi, yang pertama menerapkan metode rehabilitasi TC 100% sehingga pengguna NAPZA harus menginap di panti dan menerapkan secara terus menerus yang disebut kelas *primary*, sedangkan kelas reguler hanya 20% sehingga meskipun mereka juga menginap di panti, mereka tidak menerapkan TC sepenuhnya. Pada kelas reguler, sisa 80% diberikan program keterampilan untuk membekali pengguna NAPZA supaya memiliki keahlian, kegiatan yang positif, dan dapat digunakan untuk mencari nafkah setelah keluar dari panti rehabilitasi. Kelas reguler ini diperuntukkan bagi pengguna NAPZA yang tingkat ketergantungannya terhadap NAPZA tidak terlalu tinggi, tidak seperti kelas *primary* yang diperuntukkan bagi pengguna yang tingkat ketergantungannya sangat tinggi. Wawancara dengan staf pada tanggal 11 Februari 2009, didapatkan data bahwa pada kelas reguler ini terdapat sebuah karakter, yaitu penerimaan diri yang kurang karena mereka masih menganggap mereka berada di panti rehabilitasi untuk mendapatkan keterampilan, bukan karena mereka memiliki perilaku buruk di rumah. Proses penerimaan diri yang kurang ini menghambat terbentuknya konsep diri positif serta efikasi diri yang tinggi (Handayani, 1998). Selain itu, mereka juga menunjukkan kesan ketidakpercayaan diri dan tujuan hidup yang tidak pasti. Konsep diri mereka juga rendah yang ditandai dengan ketidakmampuan mereka dalam melihat kelebihan diri mereka

masing-masing dan mengungkapkannya pada orang lain atau memiliki penerimaan diri yang rendah (Handayani, 1998). Hal ini menghambat jalannya program, karena meskipun mereka hanya menerapkan 20% TC, namun tetap dibutuhkan sikap mental yang memadai untuk menjalankannya supaya hasilnya efektif.

Melihat fakta tersebut, diperlukan sebuah intervensi yang sesuai untuk usia mereka yang masih remaja untuk meningkatkan penerimaan diri sehingga konsep diri positif dapat terbentuk dan memiliki efikasi diri yang tinggi sehingga program rehabilitasi dapat berjalan dengan baik dan hasilnya juga efektif. Selain itu pengguna NAPZA di panti ini juga memiliki kualitas hidup yang meningkat karena memiliki tujuan yang jelas dan keyakinan untuk mencapainya. Hal ini juga memperkecil kemungkinan kekambuhan mereka untuk menggunakan NAPZA dan berperilaku tidak baik (Gardner & Pierce, 1998).

Efikasi diri didefinisikan sebagai keyakinan seseorang atas kemampuannya dalam mengatur, membangun motivasi, sumber kognisi, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi permintaan prospektif yang ada (Bandura, 1977; Wood & Bandura, 1989; Bandura, 1997). Perilaku tampak yang dipengaruhi oleh efikasi diri adalah menuju vs menghindari, performa, dan persistensi (Bandura, 1977).

Penelitian yang dilakukan oleh Usher dan Pajares (2008) pada siswa menunjukkan bahwa efikasi diri berhubungan dengan konstruk kunci motivasi seperti atribusi kausal, konsep diri, optimisme, pencapaian target, pencapaian bantuan akademis, kecemasan, dan nilai. Siswa yang memiliki kepercayaan diri pada kemampuan akademis dapat mencermati waktu kerja secara lebih efektif, pemecahan masalah dengan lebih efisien, dan menunjukkan persistensi yang lebih dibandingkan sebayanya yang memiliki efikasi diri lebih rendah (Usher & Pajares, 2008). Individu dengan efikasi diri yang tinggi pada perilaku tertentu akan tampak seperti menuju pada performa yang lebih baik dan memiliki persistensi pada perilaku tersebut. Keyakinan efikasi ini akan menentukan seberapa banyak usaha seseorang dan seberapa lama akan bertahan ketika menghadapi rintangan. Semakin kuat keyakinan efikasi semakin kuat usaha yang dilakukan.

Pengguna NAPZA yang menerima program rehabilitasi di panti rehabilitasi, memerlukan sebuah penerimaan diri mengenai kondisi mereka. Penerimaan diri berkaitan dengan pembentukan konsep diri positif. Individu yang dapat menerima dirinya dengan utuh, maka akan lebih mudah baginya untuk membentuk konsep diri positif serta membantunya mengaktualisasikan dirinya (Handayani, 1998). Penerimaan diri dan pengenalan diri seseorang akan berdampak pada kepercayaan dirinya. Seseorang dengan

kepercayaan diri rendah akan memiliki efikasi diri yang rendah pula. Efikasi diri yang rendah ini akan mempengaruhi keyakinan dan performa seseorang dalam mengerjakan sesuatu. Gardner dan Pierce (1998) membuktikan bahwa individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki keyakinan dalam diri untuk dapat berhasil dalam melakukan sesuatu.

Program rehabilitasi akan efektif jika pengguna NAPZA memiliki keyakinan bahwa mereka mampu menjalankan program dengan baik sehingga mereka dapat lebih memaknai hidup dan dapat membuat tujuan hidup yang sesuai termasuk mengurangi kemungkinan kekambuhan. Sebagaimana ditemukan oleh Dewitz, Woolsey, dan Walsh (2009) bahwa efikasi diri berhubungan dengan tujuan hidup. Ketika skor efikasi diri di sekolah, sosial, dan secara umum meningkat, maka akan diikuti dengan meningkatnya skor pada tujuan hidup. Bila hal ini terjadi pada pengguna NAPZA yang menjalani program rehabilitasi, maka mereka akan lebih dapat merumuskan apa yang akan mereka lakukan setelah selesai menjalani program. Mereka akan lebih berani dalam menentukan masa depan dan memiliki optimisme dalam usaha mencapai tujuan tersebut.

Penelitian mengenai strategi pencegahan kekambuhan yang dilakukan oleh Hser dkk (2001) membuktikan bahwa peningkatan efikasi diri dan pemulihan permasalahan psikologis dalam intervensi awal pada adiksi dapat meningkatkan proses penyembuhan yang stabil dalam waktu yang lebih panjang. Apabila pengguna NAPZA yang menjalani rehabilitasi di panti rehabilitasi dapat mencapai efikasi diri yang tinggi, maka mereka akan dapat memiliki masa abstinen yang lebih lama ketika keluar dari panti rehabilitasi (Mckay, 1993; Majer, 2004).

Ketika mereka menjalani proses pembentukan efikasi diri pada suatu perilaku maka akan berpengaruh juga dalam kemampuan mereka dalam mempertahankan masa abstinen. Dijelaskan pula oleh Mariatt dan Gordon (1985) bahwa pada konteks adiksi, diasumsikan *coping* yang berhasil pada berbagai variasi situasi beresiko tinggi akan dapat meningkatkan efikasi diri yang juga menurunkan kerentanan kekambuhan.

Dinamika hubungan efikasi diri dengan tingkat keberhasilan program rehabilitasi dijelaskan oleh Majer (2004) bahwa harapan yang optimis untuk hasil yang diharapkan akan diikuti oleh keyakinan pada usaha yang terus menerus yang dibarengi dengan harapan positif. Efikasi diri untuk menjadi abstinen menjadi modal penting bagi pengguna NAPZA karena dalam proses tersebut melalui tahap regulasi diri secara kognitif dan perlakuan yang pada akhirnya membentuk kemampuan untuk mencegah kekambuhan (Bandura, 1997). Majer (2004) juga menjelaskan bahwa penguatan keyakinan pengguna NAPZA atas

kemampuan mereka untuk tetap abstinen pada awal tahap tindakan dalam proses rehabilitasi sangat direkomendasikan sebagai tujuan tritmen utama yang dapat tercapai melalui berbagai teknik klinis. Dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dapat membantu keberhasilan program rehabilitasi bagi pengguna NAPZA di panti rehabilitasi serta meningkatkan kecenderungan perbaikan kualitas hidup termasuk kemungkinan kambuh akan berkurang dengan adanya tujuan hidup yang memadai dan keyakinan akan tercapainya tujuan tersebut. Bandura (1997) menjelaskan, dimensi efikasi diri terdiri dari:

1. Tingkat tugas (*level*), mengenai tingkatan tugas yang harus diselesaikan seseorang, dari tingkatan yang sederhana, moderat, sampai yang membutuhkan performa maksimal.
2. Luas bidang tugas (*generality*), yaitu dimesi yang berhubungan dengan luas bidang tugas yang dihadapi individu.
3. Tingkat kekuatan (*strength*), menyangkut mengenai kekuatan dan persistensi individu dalam melakukan tugas.

