

CAGOACTEV SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN MUNCHAUSEN SYNDROME PADA ANAK KORBAN PERCERAIAN

¹⁾ Hairani Lubis, ²⁾ Nadia Aprilia, ³⁾ Meilani Marinda Ompusunggu, ⁴⁾ Ade Karunia

¹⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
email: hairani.lubis@psikologi.fisip-unmul.ac.

²⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
email: adekarunia128@gmail.com

³⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
email: kurosakichigo598@gmail.com

⁴⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
email: adekarunia128@gmail.com

ABSTRACT. *This study aims to analyze the effectiveness of the cagoactev writing method on reducing stress levels and increasing self-regulation as a prevention effort to suffer from munchausen syndrome in divorced children. The sample in this study were 30 people using purposive sampling technique. This research was conducted using the one group pretest posttest design approach. The subjects of this study were 30 students from the Faculty of Social and Political Sciences whose parents telag divorced. The method of collecting data uses a self-regulation scale and depression anxiety stress scale. The data analysis technique uses a paired sample t test. The results showed that subjects who wrote using cagoactev experienced increased self-regulation with $t = -7,767$ and $p = 0,000$ and decreased stress levels with $t = 6,085$ and $sig = 0,000$ in children who were divorced victims.*

Keywords: *cagoactev, stress, self regulation, munchausen syndrome.*

INTISARI. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas metode menulis *cagoactev* terhadap penurunan tingkat stres dan peningkatan regulasi diri sebagai upaya pencegahan menderita *munchausen syndrome* pada anak korban perceraian. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan *one group pretest posttest design*. Subjek penelitian ini adalah 30 mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik yang orang tuanya telag bercerai. Metode pengumpulan data menggunakan skala regulasi diri dan depression anxiety stress scale. Teknik Analisa data menggunakan uji paired sample t test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek yang menulis menggunakan *cagoactev* mengalami peningkatan regulasi diri dengan $t = -7.767$ dan $p = 0.000$ dan penurunan tingkat stress dengan $t = 6.085$ dan $sig = 0.000$ pada anak korban perceraian.

Kata kunci: *cagoactev, stres, regulasi diri, munchausen syndrome.*

1 PENDAHULUAN

Perceraian merupakan masalah yang sering kali terjadi di Indonesia. Menurut data dari Badan Pusat Statistik, di tahun 2015 terjadi sebanyak 347.256 kasus perceraian dengan berbagai faktor permasalahan, seperti faktor usia, faktor ekonomi, kurangnya pengetahuan agama, dan terdapat perbedaan pendapat dalam membina rumah tangga (Matondang, 2014).

Perceraian yaitu perpisahan yang legal antara sepasang suami istri sebelum kematian salah satu pasangan. Perceraian yang terjadi akan membawa perubahan dalam kehidupan keluarga, terutama akan membawa perubahan dalam kehidupan anak hasil perkawinan tersebut. Menurut para ahli, seperti

Nakamura, Turner dan Helms, Sudarto dan Wirawan, ada beberapa factor penyebab perceraian yaitu: (a) Kekerasan verbal, (b) Masalah ekonomi-finansial, (c) Masalah perilaku buruk seperti kebiasaan berjudi, (d) Perselingkuhan, dan (e) Narkoba.

Akibat perceraian bukan hanya dirasakan oleh pasangan suami istri, namun juga oleh orang-orang di sekitar mereka, termasuk anak-anak mereka. Anak-anak dalam keluarga yang bercerai kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari orang tuanya, sehingga mereka merasa tidak aman, mudah marah, sering merasa tertekan (depresi), bersikap kejam, menunjukkan kekhawatiran dan kecemasan, dan merasa kehilangan tempat berlindung dan berpijak (Soeparwoto, 2006). Berbagai penelitian menyebutkan bahwa pada umumnya perceraian akan

membawa resiko yang besar pada anak, baik dari sisi psikologis, kesehatan maupun akademis (Rice dan Dolgin, 2002). Dalam bidang kesehatan, terungkap bahwa anak yang orang tuanya bercerai mempunyai masalah kesehatan yang lebih banyak dan lebih sering menggunakan pelayanan kesehatan dibanding dengan anak yang keluarganya utuh (Stevenson dan Black, 1995).

Munculnya konflik interparental mengakibatkan anak korban perceraian mengalami stres. Distres emosional akibat transgresi merupakan jalan bagi timbulnya perasaan tertekan dan emosi negatif yang melahirkan perilaku negatif pula (Setyawan, 2007). Seperti yang dikemukakan oleh Hetherington (2003) bahwa akibat langsung yang timbul dari perceraian adalah distress emosional (*internalizing disorders*) dan masalah perilaku (*externalizing disorders*) seperti kemarahan, kebencian, kecemasan dan depresi. Menurut Setyawan (2007) stress merupakan sumber perasaan/affect negatif yang mempengaruhi bagaimana seseorang berperilaku dan mempengaruhi apa yang dilakukan seseorang, kebanyakan respon stress memang lebih sering di picu oleh peristiwa yang tidak terprediksi dari pada peristiwa yang terprediksi. Namun demikian, penilaian subyektif dari individu merupakan faktor utama dalam pemberian makna terhadap stressor. Secara fisiologis stress berhubungan dengan banyak gangguan kesehatan (Salovey, Rothman, Detweiler, dan Steward, 2000), sedangkan secara psikologis, individu menjadi sulit untuk memfokuskan perhatian dan sering mengalami mood yang negatif (Salovey, 2000).

