Jurnal Diversita

Available online <http://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita>

Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* terhadap Kontrol Diri Remaja dengan Perilaku Kenakalan *Status Offense* di Madrasah Tsanawiyah Negeri X Magetan

Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy to Self Control Adolescence with Status Offense Juvenile Delinquency in Madrasah Tsanawiyah Negeri X Magetan

Sofy Ariany Hasan* & Duta Nurdibyanandaru**

Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Indonesia

Diterima; 21 Januari 2020; Disetujui; 18 April 2020; Dipublish: 02 Juni 2020

*Corresponding author: E-mail: sofyarianyhasan@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *cognitive behavior therapy* (CBT) efektif terhadap kontrol diri remaja dengan perilaku *status offense* di MTsN X Magetan. Pemberian CBT bertujuan untuk meningkatkan kontrol diri remaja, sehingga remaja tersebut dapat mengurangi perilaku kenakalan remaja, khususnya *status offense*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan tipe penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen ini dilakukan selama 6 sesi, dan masing-masing sesi dilaksanakan selama 1 jam. Subjek pada penelitian ini berjumlah 24 remaja dengan perilaku kenakalan *status offense* yang merupakan siswa MTsN X Magetan. Penelitian ini menggunakan skala psikologi untuk mengukur efektivitas dari CBT. Skala yang digunakan adalah *Self Control Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Tangney, dkk (2004), berjumlah 24 aitem setelah diujicobakan peneliti dengan reliabilitas sebesar 0,864. Analisis data dilakukan menggunakan teknik *t-independent* (*two sample t-test* dengan menggunakan bantuan SPSS 22 for windows). Hasil yang diperoleh pada penelitian ini menunjukkan bahwa CBT efektif dalam meningkatkan kontrol diri remaja dengan perilaku kenakalan *status offense* di MTsN X Magetan. Nilai signifikansi pada *gain score* kontrol diri sebesar 0.001 (sig. < 0.05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *gain score* kontrol diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah adanya pemberian perlakuan CBT.

Kata Kunci: *Cognitive Behavior Therapy*; Kenakalan *Status Offense*; Kontrol Diri; Remaja.

Abstract

This study aimed to know the effectiveness of *cognitive behavior therapy* (CBT) to self control adolescence with *status offense juvenile delinquency* MTsN X Magetan. This research was conducted in a Madrasah Tsanawiyah Negeri in Magetan. The aimed of CBT is to increase self control, so adolescence can reduce the *status offense juvenile delinquency*. This study is a quantitative methods with the experiment. This experiment research was carried out in 6 session with 1 hour in each session. The subject of this study were 24 adolescences with *status offense juvenile delinquency*, that they were students of MTsN X Magetan. The scale that used was *Self Control Scale* (SCS) that developed by Tangney, et al (2004), and consist of 24 items after trial and have reliability 0,864. The data was analyzes using *t-independent* (*two sample t-test* SPSS 22 for windows). The results obtained in this study is the application of *cognitive behavior therapy* (CBT) effective to increased self control of adolescence with *status offense juvenile delinquency* in MTsN X Magetan. The significance of *gain score* was 0.001 (sig. < 0.05), so the conclusion is there was *gain score* differencies between experiment group and control group after *cognitive behavior therapy* intervention.

Keywords: *Adolescence*; *Cognitive Behavior Therapy*; *Self Control*; *Status Offense Delinquency*.

How to Cite: Hasan, S.A. & Nurdibyanandaru, D. (2020), Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* terhadap Kontrol Diri Remaja dengan Perilaku Kenakalan *Status Offense* di Madrasah Tsanawiyah Negeri X Magetan, *Jurnal Diversita*, 6 (1): 10-19.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, dimana melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional (dalam Santrock, 2007). Remaja memiliki beberapa tugas perkembangan (Gunarsa dan Gunarsa, 2010). Pada masa remaja, seseorang juga akan mengalami perubahan besar dalam segi fisik, kognitif, dan psikososial (Papalia dkk, 2008). Seseorang akan berada pada tahap remaja saat berusia 10-15 tahun (Papalia dkk, 2012). Remaja merupakan remaja yang sedang duduk di bangku sekolah menengah pertama atau yang setingkat (Monks dkk, 2004).