Menurut Bandura (1997), efikasi diri dibentuk oleh 4 sumber informasi utama, yaitu: (1) pengalaman orang lain, efikasi diri individu dapat dipengaruhi oleh model sosial, yaitu orang-orang yang dianggap memiliki kemampuan sama dengannya; (2) persuasi sosial: saran, nasihat, bimbingan yang positif dari orang lain dapat meningkatkan keyakinan tentang ketrampilan dan kemampuan seseorang; (3) pengalaman pencapaian prestasi, individu yang sebelumnya pernah mencapai pengalaman sukses dalam suatu tugas akan memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemampuannya, sehingga akan meningkatkan keyakinannya saat menghadapi tugas berikutnya; (4) kondisi psikologis emosional, seseorang yang memiliki rasa takut, kecemasan, dan stres akan gagal menyelesaikan tugas.

Usher (2009) menjelaskan bahwa peningkatan efikasi diri dapat dilakukan dengan mengoptimalkan intensitas sumber utama efikasi diri yaitu pengalaman orang lain, persuasi sosial, pengalaman pencapaian prestasi, dan kondisi psikologis emosional. Penelitian yang pernah dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri salah satunya adalah pelatihan keterampilan psikologis. Freigang (2002) menyebutkan bahwa pelatihan keterampilan psikologis dapat meningkatkan efikasi diri. Penelitian ini menggunakan komponen keterampilan psikologis berupa perencanaan yang lengkap, perhatian dan imajeri, *self talk* dan pemetaan. Komponen-komponen tersebut meningkatkan keyakinan diri serta efikasi diri selama proses kompetisi pada atlet renang. Pemberian pelatihan keterampilan psikologis secara lengkap dengan cara penyempalan dibagi per bagian terbukti lebih efektif dalam

memperoleh hasil yang lebih baik. Efikasi diri dimaksudkan sebagai mekanisme kognitif untuk menjembatani motivasi, persistensi, dorongan emosi, dan perilaku.

Pelatihan keterampilan psikologis terbukti dapat meningkatkan efikasi diri melalui meningkatkan kepercayaan diri (Laws, 2006; Leitner, 2000; Wadey & Hanton, 2008; Wild, 2001), meningkatkan performa (Elliot, 2003; Wadey & Hanton, 2008), dan menurunkan kecemasan (Ishimura & Furu, 2009; Wadey & Hanton, 2008; Wild, 2001). Teknik pelatihan keterampilan psikologis yang digunakan adalah *goal setting*, *self talk*, relaksasi, dan *imagery* (Wadey & Hawton, 2008).

Dari beberapa penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa keterampilan psikologis untuk meningkatkan efikasi diri dapat dilakukan dengan beberapa langkah.

Pertama, pengenalan diri dan emosi yang sesuai melalui kepercayaan diri yang tinggi. Pengenalan diri ini membantu individu untuk mengenal diri sendiri dan orang lain termasuk kelemahan dan kelebihanannya sehingga individu tersebut dapat menyadari keberhasilan yang pernah dicapai, membentuk konsep diri positif, sekaligus belajar dari pengalaman orang lain. Individu dengan konsep diri positif akan lebih tepat dalam memberikan nilai keberartian dirinya, serta akan lebih percaya diri dan dapat bergaul di lingkungan sosial secara lebih efektif (Helmi, 1995). Seseorang dengan konsep diri positif akan lebih mudah dalam meningkatkan efikasi dirinya. Pengenalan diri ini juga dapat meningkatkan kesadaran diri. Apabila seseorang memiliki kesadaran diri yang lebih maka ia akan semakin dapat mengontrol perilakunya dan semakin besar pula kemampuannya dalam beradaptasi pada situasi yang berubah-ubah (Johnson, 2006). Hal itu akan menjaga persistensi efikasi diri yang telah terbentuk.

Kedua, melalui peningkatan kemampuan menetapkan tujuan. Hal ini dilakukan melalui penetapan determinasi yang spesifik yang dapat meningkatkan keyakinan, motivasi dan persistensi yang merupakan komponen efikasi diri, dalam mencapai tujuan tersebut (Thompson dkk, 2002; Mulvey dkk, 1999). Dalam proses belajar menetapkan tujuan, seseorang juga akan mencari referensi dari orang lain mengenai tujuan yang akan dicapai. Proses ini dapat mengoptimalkan sumber pengalaman orang lain dalam peningkatan efikasi diri. Manfaat dari penetapan tujuan antara lain, menurut Johnson dan Johnson (2000): (1) memberi petunjuk atas perilaku, mengarahkan, menempatkan, dan menentukan apa yang harus dilakukan; (2) memotivasi perilaku dan memberi semangat; (3) memberikan dasar bagi penyelesaian masalah; (4) berhubungan atau menjadi dasar dari asesmen dan evaluasi.

Dengan melakukan penetapan tujuan, seseorang menjadi dapat lebih mudah mengatur dan menjaga dirinya agar tetap fokus pada tujuan yang akan dicapai. Hal ini juga membantu individu tersebut dalam mengatasi rintangan serta melakukan respon psikologis emosional yang adaptif terhadap situasi tertentu dalam proses pencapaian tujuan.

Ketiga, untuk menjaga motivasi, persistensi, efikasi diri dapat dilakukan melalui *self talk* (Field, 1996; Freigang, 2002; Leffingwel, 2000; Neil, Mellalieu, & Hanton, 2006; Suss, 1999; Trinidad, 1997; Wadey & Hanton, 2008; Walker, 1998;) dan rekonstruksi kognitif (Freigang, 2002; Wojtkowski, 1993; Parker, 1996). Hal ini dilakukan untuk menjaga pikiran positif serta mengoptimalkan sumber persuasi sosial dalam meningkatkan efikasi diri.

Cara pandang/pemikiran seseorang akan berpengaruh pada perasaan dan perilakunya. Sesungguhnya yang mempengaruhi perubahan pada perasaan seperti gembira, sedih atau marah bukanlah peristiwa yang terjadi, namun persepsi diri sendiri terhadap peristiwa tersebut (Seligman, 1995). Saat suatu peristiwa terjadi, seseorang akan mempersepsi peristiwa tersebut sebagai sesuatu yang positif atau negatif. Perasaan atau emosi yang muncul akan mempengaruhi tindakan orang tersebut. Dengan kemampuan berpikir positif, maka seseorang akan dapat membedakan pikiran rasional dan irasionalnya. Ketika seseorang membentuk pikiran positif melalui *self talk* dan rekonstruksi kognitif, maka akan terbentuk dalam pikirannya mengenai hal-hal positif yang dibutuhkan untuk meningkatkan efikasi diri.

Keempat, peningkatan efikasi diri melalui pengoptimalan sumber persuasi sosial juga dapat dilakukan dengan peningkatan kemampuan berkomunikasi (Grow & Christopher, 2008; Farrell dkk, 2004; Bandura, 1997). Komunikasi efektif diperlukan supaya seseorang dapat mengungkapkan apa yang ingin disampaikan dengan cara yang sesuai sehingga orang lain dapat menerima pesan dengan benar (Johnson & Johnson, 2000). Ketepatan dalam penerimaan informasi ini dapat mempengaruhi persepsi seseorang mengenai dirinya dan orang lain. Hal ini membantu seseorang dalam menunjukkan eksistensi dirinya, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri yang juga merupakan bagian dari komponen efikasi diri. Komunikasi yang efektif akan mempengaruhi pandangan positif, serta mendapat umpan balik yang memadai dari orang lain berupa persuasi positif melalui komunikasi suportif.

Kelima, regulasi emosi yang sesuai akan mengurangi kecemasan, mempertahankan persistensi, serta kepercayaan diri seseorang (Usher, 2009). Ketepatan mengenali emosi diri sendiri dan orang lain membantu seseorang dalam memilih reaksi



psikologis emosional yang adaptif dalam merespon situasi untuk mempertahankan efikasi dirinya. Ketika seseorang dapat mengelola emosi dirinya dengan baik, maka persistensi dan kepercayaan dirinya terhadap sesuatu akan meningkat. Hal itu juga akan membantu memelihara efikasi dirinya.

Gumilar (2009) menyebutkan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan efikasi diri adalah melalui relaksasi. Relaksasi merupakan sebuah metode yang banyak digunakan untuk mengurangi kecemasan atau supaya rileks (Greenberger & Padesky, 1995; Davis, Eshelman, & Mc Kay, 1995; Boon, 2004). Relaksasi adalah kondisi atau aktivitas yang rileks dan rekreatif (Mish, dalam Boon, 2004), yang ditandai dengan munculnya perasaan damai, serta bebas dari ketegangan, kecemasan dan ketakutan (Payne dalam Boon, 2004). Teknik relaksasi yang banyak digunakan antara lain yaitu relaksasi otot, relaksasi pernapasan, meditasi, imajeri terpandu, hipnosis diri, autogenik, dan *biofeedback* (Bernard, 1990). Pemberian relaksasi sebelum dan selama berada dalam situasi yang menimbulkan kecemasan dapat mengurangi frekuensi dan beratnya kecemasan (Greenberger & Padesky, 1995). Pada sebuah pelatihan keterampilan psikologis, pemberian relaksasi dapat membantu peserta mendapatkan sensasi rileks sehingga dapat membantu peserta menerima materi dengan baik. Selain itu, peserta juga dapat menggunakan teknik relaksasi ini ketika mereka mengalami suatu kecemasan dalam situasi tertentu. Berkurangnya kecemasan dapat membantu menjaga situasi emosional seseorang. dan membantu proses optimalisasi sumber efikasi dirinya.