Dampak yang ditimbulkan membuat anak rentan menderita *Munchausen Syndrome*. *Munchausen Syndrome* merupakan salah satu bentuk (*subtype*) dari *factitious disorder*, dimana secara umum penderita gangguan ini memiliki kecenderungan berfantasi dan melakukan kebohongan-kebohongan (Satiadarma, 2002). Fantasi ini ditujukan untuk berperan sakit dan dirawat di rumah sakit. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Qureshi, Al-Habeed, Abdelgadir, dan Al-Ghamdy terhadap lima orang penderita *Munchausen Syndrome*, kelimanya memiliki beberapa karakteristik yang sama, yaitu memiliki keluarga yang selalu berkonflik dan mengalami masalah keluarga yang besar (Satiadarma, 2002). Adanya konflik disertai masalah yang diderita anak membuat anak memerlukan *time out* untuk mengalihkan dirinya dari konflik dan masalah yang menghampirinya, yaitu dengan berperan sakit. Apabila kemudian anggota keluarga lainnya memaklumi dan memberikan simpati pada dirinya, ia akan cenderung berperan sakit karena

dengan cara tersebutlah ia dapat memperoleh perhatian dan kasih sayang keluarga.

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk dapat mencegah anak-anak korban perceraian berperan sakit adalah dengan metode menulis menggunakan *cagoactev*. *Cagoactev* merupakan suatu metode menulis yang dikembangkan melalui teori regulasi diri Zimmerman (1989). Metode ini terdiri dari empat tahap, dimana tahap pertama merupakan tahap *cause* yang bertujuan untuk mengidentifikasi stressor atau masalah yang dihadapi seorang individu dan apa yang dirasakan serta dilakukan individu tersebut ketika menghadapi stressor. Tahap kedua merupakan tahap *goal* yang bertujuan untuk menentukan tujuan atau target yang ingin dicapai ketika individu tersebut menghadapi stressor atau masalah. Tahap ketiga merupakan tahap *action* yang bertujuan untuk merumuskan tindakan yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan. Tahap terakhir, yaitu tahap *evaluation*, dimana tahapan ini bertujuan untuk melihat perkembangan masalah setelah dilakukan tindakan yang dirumuskan pada tahap *action*. Metode ini menggunakan *tools* berupa lembar *cagoactev* yang digunakan untuk menuliskan permasalahan dan perumusan jalan keluar oleh individu itu sendiri.

2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres

Stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespons peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku (Halgin dan Whitbourne, 2010). Ardani, dkk., (2007) mendefinisikan stress sebagai suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun secara psikologis.

2.2 Regulasi Diri

Regulasi diri adalah kemampuan mengontrol perilaku sendiri melalui tiga tahapan, yaitu mengembangkan langkah-langkah mengobservasi diri, menilai diri, dan memberikan respons bagi dirinya sendiri (Bandura, dalam Mastuti, E., 2009). Schunk dan Zimmerman (dalam Husna, dkk., 2014) mendefinisikan regulasi diri sebagai penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku, dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

2.3 Cagoactev

Metode *cagoactev* dipilih menjadi metode untuk menurunkan tingkat stres karena dengan menulis, individu menjadi lebih kritis terhadap dinamika

kehidupan sosial di sekelilingnya dan terlatih untuk berpikir memecahkan masalah dan mengasah kepekaan sosial (Rahmawati, 2014), sehingga dengan metode ini diharapkan dapat membuat tingkat stress yang dirasakan individu menurun. Dengan menulis mengenai pengalaman emosional, menurut beberapa penelitian dapat meningkatkan kondisi fisik dan kondisi lainnya secara signifikan (Rahmawati, 2014).

Tools yang digunakan dalam metode menulis ini adalah dengan menggunakan lembar *cagoactev*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode menulis dengan *cagoactev* merupakan metode dimana individu menuliskan pikiran dan perasaan untuk menurunkan tingkat stres pada individu dan meningkatkan kondisi fisik serta psikis dengan menggunakan lembar *cagoactev*. Hairston (dalam Nursisto, 1999) juga memaparkan beberapa manfaat menulis yaitu sebagai sarana untuk menemukan sesuatu, memunculkan ide baru, melatih keterampilan mengorganisasi dan menjernihkan sebagai konsep atau ide, melatih sikap objektif pada diri seseorang, membantu meyerap dan memproses informasi dan melatih untuk berpikir aktif.