Pengaruh sekolah sekarang ini lebih kuat dikarenakan lebih banyak individu yang lebih lama menghabiskan waktunya di sekolah (dalam Santrock, 2007). Hal serupa juga dikemukakan oleh Piko dan Kovacs (2010, dalam Tome dkk, 2012) yakni remaja menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah, dan itu membuat remaja harus lebih bisa memilah suatu resiko yang ada. Sekolah merupakan tempat terjadinya hubungan interpersonal pada remaja, dimana hal ini juga sangat penting bagi remaja dan perkembangan sosialnya (Ruini dkk, 2009, dalam Tome dkk, 2012). Dalam tahapan remaja, mereka akan lebih mementingkan teman daripada yang lainnya (Scales, 2010, dalam Caskey & Anfara, 2007). Teman sebaya dapat menjadi model dan dapat juga mempengaruhi sikap dan perilaku remaja. Di sisi lain teman juga dapat memberikan suatu akses, motivasi, dan suatu sosialisasi yang menguntungkan (Glaser dkk, 2010

dalam Tome dkk, 2012). Teman sebaya juga dapat mempengaruhi seseorang dalam cara berpakaian, berbicara, penggunaan obat terlarang, perilaku seksual, kekerasan, peniruan tindakan kriminal, perilaku anti sosial, dan masih banyak lagi contoh dalam kehidupan remaja (Tome dkk, 2008). Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa teman rentan membawa pengaruh, salah satunya dalam konteks kenakalan remaja.

Kenakalan remaja biasanya terjadi pada remaja yang gagal dalam menjalani proses perkembangannya. Hal ini dikuatkan oleh Erikson (dalam Santrock, 2002) yang mengungkapkan bahwa kegagalan remaja untuk mencapai integritas merupakan tanda-tanda utama terjadinya kenakalan remaja. Kenakalan tersebut menyebabkan demoralisasi di kalangan remaja, seperti kekerasan, penggunaan bahasa dan kata yang memburuk, menurunnya rasa hormat pada orangtua dan guru, serta meningkatnya perilaku merusak diri (Kartono, 2010).

Santrock (2002) mengungkapkan bahwa tindakan pelanggaran yang biasa dilakukan remaja dibedakan menjadi pelanggaran indeks dan pelanggaran status. Pelanggaran indeks merupakan tindakan kriminal yang dilakukan remaja maupun orang dewasa, meliputi perampokan, penyerangan dengan kekerasan, pemerkosaan, dan pembunuhan. Santrock (2002) menjelaskan pelanggaran status (*status offense*) adalah tindakan yang tidak lebih serius dari pelanggaran indeks (kriminal), seperti melarikan diri, membolos, minum-minuman keras di bawah usia yang

diperbolehkan, hubungan seks bebas, dan anak yang tidak dapat dikendalikan. Beberapa tipe tindakan *status offense* diantaranya adalah membolos, melarikan diri dari rumah, pelanggaran jam malam, penggunaan alkohol termasuk juga rokok di bawah umur, dan ketidakpatuhan pada keluarga (Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention, 2015).

Hal serupa juga dijumpai di salah satu Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) di Magetan. Data beberapa perilaku bermasalah siswa semakin tahun semakin meningkat. Pada tahun ajaran 2015/2016 jumlahnya sebanyak 80 kasus, tahun ajaran 2016/2017 jumlahnya sebanyak 84 kasus, tahun ajaran 2017/2018 sebanyak 86 kasus, dan tahun ajaran 2018/2019 sebanyak 91 kasus.

