

EFEKTIFITAS COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA SEKOLAH KOMANDO PASUKAN KATAK DI KODIKLATAL

Andy Sulistiono*

Sekolah Staf dan Komando Angkatan Laut, Indonesia
Andy.sulistiono@tnial.mil.id, seskoal@tnial.mil.id

ABSTRACT

The Indonesian Navy's Frog Troop Command Soldiers are special personnel designed to deal with difficult situations and special naval warfare missions. The dynamics of forming as a candidate for Kopaska personnel and the pressure of education at the Frog Troop Command School were so heavy that some students were unable to adapt well, stressed and lacked confidence, so they were unable to continue their education. Resilience is the ability of each individual to cope and adapt to problems that occur in life. Resilience is needed by students to be able to survive while carrying out education at the Frog Troop Command School. Several studies have found that resilience can be increased by using a Cognitive Behavior Therapy approach. This study aims to determine the effectiveness of the CBT intervention on increasing resilience in the Frog Troop Command School students. The use of the CBT method is expected to be able to increase the resilience of students when under pressure during education at the Frog Troop Command School. Therefore, in order to increase the readiness of students to face the heavy educational pressures and stress that arises during their education at the Frog Troop Command School, it is necessary to know how the use of this CBT method and its effect on them. This therapy session intends to explore the use of the CBT method to control oneself in order to be able to face the pressures of education at the Frog Troop Command School.

Keywords: *frog troop command school students, cognitive behavior therapy, resilience*

ABSTRAK

Prajurit Komando Pasukan Katak TNI AL merupakan personel khusus yang didesain untuk menghadapi situasi sulit dan misi peperangan laut khusus. Dinamika pembentukan sebagai calon personel Kopaska dan tekanan pendidikan di Sekolah Komando Pasukan Katak yang begitu berat membuat beberapa siswa kurang mampu beradaptasi dengan baik, stress dan kurang percaya diri, sehingga tidak mampu melanjutkan pendidikan. Resiliensi merupakan kemampuan setiap individu untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap masalah yang terjadi dalam kehidupan. Resiliensi dibutuhkan para siswa agar mampu bertahan selama melaksanakan pendidikan di Sekolah Komando Pasukan Katak. Beberapa penelitian menemukan bahwa resiliensi dapat ditingkatkan dengan menggunakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi CBT terhadap peningkatan resiliensi pada siswa Sekolah Komando Pasukan Katak. Penggunaan metode CBT ini diharapkan mampu untuk meningkatkan resiliensi para siswa ketika mendapatkan tekanan selama mengikuti Pendidikan di Sekolah Komando Pasukan Katak. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kesiapan para siswa dalam menghadapi tekanan Pendidikan yang begitu berat dan stres yang muncul selama mengikuti Pendidikan di Sekolah Komando Pasukan Katak perlu kiranya mengetahui bagaimana penggunaan metode CBT ini dan pengaruhnya terhadap mereka. Sesi terapi ini bermaksud mengeksplorasi penggunaan metode CBT untuk mengendalikan diri agar mampu menghadapi tekanan Pendidikan di Sekolah Komando Pasukan Katak.

Kata kunci: : siswa sekolah komando pasukan katak; cognitive behavior therapy; resiliensi

PENDAHULUAN

Pendidikan dan pembinaan karakter yang ditanamkan kepada para siswa di Sekolah Komando Pasukan Katak selanjutnya disebut (Sekopaska) bertujuan untuk membentuk calon Prajurit yang Tanggap, Tanggon, Trengginas dan berani mati untuk menghadapi tantangan tugas di masa mendatang. Prajurit Kopaska dituntut bisa berpikir sepuluh kali lipat dalam keadaan terdesak dan tantangannya adalah bagaimana caranya bisa berpikir secara sadar, sehingga tidak gegabah dalam mengambil keputusan dengan kondisi tertekan. Kondisi fisik dan mental yang teruji diharapkan para Prajurit Pasukan Katak memiliki kemampuan untuk bergerak cepat namun senyap, memiliki daya tempur dan daya hancur yang tinggi serta senantiasa menjaga segala kerahasiaan, karena sifat tugas pasukan katak bersifat khusus dan rahasia. Pasukan katak dituntut untuk memiliki kemampuan menyelesaikan tugas dan misi tempurnya dengan cepat, tuntas dan rapi tanpa ada celah sedikitpun.

