

Pengaruh ‘Group Counselling’ terhadap ‘Self-Regulation’ Pecandu Napza pada Jurnalis Televisi X

M. ILMI HATTA

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116
email: ilmi_ah@yahoo.com

Abstract. This article discusses self-regulation of drug users as well as the design of interventions used to improve their self-regulation. Intervention in the form of group counseling. This study is a case study on the measurement of self-regulation in the case of ecstasy users who try to quit but have not been able to pass up the temptation to relapse regulation on Video Journalists in TV Group X. The research method used was a quasi experimental. The study design used was one group pretest-posttest design. Measurements conducted through questionnaires, interviews and observation. The results showed that the counseling group indicated that contributes to increased self-regulation on tv Video Journalists in group X who use ecstasy are trying to quit. Self regulation changes are explained in terms of cognitive theory.

Keyword: Group counselling, Self Regulation, Napza user.

Abstrak. Artikel ini membahas tentang *self regulation* pengguna napza serta rancangan intervensi yang digunakan untuk meningkatkan *self regulation*. Intervensinya berupa konseling kelompok. Penelitian ini merupakan sebuah Studi kasus mengenai pengukuran *self regulation* pada kasus pemakai *ecstasy* yang berusaha berhenti tetapi belum mampu melakukan regulasi diri untuk tidak relapse pada Video Jurnalis di grup tv X. Metode penelitian yang digunakan *quasi eksperimental*. Rancangan penelitian yang digunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Pengukuran dilakukan melalui kuesioner, wawancara serta observasi. Hasil penelitian menunjukkan gambaran bahwa konseling kelompok berperan terhadap meningkatnya *self regulation* pada Video Jurnalis di grup tv X yang memakai *ecstasy* yang mencoba untuk berhenti. Perubahan ‘self regulation’ ini dijelaskan dalam kerangka teori kognitif.

Kata kunci: group counselling, self-regulation, pecandu napza

Pendahuluan

Peredaran napza di kota-kota besar akhir-akhir ini menyerang hampir ke semua lapisan masyarakat, sehingga tidak heran jika mudah didapat. Hal yang memprihatinkan adalah sebagian besar penyalahgunaan napza berusia remaja dan dewasa awal yang sedang dalam usia produktif dan merupakan aset bangsa di kemudian hari.

Jenis napza yang saat ini sedang marak dikonsumsi adalah *ecstasy*, atau yang biasa dikenal dengan sebutan, inx, cece, ce-iin. Efek rasa yang ditimbulkan dari *ecstasy* biasanya akan muncul dalam waktu 20 menit setelah dikonsumsi dan bertahan sekitar 4 jam atau tergantung pada kondisi fisik si pemakai. Untuk mendapatkan efek rasa yang lebih, biasanya pemakai mengkonsumsi *ecstasy* dengan cara mendengarkan *house music*, dan dipakai pada saat beramai-ramai.

Survey awal penulis terhadap para

pengguna *ecstasy* pada kalangan *Video Jurnalis (VJ)*, pada awalnya menggunakan *ecstasy*, karena diajak teman, dan diberi informasi, bahwa *ecstasy* bila digunakan tidak berbahaya. Lalu mereka mencoba dan merasakan sensasi yang ditimbulkan saat menggunakan *ecstasy*. Setelah merasakan sensasi nikmatnya menggunakan *ecstasy*, dari situlah mereka mulai ketagihan mengkonsumsi *ecstasy*.

Selanjutnya, mereka pun mulai ketagihan menggunakan *ecstasy*, dan dalam satu minggu, 2 kali mereka pergi ke diskotik. Frekuensi pergi ke diskotik bisa menjadi sering, bila sedang dalam keadaan stress. Selanjutnya dari hasil wawancara, ada usaha untuk menghentikan kebiasaannya, tetapi kebanyakan dari mereka mengalami kesulitan untuk menghentikannya dan banyak dari mereka yang sudah bisa berhenti tetapi sangat mudah untuk kambuh kembali.

Dari responden yang diwawancarai pada

Video Jurnalis (VJ), yang mengkonsumsi *ecstasy*, menyatakan bila tidak memakai *ecstasy*, tubuh mereka tidak merasakan adanya sesuatu yang tidak enak, hanya mereka sering membayangkan, bagaimana kesenangan yang ditimbulkan saat mereka *clubbing* dan memakai *ecstasy*, bayangan inilah yang membuat mereka tergerak untuk kembali mengkonsumsi *ecstasy*.

Proses terjadinya kambuh menurut Gorski dan Miller (BNN, 106: 2007) disebabkan karena adanya perilaku lepas kendali, dalam hal mana si pengguna merasa puas dengan memakai kembali *ecstasy* pada situasi atau kebiasaan sosial, tanpa merasa bahwa ia tengah memiliki masalah yang berat. Perilaku lepas kendali dalam istilah Psikologi, populer dengan sebutan *self control*. Hal ini sejalan dengan pendapat Baumeister (dalam Boekaerts 1997) yang menyatakan bahwa kemampuan *self regulation* yang efektif, akan meningkatkan kapasitas individu untuk mencapai sebuah kesuksesan bahkan akan mengurangi tingkah laku yang akan merusak dirinya (*self destruction*). Selain itu, *self regulation* sangat penting bagi individu untuk memiliki *self control* dan memiliki kemampuan untuk menghambat suatu tindakan.

Sejalan dengan hal-hal yang diuraikan di atas, maka dalam penelitian dilakukan intervensi yang berbentuk konseling untuk meningkatkan kemampuan *self regulation* bagi para pemakai *ecstasy*. Konseling dalam program ini suatu kegiatan pemberian bantuan untuk memecahkan masalah dan mengatasi persoalan yang dihadapi seseorang. Bentuk konseling yang digunakan adalah konseling kelompok (*Group Counseling*).

