

KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK THOUGHT STOPPING UNTUK MENINGKATKAN KONTROL DIRI BAGI RESIDIVIS DI LPKA KLAS I PALEMBANG

Ade Nugraha^{1*}, Suryati², hartika Utami Fitri³

¹Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden fatah Palembang, Palembang, Indonesia

² Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden fatah Palembang, Palembang, Indonesia

³ Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Raden fatah Palembang, Palembang, Indonesia

*E-mail: adenugraha842@gmail.com

Keywords

group
counseling, Self
control, Thought
Stopping

Abstract

The main problem in this study is that there are still many levels of recidivism in LPKA Class I Palembang. LPKA Class I Palembang has a level of recidivism that pays attention, there are 22 recidivists who are still serving their prison terms, which can lead to damage to the order of life in society, so efforts are needed so that recidivists in LPKA Class I Palembang foster recidivists through group counseling with the Thought Stopping technique to increase self-control for recidivists with the aim that recidivists can stop negative thoughts and can increase their ability to control their behavior in society. The sample data collection technique was using purposive sampling technique with a total population of 22 recidivists. Analysis of the research data using the Wilcoxon test, the results obtained by filling out a 25-item questionnaire, from the Wilcoxon test results in the experimental group, Asymp.sig(2-tailed) 0.002 was obtained. value $0.002 < 0.05$ and control group Asymp.sig(2-tailed) 0.027. value $0.002 < 0.05$ obtained from the pretest and posttest results which means that H_a is accepted and effectively used to increase self-control for recidivists at LPKA KLAS in Palembang.

Kata Kunci

Konseling
kelompok,
Kontrol diri,

Abstrak

Permasalahan utama dalam penelitian ini adalah masih banyaknya tingkat residivis di LPKA KLAS I Palembang. LPKA klas I Palembang memiliki tingkat residivis yang memperhatikan, terdapat 22 residivis yang masih menjalankan masa tahanan, yang dapat memicu rusaknya

Thought Stopping

tatanan kehidupan dimasyarakat, jadi perlunya upaya agar residivis di LPKA Klas I Palembang membina residivis melalui konseling kelompok dengan teknik *Thought Stopping* untuk meningkatkan kontrol diri bagi residivis dengan tujuan agar residivis dapat menghentikan pikiran negatif dan dapat meningkatkan kemampuan mengontrol perilaku mereka dimasyarakat. Teknik pengambilan data sampel dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah populasi 22 residivis. Analisis data penelitian ini dengan uji wilcoxon, hasil yang diperoleh dengan pengisian pernyataan angket 25 butir, dari hasil uji *wilcoxon* pada kelompok eksperimen di peroleh *Asymp.sig(2-tailed)* 0.002. nilai $0.002 < 0.05$ dan kelompok kontrol *Asymp.sig(2-tailed)* 0.002. nilai $0.002 < 0.05$ diperoleh dari hasil pretest dan postest yang artinya H_0 diterima dan efektif digunakan untuk meningkatkan kontrol diri bagi residivis di LPKA Klas di Palembang.

Pendahuluan

Permasalahan utama yang serius dan segera diatasi pada lembaga pembinaan kemasyarakatan khusus anak (LPKA) klas I Palembang adalah residivis yang meningkat pada tahun 2023, ada 22 residivis di LPKA KLAS I Palembang yang saat ini menjalankan masa tahanan. Permasalahan residivis bukan permasalahan yang baru di LPKA Klas I Palembang melainkan permasalahan klasik yang sudah lama terjadi. Penyebabnya adalah masih rendahnya kontrol diri bagi residivis didalam berperilaku dimasyarakat yang melanggar norma dan aturan hukum dimasyarakat dan mereka juga tidak bisa menghentikan pikiran negatif yang muncul dipikiran mereka, sehingga mereka tidak memikirkan resiko yang ditimbulkan akibat perbuatan buruk mereka. Sampai saat ini belum adanya solusi yang tegas dari LPKA klas I Palembang untuk menangani permasalahan residivis yang cukup serius. (Astri,2015)