Metode *cagoactev* dikembangkan berdasarkan aspek-aspek regulasi yang dikemukakan oleh Zimmerman, yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku. Oleh karena itu, dalam pelaksanaannya metode ini dapat meningkatkan tingkat regulasi diri pada seorang individu. Ketiga aspek tersebut kemudian berkembang menjadi empat tahapan dalam metode menulis menggunakan *cagoactev*, yaitu tahap *cause* merupakan tahap dimana individu diminta untuk mengidentifikasi *stressor* atau masalah yang dihadapinya, apa yang ia rasakan, dan apa yang ia lakukan saat ia menghadapi masalah tersebut kemudian dituliskan dalam lembar *cagoactev*, Kedua tahap *goal* merupakan tahap dimana individu diminta untuk menentukan tujuan atau target yang ingin dicapai ketika individu tersebut menghadapi *stressor* atau masalah., ketiga adalah tahap *action* individu diminta merumuskan tindakan yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan pada tahap *goal*., dan tahap *evaluation* merupakan tahap terakhir dimana tahapan ini bertujuan untuk melihat perkembangan masalah setelah dilakukan tindakan yang dirumuskan pada tahap *action*.

2.4 Hipotesis

Hipotesis awal dari penelitian ini yaitu:

H1 : Subjek yang menulis menggunakan *cagoactev* mengalami peningkatan terhadap regulasi diri dan penurunan terhadap stress.

H0 : Subjek yang menulis menggunakan *cagoactev* tidak mengalami peningkatan terhadap regulasi diri dan penurunan terhadap stress

3 METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen. Menurut Latipun (2006) penelitian eksperimen adalah penelitian yang dikembangkan untuk mempelajari fenomena dalam kerangka hubungan sebab-akibat, yang dilakukan dengan memberikan perlakuan oleh peneliti kepada subjek penelitian untuk kemudian dipelajari atau diobservasi efek perlakuan tersebut. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan sekelompok subjek penelitian dari suatu populasi tertentu.

3.2 Subjek Penelitian

3.2.1 Populasi

Arikunto (2010) mengartikan populasi sebagai keseluruhan subjek penelitian. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik angkatan 2018 yang mengikuti *screening* yang diadakan, yaitu sebanyak 75 mahasiswa.

3.2.2 Sampel dan Teknik Sampling

Arikunto (2010) menyatakan bahwa sebagian dari populasi disebut sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu mengambil subjek sesuai dengan kriteria yang ditentukan oleh peneliti, yaitu subjek yang mendapatkan skor regulasi diri rendah dan skor Tes DASS sedang, maka mahasiswa tersebut akan menjadi sampel dalam penelitian. Jumlah sampel penelitian adalah 30 mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Adapun 30 mahasiswa yang termasuk ke dalam subjek penelitian yaitu sebagai berikut.

Tabel 1. Nama Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik yang Menjadi Subjek Penelitian

No.	Nama	Usia	Jenis Kelamin
1	AFJ	18 tahun	Laki-Laki
2	AY	18 tahun	Perempuan
3	SM	18 tahun	Laki-laki
4	LD	19 tahun	Perempuan
5	GM	18 tahun	Perempuan
6	AS	18 tahun	Perempuan
7	TA	18 tahun	Perempuan
8	PI	18 tahun	Perempuan
9	AL	18 tahun	Perempuan
10	AA	19 tahun	Perempuan
11	DR	18 tahun	Perempuan
12	PYTS	18 tahun	Perempuan
13	AA	19 tahun	Perempuan
14	VY	19 tahun	Perempuan
15	IDS	18 tahun	Perempuan
16	GS	18 tahun	Perempuan
17	MANDAI	19 tahun	Perempuan
18	CC	19 tahun	Perempuan
19	PD	18 tahun	Perempuan
20	MR	18 tahun	Laki-Laki
21	MF	18 tahun	Laki-Laki
22	MQ	19 tahun	Laki-Laki
23	SD	18 tahun	Perempuan
24	LALA	19 tahun	Perempuan
25	KIKI	18 tahun	Perempuan
26	SPG	19 tahun	Perempuan
27	AM	19 tahun	Perempuan
28	IDS	18 tahun	Perempuan
29	RIVERA	19 tahun	Perempuan
30	LS	18 tahun	Perempuan

3.3 Metode Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data pada penelitian ini Alat pengumpul data penelitian ini menggunakan skala regulasi diri dan Tes DASS.

Skala regulasi diri dibuat berdasarkan aspek-aspek regulasi diri yang dikemukakan oleh Zimmerman, yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku.

Alternatif jawaban yang digunakan adalah sangat sesuai (SS), sesuai (S), ragu-ragu (R), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Skala tersebut terdiri dari dua kelompok aitem bagi setiap aspek yaitu aitem yang mendukung (*favorable*) dan aitem yang tidak mendukung (*unfavorable*). Untuk setiap pernyataan *favorable*, sistem penilaiannya yaitu SS = 5, S = 4, R = 3, TS = 2, dan STS = 1, sedangkan pada setiap pernyataan *unfavorable*, sistem penilaiannya yaitu SS = 1, S = 2, R = 3, TS = 4, dan STS = 5.