Beberapa materi pendidikan dan latihan yang diberikan sangat berat, sehingga menguras fisik dan mental setiap siswa pendidikan komando pasukan katak. Tekanan pendidikan

METODE

Partisipan

Penetapan sampel dalam penelitian ini adalah sampel yang telah memenuhi kriteria yang telah ditetapkan Latipun (2015). Pemilihan subjek menggunakan tehnik purposive sampling dimana subjek dipilih tidak berdasarkan strata, random atau daerah tetapi didasarkan tujuan tertentu. Latipun (2009) Pada penelitian kali ini, peneliti mengambil subjek Siswa berjumlah 29 orang dengan karakteristik sebagai berikut antara lain Siswa memiliki tingkat resiliensi yang rendah, dimana rentang usia mereka rata-rata 24 hingga 34 tahun. Pendidikan terakhir koresponden rata-rata SMA. Para siswa tersebut bersedia untuk mengikuti intervensi Cognitive Behavior Therapy selama jangka waktu yang telah disepakati bersama. Penelitian ini dilakukan di Sekolah komando pasukan katak di Surabaya. Berdasarkan kriteria subjek penelitian telah ditentukan, peneliti menemukan 8 siswa yang memenuhi kriteria untuk menjadi subjek penelitian.

Prosedur Intervensi

Seluruh partisipan diminta untuk menandatangani informed consent sebelum menjalani seluruh rangkaian intervensi. Intervensi Cognitive behavior Therapy yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari cognitive behavior therapy model

oleh Cohn & Pakenham (2014) dan strengths and solution based therapies dari Bertolino et al., (2009) mengacu pada cognitive behavior therapy dari Beck (2011). Cohn & Pakenham (2019) membagi terapi kognitif perilaku menjadi tiga berdasarkan tujuan terapi yaitu:

Cognitive restructuring. Tujuan dari terapi ini adalah untuk menimbulkan pola pikir yang adaptif.

Coping skills therapies. Tujuan dari terapi ini adalah berfokus pada pengembangan repertoire skills yang dirancang untuk membantu individu menghadapi berbagai macam situasi yang penuh stress.

Problem solving therapies. Terapi ini menekankan pengembangan strategi umum untuk menghadapi berbagai macam masalah pribadi dan menekankan pentingnya kolaborasi aktif antara siswa dan terapis dalam perencanaan program treatment.

Dengan demikian metode CBT diharapkan berperan sebagai mekanisme bagi Siswa Sekolah Komando Pasukan Katak untuk meningkatkan resiliensinya untuk menghadapi tekanan Pendidikan yang begitu berat. Target cognitive behavior therapy (CBT) bagi siswa tingkat dua berdasarkan teori CBT beck (2011) adalah merubah pola pikir, sikap dan kemandirian selama mengikuti pendidikan di Sekolah komando

pasukan katak. Cognitive behavior therapy (CBT) akan menggunakan dua pendekatan besar untuk membuat sebuah perubahan. Pendekatan yang digunakan adalah restrukturisasi kognitif, pelatihan keterampilan sosial dan hubungan interpersonal. Pendekatan ini akan menggunakan penguatan pikiran dan perilaku agar mengarah kepada konsekuensi yang positif.

Pengukuran Efektivitas Intervensi

Skala yang digunakan oleh Peneliti untuk mengukur resiliensi para siswa menggunakan skala CD-RISC yang berisi 10 aitem yang disusun oleh Campbell-Sills & Stein (2007). Skala resiliensi merupakan perbaikan dari CD-RISC 25 yang disusun oleh Connor dan Davidson (2003). Skala terakhir ini telah melalui pengujian reliabilitas dan menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0.85. Campbell-Sills & Stein (2007). Peneliti melakukan uji coba skala resiliensi dengan koefisien reliabilitas sebesar 0.80. Peneliti menggunakan skala resiliensi dengan 10 aitem dengan pertimbangan efektivitas waktu pengisian dan koefisien reliabilitas yang baik.

Analisis Efektivitas Intervensi

Analisis data menggunakan dua tahapan yang pertama menggunakan data visual dengan skala resiliensi CD-RISC 10 ini yang diberikan dalam bentuk pre-test dan post-test. Hasil dari pre-test akan diasumsikan sebagai kondisi awal