Penelitian mengenai keterampilan psikologis yang telah dilakukan sebelumnya dilakukan di luar negeri dan subjeknya kebanyakan adalah atlet dan siswa. Namun untuk pengguna NAPZA sangat jarang. Di Indonesia sangat jarang ditemukan penelitian mengenai keterampilan psikologis ini. Dalam penelitian ini, peningkatan efikasi diri dilakukan melalui pelatihan keterampilan psikologis dengan merangkum beberapa aspek sehingga dapat meningkatkan efikasi diri secara menyeluruh dengan mengoptimalkan sumber utama efikasi diri. Pelatihan keterampilan psikologis ini meliputi pengembangan aspek pengenalan diri, penetapan tujuan, berpikir positif, mengelola emosi, dan komunikasi efektif yang didapatkan dari review penelitian-penelitian sebelumnya.

Effendi (2009) menggunakan pendekatan *cognitive behavioral therapy* untuk meningkatkan efikasi diri pada siswa SMP dan untuk mengendalikan kebiasaan merokok. Pelatihan ketrampilan psikologis ini juga merupakan salah satu bentuk intervensi dengan pendekatan kognitif perilaku. Individu cenderung untuk melakukan kesalahan berpikir,

yang memicu terjadinya masalah emosi dan perilaku. Penentu utama dalam individu merasa dan berperilaku adalah kognisi. Intervensi berbasis kognitif perilaku terutama berorientasi pada kognitif dan perilaku, dengan penekanan pada peran berpikir, memutuskan, mempertanyakan, melakukan dan memutuskan kembali. Hasil akhirnya adalah peserta dapat menemukan cara-cara yang lebih efektif untuk mengatasi permasalahannya (Corey, 2005).

Metode penyampaian materi menggunakan metode pelatihan dengan pendekatan *experiential learning*. Menurut Elington (1996), pelatihan merupakan sarana agar individu atau sekelompok individu mempunyai pemahaman (*knowledge*), keterampilan (*skill*), atau perilaku (*behavior*) tertentu sehingga mampu menerapkan hal tersebut dalam aktivitas sehari-hari. Pelatihan ini menggunakan pendekatan *experiential learning*. *Experiential learning* yaitu proses belajar yang terjadi ketika subjek sedang melakukan suatu aktivitas, kemudian dia memperhatikan, menganalisis aktivitas yang dilakukan itu secara kritis lalu mencari *insight* (pemahaman) yang berguna dari analisis tadi dan menerapkan pemahaman tersebut dalam perilaku yang akan datang.

Pelatihan keterampilan psikologis ini dapat dilakukan melalui empat tahap (Goldstein, 1981) yaitu:

1. *Modelling*, yaitu tahap penyajian model yang dibutuhkan peserta pelatihan secara spesifik, detil, dan sering. Dalam proses *modelling*, peserta akan mendapatkan contoh perilaku dari pelatih dan peserta yang lain dalam menyikapi suatu hal. Hal ini akan memfasilitasi aspek pembelajaran melalui pengalaman orang lain sebagai salah satu sumber efikasi diri.
2. *Role playing*, yaitu tahapan bermain peran. Pada tahap ini peserta pelatihan berkesempatan untuk memerankan suatu interaksi sosial yang sering dialami sesuai dengan topik interaksi tertentu. Proses ini dapat membantu peserta untuk belajar mengalami apa yang dipelajari pada pelatihan sehingga hasilnya dapat lebih dirasakan oleh peserta. Peserta juga dapat mempelajari situasi psikologis emosional tertentu yang dapat terjadi sekaligus mempelajari reaksi yang adaptif terhadap situasi tersebut sehingga efikasi diri tetap terjaga.
3. *Performance feed back*, yaitu tahap pemberian umpan balik. Melalui *feedback* peserta akan mendapatkan umpan balik, informasi dan bimbingan dari pelatih dan anggota kelompok lain tentang pemecahan masalahnya atau hal lain yang bermakna bagi kebaikan dirinya (Yalom dalam Latipun 2006). Proses ini membantu terjadinya proses

persuasi sosial untuk meningkatkan efikasi diri.

4. *Transfer training*, yaitu tahap pemindahan keterampilan yang diperoleh individu selama pelatihan ke dalam kehidupan sehari-hari.

Pelatihan ini dilaksanakan dalam bentuk kelompok, dengan alasan: (1) efisien karena pelatih dapat memberikan pelayanan kepada beberapa peserta; (2) peserta memiliki kesempatan mempraktekkan perilaku baru; (3) peserta lain merupakan sebuah sistem pendukung bagi seorang peserta; (4) peserta belajar keterampilan berkomunikasi; (5) kelompok merupakan sebuah konteks sosial yang digunakan menyelesaikan permasalahan interpersonal; (6) peserta dapat merasakan adanya universalitas, artinya peserta menjadi sadar bahwa ada orang lain yang mengalami masalah serupa dengan dirinya (George & Cristiani dalam Latipun, 2006).

Psikoedukasi dalam kelompok efektif untuk menurunkan simtom-simtom marah, depresi, dan hostilitas, meningkatkan *coping* dan *self-efficacy*, memiliki kontribusi sosial yang signifikan karena termasuk dalam intervensi yang efektif dari segi biaya (Coon, Thompson, Steffen, Sorocco, dan Gallagher-Thompson, 2003), dapat memfasilitasi individu-individu mengembangkan keterampilan interpersonal, keterampilan komunikasi, mengatasi masalah inferioritas dan pesimisme, menghadapi tekanan kelompok, responsif terhadap umpan-balik, mengatasi resistansi dan *transference*, mengelola masalah-masalah yang muncul selama tritmen, membantu terapis mengatasi masalah *countertransference*, serta meningkatkan *efektifitas serta pertumbuhan individu secara menyeluruh* (Fenster, 1993). Johnson dan Johnson (2000) juga menyebutkan bahwa memahami dinamika kelompok merupakan pusat dari pembelajaran. Dengan melakukan pembelajaran melalui dinamika kelompok, maka seseorang akan memaksimalkan pembelajaran pada dirinya dan orang lain dalam kelompok tersebut. Metode ini akan menghasilkan prestasi yang lebih tinggi, hubungan yang lebih positif, dan kesehatan psikologis yang lebih besar daripada pembelajaran individu.

Pemberi pelatihan adalah pelatih yang menguasai materi dengan usia yang tidak terlalu jauh dengan usia rata-rata peserta pelatihan. Hal ini sesuai dengan penelitian Gottfredson dan Wilson (2003) yang menyebutkan bahwa intervensi yang disampaikan oleh orang yang usianya sebaya atau tidak terlalu jauh berbeda terbukti lebih efektif dibandingkan bila disampaikan oleh orang yang jauh lebih dewasa seperti guru atau penegak hukum. Selain itu, program juga akan lebih efektif bila dilaksanakan dengan waktu yang tidak terlalu lama dengan target yang lebih khusus daripada target yang sifatnya umum.

Hipotesis penelitian ini adalah ada perbedaan peningkatan skor efikasi diri antara kelompok yang mendapat pelatihan keterampilan psikologis dan kelompok yang tidak mendapat pelatihan keterampilan psikologis.

### **Metode Penelitian**

#### **Subjek**

Subjek penelitian ini berjumlah 11 orang pengguna NAPZA yang sedang menjalani rehabilitasi di Panti Rehabilitasi NAPZA X. Adapun kriteria subjek adalah:

1. Pengguna Napza yang dikategorikan pihak panti rehabilitasi sebagai ketergantungan terhadap zat rendah
2. Mendapatkan skor efikasi diri dalam kategori rendah dan sedang.
3. Berada di Panti Rehabilitasi X
4. Jenis kelamin laki-laki
5. Berpendidikan minimal sekolah dasar

Subjek penelitian ini kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Cara pembagiannya adalah dengan diberikan *pre-test* sekaligus *screening* terlebih dahulu. Dari hasil *pre test* dengan menggunakan skala efikasi diri, didapatkan skor efikasi diri masing-masing subjek. Kemudian, subjek dengan skor efikasi diri rendah dan sedang dibagi secara random dan dimasukkan dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mendapat perlakuan berupa pelatihan keterampilan psikologis, sedangkan kelompok kontrol mendapat aktivitas yang tidak berhubungan dengan variabel tergantung (*placebo*). Aktivitas ini berupa menonton film yang tidak berhubungan dengan variabel tergantung (sinopsis terlampir). Kelompok kontrol juga mendapat perlakuan pelatihan keterampilan psikologis setelah proses penelitian selesai (*waiting list*).