Tes DASS diadaptasi dari tes *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995), yang terdiri dari 42 pernyataan yang mengukur *general psychological distress*, seperti depresi, kecemasan, dan stress.

3.4 Teknik Analisa Data

3.4.1 Uji Normalitas Data

Sebelum melakukan pengujian hipotesis penelitian, dilakukan prosedur pengujian untuk mencari apakah data pada penelitian ini berdistribusi normal. Untuk mengetahui normalitas data dapat digunakan dengan uji product moment yang datanya berbentuk interval atau rasio (Anwar, 2009). Uji normalitas untuk melihat penyimpanan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji asumsi normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik statistik analitik uji normalitas Shapiro-Wilk dikarenakan subjek kurang dari 50. Kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0.05$ maka sebarannya normal dan jika $p < 0.05$ maka sebarannya tidak normal (Hadi, 2000).

3.4.2 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis yang digunakan adalah paired sample t-test dimana memiliki pengertian sebagai uji beda dua sampel berpasangan. Sampel berpasangan merupakan subjek yang sama namun mengalami perlakuan yang berbeda. Paired t-test tidak perlu memperhatikan varians (homogenitas) antar kedua kelompok data, hal ini dikarenakan data tersebut berasal dari kelompok yang sama. Kaidahnya adalah jika $p <$

0.05, maka H1 diterima dan H0 ditolak, akan tetapi jika $p > 0.05$ maka H1 ditolak H0 diterima.

4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Karakteristik Responden

Individu yang menjadi subjek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah tiga puluh orang. Adapun distribusi sampel penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-Laki	5	16.66
2	Perempuan	25	83.33
	Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 2 tersebut, dapat diketahui bahwa subjek penelitian ini terdiri dari mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 5 orang mahasiswa (16.66 persen) dan perempuan berjumlah 25 orang mahasiswa (83.33 persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik didominasi oleh mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 25 siswa (83.33 persen).

Tabel 3. Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	18 tahun	19	63.33
2	19 tahun	11	36.66
	Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 3 tersebut, dapat diketahui bahwa subjek penelitian ini terdiri dari mahasiswa dengan usia 18 tahun berjumlah 19 orang mahasiswa (63.33 persen) dan usia 19 tahun berjumlah 11 orang mahasiswa (36.66 persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik didominasi oleh mahasiswa dengan usia 18 tahun berjumlah 19 orang mahasiswa (63.33 persen).

4.2 Hasil Uji Deskriptif

Analisis deskriptif sebaran frekuensi dan histogram dilakukan untuk mendapatkan gambaran demografi subjek dan deskriptif mengenai variabel penelitian, yaitu penelitian untuk meningkatkan regulasi diri dan menurunkan tingkat stres melalui metode menulis menggunakan *cagoactev*.

Hal ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat regulasi diri dan stres sebelum dan sesudah pemberian metode menulis menggunakan *cagoactev* melalui pemberian metode menulis menggunakan *cagoactev* yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. *Pre-test* yang diberikan pada subjek penelitian berfungsi untuk mengetahui perbedaan hasil pada *post-test*. Metode menulis menggunakan *cagoactev* dianggap efektif jika skor *post-test* lebih tinggi daripada skor *pre-test*.

Berdasarkan hasil uji deskriptif sebaran frekuensi dan histogram, maka diperoleh rentang skor dan kategori untuk masing-masing subjek penelitian sebagai berikut.

Tabel 4. Skor Kriteria Penilaian Skala Regulasi Diri

Skor	Keterangan
≥ 96	Sangat Tinggi
80 – 95	Tinggi
64 – 79	Sedang
48 – 63	Rendah
≤ 48	Sangat Rendah

Tabel 5. Skor Kriteria Penilaian Tes DASS

Skor	Keterangan
0 – 14	Normal
15 – 18	Stres Ringan
19 – 25	Stres Sedang
26 – 33	Stres Berat
≥ 34	Stres Sangat Berat

Hasil secara keseluruhan perolehan skor tingkat regulasi diri sebelum dan setelah perlakuan, serta *follow-up* untuk masing-masing subjek pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Regulasi Diri