subjek penelitian sebelum diberikan intervensi cognitive behavior therapy, sedangkan post-test akan diasumsikan sebagai kondisi akhir dari subjek penelitian setelah diberikan intervensi cognitive behavior therapy. Perubahan skor dari pelaksanaan pre-test dan post-test selanjutnya akan dibandingkan dan diuji menggunakan uji statistik sebagai akibat dari intervensi yang telah dilakukan. Analisis kedua menggunakan uji effect size Hasil dari uji statistik yang diperoleh dapat dipergunakan untuk menghitung effect size untuk mengetahui tingkat efektivitas dari intervensi yang diberikan terhadap perubahan nilai variabel terikat sebelum dan sesudah perlakuan. Effect size ini merupakan suatu perhitungan yang bertujuan untuk mengetahui besarnya efektivitas suatu perlakuan terhadap variabel terikat yaitu resiliensi. Cohen dalam Lee (2000) membuat norma efektivitas dari suatu perlakuan, yaitu sebagai berikut; r 0.2-0.4 mewakili efektivitas kecil, mereka antara 0.50-0.7 sedang, dan skor di atas dari 0.8 dianggap efektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berikut ini merupakan identitas subjek penelitian yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 4 orang kelompok eksperimen dan 4

orang kelompok kontrol. Jenis kelamin dari subjek penelitian yaitu 8 orang laki-laki, hal ini berdasarkan tingkat resiliensi para subjek dan permintaan dari komandan sekolah Komando Pasukan Katak.

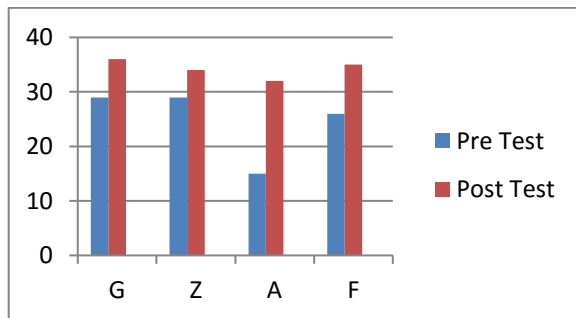
Tabel 1. Identitas Kelompok Penelitian.

Nama (Inisial)	Jenis Kelamin	Usia	Tingkat Resiliensi	Keterangan
G	L	22 th	Rendah	Eksperimen
Z	L	28 th	Rendah	Eksperimen
A	L	30 th	Sangat Rendah	Eksperimen
F	L	25 th	Rendah	Eksperimen
S	L	27 th	Tinggi	Kontrol
B	L	26 th	Tinggi	Kontrol
A	L	29 th	Sedang	Kontrol
S	L	28 th	Sedang	Kontrol

Evaluasi analisis statistik diperoleh dari data pre-test maupun post-test. Administrasi post-test sama dengan pre-test yakni dengan membagikan Kuesioner secara langsung kepada subjek yang dibantu oleh para pengasuh siswa. Berdasarkan desain penelitian yang telah dibuat maka cara untuk menganalisis data yang sudah diperoleh diolah dengan melihat skor pre-test dan post-test pada skala resiliensi serta gain score antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Subjek penelitian terdiri dari 8 orang Siswa yang terbagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Apabila dibandingkan antara skor pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan resiliensi pada semua subjek penelitian yakni G, Z, A dan F. Pada kelompok eksperimen, apabila

dibandingkan antara skor pre-test dan post-test menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor resiliensi pada semua subjek penelitian akan tetapi perubahan skor tidak terlalu banyak dengan kategori tetap (tinggi), sedangkan satu subjek yakni A mengalami peningkatan skor yang sangat signifikan dengan perubahan kategori (tinggi). Grafik perbandingan tersebut adalah sebagai berikut:

Grafik I. Pre-test dan Post-test.

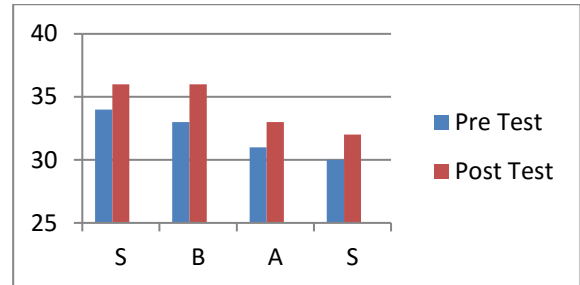


Resiliensi Kelompok Eksperimen

Berdasarkan gambar 4.1, terlihat bahwa semua subjek pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan resiliensi. Hal ini terlihat di grafik tersebut dengan peningkatan skor pre-test dan post-test kelompok eksperimen. Terdapat satu subjek penelitian yang mengalami peningkatan skor sangat signifikan. Tiga subjek mengalami peningkatan skor yang cukup. Berdasarkan pengamatan Peneliti, hal ini dapat terjadi disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya motivasi dari dalam diri subjek untuk

merubah diri agar menjadi lebih baik

Grafik II. Pre-test dan Post-test Resiliensi Kelompok Kontrol.



