

## **DINAMIKA BELAJAR BERDASAR REGULASI DIRI DALAM PROSES PSIKOTERAPI KELOMPOK PSIKODINAMIKA**

**Walida Asitasari**

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo

walidaasitasari@iainponorogo.ac.id

### ***Abstrack***

*Group psychotherapy has the advantage of overcoming problems related to human relations, because the situation in group psychotherapy is a prototype of the real social world. In addition, success factors in psychotherapy include the learning process in undergoing group psychotherapy. This study wanted to study the dynamics of Self-Regulatory Based Learning (BBRD) in the psychodynamic group psychotherapy process. This research method used a qualitative approach, namely recording the BBRD process that occurred pre-intervention, during intervention, post-intervention psychotherapy group psychodynamic follow-up after intervention. The results showed that participants felt the benefits of participating in the group psychotherapy process.*

***Keywords: learning based on self-regulation, group psychotherapy, psychodynamic psychotherapy***

### **Abstrak**

Psikoterapi kelompok memiliki keunggulan untuk mengatasi persoalan terkait relasi manusia, karena situasi dalam psikoterapi kelompok merupakan prototipe dunia sosial sesungguhnya. Selain itu, faktor keberhasilan dalam psikoterapi diantaranya proses belajar dalam menjalani psikoterapi kelompok tersebut. Penelitian ini ingin mempelajari dinamika Belajar Berdasar Regulasi Diri (BBRD) dalam proses psikoterapi kelompok psikodinamika Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yaitu merekam proses BBRD yang terjadi pra-intervensi, selama intervensi, pascaintervensi psikoterapi kelompok psikodinamika tindak lanjut selepas intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan merasakan manfaat mengikuti proses psikoterapi kelompok.

**Kata kunci: belajar berdasar regulasi diri, psikoterapi kelompok, psikoterapi psikodinamika**

## **PENDAHULUAN**

Belajar (*learning*) memiliki pengertian proses perolehan informasi baru dan pola perilaku atau kemampuan yang relatif bertahan ditandai dengan modifikasi perilaku

sebagai hasil latihan, studi, atau pengalaman.<sup>1</sup> Definisi tersebut menggambarkan belajar tidak terbatas pada konteks pembelajar yang secara formal mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah. Secara umum, individu memiliki regulasi diri menunjukkan teregulasi diri, baik secara perilaku, metakognisi, dan motivasi, aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran.<sup>2</sup>

Pada awalnya penelitian mengenai regulasi diri terdapat pada konteks terapeutik yaitu mengubah disfungsi perilaku seperti agresi, ketergantungan, penyimpangan seksual, konflik interpersonal, dan permasalahan perilaku di sekolah. Namun kemudian topik diperluas terkait dengan tema belajar akademis dan bentuk-bentuk belajar yang lain.<sup>3</sup> Zimmerman menjabarkan ulasan mengenai belajar berdasar regulasi diri pembelajar akademis dirumuskan dalam tiga hal yaitu menggunakan strategi belajar berbasis regulasi diri, responsif terhadap umpan balik berorientasi diri terkait efektivitas belajar, dan interdependensi mereka terhadap proses yang motivasional.<sup>4</sup> Zimmerman juga menawarkan definisi belajar yang mendasarkan pada proses regulasi diri mengacu pada pengertian regulasi diri yang ditawarkan oleh Thoresen & Mahoney's yang mendeskripsikan regulasi diri manusia berbasis perubahan temporer.

Regulasi diri merupakan proses penetapan tujuan untuk diri sendiri dan proses perilaku dan pikiran tertuju pada pencapaian tujuan tersebut.<sup>5</sup> Mengutip dari Thoresen & Mahoney's dalam Zimmerman menjelaskan terdapat tiga strategi utama untuk meningkatkan regulasi yaitu terkait dengan kapasitas proses diri (*self*): strategi untuk mengontrol perilaku, lingkungan, atau proses yang tak tampak (*covert self-regulation*).<sup>6</sup> Perspektif sosial kognitif melihat regulasi diri meliputi tiga subproses diantaranya: observasi diri, penilaian diri, reaksi diri.<sup>7</sup>

---

<sup>1</sup> G.R. (Ed) VandenBoss, *APA Dictionary of Psychology*, 1st ed (Washington DC: American Psychological Association, 2007).

<sup>2</sup> B.J. Zimmerman, "A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning," *Journal of Educational Psychology* 81, no. 3 (1989): 329–339.