Dari data rekapan kasus yang dilakukan siswa di madrasah, tersebut dijumpai bahwa kasus tersebut terdiri dari siswa yang membolos, merokok, dan melarikan diri dari sekolah hanya sekedar untuk menghindari dari pelajaran tertentu maupun dari ekstrakurikuler wajib sekolah. Data kenakalan remaja yang terjadi di MTsN X Magetan diantaranya adalah merokok sebanyak 26%, membantah perintah sebanyak 24%, tidak berpakaian sesuai ketentuan sebanyak 20%, membolos sebanyak 18%, merusak perlengkapan madrasah sebanyak 7%, dan mencuri sebanyak 6%.

Data tersebut menunjukkan kenakalan remaja yang paling banyak terjadi di MTsN X Magetan adalah kenakalan yang melawan status (*status offense*). Senada dengan yang diungkapkan oleh Santrock (2002) dimana kenakalan

pelanggaran status biasanya remaja melakukan lari dari rumah, membolos dari sekolah, mengkonsumsi minuman beralkohol, pelacuran, dan ketidakmampuan mengendalikan diri (seperti merusak barang orang lain). Perilaku *status offense* juga dapat berupa pelanggaran jam malam, penggunaan alkohol termasuk juga rokok di bawah umur, dan ketidakpatuhan pada keluarga (Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention, 2015).

Hasil wawancara peneliti dengan Wakil Kesiswaan dengan inisial S, dimana juga merupakan Koordinator BK diperoleh hasil beberapa kasus yang sering dijumpai adalah anak yang sering membolos. Siswa juga terkadang melarikan diri dari pelajaran yang maupun ekstrakurikuler wajib dari sekolah. Kasus yang dijumpai berikutnya adalah kasus siswa yang merokok pada saat jam sekolah, baik itu di dalam sekolah maupun di luar sekolah pada jam istirahat. Penyebab paling penting dari kasus pelanggaran yang sering dilakukan siswa adalah kurangnya kendali diri dari pergaulan dan mudahnya terpengaruh oleh teman, terutama dalam hal yang tidak baik atau melanggar aturan.

Berdasarkan hasil survei dengan teknik terbuka yang dilakukan penulis, alasan siswa melakukan beberapa bentuk kenakalan *status offense* diantaranya karena keinginan sendiri sebanyak 50%, diajak oleh teman sebanyak 17%, tidak tahu kalau hal yang dilakukan salah sebanyak 12%, keinginan meniru teman sebanyak 10%, untuk melepas ketakutan dan kecemasan sebanyak 6%, tidak ada pengawasan dari orangtua sebanyak 4%,

dan orangtua yang mengizinkan sebanyak 2%.

Data di atas dapat diambil kesimpulan bahwa alasan terbanyak remaja melakukan kenakalan remaja *status offense* adalah dikarenakan keinginan sendiri dan diajak teman. Hal ini menandakan kurang adanya kemampuan dari siswa tersebut dalam mengendalikan diri terhadap keinginannya, dimana biasa disebut dengan kontrol diri.

Kontrol diri merupakan kemampuan untuk beradaptasi dan merubah diri sesuai dengan lingkungannya, selain itu juga merupakan kemampuan untuk mengubah respon internal dan keinginan untuk melakukan perilaku yang tidak sesuai, serta menghindari untuk tidak melakukannya (Tangney dkk, 2004). Pada kenyataannya kontrol diri merupakan fungsi utama dari diri dimana merujuk pada kemampuan untuk mengesampingkan keinginan dan emosi seperti kecenderungan untuk melakukan perilaku yang tidak sesuai untuk mencapai tujuan yang ada (Tangney dkk, 2004; Baumeister dkk, 2007). Seseorang dapat dikatakan memiliki kontrol diri jika ia mampu menahan diri dan menghindar dari hal-hal yang mengganggu konsentrasinya, melakukan sesuatu dengan tidak tergesa-gesa dan penuh pertimbangan, mampu mengatur pola perilaku atau kebiasaan hidup sehat, tekun, kerja keras dan mampu memusatkan perhatian pada pekerjaan yang sedang dilakukannya, serta mampu memberi penilaian pada diri sendiri untuk mencapai suatu hal dalam perencanaan jangka panjang (Tangney dkk, 2004). Data yang didapat dari beberapa perilaku dan

alasan siswa MTsN X melakukan beberapa perilaku kenakalan *status offense* menunjukkan bahwa siswa tersebut tidak mampu menahan diri dari ajakan teman melakukan beberapa bentuk pelanggaran, melakukan perilaku tanpa mempertimbangkan akibat yang didapatkan, tidak mampu mengatur kebiasaan hidup sehat, tidak tekun dalam mengikuti pembelajaran di madrasah.