#### **Alat atau Materi**

1. Lembar *informed consent*

Pada lembar *informed consent*, terdapat penjelasan mengenai tujuan dan proses penelitian yang akan dilaksanakan. Peserta diminta membaca dan kemudian diminta kesediaannya untuk mengikuti proses penelitian.

2. Modul Pelatihan Keterampilan Psikologis

Modul pelatihan berisi manual dan materi untuk *trainer* dan *co-trainer* sebagai acuan dalam memberikan pelatihan.

3. Lembar kerja peserta

Lembar kerja berisi panduan atau pertanyaan yang membantu peserta dalam menyerap materi pelatihan.

4. Lembar observasi dan wawancara

Lembar observasi dan wawancara dibuat oleh peneliti yang akan diisi oleh *observer* dan *interviewer* dalam proses pelatihan dan FGD setelah pelatihan. Lembar observasi terdiri dari 2 macam, yang pertama adalah observasi jalannya pelatihan secara keseluruhan meliputi proses jalannya pelatihan, kondisi trainer dan kondisi peserta yang ditulis dalam bentuk naratif. Observasi yang kedua berupa observasi individual yang mengamati setiap peserta setiap sesi. Lembar observasi individu berupa *check list* yang diisi oleh dua orang *observer*.

5. Skala efikasi diri

Skala efikasi diri ini diberikan secara klasikal dalam bentuk *paper and pencil test*. Skala ini berbentuk pernyataan dengan 4 pilihan jawaban. Pilihan jawaban tersebut memiliki skor 1-4. pada aitem *favourable*, jawaban sangat setuju mendapatkan skor 4, jawaban setuju mendapatkan skor 3, jawaban tidak setuju mendapatkan skor 2, dan jawaban sangat tidak setuju mendapatkan skor 1. Untuk aitem *unfavourable*, jawaban sangat setuju mendapatkan skor 1, jawaban setuju mendapatkan skor 2, jawaban tidak setuju mendapatkan skor 3, dan jawaban sangat tidak setuju mendapatkan skor 4.

Dimensi *self efficacy* terdiri dari:

- Tingkat tugas (*level*), mengenai tingkatan tugas yang harus diselesaikan seseorang, dari tingkatan yang sederhana, moderat, sampai yang membutuhkan performa maksimal.
- Luas bidang tugas (*generality*), yaitu dimensi yang berhubungan dengan luas bidang tugas yang dihadapi individu.
- Tingkat kekuatan (*strength*), menyangkut mengenai kekuatan dan persistensi individu dalam melakukan tugas.

Skala efikasi diri ini telah diuji coba pada 75 subjek populasi *high risk* dan mendapatkan koefisien reliabilitas sebesar 0,885. populasi *high risk* ini adalah siswa SMA swasta laki-laki di yang direkomendasikan oleh guru mereka sebagai anak yang memiliki resiko menjadi pecandu NAPZA.

6. Lembar evaluasi pelatihan

Lembar evaluasi penelitian diberikan kepada peserta untuk diisi pada setiap pertemuan.

Lembar evaluasi ini berisi tentang tanggapan peserta mengenai proses pelatihan, kondisi *trainer*, kondisi ruangan, dan segala sesuatu yang menunjang pelatihan. Lembar evaluasi ini berupa *check list* dan tanggapan naratif.

### Rancangan Eksperimen

Rancangan eksperimen yang digunakan adalah *pre-test - post-test control group design* (Shadish, Cook, & Campbell, 2002). Penelitian ini menggunakan satu kelompok eksperimen (KE) dan satu kelompok kontrol (KK) yang diberi *pre-test* sekaligus *screening* sebelum perlakuan, kemudian diberikan *posttest* setelah perlakuan. Proses *random assignment* dilakukan setelah *pre-test*, dengan cara mengacak subjek yang berada dalam kategori sedang dan rendah untuk menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. KK akan diberikan perlakuan yang sama dengan KE setelah penelitian selesai (*waiting list*). Pada saat dilaksanakan pelatihan, KK diberikan aktivitas yang tidak berhubungan dengan pelatihan dan dependen variabelnya (efikasi diri) atau mendapat *placebo* yaitu menonton film.

Rancangan penelitiannya sebagai berikut:

O <sub>1</sub>	R	X	O <sub>2</sub>
O <sub>1</sub>	R	-	O <sub>2</sub>

Keterangan :

- O<sub>1</sub> : *Pre-test*  
O<sub>2</sub> : *Post-test*  
R : Random  
X : Perlakuan Pelatihan Ketrampilan Psikologis  
- : Tanpa Perlakuan Pelatihan Ketrampilan Psikologis

### Prosedur

#### A. Persiapan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, dilakukan beberapa tahap persiapan, yaitu :

##### 1. Penjajakan tempat penelitian

Peneliti melakukan penjajakan tempat penelitian untuk memastikan mendapat

peserta yang setara untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen bertempat di Panti Rehabilitasi X. Penentuan tempat penelitian untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan kriteria memiliki kelas reguler yaitu kelas yang digunakan untuk residen dengan kategori pemakai Napza ringan dan menggunakan sebagian metode *therapeutic community* (TC).

2. Melakukan analisis kebutuhan

Asesmen kebutuhan dilakukan dengan wawancara dan FGD pada staff panti rehabilitasi X dan pengguna NAPZA yang sedang menjalani rehabilitasi di panti rehabilitasi X (residen).

3. Penyusunan dan uji coba skala

Uji coba dilaksanakan pada tanggal 6 Juni dan 12 Juni 2009. Dari hasil uji coba skala diperoleh aitem yang terpakai sebanyak 17 aitem dari total 33 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,885.

4. Perijinan dan sosialisasi

5. Pemilihan dan pembekalan pelatih serta ko-pelatih.

Peneliti mendapatkan seorang pelatih yang memenuhi syarat-syarat tersebut. Pelatih adalah seorang psikolog yang juga bekerja di Panti Rehabilitasi X. Peneliti memberikan pembekalan kepada pelatih pada tanggal 26, 27, 29 Juli 2009 di rumah pelatih.

Pelatih dibantu oleh ko-pelatih yang bertugas membantu pelatih dan melakukan observasi terhadap partisipan, kualifikasi ko-pelatih :

- a. Memiliki latar belakang pendidikan S1 psikologi
- b. Memiliki pengetahuan tentang Napza
- c. Memiliki pengetahuan tentang pelatihan keterampilan psikologis

6. Penyusunan dan uji coba modul pelatihan keterampilan psikologis.

Modul pelatihan keterampilan psikologis disusun mengacu dari beberapa sumber (Bers, 1988; Field, 1996; Freigang, 2002; Goldstein, 1981, Leffingwel, 2000; Leitner, 2000; Neil, Mellalieu, & Hanton, 2006; Parker, 1996; Suss, 1999; Wadey & Hanton, 2008; Walker, 1998; Wojtkowski, 1993).

Selain itu masukan dan saran dari dosen pembimbing, konselor panti dan psikolog panti sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti. Modul ini berisi panduan untuk pelatih dan untuk partisipan yang terdiri dari tujuan pelatihan, alat dan bahan, perkiraan waktu yang diperlukan dan prosedur pelaksanaan pelatihan keterampilan psikologis. Modul keterampilan psikologis terlampir.

Setelah penyusunan modul keterampilan psikologis selesai, modul ini kemudian

diberikan kepada seorang psikolog panti, dosen pembimbing dan tiga orang rekan sejawat untuk memperoleh penilaian secara profesional. Beberapa masukan mengenai bahasa, format lembar kerja yang diberikan saat terapi dan waktu yang digunakan. Setelah direvisi, modul ini diuji coba terlebih dahulu sebelum digunakan dalam penelitian. Uji coba dikenakan kepada 10 siswa berisiko terkena Napza yang dipilih oleh guru sekolah. Uji coba dilakukan di salah satu sekolah menengah atas di Yogyakarta pada tanggal 28 dan 30 Juli 2009.

#### 7. Pemilihan partisipan penelitian.

Partisipan yang dipilih untuk penelitian ini adalah yang memenuhi kriteria. Pemilihan partisipan selanjutnya adalah menentukan peserta yang menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hal ini dilakukan dengan *screening* melalui *pre-test*. Dari hasil pretest dipilih partisipan dengan skor efikasi diri rendah dan sedang lalu dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara *random*.