<sup>3</sup> D. H. Schunk, *Learning Theories: An Educational Perspective* (New Jersey: Pearson Merrill Prentice Hall, 2008).

<sup>4</sup> B.J. Zimmerman, "Self Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview," *Educational Psychologist* 25, no. 1 (1990): 3–17, <http://ezproxy.ugm.ac.id:2066>.

<sup>5</sup> J. E. Ormrod, *Educational Psychology: Defeloping Learners*, 5th ed (New Jersey: Pearson Merrill Prentice Hall, 2006).

<sup>6</sup> Zimmerman, "A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning."

<sup>7</sup> Schunk, *Learning Theories: An Educational Perspective*.

Menurut Paris & Cunningham, Schunk & Zimmerman, Winne, Belajar Berdasar Regulasi Diri (selanjutnya ditulis dengan BBRD) merupakan proses penetapan tujuan, pemilihan strategi belajar yang mendukung untuk pencapaian tujuan, kemudian evaluasi terhadap usaha yang telah dilakukan.<sup>8</sup> Zimmerman menerangkan perkembangan BBRD dalam tiga fase: (1) fase antisipasi, (2) fase kontrol perfoma, (3) fase refleksi diri. Pada tahap ini individu akan mengevaluasi diri berdasarkan perbandingan sosial yaitu memperbandingkan kondisi dirinya dengan orang lain, serta penyesuaian implementasi ketrampilan dan strategi yang telah dilakukan pada fase antisipasi dan kontrol perfoma.<sup>9</sup> Kemudian Barnard-Bark dkk mengasosiasikan enam aspek belajar berdasar regulasi diri dalam tiga fase tersebut yaitu: (1) strukturisasi lingkungan dan (2) penetapan tujuan termasuk dalam fase antisipasi, (3) manajemen waktu, (4) strategi menghadapi persoalan, (5) pencarian bantuan termasuk dalam fase kontrol perfoma, (6) evaluasi diri diasosiasikan dengan fase refleksi diri.<sup>10</sup> Penjabaran enam aspek BBRD oleh Barnard-Bark dkk ini dijadikan acuan dalam mendefinisikan BBRD pada penelitian ini.

Penelusuran terhadap penelitian terkait BBRD di lingkungan Universitas Gadjah Mada ditemukan 15 penelitian oleh mahasiswa magister selama tahun 2005-2011. Salah satu contoh penelitian tersebut dilakukan oleh Fajriah yang meninjau hubungan pembelajaran yang berpusat pada mahasiswa dan jenis kelamin dengan BBRD pada mahasiswa yang mengikuti kuliah psikologi pendidikan.<sup>11</sup> Kemudian didapatkan hasil tidak terdapat hubungan antara pembelajaran berpusat pada mahasiswa dengan BBRD, namun terdapat perbedaan BBRD pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Penelitian Susetyo menunjukkan terdapat perbedaan BBRD ditinjau dari orientasi tujuan, atribusi penyebab kesuksesan, atribusi penyebab kegagalan, dan interaksi antara orientasi tujuan dengan penyebab kesuksesan pada siswa SMA di Yogyakarta.<sup>12</sup> Belum ditemukan penelitian BBRD pada latar terapi atau diluar konteks pembelajar akademis.

---

<sup>8</sup> J. E. Ormrod, *Human Learning* (New Jersey: Pearson Merrill Prentice Hall, 2004).

<sup>9</sup> V. O. Barnard-Bark, L. Lan, and W. Y. Paton, "Profiles in Aself-Regulated Learning in the Online Learning Environment," *International Review of Research in Open and Distance Learning* 11, no. 1 (2010): 61–79, <http://ezproxy.ugm.ac.id:2066>.

<sup>10</sup> Barnard-Bark, Lan, and Paton.

<sup>11</sup> L. Fajriah, "Hubungan Antara Pembelajaran Berpusat Mahasiswa Dan Jenis Kelamin Degan Belajar BerdasarRegulasi Diri Pada Mahasiswa Peserta Mata Kukiah Psikologi Pendidikan Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia" (Universitas Islam Indoensia, 2011).

<sup>12</sup> Y. F. Susetyo, *Orientasi Tujuan, Atribusi Penyebab, Dan Belajar Berdasar Regulasi Diri Siswa Sekolah Menengah Atas Di Yogyakarta* (Yogyakarta: Magister Sains Psikolohi UGM, 2007).