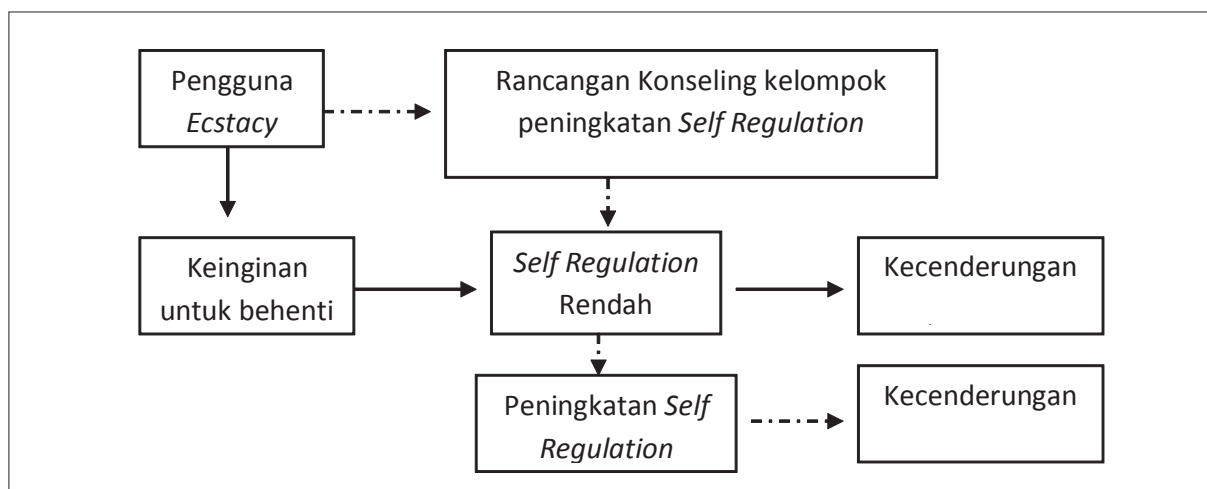
Pentingnya dilakukan konseling kelompok bagi para pemakai *ecstasy* yang memiliki keinginan untuk berhenti tetapi memiliki kecenderungan untuk *relapse*, dilandasi dengan pemikiran bahwa *self regulation* merupakan suatu interaksi antara faktor-faktor pribadi, tingkah laku dan lingkungan.

Oleh karena itu, dengan konseling kelompok, segala proses yang terjadi di dalam kelompok dapat membantu membangun pemahaman diri yang baru dengan perspektif yang lebih baik lagi. Proses umpan balik yang diterima dari anggota lainnya, dapat berfungsi membantu individu untuk meningkatkan pemahaman tentang diri, dari interaksi yang terjadi dalam kelompok, bisa sebagai motivator dalam upaya meningkatkan kemampuan *self regulation*.

Sedangkan pertimbangan digunakannya pendekatan *cognitive behavior* dalam konseling kelompok ini, dilandasi pemikiran bahwa program intervensi yang dilakukan melalui pendekatan ini tidak hanya mengajarkan para pengguna/ pemakai memahami teknik penghentian memakai *ecstasy* dan teknik regulasi diri agar tidak relapse, tetapi merekapun memiliki kesempatan untuk mempraktekan, berlatih dan menambah keterampilan dalam meregulasi diri dalam menghadapi situasi dan kondisi yang penuh dengan godaan.

Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimental. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini menggunakan satu kelompok, dan sebagai kelompok kontrol adalah kelompok itu sendiri, dengan dua kali pengukuran sebelum *treatment* dan sesudah *treatment* diberikan.

Dalam penelitian ini, *dependent variable* adalah *self regulation*, yaitu: kemampuan individu untuk menahan dorongan-dorongan dan kemampuan individu untuk mengendalikan tingkah lakunya pada saat tidak ada kontrol dari lingkungan. *Self regulation* dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Schunk dan Zimmermann (1998) yang menyatakan bahwa *self regulation* adalah "suatu interaksi dari faktor-faktor pribadi, tingkah laku dan lingkungan dan digambarkan sebagai sebuah siklus dari tiga fase dalam proses



Gambar 1
Bagan Kerangka Pemikiran

self regulation, yaitu *fase forethought*, fase performance dan fase *self reflection*".

Independent variable dalam penelitian ini adalah rancangan intervensi konseling kelompok, yaitu konseling yang dilaksanakan untuk membantu konseli mengatasi masalah yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, pencapaian fungsi kepribadian secara optimal dan berfokus pada usaha membantu konseli dalam melakukan perubahan dengan memperhatikan perkembangan dan penyesuaian sehari-hari atau konseling yang berusaha membentuk hubungan terapeutik antara konselor dengan beberapa konseli untuk membantu memecahkan masalah yang dialaminya yang dilakukan dalam proses kelompok.

Pengontrolan Validitas dalam Desain Penelitian

Dalam penelitian ini pengontrolan validitas internal sebagaimana dalam Tabel 1. Sedangkan dalam penelitian ini, dilakukan pembatasan sebagaimana pada Tabel 2.

Variabel Non Eksperimen

Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini berupa skala Likert yang dirancang berdasarkan definisi operasional dari konsep teori yang ada. Model skala Likert dalam penelitian ini terdiri atas sejumlah

pernyataan dengan respon berjenjang empat (Selalu, Sering, Jarang, dan Tidak Pernah).

Pengukuran Konseling Kelompok melalui observasi selama konseling kelompok berlangsung. Hal yang diobservasi meliputi: ungkapan-ungkapan diantara konseli, respon konselor maupun konseli, baik yang diungkap melalui *gesture*, ekspresi, intonasi, reaksi konseli terhadap topik yang sedang didiskusikan, teknik konseling yang digunakan. Melalui teknik observasi ini, akan diperoleh keterangan atau data-data yang berkaitan dengan diri konseli, yang menyangkut perubahan perilaku konseli selama mengikuti konseling kelompok.

Rancangan Intervensi *Self Regulation*

Sasaran konseling kelompok adalah membangun pemahaman pada pengguna *ecstasy* tentang apa saja yang membuat mereka bisa menggunakan kembali *ecstasy*. Tujuan konseling secara umum adalah menumbuhkan kesadaran pada diri konseli sehubungan dengan *self regulation* yang rendah. Kemudian menetapkan target yang hendak dicapai untuk meningkatkan kemampuan *self-regulation* tersebut. Tujuan konseling secara khusus membangun pemahaman pada diri konseli tentang permasalahan-permasalahan yang menghambat kemampuan *self-regulation*. Waktu pelaksanaan: Konseling kelompok ini dilakukan dalam waktu sekitar 8 kali pertemuan, Frekuensi pertemuan dalam 1 minggu sebanyak 2 kali pertemuan, durasi setiap

Tabel 1
Pengontrolan Faktor Penentu Validitas Internal

Faktor penentu validitas internal	Cara pengontrolan variabel
Penggunaan alat ukur	Penelitian ini menggunakan alat ukur yang sama pada saat <i>pre</i> dan <i>post treatment</i> , yaitu angket <i>self regulation</i> .
Waktu pengukuran	Penelitian dilakukan dalam setting yang sama antara <i>pre</i> dan <i>post treatment</i> , yaitu <i>natural setting</i> , maksudnya situasi yang diciptakan agar subjek penelitian (konseli) 'tidak merasakan' dirinya sedang diobservasi.

Tabel 2
Pengontrolan Faktor Penentu Validitas Eksternal

Faktor penentu validitas eksternal	Cara pengontrolan variabel
Selection	Agar sampel penelitian representatif, diberikan batasan karakteristik sampel penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian

pertemuan adalah 90-120 menit.