Remaja dengan kontrol tinggi akan meminimalisir permasalahan dalam mengendalikan impuls dan memiliki emosi yang lebih sehat, dan akan mengurangi kenakalanannya. Sebaliknya, ketika seseorang memiliki kegagalan dalam kontrol diri maka akan lebih terbawa oleh impuls atau dorongan dalam diri sehingga akan lebih banyak melakukan perilaku yang merusak (Vohs dkk, 2012). Terdapat penelitian juga ditemukan bahwa memang ada hubungan positif antara rendahnya kontrol diri dengan beberapa tipe perilaku anti sosial (Meldrum dkk, 2018). Berdasarkan data yang ada di MTsN X di Magetan, remaja di sana menggambarkan masih kurang memiliki kontrol diri. Seorang remaja harus memiliki pengendalian diri yang tinggi, hal tersebut juga sejalan dengan tugas perkembangan yang harus dilalui oleh remaja (Gunarsa dan Gunarsa, 2010), sehingga remaja yang berhasil melewati tugas perkembangannya maka akan menjadi remaja yang bahagia dan akan berhasil juga dalam melewati beberapa tugas berkembang selanjutnya. Remaja dalam konteks penelitian adalah berasal dari MTsN, dimana merupakan siswa yang berada pada sekolah dengan kekhasan agama

Islam. Hal tersebut membuat siswa diharapkan memiliki perilaku yang jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya (Peraturan Menteri Agama Republik Indonesia, 2013). Hal tersebut tidak sejalan dengan data beberapa perilaku kenakalan remaja yang masih dijumpai di MTsN X Magetan.

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kontrol diri seseorang. Perdana, dkk (2018) melakukan penelitian mengenai efektivitas pelatihan *Self-Control For Pupils* (Stop) untuk meningkatkan kontrol diri siswa SMP. Penelitian ini dilakukan kepada remaja yang memiliki beberapa permasalahan di sekolah. Hasil penelitian yang dilakukan adalah pelatihan STOP tidak berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan skor kontrol diri siswa SMP. Schnitker, dkk (2016) meneliti mengenai efisiensi intervensi kontrol diri dan *patience* pada remaja. Hasil penelitian membuktikan bahwa intervensi yang ditujukan pada kontrol diri berdasarkan pada *limited-strength model* tidak berhasil dalam meningkatkan sikap dan perilaku kontrol diri tanpa variabel moderasi. Fajarani (2017) menguji konseling kelompok teknik *modelling* dalam meningkatkan *self control* siswa kelas VIII di MTs Pelita Gedong Tataan.

Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa pemberian CBT memiliki beberapa kelebihan, diantaranya adalah penerapan CBT merupakan kombinasi dari elemen

psikoterapi dan terapi perilaku (*behavioral therapy*) dimana menuntut seseorang untuk melakukan pembuktian empiris pemikiran otomatis (*automatic thoughts*), kesimpulan, dengan memformulasikan hipotesis yang akan diujikan pada pemikiran sistematis (Squires, 2001). Kelebihan lainnya yaitu pemberian CBT merupakan teknik dimana akan merubah distorsi kognitif melalui aplikasi pemikiran logis dan pencarian bukti pada kehidupan nyata (Beck dkk, 1979, dalam Squires, 2001). CBT juga merupakan terapi dengan pendekatan humanistik, dimana terjadi interaksi antara terapi dengan klien, adanya partisipasi aktif, dan adanya kolaborasi dengan menguji hipotesis pada dunia nyata dan pada konsep 'di sini dan sekarang', sedikit membahas tentang pengalaman masa lalu. Hal ini merupakan pendekatan kolaborasi empiris dan berbeda dari psikoterapi konvensional (Beck dkk, 1979, dalam Squires, 2001).