Kajian mengenai BBRD sering dikaitkan dengan media *online*/dunia maya. Penelitian Campbell menunjukkan penggunaan program *online* membantu pembelajar untuk merefleksikan dan menetapkan tujuan, mengontrol diri dan tetap bersama tujuan, dan aman mengekspresikan perasaan.<sup>13</sup> Namun belajar berdasar regulasi diri dengan media *online* di samping memiliki keuntungan juga memiliki kelemahan. Temuan dalam penelitian Matuga tentang BBRD berbasis *online* menunjukkan ketika menemui kesulitan atau kebingungan dalam memahami materi, pembelajar tidak mencari bantuan walaupun terdapat asisten untuk program kursus *online*.<sup>14</sup> Hal yang serupa ditunjukkan dalam temuan penelitian Azevedo, Moos, Greene, Winters, dan Cromley bahwa pembelajar yang menerapkan BBRD berbasis hypermedia tanpa tutor menunjukkan penggunaan strategi belajar yang tidak efektif dan keterlibatan yang kurang dalam proses belajar.<sup>15</sup> Pada penelitian ini peneliti bermaksud mengeksplorasi proses BBRD dalam psikoterapi kelompok sebagai media belajar yang terinspirasi dari penelitian Azevedo dkk.

Psikoterapi merupakan layanan psikologis oleh profesional yang terlatih yang utamanya menggunakan suatu metode komunikasi dan interaksi untuk melakukan pengukuran, diagnosa, dan intervensi terhadap disfungsi reaksi emosi, cara berfikir, dan pola perilaku individu, keluarga, atau kelompok.<sup>16</sup> Norcross yang menyebutkan psikoterapi adalah aplikasi metode klinis, yang informatif dan bertujuan, serta merupakan hubungan interpersonal yang terbentuk berasal dari prinsip psikologis yang sudah mapan bertujuan untuk mendampingi seseorang untuk memodifikasi perilaku, kognisi, emosi, atau karakteristik yang lain dari mereka sesuai kebutuhan.<sup>17</sup> Corsini dan Wedding menyebutkan bahwa psikoterapi merupakan metode belajar.<sup>18</sup> Psikoterapi dapat diaplikasikan tidak hanya secara individual antara terapis dan klien, seperti yang telah dijelaskan oleh VandenBos, namun dapat juga diaplikasikan dalam latar kelompok.<sup>19</sup>

---

<sup>13</sup> C. Campbell, "Middle Years Student Use of Self-Regulating Strategies in An Online Journaling Environment," *Educational & Society* 12, no. 3 (2009): 98–109.

<sup>14</sup> J. M. Matuga, "Self-Regulation, Goal Orientation, and Academic Achievement of Secondary Student in Online University Courses," *Educational Technology & Society* 12, no. 13 (2009): 4–11.

<sup>15</sup> R. Moos Azevedo et al., "Why Is Externally-Facilitated Regulated Learning More Than Self Regulated Learning With Hypermedia," *Educational Tech Research Dev* 11, no. 1 (2008): 61–79, <http://ezproxy.ugm.ac.id:2066>.

<sup>16</sup> VandenBoss, *APA Dictionary of Psychology*.

<sup>17</sup> J. Prochaska and J. Norcross, *System of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis*, 6th ed (USA: Thomson Brooks/Cole, 2007).

<sup>18</sup> R. J. Corsini, D. Wedding, and (Ed), *Current Psychotherapies*, 8th ed (USA: Thomson Brooks/Cole, 2008), <http://books.google.co.id>.

<sup>19</sup> VandenBoss, *APA Dictionary of Psychology*.

Psikoterapi kelompok adalah salah satu modalitas tritmen yang meliputi kelompok kecil dengan jumlah peserta kecil dan terdiri dari satu atau lebih terapis ahli yang tujuannya adalah untuk mendorong pertumbuhan psikologis dan meminimalisir problem psikologis berdasarkan eksplorasi kognitif dan afektif dalam interaksi antara peserta maupun dengan terapis.<sup>20</sup> Psikoterapi kelompok sebagai metode belajar setidaknya memuat komponen-komponen pembelajaran yang terstruktur diantaranya: (1) pemodelan, (2) bermain peran, (3) umpan balik atas perfoma, (4) transfer latihan dan pemeliharaan, Kelompok yang biasanya terdiri dari empat hingga delapan orang yang dilatih dan pelatih, masing-masing menunjukkan contoh secara detail perfoma keterampilan interpersonal seseorang yang dilatihkan (pemodelan). Kemudian yang dilatih diberikan kesempatan untuk berlatih keterampilan yang telah dicontohkan dalam situasi yang relevan dengan kehidupan mereka (bermain peran). Lebih lanjut, umpan balik diberikan, yang meliputi dorongan dan saran terhadap perfoma yang telah ditampilkan (umpan balik atas perfoma). Akhirnya, mereka didorong untuk melakukan sesuatu hal yang telah mereka pelajari dalam lingkungan atau kehidupan nyata (transfer latihan dan pemeliharaan).<sup>21</sup>