Mengingat konseling yang dilaksanakan dilakukan dalam kelompok, maka sebagai terapi yang bersifat interaktif, konseling kelompok pada umumnya beranggotakan antara empat (4) hingga duabelas (12) konseli. Intervensi diberikan kepada beberapa konseli, yaitu Video Jurnalis yang ada di

grup X, yang memiliki karakteristik sebagai berikut: Minimal telah 4 tahun bekerja sebagai Video Jurnalis, Minimal telah 2 tahun mengkonsumsi *ecstasy*, Telah mencoba untuk berhenti mengkonsumsi *ecstasy*, Berbadan sehat, tidak memiliki cacat fisik, Memiliki minat atau kebutuhan untuk mengikuti konseling kelompok.

Tabel 3
Pengontrolan Variabel Eskperimen (CV)

APA	BAGAIMANA	MENGAPA
Subyek Penelitian	Memilih subyek yang memiliki <i>self regulation</i> rendah yang diperoleh melalui angket <i>self regulation</i> , yang disusun berdasarkan skala likert	Agar bisa dilihat peningkatan <i>self regulation</i> , setelah diberikan <i>treatment</i>
Jumlah anggota	Jumlah anggota kelompok mengikuti aturan dalam konseling kelompok, diutamakan untuk konseli yang memiliki minat yang besar untuk mengikuti konseling	Terjadi interaksi yang lebih dinamis dan efektif, mengikuti prinsip dinamika kelompok
Materi program, yaitu modul <i>self regulation</i>	Disusun berdasarkan teori yang digunakan untuk kepentingan penelitian	Untuk mencapai hasil yang diharapkan dengan memberikan perlakuan yang sama
Prosedur pengambilan data	Menggunakan alat ukur <i>self regulation</i> baik pada kondisi <i>pre</i> dan <i>post treatment</i>	Untuk menghindari munculnya proses belajar yang mungkin terjadi antara <i>pre</i> dan <i>post</i> , dilakukan observasi pada diri konseli
Waktu pelaksanaan	Berlangsung selama 90 menit untuk setiap sesi pertemuan. Dilaksanakan mulai pukul 16.00 – 17.30. Pertemuan dilakukan dua (2) kali dalam satu (1) minggu	Untuk memudahkan penyerapan informasi dan umpan balik
Kondisi ruangan	Ruangan disiapkan untuk keperluan konseling kelompok, dengan susunan kursi yang melingkar, tanpa meja. Dilaksanakan di ruang	Peralatan yang dibutuhkan telah tersedia, ruangan bebas dari kebisingan atau gangguan

Tabel 4
Variabel Tak Terkontrol/UCV

APA	BAGAIMANA	MENGAPA
Faktor budaya	Pandangan keagamaan, kelompok etnis dapat mempengaruhi proses konseling kelompok, khususnya dalam penyerapan nilai-nilai sosial.	Ketidakkcocokkan sosial budaya, dapat berakibat menghambat proses dan hasil konseling kelompok.
Kehidupan sosial konseli	Menyangkut interaksi dengan teman sebayanya, luas tidaknya kelompok sebayanya, siapa saja yang menjadi sumber pergaulannya	Lingkungan sosial dapat memberikan atau tidak memberikan dorongan (<i>support</i>) pada konseli
Tipe kepribadian konseli	Karakteristik kepribadian merupakan faktor yang dapat mendukung atau menghalangi hasil yang diinginkan dalam konseling kelompok	Merupakan salah satu faktor yang turut menentukan mudah tidaknya konseli didalam mengubah cara berpikirnya

Analisis Kualitatif

Dari hasil penelusuran terhadap hasil *qualitative inquiry* pada seluruh subyek penelitian, terlihat bahwa penyebab yang bersifat psikologis bersumber dari lingkungan eksternal berpengaruh pada rendahnya *self regulation* yang dimiliki. Seluruh subjek penelitian menyatakan bahwa mereka terjun menggunakan *ecstasy* karena ajakan teman.

Informasi mengenai *ecstasy*, mereka dapatkan di lingkungan karaoke yang memang berdampingan dengan klub malam. Pada umumnya mereka menggunakan *ecstasy* antara 3 sampai 5 tahun, SF merupakan subjek terlama menggunakan *ecstasy*, yaitu selama 5 tahun, sedangkan JP sudah 3 tahun, sedangkan IM dan SG, sudah tahun 3,5 tahun mengkonsumsi *ecstasy*.

Kedudukan mereka sebagai *Video Jurnalis* (selanjutnya akan disebut VJ), menyebabkan mereka dapat dengan mudah mendapatkan *ecstasy* secara cuma-cuma, dan berbagai fasilitas yang didapatkan di klab malam. Lingkungan pergaulan di klab malam pun semakin luas, secara rutin mereka mengkonsumsi *ecstasy* dengan polisi, pengusaha dan wartawan dari berbagai media.

Efek yang dirasakan mereka ketika menggunakan *ecstasy*, yaitu ada rasa senang yang berlebihan, bisa melepaskan stress yang dirasakan akibat beban kerja.

Tiga orang subjek penelitian telah berkeluarga, namun ini bukan halangan bagi mereka untuk tidak mengkonsumsi *ecstasy*, dengan dalih tugas liputan luar kota atau ada tugas liputan malam, mereka tetap bisa pergi ke klub malam.

Mereka menyatakan ada keinginan untuk berhenti menggunakan *ecstasy*, namun keinginan itu hanya terlintas di pikiran dan belum pernah melakukan perencanaan untuk memulai berhenti. Subjek SF yang sudah lima tahun mengkonsumsi *ecstasy* menyatakan rasa malas dan letih untuk pergi ke klab malam, bisa menjadi hilang, bila ada teman pergi mengajak dan menyatakan mempunyai *ecstasy* kelas satu. Hal yang sama juga dilakukan 3 subyek lainnya.

Para subjek penelitian menyatakan, mereka menyadari bila mengkonsumsi *ecstasy* terus menerus pasti akan ada efek samping, namun pemikiran ini menjadi hilang bila mereka teringat akan sensasi yang diberikan saat mengkonsumsi *ecstasy*. Sehingga bila terlintas akan berhenti mengkonsumsi *ecstasy*, terkalahkan dengan keceriaan dan kegembiraan yang dialami.

Berdasarkan uraian di atas, bisa disimpulkan sulitnya mereka berhenti dari mengkonsumsi *ecstasy* karena kurangnya kemampuan untuk mengontrol diri atau *self control*, dan *self control* yang rendah ada kaitannya dengan fungsi *self regulation* yang rendah (Neil G Ribner, 2002: 108).