Berdasarkan gambar Grafik II, terlihat bahwa semua subjek pada kelompok kontrol mengalami peningkatan skor post-test. Hasil dari empat subjek kelompok kontrol ini menunjukkan kenaikan skor yang cukup signifikan. Dua subjek mengalami kenaikan yang signifikan. Berdasarkan pengamatan Peneliti, hal ini dapat terjadi disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya motivasi dari dalam diri subjek untuk merubah diri agar menjadi lebih baik. Peneliti melakukan intervensi kepada subjek secara individual sebanyak 10 sesi. Kegiatan intervensi dilakukan oleh Peneliti dengan menyampaikan sendiri secara langsung kepada subjek penelitian.

URAIAN HASIL TERAPI

Analisis Kasus (Functional Analysis)

Pada tabel ini siswa diminta untuk menuliskan berdasarkan kolom-kolom yang ada, yaitu situasi (A), kemudian menghasilkan perilaku apa (B), lalu efek/konsekuensi dari perilaku tersebut bagi diri siswa sendiri dan orang lain di

sekitarnya.

Tabel 2 Analisis Kasus

Situasi	Respon	Konsekuensi	Respon lanjutan
Kegiatan yang begitu padat dan program pelatihan yang berat.	Merasa tidak percaya diri untuk dapat menyelesaikan pendidikan	Subjek menjadi pencemas dan tidak percaya diri.	Subjek tetap berusaha mengikuti pendidikan.
Pembinaan mental dan fisik yang dilakukan oleh pelatih	Subjek tidak berani melawan	Subjek merasa takut dan tidak percaya diri	Subjek tetap mengikuti pendidikan
Mendapatkan hukuman karena melanggar peraturan	Stress dan tidak percaya diri dapat menyelesaikan pendidikan	Cemas dan tidak percaya diri	Subjek malas untuk menyelesaikan problem

Konsekuensi yang didapatkan dari situasi yang menekan tersebut melemahkan kondisi psikologis subjek, sehingga perilaku-perilaku tersebut menjadi sulit dan harus segera dirubah.

Kesimpulan Permasalahan

Selanjutnya, merupakan pola aksi-reaksi dari kognitif dan perilaku subjek akibat dari situasi yang didapatkan selama pendidikan . Seperti yang terlihat pada Tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Kesimpulan Permasalahan

Kognitif	Perilaku
Merasa tidak percaya diri untuk dapat menyelesaikan pendidikan.	Subjek menjadi pencemas dan tidak percaya diri

Subjek merasa tidak mampu menghadapi pembinaan yang diberikan oleh Pelatuhnya.	Subjek memilih untuk melarikan diri
Subjek merasa takut dan tidak berani menghadapi hukuman	Subjek memilih untuk sembunyi.

Treatment (worksheet)

Pelaksanaan Sesi I (Rapport, kontrak dan Pre-test)

Sesi pertama sesuai jadwal dimulai pukul 15.00 WIB. peneliti datang ke Sekolah komando pasukan katak 30 menit sebelumnya untuk mempersiapkan keperluan intervensi. Pada sesi pertama ini peneliti mengumpulkan seluruh subjek penelitian, tujuannya agar pelaksanaan sesi pertama ini dapat dimengerti oleh seluruh subjek penelitian sebelum pelaksanaan intervensi di sesi berikutnya. Pukul 15.30 subjek penelitian datang di long room perwira resimen Sekolah komando pasukan katak. Peneliti mempersilahkan subjek untuk duduk di kursi yang sudah disiapkan. Sekitar 15 menit kemudian, kepala seksi bimbingan Siswa Sekolah komando pasukan katak membuka acara dan mempersilahkan Peneliti untuk melakukan kegiatan. Peneliti kemudian memperkenalkan diri kepada subjek, setelah perkenalan peneliti mengajak subjek untuk melakukan icebreaking dengan memijat pundak temannya.

Subjek penelitian tampak antusias dan melakukan icebreaking tanpa malu-malu.

Peneliti meminta subjek penelitian melakukan icebreaking sebanyak dua kali secara bersama-sama. Kegiatan icebreaking selesai, Peneliti menjelaskan mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan dan membuat kesepakatan dengan subjek penelitian agar bersedia mengikuti kegiatan secara kooperatif hingga selesai. Penjelasan kegiatan intervensi telah dilakukan peneliti kemudian dilakukan kegiatan pemberian pre-test untuk mengetahui tingkat resiliensi dari subjek sebelum mendapatkan intervensi yang dilakukan oleh peneliti.