Selama ini LPKA Klas I Palembang hanya memberikan pembinaan atas situasi yang terlihat umum dan tambal sulam. Fenomena residivis ini memicu timbulnya berbagai masalah dimasyarakat seperti meresahkan kehidupan

dimasyarakat dan prisonisasi di lapas anak dan permasalahan tersebut harusnya segera diatasi untuk menerapkan kehidupan dimasyarakat yang baik. Didalam permasalahan yang serius ini kondisi LPKA yang demikian perlu diadakannya upaya mereka tidak mengulangi perbuatan kriminal untuk kesekian kalinya setelah bebas dari masa tahanan yaitu melalui konseling kelompok dengan teknik *Thought Stopping* untuk meningkatkan kontrol diri bagi residivis di LPKA KLAS di Palembang. *Teknik Thought Stopping* adalah teknik dari pendekatan *CBT (Cognitif behavior therapy)* yang digunakan untuk membantu klien mengubah proses berpikir negatif dengan menjadikan pikiran positif (Anggi Jatmiko, 2022), dengan menghentikan pikiran negatif dapat memberikan perubahan perilaku kepada residivis, teknik ini dimaksudkan adanya pikiran negatif sehingga perlu dihentikan untuk menghindari akibat buruk yang ditimbulkan dari pikiran negatif tersebut. (Davis, robbins-Eshelman & McKay, 2019).

Teknik *Thought Stopping* dilakukan untuk menghentikan pikiran negatif yang berisiko dengan mengucapkan "*STOP*" apa bila pikiran tersebut negatif itu muncul dan langsung menggantikan pikiran positif, teknik ini dilakukan selama kurang lebih 45 setiap pikiran negatif itu muncul.

Setelah residivis di LPKA Klas I Palembang berhasil menghentikan pikiran negatif menjadi positif maka residivis dilatih untuk mampu mengontrol diri mereka hal ini agar mereka bisa mengontrol perilaku mereka dan berpikir panjang atas keinginan berbuat sesuatu, apakah perbuatan tersebut melanggar aturan yang ada dimasyarakat atau tidak dan mereka dilatih untuk bisa menilai perbuatan baik dan buruk tersebut. Pada proses pembentukan kemampuan kontrol diri bagi residivis dilakukan setiap 45 menit.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen kuasi (*Quasi Eksperimen*) yang maksudnya adalah menggunakan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam percobaan untuk mengetahui situasi pertama dengan diberikan *pretest* dan setelah diberi perlakuan yaitu *posttest* terhadap dua kelompok tersebut. (Dicky Hastjarjo, 2019). Adapun tujuannya untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik Thought Stopping untuk meningkatkan kontrol diri bagi residivis. Penelitian ini menggunakan analisis statistik non parametrik dengan design *Non equivalen control group design*. ((Iswara, Gunawan, & Dalifa, 2018; Marufah et al., 2020; Muara et al., 2021; Muara et al., 2021; Nuroh, 2022; Prastowo, 2016).). Gambaran dari desain *Non Equivalen Control Group Design* adalah sebagai berikut.

Tabel 1. *Design Non equivalen Control Group Design*

Kelompok	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
Eksperimen	O ₁	X ₁	O ₃
Kontrol	O ₁	X ₂	O ₄

Hasil dan Pembahasan

penelitian ini menggunakan rancangan desain penelitian eksperimen *Non Equivalen control Group Design pretest-posttest*. Adapun respondennya sebanyak 14 responden yang saat ini sedang dalam masa tahanan dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok Ekperimen dan kelompok Kontrol masing masing beranggotakan 7 responden yang diberikan pernyataan dengan skala Kontrol diri sebanyak dua kali yakni *Pretest* dan *Posttest*.

Dalam penelitian ini, hipotesis penelitian diuji dengan menggunakan analisis Statistik Non parametrik berupa Uji peringkat bertanda *Wilcoxon*, untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik *Thought Stopping* untuk meningkatkan Kontrol diri bagi residivis di LPKA Klas I

Palembang. Analisis menggunakan uji Wilcoxon pada kelompok eksperimen di uraikan dalam **Table 2** berikut.

Tabel 2. Ranks penelitian kelompok Eksperimen

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah - sebelum	Negative Ranks	0 ^a	0,00	,00
	Positive Ranks	6 ^b	3,50	21,00
	Ties	1 ^c		
	Total	7		

a. sesudah < sebelum

b. sesudah > sebelum

c. sesudah = sebelum

Tabal 3. Hasil test Statistik Uji *Wilcoxon*

sesudah - sebelum	
Z	-2,201 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan terhadap hasil Output uji *Wilcoxon* menunjukkan *negative Ranks* atau selisih negatif antara *pretest* dan *Postest* kontrol diri adalah 0, sedangkan rata-ratanya adalah 0,00 dan jumlah rank-nya adalah 0,00. Dapat

kita ketahui secara Bersama bahwa *positive rank* atau selisih positif antara *pretest* dan *posttest* kontrol diri adalah 6, begitu juga dengan mean rank atau jumlah *rank*-nya yaitu 3,50 sedangkan *Sum of Rank* menunjukkan angka 21,00. Melalui data hasil tersebut, dapat kita lihat terdapat kesamaan nilai *pretest* dan *posttest* sebanyak 1 *ties*.