Responden	Pretest	Klasifikasi	Post-test	Klasifikasi	Status	Follow-up	Klasifikasi	Status
AFI	51	Rendah	49	Rendah	Tetap	50	Rendah	Tetap
AY	50	Rendah	68	Sedang	Naik	84	Tinggi	Naik
SM	48	Rendah	70	Sedang	Naik	87	Tinggi	Naik
LD	49	Rendah	48	Rendah	Tetap	55	Rendah	Tetap
GM	50	Rendah	71	Sedang	Naik	75	Sedang	Tetap
AS	51	Rendah	69	Sedang	Naik	73	Sedang	Tetap
TA	52	Rendah	71	Sedang	Naik	84	Tinggi	Naik
PI	56	Rendah	53	Rendah	Tetap	61	Rendah	Tetap
AL	56	Rendah	67	Sedang	Naik	82	Tinggi	Naik
AA	53	Rendah	48	Rendah	Tetap	71	Sedang	Naik
DR	59	Rendah	65	Sedang	Naik	76	Sedang	Tetap
PYTS	54	Rendah	75	Sedang	Naik	77	Sedang	Tetap
AA	53	Rendah	77	Sedang	Naik	79	Sedang	Tetap
VY	48	Rendah	72	Sedang	Naik	72	Sedang	Tetap
IDS	48	Rendah	76	Sedang	Naik	79	Sedang	Tetap
GS	50	Rendah	52	Rendah	Tetap	77	Sedang	Naik
MANDAI	59	Rendah	76	Sedang	Naik	79	Sedang	Tetap
CC	54	Rendah	76	Sedang	Naik	79	Sedang	Tetap
PD	57	Rendah	72	Sedang	Naik	79	Sedang	Tetap
MR	51	Rendah	53	Rendah	Tetap	75	Sedang	Naik
MF	50	Rendah	77	Sedang	Naik	74	Sedang	Tetap
MQ	53	Rendah	79	Sedang	Naik	79	Sedang	Tetap
SD	57	Rendah	71	Sedang	Naik	79	Sedang	Tetap
LALA	56	Rendah	75	Sedang	Naik	81	Tinggi	Naik
KIKI	57	Rendah	54	Rendah	Tetap	67	Sedang	Naik
SPG	56	Rendah	68	Sedang	Naik	63	Rendah	Turun
AM	56	Rendah	74	Sedang	Naik	76	Sedang	Tetap
IDS	53	Rendah	78	Sedang	Naik	77	Sedang	Tetap
RIVERA	62	Rendah	77	Sedang	Naik	77	Sedang	Tetap
LS	61	Rendah	79	Sedang	Naik	77	Sedang	Tetap

Berdasarkan tabel 6, dapat diketahui bahwa pada *pre-test* dan *post-test* terdapat perbedaan skor pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik setelah diberikan metode menulis menggunakan *cagoactev*. Terdapat 23 subjek yang mengalami peningkatan regulasi diri dan terdapat 7 subjek yang tidak mengalami peningkatan pada regulasi diri (tetap). Pada *post-test* dan *follow-up*, terdapat perbedaan skor pada

mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik setelah diberikan metode menulis menggunakan *cagoactev* namun tanpa bimbingan dari peneliti seperti saat pelaksanaan perlakuan. Terdapat 9 subjek yang mengalami peningkatan regulasi diri, 20 subjek yang tidak mengalami peningkatan regulasi diri (tetap), dan 1 subjek yang mengalami penurunan tingkat regulasi diri.

Tabel 7. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Tingkat Stres

Responden	Pre-test	Klasifikasi	Post-test	Klasifikasi	Status	Follow-up	Klasifikasi	Status
AFI	22	Sedang	23	Sedang	Tetap	26	Berat	Naik
AY	24	Sedang	19	Sedang	Tetap	30	Berat	Naik
SM	24	Sedang	17	Ringan	Turun	7	Normal	Turun
LD	25	Sedang	26	Berat	Naik	24	Sedang	Turun
GM	21	Sedang	18	Ringan	Turun	8	Normal	Turun
AS	20	Sedang	18	Ringan	Turun	6	Normal	Turun
TA	23	Sedang	18	Ringan	Turun	7	Normal	Turun
PI	21	Sedang	24	Sedang	Tetap	27	Berat	Naik
AL	23	Sedang	15	Ringan	Turun	8	Normal	Turun
AA	22	Sedang	24	Sedang	Tetap	12	Normal	Turun
DR	22	Sedang	17	Ringan	Turun	12	Normal	Turun
PYTS	24	Sedang	16	Ringan	Turun	11	Normal	Turun
AA	23	Sedang	18	Ringan	Turun	14	Normal	Turun
VY	23	Sedang	16	Ringan	Turun	16	Ringan	Tetap
IDS	24	Sedang	16	Ringan	Turun	13	Normal	Turun
GS	23	Sedang	25	Sedang	Tetap	18	Ringan	Turun
MANDAI	23	Sedang	16	Ringan	Turun	13	Normal	Turun
CC	24	Sedang	16	Ringan	Turun	14	Normal	Turun
PD	22	Sedang	19	Sedang	Tetap	15	Ringan	Turun
MR	21	Sedang	22	Sedang	Tetap	16	Ringan	Turun
MF	21	Sedang	15	Ringan	Turun	15	Ringan	Tetap
MQ	23	Sedang	15	Ringan	Turun	15	Ringan	Tetap
SD	23	Sedang	15	Ringan	Turun	16	Ringan	Tetap
LALA	22	Sedang	18	Ringan	Turun	17	Ringan	Tetap
KIKI	23	Sedang	25	Sedang	Tetap	19	Sedang	Tetap
SPG	22	Sedang	18	Ringan	Turun	23	Sedang	Naik
AM	23	Sedang	15	Ringan	Turun	15	Ringan	Tetap
IDS	21	Sedang	16	Ringan	Turun	17	Ringan	Tetap
RIVERA	23	Sedang	15	Ringan	Turun	16	Ringan	Tetap
LS	21	Sedang	17	Ringan	Turun	16	Ringan	Tetap