Pelaksanaan Sesi II (Psikoedukasi)

Sesi ini dimulai dengan pemberian pengetahuan dan sharing pengalaman dari Peneliti mengenai bagaimana cara bertahan untuk menghadapi pendidikan di Sekolah komando pasukan katak yang cukup berat. Pemberian pengetahuan dan sharing pengalaman telah dilaksanakan, selanjutnya Peneliti mempersilahkan subjek untuk bertanya. Subjek bersedia berbagi apa yang dirasakan kepada peneliti. Subjek menceritakan pengalaman, perasaan dan kekhawatiran yang dimiliki hingga merasa lega setelahnya.

Subjek memahami apa yang terjadi pada dirinya serta penyebabnya. Subjek akan berusaha untuk semangat, tidak putus asa bila

menghadapi tekanan selama mengikuti pendidikan. Pada sesi ini subjek terlihat cukup lelah dikarenakan selesai melaksanakan latihan dan jaga.

Pelaksanaan Sesi III (Analisis Fungsional ABC)

Pada sesi ini dilaksanakan dengan melakukan diskusi dengan komunikasi dua arah mengenai kondisi yang dialami oleh subjek. Peneliti dan subjek menganalisis faktor penghambat, latar belakang dan konsekuensi yang dapat memunculkan keluhan. Subjek mampu menceritakan permasalahannya dengan lengkap kepada pemeriksa dan mempunyai keinginan dan motivasi untuk merubahnya dan semangat untuk menyelesaikan pendidikan sesuai dengan cita-citanya.

Pelaksanaan Sesi IV (Restrukturisasi Kognitif)

Pada sesi ini, Peneliti melakukan diskusi dengan subjek mengenai pikiran-pikiran negatifnya dan mengarahkan pikiran tersebut kearah pemikiran yang positif. Pelaksanaan sesii ini cukup berhasil dimana subjek menyadari bahwa selama ini dirinya sering dipengaruhi oleh pikiran-pikiran dan persepsi yang membuatnya cemas, stress, takut dan tidak nyaman. Pemikiran-pemikiran negatif tersebut dapat mempengaruhi perilaku sehari-hari subjek dalam mengikuti pendidikan dan pengasuhan di Sekolah komando pasukan katak. Subjek berjanji untuk menghilangkan distorsi pikiran-pikiran yang dimilikinya dengan

langsung mengalihkan pada pikiran yang lebih positif.

Pelaksanaan Sesi V (Latihan Asertif)

Pada Sesi ini peneliti melakukan role play dengan subjek agar mampu mengungkapkan pikiran dan perasaannya kepada Pelatih sekamar atau pada temannya. Sebelum pelaksanaan role play peneliti mengajarkan bagaimana cara mengungkapkan pikiran dan perasaan kepada Pelatih dengan bahasa, sikap dan tutur kata yang sopan sehingga Pelatihnya tersebut dapat menerimanya dengan baik. Sebelum dengan Pelatihnya peneliti mengajak subjek berlatih dengan temannya terlebih dahulu agar terbiasa untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya.

Kegiatan ini di nilai cukup berhasil dan membutuhkan penguatan dari dalam diri subjek. Subjek dapat mengungkapkan pikiran dan perasaan dengan leluasa kepada temannya secara sopan. Subjek dapat bebas berbagi cerita dan merasa semakin positif dengan dirinya sendiri, meskipun masih butuh penguatan yang konsisten dari diri sendiri.

Pelaksanaan Sesi VI (Behavioral rehearsal)

Pada sesi ini peneliti memberikan tugas kepada subjek untuk belajar mandiri dengan cara mencuci, merapikan lemari, merapikan tempat tidur dan menyiapkan baju dinas yang

mungkin pada saat di magelang atau dirumah masih tergantung dengan orang lain. Subjek juga diajarkan tentang kedisiplinan seperti tepat waktu ketika melakukan kegiatan apel pagi. Subjek juga diajarkan bagaimana cara mengekspresikan emosinya dengan metode self talk.

Pada sesi ini dinilai cukup berhasil dimana berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh kepala seksi bimbingan mengatakan bahwa subjek sudah tidak terlambat apel pagi, sedangkan untuk kemandirian masih perlu waktu untuk memperbaikinya.

Pelaksanaan Sesi ke VII (Goal Planing)

Pada sesi ini, Peneliti melakukan diskusi dan pemberian tugas kepada subjek dengan subjek untuk menentukan tujuan yang menjadi prioritas utama menjadi seorang siswa Sekolah komando pasukan katak. Kegiatan yang dilakukan menyusun tujuan yang ingin dicapai oleh siswa, setelah itu peneliti mendiskusikannya dengan subjek. Penyusunan tujuan utama menjadi siswa Sekolah komando pasukan katak ini bertujuan untuk memotivasi siswa agar mampu bertahan dan menyelesaikan Pendidikan di Sekolah komando pasukan katak.