Beberapa faktor terapeutik dalam psikoterapi kelompok diantaranya belajar dari orang lain yang meliputi: (1) *Modelling* yaitu anggota kelompok meniru sebagian perilaku yang ditampilkan oleh anggota lain; (2) *Vicarious learning* yaitu secara pribadi anggota menerapkan pengetahuan yang diperoleh dari perilaku atau interaksi diantara mereka; (3) *Guidance* yaitu nasehat yang diberikan kepada anggota oleh anggota lain atau dari terapis; (4) *Education* yaitu informasi yang bersifat mendidik dsajikan kepada anggota kelompok.

Selain empat hal yang telah disebutkan, terdapat faktor pembelajaran interpersonal yaitu pencapaian kesadaran kognitif dan afektif terhadap gaya hubungan interpersonal seseorang dan efek atas hal tersebut menular kepada orang lain.<sup>22</sup> Yalom merumuskan beberapa faktor kuratif dalam terapi kelompok diantaranya harapan, pemahaman diri, altruisme, universalitas, katarsis, dan variasi aspek dalam pembelajaran interpersonal.<sup>23</sup>

---

<sup>20</sup> V. A. Brabender, A. E. Fallon, and A. I. Smolar, *Essential of Group Therapy* (New Jersey: John Wiley & Sons, Inc, 2004).

<sup>21</sup> R. P. Sprafkin, N. J. Gershaw, and A. P. Goldstein, *Social Skills for Mental Health, a Structured Learning Approach* (Boston: Allyn & Bacon, 1993).

<sup>22</sup> Brabender, Fallon, and Smolar, *Essential of Group Therapy*.

<sup>23</sup> J. C. Overholser, "Group Psychotherapy and Existential Concern: An Interview with Irvin Yalom," *Journal of Contemporary Psychotherapy* 35, no. 2 (2005): 185–97, <https://doi.org/10.1007/s10879-005-2699-7>.

Psikoterapi psikodinamika banyak dipengaruhi oleh Alfred Adler yang memiliki sedikit perbedaan dengan pendekatan psikoanalisis klasik. Pada terapi psikoanalisa lebih menekankan pada id sedangkan pada psikodinamika lebih menekankan pada ego. Pada psikoterapi psikoanalisa lebih menekankan pada konflik intrapsikis sedangkan pada psikodinamika berfokus pada konflik interpersonal. Sehingga hal yang menonjol dan lebih dikenal dalam psikoterapi psikodinamika adalah *object relation* (*object* berarti orang atau representasi mental atas hal tersebut).<sup>24</sup>

Penelitian yang berorientasi pada proses terapi dilakukan oleh Johansson dan kawan-kawan yaitu fokus pada perubahan *insight* sebagai mediator atas berfungsinya hubungan interpersonal para pasien.<sup>25</sup> Pasien yang memiliki pola hubungan dengan objek (orang) yang rendah dan gangguan kepribadian mendapatkan keuntungan lebih dalam terapi dengan interpretasi transferen daripada terapi tanpa interpretasi transferen. Hal ini berarti *insight* merupakan kunci mekanisme perubahan dalam terapi psikodinamika. Lemma, Target, Fonagy meneliti tentang bentuk singkat dari intervensi dengan pendekatan psikodinamika (*Dynamic Interpersonal Therapy*) yang diaplikasikan pada individu depresi. Hasil menunjukkan bahwa pasien merasa pendekatan ini relevan dan sesuai dengan permasalahannya yang ditandai dengan penurunan gejala-gejala depresi.<sup>26</sup>

## **METODE PENELITIAN**

### **Subjek Penelitian**

Subjek penelitian (partisipan) adalah individu dewasa dengan kriteria sebagai berikut:

1. Merasa memiliki persoalan dalam hubungan interpersonal, misalnya dengan keluarga (orang tua, saudara kandung, saudara yang memiliki keterikatan hubungan keluarga), teman, kekasih, atau rekan kerja;
2. Sukarela untuk berpartisipasi dalam penelitian;
3. Bersedia mengikuti sesi terapi kelompok;

---

<sup>24</sup> Prochaska and Norcross, *System of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis*.