Penerapan CBT ternyata juga bisa diterapkan kepada berbagai setting, begitu juga dalam setting pendidikan khususnya pada siswa. Hasil penelitian yang dilakukan Squires (2001) menunjukkan bahwa penerapan CBT juga bermanfaat untuk anak dan orang muda, dan dapat digunakan dalam setting individu maupun kelompok dalam setting pendidikan. Penggunaan CBT yang berbasis pada kelompok tersebut dapat meningkatkan kontrol diri siswa dan dapat meningkatkan perilaku dalam kelas.

Penerapan CBT dalam mengubah distorsi kognisi menjadi alasan peneliti untuk memilih CBT dalam penelitian ini. Hal ini dikarenakan siswa MTsN X Magetan

yang menunjukkan perilaku kenakalan *status offense* disebabkan beberapa alasan yang merupakan kesalahan berpikir siswa tersebut. Pengubahan pemikiran yang salah tersebut juga dilakukan mengenai aplikasi logis dan pencarian bukti, dimana merupakan kombinasi dari elemen psikoterapi dan terapi perilaku yang lebih sesuai dengan karakteristik siswa remaja. Pendekatan humanistik juga merupakan alasan peneliti memilih pendekatan CBT, dimana terjadi interaksi dengan klien, adanya partisipasi aktif, dan adanya kolaborasi dengan menguji hipotesis pada dunia nyata.

Beberapa hal tersebut melatarbelakangi peneliti untuk melakukan penelitian dalam menguji efektivitas pemberian *cognitive behavior therapy* (CBT), yang nantinya diharapkan dapat memberikan pengaruh kepada kontrol diri remaja dengan perilaku kenakalan remaja *status offense* di MTsN X Magetan. Peneliti juga akan mengevaluasi efektivitas dari intervensi yang diberikan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi Madrasah untuk memberikan pelayanan dalam memfasilitasi remaja untuk dapat melaksanakan tugas perkembangan yang harus dilalui dimana pada akhirnya dapat melakukan pembinaan yang sesuai dan berguna bagi siswa di MTs tersebut yang kesemuasiswanya adalah remaja.

Tujuan penelitian ini adalah mengukur efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* terhadap kontrol diri remaja dengan kenakalan *status offens* di MTsN X Magetan.

METODE PENELITIAN

Penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tipe eksperimen. Penelitian ini menggunakan dua variabel, *cognitive behaviour therapy* sebagai variabel bebas (X) dan kontrol diri sebagai variabel terikat (Y). *Cognitive behaviour therapy* merupakan suatu teknik terapi yang digunakan untuk merubah distorsi melalui aplikasi dari logika dan pembuktian (Beck, dalam Squires, 2001). Kontrol diri sendiri adalah kemampuan untuk beradaptasi dan merubah diri sesuai dengan lingkungannya, selain itu juga merupakan kemampuan untuk mengubah respon internal, keinginan untuk tidak melakukan perilaku yang tidak sesuai dan menghindari untuk melakukannya (Tangney dkk, 2004).

Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada 24 remaja dengan perilaku kenakalan *status offense* yang memiliki kontrol diri rendah di MTsN X Magetan. Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, subjek diberikan sejumlah rangkaian *cognitive behaviour therapy* yang dilakukan dalam 6 sesi dimana masing-masing sesi diberikan selama 1 jam.

Alat pengumpulan data berupa kuesioner yang diadaptasi dari *Self Control Scale* yang dikembangkan oleh Tangney, dkk (2004), dimana kemudian diujicobakan oleh penulis dan memiliki reliabilitas sebesar 0,864 dengan jumlah sebanyak 24 aitem. Skala kontrol diri tersebut terdiri dari lima aspek,

diantaranya adalah *self discipline*, *deliberate/nonimpulsive*, *healthy habits*, *work ethic*, dan *reliability*. Analisis data dilakukan dengan teknik *t-independent (two sample t-test)* dengan menggunakan bantuan SPSS 22 for windows untuk melihat efektivitas dari pemberian *cognitive behavior therapy* terhadap kontrol diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas sebaran dianalisis dengan menggunakan Shapiro Wilk. Hasil signifikansi skala kontrol diri yaitu sebesar 0.171, dimana signifikansi lebih dari 0,05 (sig. > 0.05) yang berarti bahwa skala kontrol diri.