#### B. Pre-test

*Pre-test* dilaksanakan pada tanggal 9 Agustus 2009 di ruang sidang panti rehabilitasi X. Dari hasil *pre-test* yang sekaligus *screening* tersebut didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 1.  
Deskripsi Skor Efikasi Diri

No	Kategorisasi	Norma	Jml Partisipan	%
1	Sangat rendah	$x \leq 30$	-	0
2	Rendah	$30 < x \leq 39$	1	5.80%
3	Sedang	$40 < x \leq 47$	12	70.58%
4	Tinggi	$48 < x \leq 55$	4	23.52%
5	Sangat tinggi	$55 < x$	-	0

Setelah dilaksanakan *pre-test*, didapatkan 13 peserta yang memiliki skor efikasi diri rendah dan sedang. Dari 13 peserta tersebut, terdapat dua orang peserta yang kondisi kesehatannya tidak memungkinkan untuk mengikuti pelatihan. Akhirnya diambil 11 partisipan yang memenuhi kriteria subjek. Partisipan tersebut terdiri dari 6 orang dengan kategori sedang pada kelompok eksperimen dan 5 orang pada kategori sedang pada kelompok kontrol, kemudian dijelaskan tentang tujuan dan proses penelitian, selanjutnya peserta diminta mengisi lembar *informed consent*.



Uji kesetaraan dilakukan dengan *mann whitney u test* terhadap skor pre test subjek KE dan KK.

Tabel 2.  
Perbedaan skor pre test KE dan KK

Pengukuran	Pre test
Z	-2,060
P	0,052

Hasil uji kesetaraan menunjukkan bahwa kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setara.

### C. Pelaksanaan pelatihan

Intervensi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pelatihan keterampilan psikologis. Pelatihan keterampilan psikologis dalam penelitian ini adalah suatu pengajaran mengenai perilaku yg dibutuhkan dan diinginkan yang dilakukan melalui fasilitasi, instruksi, dan latihan secara sistematis dan terencana untuk mencapai perilaku yang efektif dan memuaskan sepanjang waktu dalam konteks hubungan personal apapun, baik negatif, positif, maupun netral (Goldstein, 1981). Pelatihan ini dilakukan melalui tahap sebagai berikut: (a) *modelling*, yaitu tahap penyajian model yang dibutuhkan peserta pelatihan secara spesifik, detil, dan sering; (b) *role playing*, yaitu tahap bermain peran di mana peserta pelatihan mendapat kesempatan untuk memerankan suatu interaksi sosial yang sering dialami sesuai dengan topik interaksi yang diperankan model; (c) *performance feedback*, yaitu tahap pemberian umpan balik; (d) *transfer training*, yaitu tahap pemindahan ketrampilan yang diperoleh individu selama pelatihan ke dalam kehidupan sehari-hari. Pelatihan diberikan selama enam kali pertemuan.

Sesi	Tujuan
Perkenalan, Kontrak Belajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membangun suasana akrab antar peserta</li> <li>• Peserta mengetahui tujuan kegiatan pelatihan secara keseluruhan</li> <li>• Peserta memiliki kemauan untuk mengikuti pelatihan secara keseluruhan</li> </ul>
Pengenalan Diri dan Orang Lain	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta mengetahui teknik-teknik pengenalan diri</li> <li>• Peserta mampu menyadari dan mampu mengembangkan potensi diri</li> <li>• Peserta mampu mengenal potensi orang lain sebagai motivator untuk mengembangkan potensi diri</li> <li>• Peserta memiliki kesadaran untuk membuka diri dan menerima umpan balik</li> </ul>
Penetapan Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta mengetahui hubungan antara pikiran, emosi dan perilaku</li> <li>• Peserta mengetahui cara atau teknik berpikir positif</li> </ul>
Berpikir Positif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta mampu mengetahui bagaimana menetapkan tujuan</li> <li>• Peserta mampu menetapkan tujuan dengan metode SMART</li> <li>• Peserta mampu membayangkan tujuan yang akan dicapai</li> </ul>
Rekreasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta mampu melakukan relaksasi pernafasan</li> </ul>
Mengelola Emosi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta mampu mengenali emosi diri dan orang lain</li> <li>• Peserta mengetahui cara mengelola dan mengendalikan emosi</li> <li>• Peserta mampu membayangkan menjadi seorang yang mampu mengelola emosi</li> <li>• Peserta mampu melakukan pengelolaan emosi dan pengendalian emosi</li> </ul>
Komunikasi Efektif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta mengenal komunikasi verbal dan non verbal</li> <li>• Peserta mengenali komunikasi 2 arah</li> <li>• Peserta mampu mengetahui hubungan antara komunikasi dengan hubungan interpersonal</li> <li>• Peserta mengetahui komunikasi efektif</li> <li>• Peserta mampu melakukan komunikasi efektif</li> </ul>

Selama kelompok eksperimen mendapat perlakuan pelatihan keterampilan psikologis, kelompok kontrol mendapat perlakuan menonton film yang tidak berhubungan dengan materi pelatihan dan variabel tergantung. Durasi perlakuan dan jumlah sesi sama dengan kelompok eksperimen.

#### D. Post-test

*Post-test* dilaksanakan pada tanggal 27 Agustus 2009, dengan tujuan untuk melihat pengaruh pelatihan keterampilan psikologis pada efikasi diri subjek penelitian.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan *screening* yang dilakukan, didapatkan 11 orang yang memenuhi kriteria untuk dilibatkan dalam penelitian lebih lanjut yang kemudian menjadi partisipan. Partisipan yang berjumlah 11 orang memiliki latar belakang pendidikan Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah Atas/Kejuruan. Semua partisipan telah berada di panti rehabilitasi selama 5 bulan.

Hasil kuantitatif diambil berdasarkan hasil skala efikasi diri yang dikerjakan oleh subjek. Data yang diperoleh berdasarkan skala pada saat *pre-test* dan *post-test* pada KE dan KK dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5.  
*Hasil Skor Skala Efikasi Diri*

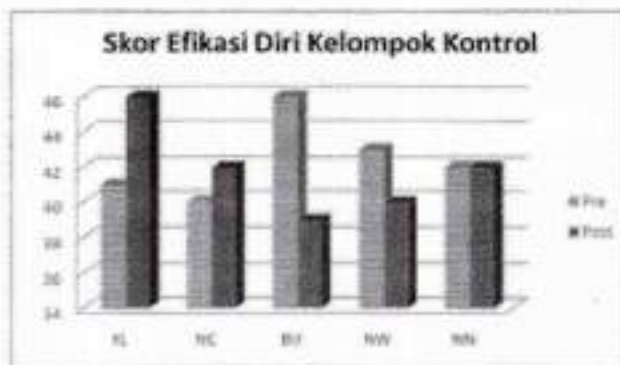
Kelompok	Subjek	Pre test		Post test		Selisih
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
Eksperimen	AN	43	Sedang	50	Tinggi	7
	PU	46	Sedang	51	Tinggi	5
	ED	46	Sedang	50	Tinggi	4
	AG	46	Sedang	57	Sangat Tinggi	11
	AS	47	Sedang	53	Tinggi	6
	BM	44	Sedang	52	Tinggi	8
	<b>Rerata</b>	<b>45.33333</b>		<b>52.16667</b>		<b>6.83333</b>
Kontrol	YL	41	Sedang	46	Sedang	5
	NC	40	Sedang	42	Sedang	2
	BU	46	Sedang	39	Rendah	-7
	NW	43	Sedang	40	Sedang	-3
	NN	42	Sedang	42	Sedang	0
	<b>Rerata</b>	<b>42.4</b>		<b>41.8</b>		<b>-0.6</b>

Berdasarkan Tabel 7 di atas dapat dilihat perolehan skor total *pre-test* terendah di kedua kelompok adalah 43 dan 40, sedangkan skor tertinggi saat *pre-test* adalah 47 dan 46. Perolehan skor terendah saat *post-test* adalah 50 dan 39, sedangkan skor tertingginya sebesar 57 dan 46. Berikut grafik yang menggambarkan perubahan skor efikasi diri pada KE dan KK.



Gambar 2. Grafik Skor Efikasi Diri Kelompok Eksperimen

Gambar 2 di atas menunjukkan grafik perubahan skor *pre-test* - *post-test* pada KE. Secara umum, terlihat bahwa terdapat peningkatan skor efikasi diri pada tiap subjek di KE.



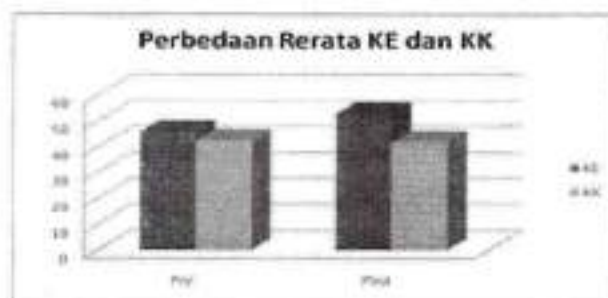
Gambar 3. Grafik Skor Efikasi Diri Kelompok Kontrol

Gambar 3 menunjukkan grafik perubahan skor *pre-test* - *post-test* pada KK. Berdasarkan grafik tersebut dapat diketahui bahwa perubahan yang terjadi bervariasi.