Pelaksanaan sesi ini cukup berhasil dimana subjek mampu untuk menuliskan tujuannya dan menyadari bahwa dengan kembali mengingat tujuannya menjadi siswa menjadikan subjek

semangat dan percaya diri dalam menyelesaikan pendidikan di Sekolah komando pasukan katak. Berdasarkan pengamatan dari Kepala seksi bimbingan siswa Sekolah komando pasukan katak terlihat subjek masih ragu-ragu dalam melaksanakan kegiatan terutama dalam pengambilan keputusan.

Pelaksanaan Sesi ke VIII (Tehnik Relaksasi)

Peneliti juga memberikan materi mengenai aktivitas-aktivitas yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres. Peneliti mengajak subjek untuk mempraktikkan teknik-teknik relaksasi secara bersama-sama dengan peneliti dimana sebelumnya Peneliti memberikan penjelasan mengenai relaksasi dan manfaatnya. Selama praktik, subjek terlihat senang dan berusaha mempraktikkan teknik relaksasi.

Peneliti kemudian memberikan materi mengenai macam-macam senyum dan ekspresi senyum yang dapat membuat para peserta merasa rileks. Sesi kesembilan berjalan lancar hingga akhir.

Pelaksanaan Sesi IX (Post-test)

Pada sesi ini dilaksanakan dengan membagikan kuesioner post-test kepada subjek. Sesi ini berlangsung selama 10 menit. Subjek tampak mengerjakan kuesioner post-test dengan sungguh-sungguh. Hasil post-test

terdapat peningkatan skor resiliensi dengan kategori tinggi.

Pelaksanaan Sesi X (Evaluasi Dan terminasi)

Menurut subjek, program ini berjalan cukup baik dan memberikan pengetahuan pada subjek. Program ini dapat membangkitkan motivasi subjek selama mengikuti pendidikan. Menurut pemeriksa sendiri, program intervensi ini cukup berhasil dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh subjek, sehingga subjek mampu untuk mengikuti pendidikan di Sekolah komando pasukan katak. Keberhasilan dari proses intervensi ini membutuhkan waktu dan kondisi fisik subjek agar mendapat hasil yang lebih optimal. Diharapkan intervensi ini tetap dijalankan oleh subjek agar mampu mengatasi masalahnya tanpa bantuan orang lain

PERHITUNGAN EFFECT SIZE

Perhitungan effect size pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian intervensi cognitive behavior therapy untuk meningkatkan resiliensi pada Siswa Sekolah Komando Pasukan Katak. Penilaian effect size pada kelompok eksperimen dengan intervensi cognitive behavior therapy pada penelitian ini dilakukan dengan perhitungan secara manual. Berdasarkan hasil intervensi cognitive behavior therapy menunjukkan bahwa nilai efektivitas intervensi cognitive behavior therapy antara kelompok kontrol dan kelompok

eksperimen adalah 1.94, sehingga dapat dikatakan efektivitas intervensi cognitive behavior therapy memiliki efektivitas yang besar untuk meningkatkan resiliensi pada kelompok eksperimen.

Evaluasi Intervensi

Prosedur evaluasi dengan menggunakan beberapa cara, yaitu laporan keberhasilan dan kegagalan siswa untuk mengatasi rasa takut dan cemasnya. Di akhir sesi, siswa diminta untuk menuliskan laporan terkait dengan perkembangan kondisi Psikologis yang ia alami, bagaimana perasaannya, hingga sejauh mana perkembangan yang ia rasakan setelah proses perubahan perilaku dan terapi kognitif perilaku. Secara keseluruhan, siswa mampu menjalankan sesi kognitif dan perilaku yang direncanakan dengan kooperatif. Siswa mampu menyeimbangkan antara jadwal latihan, dengan terapi kognitif behavioral. Hasil yang signifikan berdasarkan observasi dan keterangan dari pelatih dan komandan Sekolah Komando Pasukan Katak, kondisi Siswa saat ini merasa bahwa dia sangat terdukung dengan adanya bantuan penanganan mengatasi stress dan rasa cemas. Ia mengakui bahwa sebelumnya ia seringkali merasakan cemas dan terkadang timbul rasa tidak percaya diri sehingga sulit untuk beradaptasi. Pada dasarnya terapi kognitif

perilaku dilakukan berkenaan untuk menolong siswa mendefinisikan problem kognitif dan perilakunya, dengan mengembangkan kognisi, emosi, perubahan perilaku dan mencegah kambuh kembali. Adapun asumsi yang mendasari modifikasi perilaku kognitif adalah, pertama, kognisi yang tidak adaptif mengarah pada pembentukan tingkah laku yang tidak adaptif pula. Kedua, peningkatan diri yang adaptif dapat ditempuh melalui peningkatan pemikiran yang positif. Ketiga, siswa dapat mempelajari peningkatan pemikiran mengenai sikap, pikiran, dan tingkah laku