Berdasarkan tabel 7, dapat diketahui bahwa pada *pre-test* dan *post-test* terdapat perbedaan skor pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik setelah diberikan metode menulis menggunakan *cagoactev*. Terdapat 21 subjek yang mengalami penurunan tingkat stres, terdapat 8 subjek yang tidak mengalami peningkatan pada tingkat stres (tetap), dan terdapat 1 subjek yang mengalami peningkatan stres. Pada *post-test* dan *follow-up*, terdapat perbedaan skor pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik setelah diberikan metode menulis menggunakan *cagoactev* namun tanpa bimbingan dari peneliti seperti saat pelaksanaan perlakuan. Terdapat 16 subjek yang mengalami penurunan tingkat stres, 10 subjek yang tidak mengalami penurunan stres (tetap), dan 4 subjek yang mengalami peningkatan stres.

4.3 Hasil Uji Asumsi

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yaitu *Paired T-Test*. Normalitas data menggunakan uji *One Sampel Kolmogorov-Smirnov Test*. Nilai signifikansi, apabila nilai signifikansi $> 0,05$ ($p > 0,05$) maka data dalam distribusi normal. Sebelum uji asumsi dilakukan, terlebih dahulu diadakan uji normalitas, dan uji homogenitas.

4.3.1 Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat penyimpangan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji asumsi normalitas dilakukan menggunakan teknik statistik analitik uji normalitas *Shapiro-Wilk* dikarenakan subjek penelitian kurang dari 50. Kaidah yang digunakan adalah jika $P > 0,05$, maka sebarannya normal dan jika $P < 0,05$, maka sebarannya tidak normal (Santoso, 2015).

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas Regulasi Diri

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
<i>Pre-test</i>	0.126	30	0.200	0.954	30	0.213
<i>Post-test</i>	0.305	30	0.210	0.960	30	0.231
<i>Follow-up</i>	0.512	30	0.245	0.973	30	0.245

Berdasarkan tabel 8 di atas, maka dapat disimpulkan hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel regulasi diri *pre-test* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik dengan perlakuan menulis menggunakan *cagoactev* menghasilkan nilai $P = 0.213$ ($P > 0.050$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran butir-butir variabel regulasi diri *pre-test* adalah normal. Kemudian, pada hasil uji asumsi normalitas terhadap variabel regulasi diri *post-test* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik dengan perlakuan menulis menggunakan *cagoactev* menghasilkan nilai $P = 0.231$ ($P > 0.050$).

sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran butir-butir variabel regulasi diri *post-test* adalah normal. Kemudian, pada hasil uji asumsi normalitas terhadap variabel regulasi diri *follow-up* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik dengan perlakuan menulis menggunakan *cagoactev* menghasilkan nilai $p = 0.245$ ($p > 0.050$). sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran butir-butir variabel regulasi diri *follow-up* adalah normal.

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas Stres

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
<i>Pre-test</i>	0.218	30	0.001	0.929	30	0.057
<i>Post-test</i>	0.246	30	0.000	0.826	30	0.093
<i>Follow-up</i>	0.169	30	0.029	0.936	30	0.073

Berdasarkan tabel 9 di atas, maka dapat disimpulkan hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel stres *pre-test* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik dengan perlakuan menulis menggunakan *cagoactev* menghasilkan nilai $p = 0.057$ ($p > 0.050$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran butir-butir variabel stres *pre-test* adalah normal. Kemudian, pada hasil uji asumsi normalitas

Tabel 10. Paired T-Test Regulasi Diri (*Pre-test – Post-test*)

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
<i>Pre-test-Post-test</i>	- 10.559	10.107	1.845	- 18.108	- 10.559	- 7.767	29	0.000	

Berdasarkan hasil uji *Paired T-Test* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik untuk mengetahui tingkat regulasi diri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menulis menggunakan *cagoactev*,

Tabel 11. Paired T-Test Regulasi Diri (*Post-test – Follow-up*)

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
<i>Post-test-Follow-up</i>	- 6.800	7.993	1.459	- 9.785	- 3.815	- 4.660	29	0.000	

Berdasarkan hasil uji *Paired T-Test* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik untuk mengetahui tingkat regulasi diri sesudah dan tindakan lanjutan setelah diberikan perlakuan menulis

Tabel 12. Paired T-Test Stres (*Pre-test – Post-test*)

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
<i>Pre-test-Post-test</i>	4.133	3.721	0.679	2.744	5.523	6.085	29	0.000	

Berdasarkan hasil uji *Paired T-Test* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik untuk mengetahui tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menulis menggunakan *cagoactev*, maka

terhadap variabel stres *post-test* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik dengan perlakuan menulis menggunakan *cagoactev* menghasilkan nilai $p = 0.093$ ($p > 0.050$). sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran butir-butir variabel stres *post-test* adalah normal. Kemudian, pada hasil uji asumsi normalitas terhadap variabel stres *follow-up* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik dengan perlakuan menulis menggunakan *cagoactev* menghasilkan nilai $p = 0.073$ ($p > 0.050$). sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran butir-butir variabel stres *follow-up* adalah normal.