Kemudian berdasarkan lebih lanjutnya, berdasarkan hasil Output dari Uji Wilcoxon dengan menggunakan aplikasi (*Package for the Social Science*) *SPSS* menunjukkan bahwa *Asymp.sig (2-tailed)* bernilai 0.02. nilai 0.02 lebih kecil dari nilai 0.05, maka dapat diketahui bahwa H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya adanya perbedaan Kontrol diri residivis sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan Teknik *Thought Stopping*. Hal ini dapat diketahui bahwa konseling dengan Teknik *Thought Stopping* efektif untuk meningkatkan kontrol diri bagi residivis di LPKA Klas I Palembang

Tabel 4. Ranks penelitian kelompok Kontrol

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah - sebelum	Negative Ranks	1 ^a	4,50	4,50
	Positive Ranks	5 ^b	3,30	16,50
	Ties	1 ^c		
	Total	7		

a. sesudah < sebelum

b. sesudah > sebelum

c. sesudah = sebelum

Tabel 5. Hasil test Statistik Uji *Wilcoxon*

	sesudah - sebelum
Z	-1,261 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan terhadap hasil Output uji *Wilcoxon* menunjukkan *negative Ranks* atau selisih negatif antara *pretest* dan *Posttest* kontrol diri adalah 1, sedangkan rata-ratanya adalah 4,50 dan jumlah rank-nya adalah 4,50. Dapat kita ketahui secara Bersama bahwa *positive rank* atau selisih positif antara *pretest* dan *posttest* kontrol diri adalah 5, begitu juga dengan mean rank atau jumlah *rank-nya* yaitu 3,30 sedangkan *Sum of Rank* menunjukkan angka 16,50. Melalui data hasil tersebut, dapat kita lihat terdapat kesamaan nilai *pretest* dan *posttest* sebanyak 1 *ties*.

Kemudian berdasarkan lebih lanjutnya, berdasarkan hasil Output dari Uji *Wilcoxon* dengan menggunakan aplikasi (*Package for the Social Science*) *SPSS* menunjukkan bahwa *Asymp.sig (2-tailed)* bernilai 0.02. nilai 0.02 lebih kecil dari nilai 0.05, maka dapat diketahui bahwa H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya adanya perbedaan Kontrol diri residivis sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok Hal ini dapat diketahui bahwa konseling efektif untuk meningkatkan kontrol diri

bagi residivis di LPKA Klas I Palembang. Dan penelitian ini juga sebanding dengan hasil penelitian yang berkesimpulan bahwa konseling kelompok efektif untuk meningkatkan kontrol diri bagi residivis di LPKA Klas I Palembang tanpa menggunakan Teknik *Thought Stopping* dilihat dari hasil postests sesudah dibeikan perlakuan.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Thought Stopping* efektif untuk meningkatkan kontrol diri bagi residivis di LPKA KLAS I Palembang, hal ini dapat dilihat dari hasil uji *Wilcoxon signed rank test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh kesimpulan bahwa konseling kelompok dengan Teknik *Thought Stopping* efektif untuk meningkatkan control diri

Daftar Pustaka

- Anggi Jatmiko. (2022). Bimbingan Karier Sebagai Upaya Menumbuhkan Nilai-Nilai Kewirausahaan Islami Di Pondok Pesantren Enterpreneur Ad Dhuha Pajangan Bantul. *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(1), 69–82. <https://doi.org/10.35719/sjigc.v2i1.13>
- Astri, Prima. 2015. “ Landasan Filosofis Tindakan Diskresi Kepolisian Terhadap Anak Yang Berhadapan Dengan Hukum ,” *Arena Hukum* 8(1): 1-8
- Eford. Bradley T “40 teknik yang harus diketahui setiap konselor (edisi kedua)”, *Yogyakarta*; pustaka pelajar, 2015)
- Iswara, W., Gunawan, A., & Dalifa, D. (2018). Pengaruh Bahan Ajar Muatan Lokal Mengenal Potensi Bengkulu Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal PGSD: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 11(1), 1-7.
- Marufah, N., Rahmat, H. K., & Widana, I. D. K. K. (2020). Degradasi Moral sebagai Dampak Kejahatan Siber pada Generasi Millennial di Indonesia. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(1), 191-201.

Sugiyono. 2016. "Sugiyono, Metode Penelitian." uji validitas: 34–45.

Sutri Yani, Liza putri," *penerapan terapi Thought Stopping untuk mengatasi remaja pencandu minuman keras*", JNPH. Vol 8 no 2, 2020

T Dicky Hastjarjo," *Rancangan Eksperimen kuasai*", jurnal Boliten psikologi, Vol .27, No.2, 2019, h.189