Uji hipotesis dilakukan dengan *mann whitney u* menggunakan *gained scored* pada skor *pre-test* dan skor *post-test* untuk mengetahui pengaruh pelatihan terhadap efikasi diri pada pengguna NAPZA di panti rehabilitasi. Berdasarkan hasil analisis, menunjukkan nilai  $z = -2,470$  dan  $p = 0,013$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Pelatihan Keterampilan Psikologis dapat meningkatkan strategi efikasi diri pada pengguna NAPZA di panti rehabilitasi, yang ditunjukkan dengan peningkatan

skor efikasi diri yang signifikan pada KE. Hasil tersebut didukung oleh hasil analisis secara kualitatif.

Perbedaan rata-rata skor efikasi diri antara KE dan KK pada saat *pre-test* dan *post-test* ditunjukkan pada Grafik gambar 4.



Gambar 4. Perbedaan rerata KE&KK

Grafik pada gambar 4 memperlihatkan bahwa pada KE terjadi peningkatan tingkat efikasi diri dibandingkan KK pada pengukuran *post-test*. Berdasarkan grafik 3 juga dapat diketahui bahwa ada peningkatan tingkat efikasi diri pada KE sebelum diberi perlakuan (*pre-test*) dan setelah diberi perlakuan (*post-test*) dari nilai rerata *pre-test* sebesar 45,33 menjadi 52,16 saat *post-test* (6,83 poin). Pada KK terlihat bahwa nilai rerata saat *pre-test* 42,4 dan *post-test* 41,8 (0,6). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada peningkatan efikasi diri pada KK.

*Perhitungan peranan pelatihan keterampilan psikologis dalam meningkatkan efikasi diri pada pengukuran setelah pelatihan (post-test) dilakukan dengan menggunakan korelasi phi ( $\Phi$ ). Hasil perhitungan korelasi phi menunjukkan angka  $\Phi^2$  sebesar 0,449. Artinya, pelatihan keterampilan psikologis berperan sebesar 44 % dalam meningkatkan efikasi diri.*

Berdasarkan hasil analisis kualitatif, tampak bahwa perubahan yang dialami subjek pada kelompok eksperimen bervariasi. Skor tertinggi dicapai oleh subjek BM dengan peningkatan skor efikasi diri sebesar 8 poin. BM memang tampak antusias dan mudah mengerti mengenai materi selama mengikuti pelatihan. Meskipun dampak negatifnya, BM menjadi berkemungkinan untuk sesekali mengganggu temannya. BM tampak paling mengerti materi dengan jelas dibanding teman-temannya meskipun sampai pada akhir pelatihan BM masih belum dapat menentukan tujuan hidupnya dengan jelas dan kongkrit sesuai materi yang diberikan saat pelatihan. Peningkatan skor efikasi diri yang dialami BM paling tinggi pada dimensi tingkat kekuatan. Dimensi tingkat kekuatan ini adalah dimensi yang paling banyak dipengaruhi oleh materi pelatihan. Peningkatan skor efikasi diri terendah dimiliki oleh ED

dengan peningkatan skor sebesar 4 poin. Pada sesi awal pelatihan, ED tampak kurang antusias dan kurang enak badan, sehingga ada beberapa materi yang tidak dimengerti secara sempurna. Peningkatan skor efikasi diri yang dialami ED paling besar pada dimensi luas bidang tugas. Luas bidang tugas ini merupakan dimensi yang paling sedikit dipengaruhi oleh materi pelatihan. Meskipun begitu, secara umum semua partisipan kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor efikasi diri yang rincian setiap dimensinya tampak pada rincian masing-masing individu.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan psikologis dapat meningkatkan efikasi diri pada pengguna NAPZA yang sedang menjalani rehabilitasi di panti rehabilitasi. Hasil analisis kuantitatif menunjukkan bahwa pengguna NAPZA yang mendapatkan pelatihan keterampilan psikologis mengalami peningkatan skor efikasi diri yang signifikan dibandingkan dengan pengguna NAPZA yang tidak mendapatkan pelatihan. Hal ini sejalan dengan analisis kualitatif yang pada umumnya pengguna NAPZA yang mengalami pelatihan merasa adanya perubahan setelah pelatihan seperti dapat lebih mengenal diri, berpikir positif, dapat menetapkan tujuan hidup dengan sesuai, serta mengelola emosi dengan baik.

Hasil penelitian ini mendukung dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa pelatihan keterampilan psikologis terbukti dapat meningkatkan efikasi diri melalui meningkatkan kepercayaan diri (Laws, 2006; Leitner, 2000; Wadey & Hanton, 2008; Wild, 2001), meningkatkan performa (Elliot, 2003; Wadey & Hanton, 2008), dan menurunkan kecemasan (Ishimura & Furu, 2009; Wadey & Hanton, 2008; Wild, 2001). Teknik pelatihan keterampilan psikologis yang digunakan adalah *goal setting*, *self talk*, relaksasi, dan *imagery* (Wadey & Hawton, 2008).

Freigang (2002) menyebutkan bahwa pelatihan keterampilan psikologis dapat meningkatkan *self efficacy*. *Self efficacy* dimaksudkan sebagai mekanisme kognitif untuk menjembatani motivasi, persistensi, dorongan emosi, dan perilaku. Pelatihan keterampilan psikologis ini meningkatkan *self efficacy* melalui strategi coping yang dapat berubah, implementasi tidak berurutan, dan adaptasi pelatihan. *Self efficacy* berhubungan dengan konstruk kunci motivasi seperti kausal atribusi, konsep diri, optimisme, pencapaian target, pencapaian bantuan akademis, kecemasan, dan nilai (Usher dan Pajares, 2008). Gardner & Pierce (1998) membuktikan bahwa individu dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung

memiliki keyakinan dalam diri untuk dapat berhasil dalam melakukan sesuatu. Dengan demikian *self efficacy* berhubungan dengan konsep diri dan konsep diri berhubungan dengan pengenalan diri. Dalam pelatihan keterampilan psikologis ini peserta dilatih untuk lebih mengenal kelebihan dan kekurangan diri.

Aspek yang diberikan dalam materi pelatihan keterampilan psikologis antara lain pengenalan diri, penetapan tujuan, berpikir positif, pengenalan emosi, komunikasi efektif, dan relaksasi. Pada sesi materi pengenalan diri, peserta merasakan perubahan ketika mereka dapat lebih mengenal diri dan orang lain, menerima, dan memberi umpan balik pada orang lain. Hal ini membantu mereka dalam melakukan introspeksi, dapat lebih menghargai diri sendiri, mengenal kelebihan orang lain sehingga proses perubahan yang terjadi adalah introspeksi kemudian belajar dari pengalaman orang lain yang pada akhirnya kepercayaan diri juga terbentuk. Proses ini merupakan bentuk optimalisasi salah satu sumber efikasi diri pengalaman pencapaian prestasi. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Helmi (1995) bahwa Individu dengan konsep diri positif akan lebih tepat dalam memberikan nilai keberartian dirinya, serta akan lebih percaya diri dan dapat bergaul di lingkungan sosial secara lebih efektif. Selain itu, apabila seseorang memiliki kesadaran diri yang lebih maka ia akan semakin dapat mengontrol perilakunya dan semakin besar pula kemampuannya dalam beradaptasi pada situasi yang berubah-ubah (Johnson, 2006). Hal itu akan menjaga persistensi efikasi diri yang telah terbentuk. Peserta yang merasa mendapatkan manfaat dari sesi mengenal diri, umumnya mengalami peningkatan pada ketiga dimensi efikasi diri.

Pada sesi penetapan tujuan, umumnya peserta merasa menjadi dapat menetapkan tujuan dengan lebih sesuai dengan situasi, dapat dicapai dan mereka menjadi mengerti bagaimana cara menetapkan tujuan serta langkah-langkah kongkrit dalam mencapainya. Peserta yang merasakan manfaat dari sesi ini mengalami peningkatan pada dimensi tingkat tugas dan tingkat kekuatan. Proses ini terjadi melalui penetapan determinasi yang spesifik yang dapat meningkatkan keyakinan, motivasi dan persistensi yang merupakan komponen efikasi diri, dalam mencapai tujuan tersebut (Thompson, dkk, 2002; Mulvey, dkk, 1999). Proses ini juga dapat mengoptimalkan sumber pengalaman orang lain dalam peningkatan efikasi diri

Pada sesi berpikir positif, peserta mengetahui cara-cara menghadapi situasi yang tidak menyenangkan dan bagaimana mempertahankan usahanya etika menghadapi rintangan. Menjaga pikiran positif, dapat mengoptimalkan sumber persuasi sosial dalam meningkatkan efikasi diri. Peserta yang mendapat manfaat dari sesi ini mengalami

peningkatan pada dimensi tingkat tugas dan tingkat kekuatan. Cara pandang/pemikiran seseorang akan berpengaruh pada perasaan dan perilakunya. Sesungguhnya yang mempengaruhi perubahan pada perasaan seperti gembira, sedih atau marah bukanlah peristiwa yang terjadi, namun persepsi diri sendiri terhadap peristiwa tersebut (Seligman, 1995).