Tabel 5
Hasil Perhitungan Self Regulation Pre dan Post

NO	Variabel/Sub Variabel		Min	Maks	Q1	Median	Q3
1	Self Regulation	Pre	131	150	133.75	143.50	148.75
		Pos	194	210	195.50	200.50	207.75
2	Forethought	Pre	45	55	46.50	51.50	54.25
		Pos	66	70	66.75	69.50	70.00
	Task Analysis	Pre	14	18	14.25	15.50	17.50
		Pos	22	24	22.50	24.00	24.00
	Self Motivation Beliefs	Pre	29	38	30.75	36.50	37.75
		Pos	42	48	42.75	45.50	47.50
3	Performance or volitional control	Pre	50	57	50.25	53.00	56.50
		Pos	75	81	75.00	75.00	79.50
	Self Control	Pre	34	38	34.00	34.50	37.25
		Pos	48	55	48.25	49.50	53.75
	Self Observation	Pre	16	20	16.25	18.00	19.75
		Pos	25	27	25.25	26.00	26.75
4	Self Reflection	Pre	36	39	36.50	38.50	39.00
		Pos	53	59	53.50	56.00	58.50
	Self Judgement	Pre	17	21	17.50	19.00	20.50
		Pos	26	28	26.50	28.00	28.00
	Self Reactions	Pre	18	20	18.25	19.00	19.75
		Pos	27	31	27.00	28.00	30.50

Keinginan berhenti hanya terlintas dipikiran saja, dan selalu terkalahkan oleh kenikmatan yang ditimbulkan ketika mengkonsumsi *ecstasy*.

Faktor lain, yaitu tidak adanya *punishment* dari lingkungan, membuat mereka merasa nyaman dan terlena untuk terus mengkonsumsi *ecstasy*, sehingga ketika ada kesadaran diri untuk berhenti menggunakan *ecstasy*, kembali gagal dilakukan. Faktor lingkungan, sebenarnya bisa memaksa mereka berhenti menggunakan *ecstasy*. Menurut pengakuan mereka ketika bulan Ramadhan datang, saat klub malam tidak ada satupun yang buka, mereka bisa secara total berhenti mengkonsumsi *ecstasy*, namun bulan Ramadhan usai, perilaku mengkonsumsi *ecstasy* kambuh kembali. Kembalinya mengkonsumsi *ecstasy*, setelah selama satu bulan penuh berhenti, menunjukkan *self control* yang tidak efektif, yang berakibat *self regulation* pun terganggu.

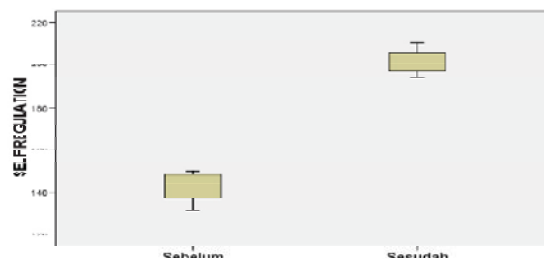
Analisis Kuantitatif

Tujuan penelitian, yaitu untuk melihat “apakah ada pengaruh dari perlakuan yang diberikan yaitu konseling kelompok terhadap peningkatan *self regulation* para pemakai *ecstasy* yang masih ada kecenderungan *relapse*.” Berdasarkan hasil penelitian awal terdapat 4 (empat) subjek penelitian yang memiliki *self regulation* rendah, hasil pengamatan mengenai skor *self regulation* awal eksperimen (*pre*) tersaji pada Tabel 6. Selanjutnya untuk meningkatkan *Self regulation* para pemakai *ecstasy* yang masih ada kecenderungan *relapse* diberikan treatment konseling kelompok, selama kurun waktu 2 (dua) bulan, diukur kembali skor *Self regulation*.

Berdasarkan data *pre* dan *post* dihitung nilai minimum, maksimum, median, kuartil ke-1 dan kuartil ke-3 untuk total, setiap aspek maupun setiap dimensi. Hasil perhitungan disajikan pada Tabel 5.

Untuk total skor dalam hal ini *Self Regulation* hasil perhitungan menunjukkan nilai median sebelum diberi perlakuan sebesar 143,50 sedangkan nilai median sesudah sebesar 200,50. Dari hasil perhitungan median terlihat kenaikan

skor *self regulation* yang cukup besar yang mencapai 57 (200,50 – 143,50) atau sebesar 39,72% $[(57/143,50) \times 100\%]$. Kenaikan skor *self regulation* dapat dilihat pada gambar Boxplot berikut:



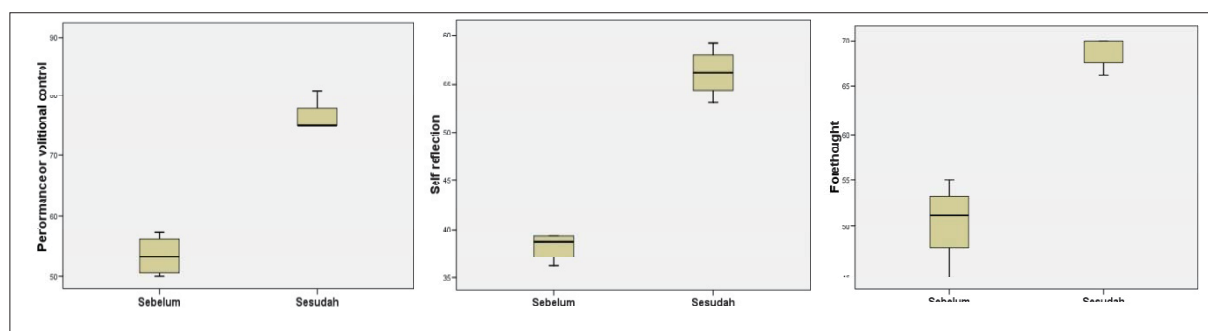
Gambar 2 Boxplot Skor Self Regulation Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan

Tabel 6
Perubahan Skor *Self Regulation* untuk Setiap Subjek

Subjek	Pengukuran	Skor	Perubahan	%
1	Pre	142	58	40.85
	Pos	200		
2	Pre	131	77	58.78
	Pos	208		
3	Pre	145	48	33.10
	Pos	193		
4	Pre	150	50	33.33
	Pos	200		

Self regulation terdiri dari tiga aspek *Forethought*, *performance or volitional control* dan *self reflection*, berdasarkan hasil perhitungan pada Tabel 5 dapat digambarkan perubahan yang terjadi setelah diberikan perlakuan seperti nampak pada Gambar 2.