4.4 Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat regulasi diri dan tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yang berupa menulis menggunakan *cagoactev*. Dalam penelitian ini, kaidah uji hipotesisi untuk *Paired T-Test* adalah jika $p < 0.05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Akan tetapi, jika $p > 0.05$, maka H_1 ditolak dan H_0 diterima.

maka didapatkan hasil nilai $t = -7.767$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.050$), maka terdapat perbedaan yang signifikan. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa hipotesis H_1 diterima dan H_0 ditolak.

menggunakan *cagoactev*, maka didapatkan hasil nilai $t = -4.660$ dan $p = 0.000 < 0.050$, maka terdapat perbedaan yang signifikan. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa hipotesis H_1 diterima dan H_0 ditolak.

didapatkan hasil nilai $t = 6.085$ dan $sig = 0.000 < 0.050$, maka terdapat perbedaan yang signifikan. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa hipotesis H_1 diterima dan H_0 ditolak.

Tabel 13. Paired T-Test Stres (Post-test – Follow-up)

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Post-test-Follow-up	- 6.800	7.993	1.459	- 9.785	- 3.815	- 4.660	29	0.000

Berdasarkan hasil uji *Paired T-Test* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik untuk mengetahui tingkat stres sesudah dan tindakan lanjutan setelah diberikan perlakuan menulis menggunakan *cagoactev*, maka didapatkan hasil nilai $t = -4.660$ dan $\text{sig} = 0.000 < 0.050$, maka terdapat perbedaan yang signifikan. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa hipotesis H_1 diterima dan H_0 ditolak.

4.5 PEMBAHASAN

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh peningkatan regulasi diri dan penurunan tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik yang diberikan perlakuan berupa menulis menggunakan *cagoactev*. Hasil analisis hipotesis pada skala regulasi diri menggunakan uji *sample paired t-test* pada *pre-test – post-test* dan menghasilkan nilai $t = -7.767$ dan $p = 0.000$, sedangkan pada *post-test – follow-up* didapatkan nilai $t = -4.660$ dan $p = 0.000 < 0.050$. Kemudian pada hasil analisis hipotesis tes DASS menggunakan uji *sample paired t-test* menghasilkan pada *pre-test – post-test* dan menghasilkan nilai $t = 6.085$ dan $\text{sig} = 0.000$, sedangkan pada *post-test – follow-up* didapatkan nilai $t = -4.660$ dan $\text{sig} = 0.000$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis H_1 diterima dan H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa subjek yang menulis menggunakan *cagoactev* mengalami peningkatan regulasi diri dan penurunan tingkat stres. Hasil ini didukung oleh pernyataan Divasari (2012), bahwa anak yang terbiasa menulis menjadi lebih kritis terhadap dinamika kehidupan sosial di sekelilingnya, tidak hanya itu, anak juga terlatih untuk berpikir memecahkan masalah dan menulis juga mampu mengasah kepekaan sosial anak. Pendapat lain diungkapkan oleh Rahmawati (2014) bahwa menulis tentang pengalaman emosional, banyak ditemukan kondisi fisik dan beberapa kondisi lainnya meningkat dengan signifikan. Bukti-bukti menunjukkan bahwa menulis mengenai peristiwa-peristiwa yang penuh tekanan dapat memperkuat kesejahteraan psikologis dan fisik, dan mungkin bahkan meningkatkan respons system kekebalan (Rahmawati, 2014). Berdasarkan pendapat tersebut, menulis dapat melatih seorang individu untuk berpikir memecahkan masalahnya sendiri, serta dapat memperkuat kesejahteraan psikologis dan fisik, sehingga akan meningkatkan

regulasi diri dan menurunkan tingkat stres individu tersebut.

Jenis perlakuan yang digunakan dalam penelitian ini adalah menulis dengan *cagoactev*. Metode ini merupakan inovasi baru yang peneliti kembangkan dari aspek-aspek regulasi diri yang dikemukakan oleh Zimmerman (1989), dimana terdiri dari empat tahap, yaitu tahap *cause*, tahap *goal*, tahap *action*, dan tahap *evaluation*.

Perlakuan (*treatment*) menulis menggunakan *cagoactev* diberikan kepada subjek selama 3 minggu dengan 3 kali pertemuan. Perlakuan (*treatment*) menulis menggunakan *cagoactev* diberikan kepada tiga puluh orang subjek yang merupakan mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik yang dipilih sebagai subjek berdasarkan hasil *screening*.