Pada materi mengelola emosi, peserta belajar bagaimana mengenali dan menjaga stabilitas emosi. Peserta yang mendapat manfaat dari sesi ini mengalami peningkatan pada dimensi tingkat kekuatan dan luas bidang tugas. Regulasi emosi yang sesuai akan mengurangi kecemasan, mempertahankan persistensi, serta kepercayaan diri seseorang (Usher, 2009). Proses ini juga membantu mengoptimalkan salah satu sumber efikasi diri yaitu kondisi psikologis emosional.

Pengoptimalan sumber efikasi diri persuasi sosial dilakukan dengan peningkatan kemampuan berkomunikasi (Grow & Christopher, 2008; Farell dkk, 2004; Bandura, 1997). Dalam materi komunikasi efektif, peserta belajar bagaimana mengungkapkan apa yang dipikirkan dan dirasakan dengan cara yang sesuai, sehingga mereka mempunyai kesempatan lebih untuk belajar dari orang lain.

Gumilar (2009) menyebutkan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan efikasi diri adalah melalui relaksasi. Relaksasi merupakan sebuah metode yang banyak digunakan untuk mengurangi kecemasan atau supaya rileks (Greenberger & Padesky, 1995; Davis, Eshelman, & Mc Kay, 1995; Boon, 2004). Pada sesi ini, peserta belajar untuk mengurangi kecemasan sehingga dapat lebih percaya diri dan menjaga kestabilan emosi dengan baik. Peserta yang menjalankan proses reaksi dengan baik umumnya mengalami peningkatan skor pada dimensi tingkat kekuatan.

Pendekatan yang digunakan dalam pelatihan keterampilan psikologis ini adalah *experiential learning*. Hal ini dapat dilihat pada saat peserta melakukan aktivitas '*experiencing*', peserta terlibat secara total. Satu persatu peserta melakukan kegiatan yang dirancang khusus untuk menunjang penjelasan materi yang akan disampaikan pada tiap sesi pelatihan. Pada tahap selanjutnya, yaitu '*publishing*' pelatih atau fasilitator membantu mereka menunjukkan berbagai hal yang sudah dilakukan, dipikirkan, dan dirasakan. Diskusi dan generalisasi aktivitas dari kelompok kecil ke peristiwa kehidupan sehari-hari akan memperlebar kesadaran (*awareness*) peserta sehingga memungkinkan terjadinya pengembangan atau peningkatan karakteristik positif dan sebaliknya mengurangi semaksimal mungkin perilaku-perilaku negatif sebagai proses *terapeutik* (Ramdhani, 1995).



Pemberian pelatihan secara berkelompok menambah efektivitas pelatihan karena menimbulkan interaksi dalam kelompok. Jumlah peserta yang sesuai membuat peserta nyaman dengan proses yang berlangsung. Dalam kelompok dapat terjadi pemberian umpan balik, melalui umpan balik peserta akan mendapatkan umpan balik, informasi dan bimbingan dari pelatih dan anggota kelompok lain tentang pemecahan masalahnya atau hal lain yang bermakna bagi kebaikan dirinya (Yalom dalam Latipun, 2006).

Hasil analisis menyebutkan bahwa dimensi efikasi diri yang meningkat lebih banyak pada dimensi tingkat kekuatan dan tingkat tugas. Hal ini menunjukkan bahwa peserta lebih mudah mengadopsi materi dan merasakan perubahan dalam membentuk kepercayaan diri, tidak mudah menyerah dan mempertahankan persistensinya. Selain itu peserta juga lebih berani untuk meningkatkan level tugas yang dijalaninya.

Kelemahan dalam penelitian ini adalah mengenai waktu pelaksanaan. Waktu pelaksanaan pelatihan tidak dapat dilaksanakan sepenuhnya seperti yang direncanakan. Hal ini disebabkan adanya beberapa agenda kegiatan yang dilaksanakan di pantu yaitu lomba menyambut hari kemerdekaan RI dan persiapan menyambut bulan Ramadhan sehingga pelaksanaan pelatihan menyesuaikan jadwal pantu. Dengan pelaksanaan yang kurang sesuai dengan agenda sehingga terjadi penyesuaian durasi waktu. Selain durasi waktu, jarak antar sesi dalam pelatihan juga menjadi sangat sempit sehingga peserta tidak mendapatkan waktu jeda yang cukup lama untuk mencoba mengaplikasikan dalam aktivitas sehari-hari. Kelemahan lain adalah tidak diadakannya uji *follow up* serta pengamatan implementasi hasil pelatihan pada aktivitas sehari-hari sehingga tidak dapat diketahui persistensi efek penelitian dalam jangka waktu yang lebih lama.

### **Simpulan dan Saran**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan psikologis dapat meningkatkan efikasi diri pengguna NAPZA yang sedang menjalani program rehabilitasi di pantu rehabilitasi. Hal ini tampak dari peningkatan skor efikasi diri pengguna NAPZA yang signifikan pada kelompok eksperimen. Kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan skor efikasi diri yang signifikan. Peningkatan skor efikasi diri pada kelompok eksperimen juga beragam poin dan dimensinya, namun berdasarkan analisis, pada umumnya mereka merasakan manfaat dengan mengikuti pelatihan keterampilan psikologis.

Materi pelatihan keterampilan psikologis yang paling mempengaruhi ketiga dimensi adalah materi pengenalan diri. Materi ini merupakan tahap awal bagi peserta untuk belajar

membentuk konsep diri. Selanjutnya materi penetapan tujuan dan berpikir positif berpengaruh pada peningkatan skor pada dimensi tingkat kekuatan dan tingkat tugas. Materi mengelola emosi, komunikasi efektif, dan relaksasi berpengaruh pada peningkatan skor dimensi tingkat kekuatan. Konsep diri yang telah terbentuk menjadi modal untuk menentukan tujuan hidup yang lebih sesuai dan memungkinkan untuk dicapai. Selanjutnya, rintangan yang menghalangi usaha pencapaian tersebut diatasi dengan berpikir positif, mengelola emosi, relaksasi dan kemampuan berkomunikasi dengan efektif. Bagi pengguna NAPZA, strategi menjaga persistensi dalam pencapaian tujuan ini sangat penting mengingat mereka memiliki karakter awal konsep diri yang negatif, kepercayaan diri kurang, dan mudah terpengaruh hal-hal negatif. Meskipun didapatkan kesimpulan mengenai dinamika bagaimana materi keterampilan psikologis dapat meningkatkan efikasi diri bagi pengguna NAPZA, namun jarak antar sesi pelatihan yang sangat pendek membuat peserta tidak mempunyai waktu jeda yang cukup lama untuk mencoba mengaplikasikan dalam aktivitas mereka sehari-hari. Hal ini berpengaruh pada efek pelatihan yang terdeteksi saat dilakukan pengukuran. Efek pelatihan yang tampak mungkin masih sebagian karena peserta belum mencoba menerapkannya materi setiap sesi secara utuh dalam aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan hasil diskusi, saran yang dapat diberikan adalah :

1. Kalangan profesional

a. Panti rehabilitasi

Pelatihan ketrampilan psikologis dapat digunakan sebagai salah satu bentuk program intervensi untuk meningkatkan efikasi diri, sebagai bagian dari kurikulum di panti tersebut.

b. Psikolog

Pelatihan ketrampilan psikologis dapat digunakan sebagai bagian dari intervensi rehabilitasi pengguna NAPZA di panti rehabilitasi.

2. Kepada partisipan penelitian

Partisipan dapat menerapkan materi yang diterima dalam kehidupan sehari-hari untuk lebih menyiapkan mereka kembali berhadapan dengan dunia di luar panti, sehingga hidup mereka lebih tertata, persistensi kesembuhan dapat lebih terjaga dan mengurangi kemungkinan kekambuhan.

3. Kepada peneliti yang akan datang

Untuk penelitian yang akan datang sebaiknya melakukan penelitian pelatihan keterampilan psikologis dengan jarak antar sesi yang lebih lama. Hal ini perlu dilakukan

untuk memberi waktu pada peserta pelatihan menerapkan materi pelatihan secara utuh dalam aktivitas sehari-hari. Penerapan materi yang utuh dapat meningkatkan penyerapan manfaat pelatihan serta efek pelatihan yang lebih jelas dan dapat lebih terdeteksi pada pengukuran.