Pada Gambar 3 nampak untuk ketiga aspek mengalami kenaikan, untuk aspek *forethought* diawal memiliki median skor sebesar 51,50 setelah diberikan perlakuan meningkat menjadi 69,50 atau terjadi peningkatan sebesar 34,95%, untuk aspek *performance or volitional control* sebelum diberikan perlakuan memiliki median skor 43,00 meningkat



Gambar 3
Boxplot Skor Aspek Self Regulation Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan

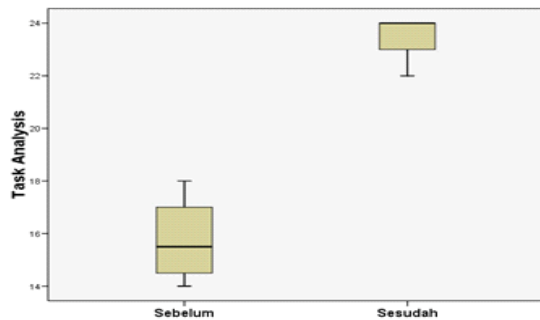
menjadi 75,00 dengan peningkatan sebesar 41,51% dan untuk aspek *self reflection* median skor sebelum diberikan perlakuan 38,50 meningkat menjadi 56,00 setelah diberikan perlakuan dengan besarnya peningkatan 45,45%.

Untuk aspek *forethought* dihitung peningkatan skor untuk setiap subjek penelitian. Hasil perhitungan disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7.
Perubahan Skor Aspek Forethought untuk Setiap Subjek

Subjek	Pengukuran	Skor	Perubahan	%
1	Pre	52	18	34,62
	Pos	70		
2	Pre	45	25	55,56
	Pos	70		
3	Pre	51	15	29,41
	Pos	66		
4	Pre	55	14	25,45
	Pos	69		

Pada tabel hasil perhitungan untuk setiap subjek terlihat untuk skor *forethought* perubahan yang terbesar terjadi pada subjek penelitian ke-2 dengan peningkatan skor aspek *forethought* sebesar 55,56%, sedangkan perubahan yang terkecil terjadi pada subjek penelitian ke-4 dengan peningkatan skor *forethought* sebesar 25,45%. Aspek *forethought*, terdiri dari 2 sub aspek, yaitu *task analysis* dan *self motivation beliefs*, lebih rinci untuk aspek *task analysis*, dihitung perubahan skor untuk setiap subjek seperti ditunjukkan oleh Gambar 4 dan Tabel 8.



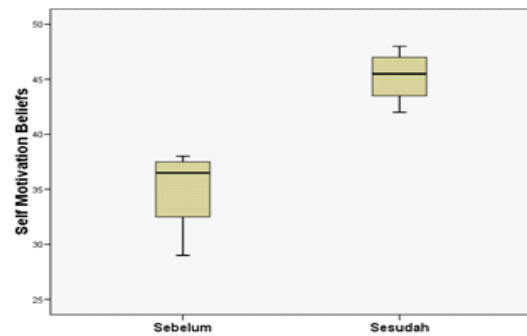
Gambar 4. Boxplot Skor Aspek Forethought, Sub aspek *task analysis* Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan

Tabel 8
Perubahan Skor Sub Aspek Task Analysis untuk Setiap Subjek

Subjek	Pengukuran	Skor	Perubahan	%
1	Pre	14	8	57,14

2	Pos	22	8	50,00
	Pre	16		
3	Pos	14	9	60,00
	Pre	15		
4	Pos	24	6	33,33
	Pre	18		
	Pos	24		

Pada tabel hasil perhitungan untuk setiap subjek terlihat untuk *skor sub aspek task analysis* perubahan yang terbesar terjadi pada subjek penelitian ke-3 dengan peningkatan skor *task analysis* sebesar 60%, sedangkan perubahan yang terkecil terjadi pada subjek penelitian ke-4 dengan peningkatan skor *task analysis* sebesar 33,33%. Sedangkan untuk sub aspek *self motivation beliefs* juga terjadi peningkatan skor, ditunjukkan oleh Tabel 9 dan Gambar 5.



Gambar 5. Boxplot Skor Aspek Forethought, Sub Aspek *Self Motivation Beliefs* Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan

Tabel 9
Perubahan Skor Sub Aspek Self Motivation Beliefs untuk Setiap Subjek

Subjek	Pengukuran	Skor	Perubahan	%
1	Pre	38	10	26,32
	Pos	48		
2	Pre	29	17	58,62
	Pos	46		
3	Pre	36	6	16,67
	Pos	42		
4	Pre	37	8	21,62
	Pos	45		

Pada tabel hasil perhitungan untuk setiap subjek terlihat untuk *skor sub aspek motivation beliefs* perubahan yang terbesar terjadi pada subjek penelitian ke-2 dengan peningkatan skor *motivation beliefs* sebesar 58,62%, sedangkan perubahan yang terkecil terjadi pada subjek penelitian ke-3 dengan peningkatan skor *motivation beliefs* sebesar 16,67%. Selanjutnya aspek *per-*

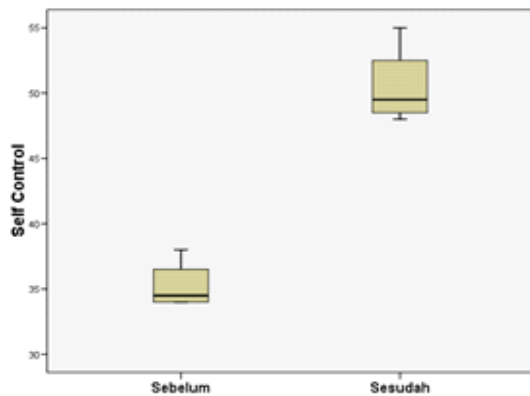
formance or volitional control, hasil perhitungan disajikan dalam tabel 10.

Tabel 10
Perubahan Skor Aspek *Performance or Volitional Control* untuk Setiap Subjek

Subjek	Pengukuran	Skor	Perubahan	%
1	Pre	51	24	47,06
	Pos	75		
2	Pre	50	30	60,00
	Pos	80		
3	Pre	55	20	36,36
	Pos	75		
4	Pre	57	18	31,58
	Pos	75		

Pada tabel hasil perhitungan untuk setiap subjek terlihat untuk skor *performance or volitional control* perubahan yang terbesar terjadi pada subjek penelitian ke-2 dengan peningkatan skor sebesar 60%, sedangkan perubahan yang terkecil terjadi pada subjek penelitian ke-4 dengan peningkatan skor *performance or volitional control* sebesar 31,58%

Aspek *performance or volitional control* terdiri dari 2 sub aspek, yaitu *Self Control* dan *Self Observation*, lebih rinci untuk sub aspek *Self Control*, dihitung perubahan skor untuk setiap subjek ditunjukkan oleh Gambar 6 dan Tabel 11.