Berdasarkan data analisis yang dibahas pada sub bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa perlakuan menulis menggunakan *cagoactev* mampu memberikan perubahan dan meningkatkan regulasi diri serta menurunkan tingkat stres pada mahasiswa. Artinya, jika perlakuan diberikan kepada mahasiswa secara teratur, maka mahasiswa akan dapat meningkatkan regulasi diri dan menurunkan tingkat stres dengan baik sebagai cara untuk mengatasi masalah di kemudian hari.

5 PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Subjek yang menulis menggunakan *cagoactev* mengalami peningkatan regulasi diri dan penurunan tingkat stres.
2. Perlakuan menulis menggunakan *cagoactev* mampu memberikan perubahan dan meningkatkan regulasi diri serta menurunkan tingkat stres pada mahasiswa.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti lebih lanjut metode menulis untuk meningkatkan regulasi diri dan menurunkan tingkat stress sebaiknya mengumpulkan banyak teori dan

referensi terkait agar isi penelitian menjadi lebih kaya lagi.

2. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa sebaiknya dapat menuliskan apa yang sedang dihadapi agar dapat meningkatkan regulasi diri dan menurunkan tingkat stress.

6 DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.
- American Psychological Association. 2013. *Stress in america: missing the health care connection*
- Anwar. 2009. *Statistik Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Ardani, T. A., Rahayu, Iin, Sholichatun, dan Yulia. 2007. *Psikologi Klinis*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Arikunto, S. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2014. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2015. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bungin, B. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.
- Carver, C.S & Scheier, M. 1998. *On the Self-regulation of Behavior*. United Kingdom: Cambridge University Press.
- Cervone, D. & Pervin, L. A. 2010. *Kepribadian: Teori dan Penelitian*. Jakarta: Salemba Empat.
- Estuti, W. T. 2013. Dampak Perceraian Orang Tua Terhadap Tingkat Kematangan Emosi Anak Kasus Pada 3 Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Pekuncen Banyumas Tahun Ajaran 2012/2013. *Perpustakaan UNNES*.
- Hadi, S. 2000. *Metodologi Research II*. Jakarta: Andi Offset.
- Halgin, R. P. dan Whitbourne, S. K. 2010. *Psikologi Abnormal: Perspektif Klinis pada Gangguan Psikologis Edisi 6*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hetherington, E.M. 2003. Social Support and The Adjustment of Children in Divorced and Remarried Families. *Childhood*. 10 (2): 217–236.
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Madlan, L. B., Bahari, F., & Ardillah, F. 2012. Stress and Coping Skills Among University Students: A Preliminary Research on Ethnicity. 2(1): 31-37.
- Mastuti, E. 2009. Memahami perilaku prokrastinasi akademik berdasar tingkat self-regulation learning. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 6(1): 55-61.
- Nakamura, Turner, J. S. & Helms D. B. 1987. *Lifespan Development. Third Edition*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Nazir, M. 2009. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nurgiyantoro, B. 2001. *Penilaian dalam Pengajaran Bahasa dan Sastra*. Yogyakarta: BPFE.
- Nursisto. 1999. *Penuntun Mengarang*. Yogyakarta: Adi Cipta Karya Nusa.
- Potter, P. A. 2005. *Buku Ajar: Konsep, proses dan praktik*. Edisi ke-4. Jakarta: EGC.
- Rahmawati, M. 2014. Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak-Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Jurnal Ilmiah Terapan*. 2(2): 278-293.
- Rice, P.F., Dolgin, K.G. 2008. *The Adolescent: Development, Relationship, and Culture*. Boston: Pearson education, Inc.
- Salovey, Rothman, Detweiler, dan Stewart. 2000. *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Santrock, J. W. 2008. *Children 6th*. Boston: McGraw Hill.
- Sarafino WP. 2008. *Health psychology: biopsychosocial interactions*. Canada: John Willey & Son.
- Schunk, D. H., Zimmerman. 2012. *Learning Theories Teori– Teori Pembelajaran Perspektif Pendidikan Edisi Keenam (penerjemah Widiasinta)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Setyawan, I. 2007. Membangun Pemaafan Pada Anak Korban Perceraian. *Jurnal Universitas Diponegoro*. 1(1): 1-18.
- Soeparwoto. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Semarang: UPT UNNES Press.
- Stevenson, M. R. & Black, K. N. 1995. *How Divorce Affect Offspring: A Research Approach*. USA: Brown & Benchmark, Inc.
- Tarigan, D. 1996. *Membina Keterampilan Menulis Paragraf*. Bandung: Angkasa.
- Taylor. 2009. *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Group.
- Walgito. 2004. *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Yosep I. 2009. *Keperawatan Jiwa (Edisi Revisi)*. Bandung: Refika Aditama.
- Zimmerman. 1998. *Developing Self-Regulated Learning, Beyond Achievement to Self Efficacy*. Washington DC: American Psychological Association.