<sup>25</sup> P. Johansson et al., "The Mediating Role of Insight for Long-Term Improvement in Psychodynamic Therapy," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 78, no. 3 (2010): 438–48, <https://doi.org/10.1037/a0019245>.

<sup>26</sup> A. Lemma, M. Target, and P. Fonagy, "The Development of a Brief Psychodynamic Intervention (Dynamic Interpersonal Therapy) and Its Application to Depression: A Pilot Study," *Psychiatry* 7, no. 1 (2011): 41–48, <http://ezproxy.ugm.ac.id:2066>.

4. Telah mendapatkan penjelasan mengenai penelitian dari peneliti dan menandatangani *informed consent*.

Partisipan tergabung dalam kelompok, secara acak, dan telah mengalami penyesuaian dengan jadwal waktu luang partisipan. Total partisipan adalah lima orang dalam kelompok Psikodinamika dengan rincian partisipan laki-laki dan empat orang perempuan.

### **Variabel Penelitian**

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah psikoterapi Psikodinamika. Sedangkan variabel lain adalah variabel tergantung yakni Belajar Berdasar Regulasi Diri (BBRD).

### **Pengukuran**

**Kategorisasi skor BBRD.** Secara umum, kategorisasi skor BBRD menunjukkan subjek yang memiliki skor kurang dan samadengan 73 termasuk dalam kategori rendah. Subjek yang memiliki skor diantara interval 73-89 termasuk dalam kategori sedang, dan subjek yang memiliki skor lebih dari sama dengan 89. Pengelompokan butir secara lebih spesifik kedalam tiga fase BBRD dilakukan untuk mengetahui orientasi BBRD. Kategorisasi SBBRD dalam fase antisipasi menunjukkan subjek yang memiliki skor kurang dan sama dengan 35 termasuk dalam kategori rendah. Subjek yang memiliki skor diantara interval 35-43 termasuk kategori sedang. Subjek yang memiliki skor lebih dari dan sama dengan 43 termasuk kategori tinggi. Kategorisasi fase kontrol performa menunjukkan subjek yang memiliki skor kurang dan sama dengan 32 termasuk dalam kategori rendah. Subjek yang memiliki skor diantara interval 32-40 termasuk kategori sedang. Subjek yang memiliki skor lebih dari dan sama dengan 40 termasuk kategori tinggi. Pengelompokan butir SBBRD dalam fase refleksi diri menunjukkan subjek yang memiliki skor kurang dan sama dengan 5 termasuk kategori rendah. Subjek yang memiliki skor diantara interval 5-6 kategori sedang. Subjek yang memiliki skor lebih dari dan sama dengan 6 termasuk kategori tinggi.

**Observasi dengan menggunakan *Behavioral Checklist* BBRD.** Observasi terhadap perilaku BBRD selama proses intervensi dilakukan dengan bantuan rekaman audiovisual proses intervensi dan menggunakan lembar observasi yang memuat daftar perilaku berdasarkan aspek-aspek sebagai hasil dari *coding* yang dilakukan oleh Azevedo

dkk. dalam penelitian mereka.<sup>27</sup> Observasi proses psikoterapi kelompok berfokus pada perilaku BBRD yang mencakup aspek:

1. Perencanaan dalam menghadapi persoalan yang meliputi: perencanaan, tujuan, aktivasi pengetahuan terdahulu
2. *Monitoring*, yaitu pengawasan terhadap perkembangan diri dalam menghadapi persoalan yang meliputi: penilaian terhadap proses pembelajaran, kesadaran mengenai pemahaman, bertanya pada diri sendiri, evaluasi konten permasalahan, mengidentifikasi kecukupan informasi, mengawasi kemajuan dari tujuan, mengawasi penggunaan/penerapan strategi
3. Penggunaan strategi dalam menghadapi persoalan yang meliputi: penggunaan strategi, penataan sumber informasi, memeriksa catatan, mengingat, pencarian yang terarah pada tujuan, merangkum, membaca kembali, pengambilan kesimpulan, penjabaran pengetahuan, menemukan lokasi dalam lingkungan
4. *Task difficulty and demands* yaitu kesulitan persoalan dan tuntutan yang meliputi: perencanaan usaha dan waktu, tingkat kesulitan tugas/permasalahan, pengontrolan konteks, harapan akan informasi yang cukup
5. Motivasi yang meliputi kondisi ketertarikan<sup>28</sup>