Tabel 4 Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Kontrol Diri	.941	24	.171

Uji homogenitas dilakukan dengan teknik perhitungan *Levene-test*. Hasil signifikansi dari selisih nilai *pre test dan post test (gain score)* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 0.204. Ketika nilai signifikansi *gain score* lebih dari 0.05 (sig. > 0.05) maka dapat diartikan bahwa varian data antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama.

Tabel 5 Uji Homogenitas

<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	Sig.
1.717	1	22	.204

Ketika data yang ada memiliki distribusi normal dan homogen, maka uji statistik untuk melihat perbedaan rerata dari kedua kelompok yaitu dengan menggunakan statistik parametrik

independent sample t-test. Hasilnya adalah nilai signifikansinya sebesar 0.001. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *gain score* kontrol diri kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah adanya pemberian perlakuan berupa intervensi *cognitive behaviour therapy*.

Tabel 6 Hasil Uji Hipotesis

Kelompok	Jumlah	Independent samples t-test	
		t	Sig. (2-tailed)
Eksperimen	12	4.023	0.001
Kontrol	12		0.001

Peneliti juga mengukur seberapa besar efektivitas pemberian intervensi *cognitive behaviour therapy* dalam meningkatkan kontrol diri pada remaja dengan perilaku kenakalan *status offense* di MTsN X Magetan. Perhitungan dilakukan secara manual dengan menggunakan rumus *Eta square*, dan didapatkan besarnya ada 0.595. Hasil tersebut memiliki nilai *eta square* yang lebih besar dari 0.14, sehingga dapat dikatakan intervensi *cognitive behavior therapy* memiliki efektivitas yang besar untuk meningkatkan kontrol diri pada kelompok eksperimen.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi CBT dapat meningkatkan kontrol diri dengan perilaku kenakalan remaja *status offense* di MTsN X Magetan. Tingkat efektivitas terapi CBT dalam penelitian terlihat dari kenaikan skor *pre-test* dan *post-test* subjek. Subjek penelitian berhasil mengidentifikasi dan memahami distorsi kognitif yang mereka alami.

Penerapan CBT dapat digunakan dalam seting individu maupun kelompok

dalam pendidikan. Penggunaan CBT yang berbasis pada kelompok dapat meningkatkan kontrol diri siswa dan dapat meningkatkan perilaku dalam kelas (Squires, 2001). Hal ini terbukti dalam penelitian ini bahwa dalam pelaksanaannya peneliti membagi subjek menjadi dua kelompok eksperimen. Masing-masing kelompok melakukan keenam sesi intervensi secara terpisah. Pada akhirnya data yang diperoleh mendukung keefektifan dari CBT dalam menaikkan kontrol diri remaja dengan perilaku kenakalan remaja *status offense*.

Keberhasilan CBT pada penelitian ini juga membuktikan bahwa terapi CBT dapat diterapkan kepada berbagai seting, salah satunya pendidikan pada siswa. Pada dasar prinsip CBT sebelumnya, bahwa proses berpikir sebelum perasaan, dan perasaan ada sebelum sebuah perilaku itu muncul maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada kemungkinan jika kita dapat mengganti proses kognisi, maka perasaan dan perilaku seseorang akan berubah. Perubahan penilaian siswa dapat membuatnya akan dapat mengatasi beberapa situasi berbeda yang dihadapi dan akan mengurangi beberapa perilaku bermasalah (Squires, 2001). Dalam penelitian ini juga membuktikan jika perubahan penilaian siswa terhadap suatu situasi yang dijumpai akan mengurangi beberapa perilaku yang bermasalah. Hal ini terbukti dari perubahan cara berpikir siswa dari awalnya mayoritas berpikiran negatif, sampai akhirnya membuktikan bahwapikiran negatif mereka tidak benar setelah melihat pada kenyataannya.