DISKUSI

Pendidikan dan pengasuhan yang diberikan Pelatih merupakan salah satu stressor, sehingga dapat mempengaruhi kondisi psikologis Siswa. Pola pendidikan dan Latihan di Sekolah komando pasukan katak yang berat seharusnya membuat para Siswa mampu beradaptasi dan bertahan dari tekanan pembinaan yang diberikan oleh para Pelatihnya. Para Siswa seharusnya memiliki usaha dan kerja keras untuk dapat menyelesaikan pendidikan di Sekolah komando pasukan katak. Fenomena Siswa yang tidak mampu beradaptasi dengan situasi yang baru, memiliki pola pikir yang negatif, daya tahan menghadapi tekanan dalam pendidikan di Sekolah komando pasukan katak, sehingga tidak mampu memenuhi tuntutan secara akademik, fisik, dan melakukan beberapa

jenis pelanggaran sehingga dijatuhkannya sanksi dan hukuman merupakan gambaran dari resiliensi siswa yang rendah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas CBT guna meningkatkan resiliensi Siswa Sekolah komando pasukan katak. Tingkat efektifitas terapi CBT dalam penelitian terlihat dari kenaikan skor pretest dan posttest subjek. Subjek penelitian berhasil mengidentifikasi dan memahami distorsi kognitif yang mereka alami. Prinsip CBT (Beck, 2011) yang terpenuhi dalam penelitian ini adalah adanya hubungan yang baik antara subjek, peneliti dan para pengasuh siswa Sekolah komando pasukan katak sehingga proses penelitian dan intervensi berjalan optimal. Kolaborasi, kepedulian dan partisipasi aktif peneliti, subjek penelitian dan pengasuh berfokus pada tujuan untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi oleh subjek penelitian. Penyelesaian masalah yang dilakukan dimulai dari pemahaman subjek tentang resiliensi, pemahaman tentang masalah kondisi psikologis ketika mendapatkan tekanan selama mengikuti pendidikan, adanya sesi intervensi dimulai dari sesi I hingga sesi X dengan menggunakan tehnik merubah pola pikir, merubah perilaku, menentukan tujuan hidup dan tehnik relaksasi. Teknik psikoedukasi

digunakan agar subjek penelitian mampu menceritakan semua permasalahan yang sedang dihadapi ketika mengikuti pendidikan dan pengasuhan di Sekolah komando pasukan katak.

Peneliti menggunakan tehnik relaksasi yang bertujuan untuk mengendorkan semua saraf dan otot subjek. Peneliti menyarankan untuk melakukan tehnik ini sebelum tidur. Semua subjek penelitian antusias mempraktekan tehnik relaksasi yang di contohkan oleh peneliti. Penggunaan tehnik ini menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan tingkat keberhasilan intervensi. Penggunaan tehnik relaksasi ini sejalan dengan beberapa literatur dan hasil penelitian lain yang membahas tentang efektifitas tehnik relaksasi dapat menaikkan resiliensi. Berdasarkan hasil Uji Homogenitas dapat diketahui jika nilai signifikansi gain score resiliensi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah homogen, sehingga data dianggap memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan statistik parametrik yaitu independent sample t-test. Pada uji signifikansi terdapat perbedaan yang signifikan antara gain score resiliensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah adanya pemberian perlakuan berupa intervensi cognitive behavior therapy. Hal ini karena pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa

intervensi cognitive behavior therapy. Sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan cognitive behavior therapy. Hasil intervensi cognitive behavior therapy cukup efektif meningkatkan resiliensi siswa tingkat dua dapat diketahui melalui perhitungan effect size yang menunjukkan bahwa nilai efektivitas intervensi cognitive behavior therapy antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen cukup tinggi, sehingga dapat dikatakan efektivitas intervensi cognitive behavior therapy memiliki efektivitas yang besar untuk meningkatkan resiliensi pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil independent Samples Test. Mendiskripsikan bahwa CBT efektif untuk menaikkan resiliensi Siswayang sedang melaksanakan pendidikan di Sekolah komando pasukan katak. Perbedaan skor resiliensi dapat dilihat dari skor pretest dan post tes dan Data equal variances assumed yang menunjukkan nilai kelompok eksperimen memiliki perubahan yang signifikan dibanding dengan kelompok kontrol. Jadi dapat disimpulkan intervensi yang diberikan pada kelompok eksperimen sangat efektif untuk menaikkan resiliensi subjek penelitian