#### Daftar Pustaka

- Azwar, S. 1999. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset
- Bandura, A. 1977. *Self efficacy: toward a unifying theory of behavioral change*. *Psychological review*, 84, 191-215
- Bandura, A. 1997. *Self efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman
- Bernard, M. E. 1990. *Taking The Stress Out of Teaching*. Melbourne: Collins Dove
- Boon, J. A. 2004. The Effects of Music Relaxation Techniques on Stress Levels of Day Treatment Clients. Unpublished master's thesis, The Florida State University College of Music, USA.
- Coon, D. W., Thompson, L., Steffen, A., Sorocco, K., Gallagher-Thompson, D. 2003. Anger and Depression Management: Psychoeducational Skill Training Interventions for Women Caregivers of a Relative With Dementia. *The Gerontologist*, 43, 678-689.
- Corey, G. 2005. *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy*. (7<sup>th</sup> ed). Singapore: Thomson Learning, Inc.
- Davis, M., Eshelman, E. R., & McKay, M. (1995). *The Relaxation & Stress Reduction Workbook (3<sup>rd</sup> ed)* [Panduan relaksasi dan reduksi stres] (Ed. Ke-3). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Dewitz, S. J; Woolsey, M. L. & Walsh, W. B. 2009. College Student Retention : An Exploration of The Relationship Between Self Efficacy Beliefs and Purpose in Life Among College Students. *Journal of College Students Development*, 50, 19-34
- Eitington, J. E. 1996. *The Winning Trainer: Winning Ways to Involve People in Learning*. Houston: Gulf Publishing Company.
- Elliot, J. A. 2003. The Effect of Psychological Skills Training on The Cognitions and Performance of High School Softball Player. Unpublished master's thesis. (UMI No. 1417837)
- Farrell, K., Wicks, N., Martin, J. C. 2004. Chronic Disease Self-Management Improved with Enhanced Self Efficacy. *Clinical Nursing Research*, 13, 289-308
- Fenster, A. 1993. Reflections on Using Group Therapy as A Treatment Modality-Why, How, for Whom, and When: A Guide to Clinicians, Supervisors and Instructors. *Group*, 17(2), 84-100.
- Field, R. B. 1996. Two Case Studies of The Effects of A Clinical Oriented Psychological Skills

- Training Program on Percieved Anxiety, Percieved Efficacy Scuba Performance, and Progress in Therapy of Scuba Diving Clients. Unpublished doctoral *dissertation*, Temple University Graduate Board, USA. (UMI No. 9706960)
- Freigang, D. 2002. The effect of psychological skills training on self-efficacy in varsity swimmers. Unpublished doctoral *dissertation*, University of Utah, USA. (UMI No. 3070948).
- Gardner, D. G. & Pierce, J. L. 1989. Self Esteem and Self Efficacy Within The Organizational Context: An Empirical Examination. *Group and Organizational management*, 23, 48-70
- Gladding, S. T. 2000. *Counseling: A comprehensif profession*. New Jersey: Prentice-Hall
- Goldstein, P, A. 1981. *Psychological Skill Training. The Structured Learning Technique*. New York: Pergamon Press.
- Gottfredson, D. C., Wilson, D. B. 2003. Characteristics of Effective School-Based Substance Abuse Prevention. *Preventive Science*, 4 (1), 27-38.
- Greenberger, D. & Padesky, C. A. 1995. *Mind Over Mood: Change How You Feel By Changing The Way You Think*. New York: Guilford Press.
- Grow, J. M. & Christopher. 2008. Breaking The Silence Surrounding Hepatitis C by Promoting Self Efficacy: Hepatitis C Public Service Announments. *Qualitative Health Research*, 18, 1401-1412
- Handayani, M. M., Ratnawati, S., & Helmi, A.F. 1998. Efektivitas Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri dan Harga Diri. *Jurnal Psikologi*, 2, 47-55
- Hawari, D. 2000. *Penyalahgunaan dan Ketergantungan NAZA (Narkotik, Alkohol dan Zat Adiktif)*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Hawari, D. 2004. Angka Rawat Inap Ulang ("Kekambuhan/Relapse") Pasien Ketergantungan Opiat. Diakses pada 28 Mei 2009 dari [www.dadang-hawari.net/default.aspx? tipe=A](http://www.dadang-hawari.net/default.aspx? tipe=A).
- Hser, Y. I. 2007. Predicting Long Term Stable Reovery from Heroin Addiction: Findings from A 33-Years Fow Up Study. *Journal of Addictive Disese*, 26, 51-60
- Johnson, D. W. 2006. *Reaching Out: Interpersonal Effectiveness and Self Actualization*. Boston: Allyn and Bacon
- Johnson, D. W & Johnson, F. D. 2000. *Joining Together: Group Therapy & Group Skills*. New York: Prentice-Hall
- Latipun. 2006. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press
- Laws, A. E. 2006. Examining The Relationship Between Psychological Skills and Confidence in Goal Keepers. *Master's thesis*. UMI No. 1437633
- Leffingwel, R. T. 2000. Psychological Skills Training Utilization Among College Athletes: An Intervention and Investigation Determinants. Unpublished doctoral *dissertation*, University of Washington, Washington, USA. UMI No. 9983510.

- Leitner, D. 2000. *Using Psychological Skill of Imagery for Empowering Student in The Area of Self-Confidence*. Unpublished master's thesis, Prescott College in Sport Psychology, USA. UMI No. 1401531.
- Majer, J. M., Jason, L. A., Olson, B. D. 2004. Optimism, Abstinence Self Efficacy, and Self-Mastery: A Comparative Analysis of Cognitive Resource. *Assesment*, 11, 57-63
- Marlatt, G. A. & Gordong, J. R. 1985. *Relapse Prevention: Maintenance Strategies in The Treatment of Addictive Behavior*. Newyork: Guilford
- Mc kay, J. R., Maisto, S. A, & O'Farrell, T. J. 1993. End-of-Treatment Self Efficacy, After Care, and Drinking Outcomes of Alcoholic Men. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 17(5), 1078-1083
- Mulvey, P. W. & Ribbens, B. A. 1999. The Effects of Intergroups Competition and Assigned Group Goals on Group Efficacy and Group Effectiveness. *Small Group Research*, 30, 651-677
- Neil, R., Mellalieu, D. S., & Hanton, S. 2006. Psychological Skills Usage and The Competitive Anxiety Response as A Function of Skill Level in Rugby Union. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 415-423.
- Prasetyo, E. 2007. *Perspektif TC Terhadap Addict*. Yogyakarta: Pantel Sosial Pamardi Putra "Sehat Mandiri".
- Prochaska, J. O. & Norcross, J. C. 2001. Stages of Change. *Psychotherapy*, 38, 443-438.
- Seligman, M. E. 1993. *What You Can Change and What You Can't*. New York : Alfred A. Knopf, Inc.
- Shadish, W.R., Cook, T.D., & Campbell, D.T. 2002. *Experimental and Quasi-Experient Designs for Generalized Causal Inference*. Boston: Houghton Mifflin Company
- Suss, U. K. 1999. An Evaluation of The Influence of Psychological Training on The Self Esteem of Adolescent Female Golfers. *Tesis tidak diterbitkan*, Prescott College in Counseling/Psychology, USA. UMI No. 1395292.
- Thompson, L. F., Meriac, J. P., & ope, J. G. 2002. Motivating Online Performane: The Influence of Goal Setting and Internet Self Efficacy. *Social Computer Review*, 20, 149-160
- Trinidad, P. 1997. Effects of Theraband Exercises, Psychological Skill Training, and Peer Leadership Program on Selected Measures of Strength, Flexibility, Cognitive Processes, Mood, and Stress Among Racial Minority Elderly. Unpublished doctoral dissertation, Temple University Graduate Board, USA. UMI No. 9813559.
- Usher, E. L. & Pajares, F. 2008. Source of Self Efficay IN School : Critical Review Of Literature And Future Directions. *Review of Educational Research*, 78, 751-796
- Usher, E. L. 2009. Source of Middle Scholl Student's Self Efficacy in Mathematics: A Qualitative Invesstigation. *American Eduational Research Journal*, 46, 275-314
- Wadey, R. & Hanton, S. 2008. Basic Psychological Skills Usage and Competitive Anxiety Responses: Perceived Underlying Mechanism. *Research Quarterly for Exercise and*

*Sport*, 79, 363-373

- Wahyuni, E.N. 2005. Model Pelatihan Pengendalian Emosi. *Jurnal ilmiah psikoedukasi: Jurnal pendidikan, Psikologi terapan, dan bimbingan*, 3, 177-193
- Walker, J. B. 1998. An Exploratory Examination of The Utilization of Psychological Skills Employed by Triathletes. Unpublished doctoral *dissertation*, The Union Institute, New York, USA. UMI No. 9902710
- Wild, R. 2001. The Effect of Psychological Skills Training Program on Selected Psychological Characteristics of High School Ice Hockey Players. Unpublished Master's *thesis*. UMI No. 3029116
- Witkiewitz, K., & Marlatt, G. A. 2004. Relapse Prevention for Alcohol and Drug Problems: *That Was Zen, This Is Tao. American Psychologist*, 59, 224–
- Wood, R. & Bandura, A. 1989. Impact of Conceptions of Ability on Self Regulatory Mechanism and Complex Decision Making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 407-415
- Wojtkowski, R. 1993. Effect of A Psychological Skill Education Program on Free Throw Shooting for Male High School Basket Balls Player. Unpublished master's *thesis*, San Jose State University, USA. UMI No. 1354172.