Keberhasilan mereka ditunjukkan pada sesi III hingga sesi VI saat membahas mengenai permasalahan perilaku yang sedang dialaminya dan distorsi kognitif yang mempengaruhi mental mereka untuk mengikuti proses pembelajaran di MTsN X Magetan. Keberhasilan subjek penelitian untuk memahami distorsi kognitif yang mereka alami sehingga mempengaruhi kondisi psikologis mereka telah memenuhi prinsip-prinsip CBT yang dikemukakan oleh Beck, dkk (1979 dalam Squires, 2001).

Perubahan pola pikir adaptif remaja tersebut dapat menaikkan kontrol diri para remaja, sehingga mereka dapat mengikuti pendidikan dan mengurangi perilaku kenakalan remaja, terutama *status offense* di MTsN 5 Magetan dengan baik dengan berkurangnya catatan pelanggaran yang dilakukan remaja selaku siswa di madrasah. Teknik rekonstruksi kognitif pada penelitian ini mampu untuk menaikkan kontrol diri. Pembuktian keberhasilan teknik rekonstruksi kognitif ini melalui penelitian yang dilakukan oleh Squires (2001) dimana teknik tersebut dapat meningkatkan kontrol diri pada siswa.

Berdasarkan hasil *independent sample t-test* mendeskripsikan CBT efektif untuk menaikkan kontrol diri remaja dengan perilaku kenakalan remaja *status offense* di Madrasah Tsanawiyah Negeri X Magetan. Perbedaan skor kontrol diri dapat dilihat dari skor *pre test* dan *post test*, serta data *equal variance assumed* yang menunjukkan nilai kelompok eksperimen memiliki perubahan yang signifikan dibanding dengan kelompok kontrol. Penemuan tersebut dapat disimpulkan intervensi

yang diberikan pada kelompok eksperimen sangat efektif untuk menaikkan kontrol diri subjek penelitian. Hasil penelitian yang sama dikemukakan oleh Squires (2001) bahwa CBT efektif untuk menaikkan perilaku kontrol diri siswa.

SIMPULAN

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa intervensi *cognitive behavior therapy* terbukti efektif untuk meningkatkan kontrol diri pada remaja, khususnya remaja dengan perilaku kenakalan remaja *status offense* di Madrasah Tsanawiyah X Magetan.