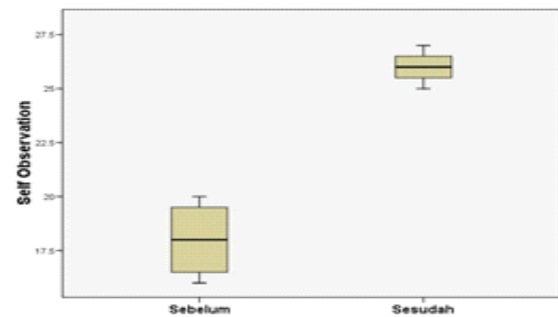
Gambar 6. Boxplot Skor Aspek *Performance or Volitional Control*, Sub Aspek *Self Control* Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan

Tabel: 11
Perubahan Skor Sub Aspek *Self Control* Untuk Setiap Subjek

Subjek	Pengukuran	Skor	Perubahan	%
1	Pre	34	16	47,06
	Pos	50		
2	Pre	34	20	58,82

3	Pos	54	13	37,14
	Pre	35		
4	Pos	48	11	28,95
	Pre	38		
	Pos	49		

Pada tabel hasil perhitungan untuk setiap subjek terlihat untuk skor sub aspek *self control* perubahan yang terbesar terjadi pada subjek penelitian ke-2 dengan peningkatan skor sebesar 58,82%, sedangkan perubahan yang terkecil terjadi pada subjek penelitian ke-4 dengan peningkatan skor sub aspek *self control* sebesar 28,95%. Sedangkan untuk sub aspek *self observation* juga terjadi peningkatan skor, ditunjukkan oleh Gambar 7 dan Tabel 12.



Gambar 7. Boxplot Skor Aspek *Performance or Volitional Control*, Sub Aspek *Self Observation* Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan

Tabel 12
Perubahan Skor Sub Aspek *Self Observation* untuk Setiap Subjek

Subjek	Pengukuran	Skor	Perubahan	%
1	Pre	17	8	47,06
	Pos	25		
2	Pre	16	10	62,50
	Pos	26		
3	Pre	20	7	35,00
	Pos	27		
4	Pre	19	7	36,84
	Pos	26		

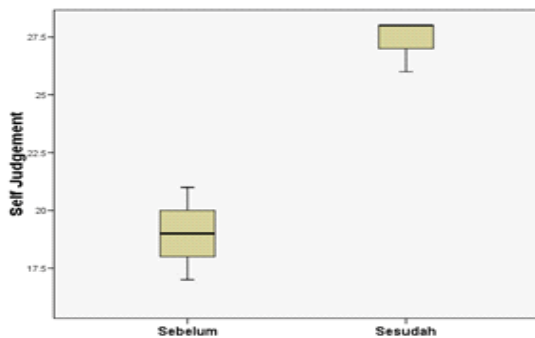
Pada tabel hasil perhitungan untuk setiap subjek terlihat untuk skor sub aspek *self observation* perubahan yang terbesar terjadi pada subjek penelitian ke-2 dengan peningkatan skor sebesar 62,50%, sedangkan perubahan yang terkecil terjadi pada subjek penelitian ke-3 dengan peningkatan skor sub aspek *self observation* sebesar 35,00%.Selanjutnya aspek *self reflection*, hasil perhitungan disajikan dalam tabel 13.

Tabel 13
Perubahan Skor Aspek
Self reflection untuk Setiap Subjek

Subjek	Pengukuran	Skor	Perubahan	%
1	Pre	39	16	41,03
	Pos	55		
2	Pre	36	22	61,11
	Pos	58		
3	Pre	39	13	33,33
	Pos	52		
4	Pre	38	18	47,37
	Pos	56		

Pada tabel hasil perhitungan untuk setiap subjek terlihat untuk skor *self reflection* perubahan yang terbesar terjadi pada subjek penelitian ke-2 dengan peningkatan skor sebesar 61,11%, sedangkan perubahan yang terkecil terjadi pada subjek penelitian ke-3 dengan peningkatan skor *self reflection* 33,33%

Aspek *self reflection* terdiri dari 2 sub aspek, yaitu *Self judgment* dan *Self reactions*, lebih rinci untuk sub aspek *Self judgement*, dihitung perubahan skor untuk setiap subjek ditunjukkan oleh Gambar 8 dan Tabel 14.



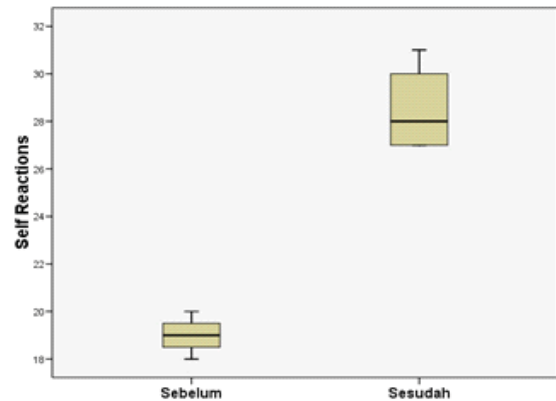
Gambar 8. *Boxplot Skor Aspek Self Reflection Sub Aspek Self Judgement Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan*

Tabel 14
Perubahan Skor Aspek Self Judgement
untuk Setiap Subjek

Subjek	Pengukuran	Skor	Perubahan	%
1	Pre	21	7	33,33
	Pos	28		
2	Pre	17	11	64,71
	Pos	28		
3	Pre	19	7	36,84
	Pos	26		
4	Pre	19	9	47,37
	Pos	28		

Pada tabel hasil perhitungan untuk setiap subjek terlihat untuk skor sub aspek *self judgement* perubahan yang terbesar terjadi pada subjek penelitian ke-2 dengan peningkatan skor sebesar 64,71%, sedangkan perubahan yang terkecil terjadi pada subjek penelitian ke-1 dengan peningkatan skor sub aspek *self control* sebesar 33,33%.

Sedangkan untuk sub aspek *self reaction* juga terjadi peningkatan skor, sebagai berikut:



Gambar 8. *Boxplot Skor Aspek Self Reflection Sub Aspek Self Reaction Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan*

Tabel 15
Perubahan Skor Sub Aspek Self Reaction
untuk Setiap Subjek

Subjek	Pengukuran	Skor	Perubahan	%
1	Pre	18	9	50,00
	Pos	27		
2	Pre	19	11	57,89
	Pos	30		
3	Pre	20	6	30,00
	Pos	26		
4	Pre	19	9	47,37
	Pos	28		

Pada tabel hasil perhitungan untuk setiap subjek terlihat untuk skor sub aspek *self reaction* perubahan yang terbesar terjadi pada subjek penelitian ke-2 dengan peningkatan skor sebesar 57,89%, sedangkan perubahan yang terkecil terjadi pada subjek penelitian ke-3 dengan peningkatan skor sub aspek *self reaction* sebesar 33,33%

Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan *self regulation* yang telah dilakukan pada setiap subjek, diperoleh hasil yang menunjukkan terjadinya

perubahan atau peningkatan skor *self regulation* yang signifikan pada para pemakai *ecstasy* dari fase *pre treatment* ke fase *post treatment*. Hal ini berarti bahwa hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh konseling kelompok terhadap *self regulation* pada pemakai *ecstasy*.