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat

disimpulkan bahwa intervensi cognitive behavior therapy sangat efektif untuk meningkatkan resiliensi Siswadalam menempuh pendidikan di Sekolah komando pasukan katak. Resiliensi yang tinggi dapat menghasilkan sebuah prestasi dan mengurangi stress sehingga para siswa dapat menyelesaikan program pendidikan dan pengasuhan di Sekolah komando pasukan katak. Setiap individu dengan resiliensi tinggi akan terus mencoba melewati semua tantangan yang ada untuk meningkatkan prestasinya. Tingkat resiliensi siswa Sekolah komando pasukan katakdipengaruhi oleh beberapa sumber yaitu konsep diri, motivasi, pengalaman yang telah dilalui, pengalaman orang lain, dan persuasi verbal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, K., & Fathi-Asht, A. (2008). Study of Educational Adjustment and Educational Motivation in Military and Non-Military Students. *Journal of Social Sciences*, 4(2), 128–135.
<https://doi.org/10.3844/jssp.2008.128.135>
- Bartone, P. T. (2006). Resilience Under Military Operational Stress: Can Leaders Influence Hardiness? *Military Psychology*, 18(sup1), S131–S148.
https://doi.org/10.1207/s15327876mp1803s_10
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guildford Press.
- Beck, J.S & Beck, A.T. (2011). *Cognitive*

- behavior therapy: Basic and beyond. Second Edition. New York: Guilford Press
- Cohn & Pakenham (2009) A Cognitive-Behavioural Intervention for Enhancing Psychological Resilience in Military Recruits, School of Psychology University of Queensland Australia
- Monson, C. M., Schnurr, P. P., Resick, P. A., Friedman, M. J., Young-Xu, Y., & Stevens, S. P. (2006). Cognitive processing therapy for veterans with military-related posttraumatic stress disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(5), 898–907. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.74.5.898>
- Hurlock. (1980), *Developmental psychology: A life-span approach*, New York: McGraw-Hill, Inc.
- Kurniasari (2015) Pengaruh Kepribadian Hardiness Dan Kematangan Emosi terhadap Penyesuaian Diri Siswa/Taruni Yang menjalani Pendidikan Militer. Tesis. Fakultas psikologi Universitas Airlangga. Surabaya
- Latipun. (2015). *Psikologi eksperimen*. Edisi ketiga. Malang: UMM Press
- Neuman, W.L. (2003). *Social Research Method: Qualitative and Quantitative Approach* (4th Ed.). New York: Allyn and Bacon.
- Persustar (2014) Peraturan Khusus yang mengatur Siswa/Taruni disaat mengikuti Pendidikan di Sekolah komando pasukan katak.
- Peraturan Kasal (2008) tentang Naskah sementara strategi pertahanan Negara di laut dengan kekuatan pokok minimum TNI Angkatan Laut.
- Reivich, & Shatte (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Lives Inevitable*. New York.
- Saputra, N. E., Shafira, N. N. A., & Ked, M. P. Pengaruh Terapi Perilaku Kognitif terhadap Resiliensi Remaja Berisiko.
- Santrock, J.W. (2006) *Life-span development* (10th edition). New York: McGraw-Hill.
- Salami, S. O. (2007). Management of Stress among Trainee-Teachers through Cognitive Behavioral Therapy. *Pakistan Journal of Social Science, 4*(2), 299-307.
- Siebert, A (2005). *The Resiliency Advantage: Master Change, Thrive Under Pressure, and Bounce Back from Setbacks*. California: BerrettKoehlerPublisher, Inc
- Suprawito, H. (2010). Boarding School dalam Nation and Character Building Praja. *Penelitian Pendidikan, 10*(2). Diakses melalui <http://jurnal.upi.edu/penelitian-pendidikan/view/1810/BOARDING%20SCHOOL%20DALAM%20NATION%20AND%20CHARACTER%20BUILDING%20PRAJA>
- Subditinfotha SEKOLAH KOMANDO PASUKAN KATAK. (2019). Sekolah komando pasukan katak[online]. Diakses pada tanggal 20 Januari 2019 Http://www.SekolahKomandoPasukanKatak.ac.id/index.php?option=com_content&view=article&id=5&Itemid=82.