DAFTAR PUSTAKA

- Baumeister, R.F., Kathleen, D.V., & Tice, D.M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*. Vol 16, hal. 351-355. Diunduh tanggal 13 Agustus 2019 dari https://www.researchgate.net/publication/228079571_The_Strength_Model_of_Self-Control.
- Beck, JS & Beck, A.T. (2011). *Cognitive behaviour therapy : Basic and beyond. Second Edition*. New York: Guilford Press.
- Caskey, M & Anfara V.A. (2007). *Research Summary: Young adolescents developmental characteristics*. Diakses tanggal 28 Agustus dari <http://www.nmsa.org/Research/ResearchSummaries/DevelopmentalCharacteristics/tabid/1414/Default.aspx>.
- Fajarani, S., Rosra, M. & Mayasari, S. (2017). Peningkatan *self control* melalui konseling kelompok teknik *modelling* pada siswa kelas VIII. Diunduh tanggal 13 Agustus 2019 dari <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/download/13820/9997>.
- Gunarsa, S.D. & Gunarsa, Y.S. (2010) *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hurlock. (1980). *Developmental psychology: A life-span approach*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Kartono, K. (2010). *Patologi sosial II: Kenakalan remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Meldrum, R.J, Trucco, E.M. Cope, L.M, Zucker, & R.A. Heitzeg, M.M. (2018). Brain activity, low self-control, and delinquency: An fMRI Study of at risk adolescents. *Journal of Criminal Justice*. No. 56, hal. 107-117. Diunduh tanggal 15 Agustus 2019 dari https://www.researchgate.net/publication/318406040_Brain_Activity_Low_Self-Control_and_Delinquency_An_fMRI_Study_of_At-Risk_Adolescents.
- Monks, F.J., Knoers, A., & Haditono, S.R. (2004). *Psikologi Perkembangan: pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention. (2015). *Status Offenders*. Washington, D.C.: U.S. Department of Justice, Office of Justice Program.
- Papalia, D.E., Feldman, R.D. & Martorell, G. (2012). *Experience Human Development 12th ed*. New York: McGraw-Hill Companies.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., Feldman, R.D. & Anwar, A.K. (2008). *Human development: Perkembangan manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Peraturan Menteri Agama Republik Indonesia. (2015). *Perubahan Atas Peraturan Menteri Agama Nomor 90 Tahun 2013 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Madrasah*. Diunduh tanggal 17 September 2019 dari http://simpuh.kemenag.go.id/regulasi/pma_60_15.pdf.
- Peraturan Menteri Agama Republik Indonesia, (2013). *Penyelenggaraan Pendidikan Madrasah*. Diunduh tanggal 17 September 2019 dari <http://simbi.kemenag.go.id/pustaka/images/materibuku/PMA-No-28-Tahun-2013.pdf>.
- Perdana, Y.A., Kumara, A., & Setuyawati, D. (2018). Pelatihan self-control for pupils (stop) untuk meningkatkan kontrol diri siswa SMP. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GAMAJPP)*. Vol. 4, No. 2, hal. 175-184. Diunduh tanggal 22 Agustus 2019 dari https://www.researchgate.net/publication/333459216_Pelatihan_Self-Control_For_Pupils_Stop_untuk_Meningkatkan_Kontrol_diri_Siswa_SMP.
- Santrock, J.W. (2002). *Life-span development: Perkembangan masa hidup manusia*, edisi 5. Jilid I. Jakarta: Erlangga.

- Santrock, J.W. (2007). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Schnitker, S.A, Felke, T.J., Fernandez, N.A., Redmond, N. & Blews, A.E. (2016). Efficacy of self-control and patience interventions in adolescents. *Applied Developmental Science*. Vol 21, No. 3, hal. 165-183. Diunduh tanggal 24 Agustus 2019 dari <https://sci-hub.tw/https://doi.org/10.1080/10888691.2016.1178578>.
- Squires, G. (2001). Using cognitive behavioural psychology with groups of pupils to improve self-control of behaviour. *Educational Psychology in Practice: theory, research, and practice in educational psychology*. Vol.17 No.4, hal. 317-335. Diunduh tanggal 22 Agustus 2019 dari <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02667360120096679>
- Tangney, JP, Baumeister RF, & Boone, AL. (2004). High self control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personalized*. Vol. 72, No. 2, hal. 271-324. Diunduh tanggal 22 Agustus 2019 dari https://www.researchgate.net/publication/5390934_High_Self-Control_Predicts_Good_Adjustment_Less_Pathology_Better_Grades_and_Interpersonal_Success
- Tome, G. Margarida G. M, Simoes, C., Camadho, I., & AlvesDiniz, J. (2012). How can peer group influence the behaviour of adolescents: Explanatory model. *Global journal of health science*. Vol. 4 No. 2, hal 26-35. Diunduh tanggal 15 Agustus 2019 dari https://www.researchgate.net/publication/233382063_How_Can_Peer_Group_Influence_the_Behavior_of_Adolescents_Explanatory_Model/link/5a38feb80f7e9b7c48708fba/download
- Vohs, K.D., Baumeister, R.F., & Schmeichel, B.J. (2012). Motivation, personal beliefs, and limited resources all contribute to self-control. *Journal of experimental social psychology*. Vol.48 No.4, hal. 943-947. Diunduh tanggal 24 Agustus 2019 dari <https://sci-hub.tw/10.1016/j.jesp.2012.03.002>.