Terdapatnya pengaruh konseling kelompok terhadap *self regulation* pada para *Video Jurnalis* atau *VJ* pemakai *ecstasy*, membuktikan bahwa konseling kelompok yang dilaksanakan untuk para *VJ* pemakai *ecstasy* selama 8 kali pertemuan dalam kurun waktu kurang lebih 2 bulan memberikan dampak meningkatnya *self regulation* pada para pemakai *ecstasy*.

Self regulation sebagai bagian komponen kepribadian memiliki peran yang cukup besar pada diri individu dalam untuk mengontrol perilaku. Fungsi pengendalian diri (*self regulation*) merupakan pengendali perilaku, khususnya dalam upaya pemenuhan kebutuhan-kebutuhan, motif-motif dan nilai-nilai yang melekat di dalamnya. Fungsi ini berkaitan dengan keyakinan seseorang tentang kemampuan yang dimilikinya serta usaha-usaha untuk memperoleh keberhasilan-keberhasilannya. Kemampuan *self regulation* yang efektif, akan meningkatkan kapasitas individu untuk mencapai sebuah kesuksesan bahkan akan mengurangi tingkah laku yang akan merusak dirinya (*self destruction*). Selain itu, *self regulation* sangat penting bagi individu untuk memiliki *self control* dan memiliki kemampuan untuk menghambat suatu tindakan.

Bandura (1986) menyatakan bahwa *self regulation* merupakan kemampuan individu untuk mempertahankan komitmennya terhadap suatu tujuan selama periode tertentu, khususnya pada saat tidak ada insentif yang berasal dari luar (*external rewards*). Selain itu, Papalia et al. (2004) menyatakan bahwa *self regulation* merupakan kemampuan individu untuk menahan dorongan-dorongan dan kemampuan individu untuk mengendalikan tingkah lakunya pada saat tidak ada kontrol dari lingkungan. Dari kedua pengertian di atas, *self regulation* dapat dikatakan sebagai kemampuan individu dalam melakukan kontrol terhadap tingkah laku, emosi dan pikirannya.

Pemahaman tentang *self regulation* pada penelitian ini menggunakan pendekatan *cognitive behavior*. Melalui pendekatan kognitif ini dapat diperoleh gambaran yang berarti tentang bagaimana seseorang dalam menilai dirinya.

Program intervensi yang dilakukan melalui pendekatan ini tidak hanya mengajarkan para pengguna/pemakai memahami teknik penghentian pemakaian *ecstasy* dan teknik regulasi diri agar tidak *relapse*, tetapi merekapun memiliki kesempatan untuk mempraktekan, berlatih dan menambah keterampilan dalam meregulasi diri dalam

menghadapi situasi dan kondisi yang penuh dengan godaan.

Segala penilaian tentang diri ini bergantung pada skema kognitifnya. Skema kognitif yang cenderung negatif inilah yang ingin diubah dalam intervensi, yaitu dengan menumbuhkan pemahaman yang baru (*insight*) pada diri subyek dengan menata ulang skema kognitif tadi. Langkah ini disebut sebagai restrukturisasi kognitif. Hal ini pula yang menjadi dasar pertimbangan bahwa perubahan dalam pola pikir akan diikuti oleh perubahan perilaku, demikian juga sebaliknya, perubahan perilaku akan diikuti oleh perubahan pola pikirnya.

Hasil yang akan diperoleh pada penelitian yang dilakukan ini, dipahami dalam pengertian bahwa bila subyek penelitian menunjukkan perspektif yang baru dalam menilai dirinya, adanya kesadaran pada diri subyek bahwa selama ini perilaku mengkonsumsi *ecstasy* salah, maka pada tahap ini diartikan ia telah mengalami *insight*. Bila *insight* tercapai, subyek diajak untuk menata ulang skema kognitif yang sebelumnya salah atau keliru dalam mengontrol perilakunya. Keberhasilan dirinya dalam menata ulang skema kognitif dengan penilaian diri yang lebih positif dan tepat, sehingga subyek akan mendapatkan gambaran diri yang baru, ia merasa lebih bisa mengendalikan perilakunya.

Hasil penelitian terdapat perbedaan antara keadaan *pre* dan *pasca* intervensi, yaitu ke arah yang lebih meningkat. Data tersebut mengandung arti bahwa pemahaman subyek penelitian yang terkait dengan *self regulation* mengalami peningkatan, artinya ditinjau dari segi kognitif, yaitu dari tidak mengetahui sebelumnya, atau dari pemahaman yang tidak tepat tentang hal-hal yang terkait dengan *self regulation* menjadi lebih tepat dalam memahaminya. Bila dikaitkan dengan konseling kelompok yang dilakukan, maka dapat dikatakan bahwa konseling kelompok memberi kontribusi yang besar bagi peningkatan pemahaman subyek tentang *self regulation*.

Hal yang mendukung pada keberhasilan intervensi ini berkaitan dengan teknik konseling yang digunakan, yaitu: (1) Selama pemberian intervensi, tahap *building relationship* merupakan hal yang terus dilakukan. Hal ini untuk menjaga agar hubungan yang sudah terjalin tidak menjadi rusak; (2) memberikan *support* saat subyek mulai menunjukkan kesediaannya membuka diri, terlihat semakin lama ia bicara secara terbuka, sering membicarakan reaksi orang-orang terhadap dirinya, dan ia mengemukakan perasaannya sendiri. Subyek memperlihatkan reaksinya yang positif. Ketika kondisi ini telah tercapai, maka dilakukan eksplorasi masalah yang sebenarnya dihadapi oleh subyek; (3) Membangun sikap saling mempercayai (*trust*) memberikan peluang pada

beberapa anggota untuk berinisiatif dalam menanggapi permasalahan yang sedang didiskusikan. Kondisi ini membangkitkan semangat, karena subyek menghayati adanya teman bicara yang dapat mendorong subyek membangun rasa percaya dirinya; (4) *Attending*, dengan mendengarkan pembicaraan subyek tanpa menginterupsi dan memperlihatkan perhatian, pada saat-saat tertentu subyek tampak terlihat tegang, maka diberikan kata-kata yang menghibur dan memberikan semangat pada subyek; (5) Pemberian informasi yang diperlukan sehubungan dengan tahap perencanaan, subyek menunjukkan reaksinya yang positif terhadap upaya pemecahan masalah yang dihadapi. Pada tahap ini subyek mendiskusikan langkah-langkah apa saja yang diperlukan untuk menangani permasalahan yang dialami oleh subyek. Untuk memfasilitasi terjadinya *coping* yang lebih tepat, diberikan melalui penambahan informasi agar subyek memiliki suatu sumber daya baru dan tepat. Bertambahnya pengetahuan dan pemahaman mengenai masalah yang sedang dihadapi merupakan suatu sumber daya baru yang dimiliki sehingga memungkinkan subyek melakukan penilaian ulang terhadap situasi masalah yang dihadapi. Dari hasil observasi yang dilakukan terlihat bahwa subyek memaknakan situasi yang sebelumnya dirasakan mencemaskan, dimaknakan sebagai sesuatu yang relatif mudah untuk diselesaikan dengan bantuan sumber daya yang baru. Pada teknik ini, terlihat bahwa subyek menunjukkan minatnya yang besar terhadap informasi yang diberikan tersebut, dan memberikan reaksi yang positif saat menyusun rencana; (6) Pada akhir intervensi, semakin terlihat subyek menunjukkan rasa percaya diri, dan keadaan lebih dapat menerima dirinya serta melihat permasalahan yang dialaminya dari sudut pandang yang baru.

Hasil wawancara terhadap empat (4) orang subyek penelitian, ditemukan bahwa sumber permasalahannya adalah ketidakmampuan menolak ajakan teman untuk pergi ke klub malam dan mengkonsumsi *ecstasy*. Seluruh subyek penelitian menyatakan, telah beberapa kali merencanakan untuk berhenti mengkonsumsi *ecstasy*, namun usahanya selalu gagal, pekerjaan yang digelutinya sangat membuka peluang untuk pergi ke klub malam. Adanya rasa aman dan kemudahan untuk mendapatkan *ecstasy*, dan fasilitas istimewa yang didapat, merupakan faktor utama yang terus menerus menyebabkan gagal ketika mencoba untuk berhenti. Pengetahuan yang baru yang diperoleh setelah diberikan intervensi menambah pada pengalamannya yang baru yang membuat mereka saat ini mampu mengubah pandangannya yang selama ini keliru.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok berperan terhadap

meningkatnya *self regulation* pada subyek penelitian. Meskipun dalam tataran kognitif, perubahan pada pola pikir akan diikuti oleh perubahan perilaku, namun dalam bahasan perilaku dari hasil penelitian ini masih berada pada tataran *covert behavior*, tingkah laku yang ditampilkan tidak secara begitu saja sejalan dengan predisposisinya yang bersifat *covert behavior*. Dalam berperilaku, individu tidak bisa terlepas dari konteks sosialnya, dan konteks sosial ini turut memberikan kontribusi bagi dimunculkannya suatu perilaku pada individu tersebut.

Penelitian-penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan konseling sebagai suatu teknik dalam membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi konseli sudah banyak dilakukan. Faktor yang mendasari dilakukannya konseling kelompok bahwa proses pembelajaran dalam bentuk perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku termasuk dalam hal pemecahan masalah dapat terjadi melalui proses kelompok. Dalam suatu kelompok anggotanya dapat memberikan umpan balik yang diperlukan untuk membantu mengatasi masalah anggota lain, dan anggota satu dan yang lainnya saling memberikan dan menerima umpan balik. Konseling kelompok ini dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok. Keberhasilan yang dapat dicapai melalui konseling kelompok ini bergantung pada berbagai faktor, diantaranya adalah kemampuan konselor dalam mengungkapkan akar permasalahan yang dialami konseli. Selain itu, kesediaan dari anggota kelompok dalam membuka diri, untuk menerima umpan balik berupa penilaian atau kritik yang disampaikan anggota kelompok lainnya. Pada penelitian ini, memasuki tahap pra-konseling, terlihat pada sebagian anggota memperlihatkan kekhawatirannya bila permasalahannya yang bersifat pribadi diketahui oleh anggota lainnya. Namun pentingnya menjaga kerahasiaan masing-masing anggota yang seringkali ditekankan oleh konselor saat mengikuti konseling menyadarkan pada anggota kelompok untuk menunjukkan kesediaannya dalam mengungkapkan permasalahannya. Penting pula dibangun suatu iklim dalam kelompok agar tercipta rasa saling mempercayai (*trust building*) antara konselor dengan anggota kelompok dan diantara anggota kelompoknya.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh gambaran bahwa konseling kelompok berperan terhadap meningkatnya *self regulation* pada Video Jurnalis di grup tv X yang memakai *ecstasy* yang mencoba untuk berhenti. Perubahan *self regulation* ini dijelaskan dalam

kerangka teori kognitif. Hal yang dapat dijelaskan dari hasil penelitian ini adalah keberhasilan intervensi di dalam mengubah pola pikir untuk mengembangkan perilaku yang tepat. Hal ini jika dikaitkan dengan aspek kognitifnya, dapat dikatakan bahwa adanya perubahan tersebut juga didasari oleh pemahaman yang baru tentang pentingnya untuk mengendalikan perilaku. Sejalan dengan keberhasilan dalam mengubah pola pikirnya, maka *self regulation* pada subjek penelitian ini semakin meningkat, dengan demikian membangun *self regulation* membutuhkan tindakan atau usaha untuk mengontrol memunculkan perilaku yang dianggap negatif.

Melalui hasil artikel yang telah dikemukakan, berikut ini dapat diajukan beberapa saran, yaitu: (1) Perlu menyusun suatu nilai atau ambang yang lebih ajeg tentang batas *self regulation* tinggi dan rendah, mengingat taraf kepercayaan yang digunakan dalam suatu penelitian dapat mempengaruhi nilai batas kritis tersebut; (2) Intervensi yang memungkinkan aspek kognitif, tidak senantiasa akan diikuti dengan pengembangan kemampuan menghasilkan tingkah laku baru, hal ini juga akan terkait dengan tipe kepribadian subyek yang bersangkutan; (3) Memperhitungkan waktu yang digunakan untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan dalam perancangan program, terutama untuk mencapai *self improvement* pada diri konseli, rentang waktu yang ditetapkan akan

memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap keberhasilan atau kegagalan melaksanakan program.

Daftar Pustaka

- Boekaerts, M., Pintrich, Paul R., & Zeidner, M. (2000). *Handbook of self regulation*. Academic press.
- Cicchetti, D & Cohen, D. J. (2006). *Developmental Psychopathology*.
- Garfield, S.L. & Bergin A.E. (1986). *Handbook of psychotherapy and behavior change*. John Wiley & Sons, Inc.
- Hurlock, E. (1978). *Psikologi perkembangan* (Edisi enam). Erlangga
- Mithaung, D. E. (1993). *Self-Regulation Theory: How to optimal adjusment maximizes gain*. Praeger Publisher.
- Nazir, M. (2003). *Metode penelitian*. Ghalia Indonesia.
- Page, J. D. (1978). *Abnormal Psychology*. Clinical Approach to Psychological Deviants. McGraw-Hill Publishing Company Ltd. New Delhi.
- Santrock, J. W. (2002). *Perkembangan Masa Hidup* (ed.5) Jilid 2. Jakarta: Erlangga.