Prosedur observasi intervensi menggunakan *interval recording* yang berfokus pada aspek spesifik dari perilaku yang terjadi dalam interval waktu yang ditentukan. Prosedur yang spesifik digunakan dalam penelitian ini yaitu *variable interoccasion interval time sampling* yang berfokus memberikan skor perilaku hanya ketika terjadi selama interval waktu tertentu yang telah ditentukan sebelumnya.<sup>29</sup> Prosedur ini digunakan bertujuan untuk memperoleh gambaran sampel perilaku tampak dalam waktu yang lebih luas serta mengesampingkan efek sementara. Observasi dilakukan oleh dua orang observer yang telah diberikan penjelasan mengenai perilaku yang diobservasi. Penjelasan yang diberikan mencakup perilaku BBRD serta mengenai *behavioral checklist* yang digunakan.

**Buku catatan.** Buku Catatan diberikan dan digunakan partisipan selama intervensi dan fase tindak lanjut. Buku catatan ini digunakan untuk merekam agenda

---

<sup>27</sup> Azevedo et al., "Why Is Externally-Facilitated Regulated Learning More Than Self Regulated Learning With Hypermedia."

<sup>28</sup> Azevedo et al.

<sup>29</sup> J. M. Sattler, *Assessment of Children Behavioral and Clinical Application Fourth Edition* (San Diego: Jerome M. Sattler Publisher, 2002).

(rencana perubahan), hal yang dipelajari selama proses intervensi maupun berbagai ide, pikiran dan perasaan yang muncul selama proses intervensi.

### **Intervensi**

Intervensi kepada partisipan adalah psikoterapi kelompok yang dipandu oleh seorang terapis profesional dengan jumlah minimal anggota kelompok empat orang. Jumlah ini dipilih dengan pertimbangan efektivitas dan dinamika kelompok dapat terjadi dengan jumlah minimal anggota empat orang. Psikoterapi dibagi dalam empat sesi dengan durasi masing-masing sesi kurang lebih 90 menit. Psikoterapi kelompok dilakukan dengan pendekatan Psikodinamika.

Intervensi yang akan diberikan kepada partisipan adalah psikoterapi kelompok Psikodinamika. Manual pendekatan intervensi berdasarkan prinsip-prinsip pendekatan tersebut. Prawitasari memformulasikan tahapan tindakan dalam terapi kelompok sebagai berikut:<sup>30</sup>

1. Persiapan. Pada tahap ini penting untuk dilakukan bagi terapis dikarenakan kondisi psikoterapi berbeda dengan pendekatan individual. Langkah-langkah dalam tahap ini diantaranya: pengenalan, pembuatan agenda, kesepakatan norma kelompok, dan penggalan ide serta perasaan.
2. Transisi. Tahap ini merupakan transisi dari awal psikoterapi menuju tahap psikoterapi yang sesungguhnya. Tahap ini dicirikan dengan kondisi ketegangan peserta atau resistensi yang dialami oleh peserta. Peserta cenderung enggan untuk memulai membuka diri atau berinteraksi dalam kelompok. Apabila hal ini terjadi maka diperlukan keterampilan terapis untuk peka terhadap waktu, melihat perilaku peserta, maupun mengenal suasana emosi didalam kelompok.
3. Kerja Kelompok. Pada tahap ini para peserta mulai memenuhi agenda yang telah dikemukakan. Para peserta mulai berlatih perilaku yang baru. Interaksi peserta terapis-peserta semakin menurun sedangkan interaksi antar peserta semakin menaik.
4. Terminasi. Bagian akhir dari proses psikoterapi ini berisi evaluasi peserta terhadap perubahan maupun peningkatan perilaku yang dialaminya selama proses

---

<sup>30</sup> J. E. Prawitasari, *Psikologi Klinis: Pengantar Terapan Mikro & Makro* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2011).

psikoterapi. Dorongan untuk mencobakan perilaku yang baru ini di luar latar kelompok perlu dilakukan. Selain itu, tujuan-tujuan maupun tugas di masa yang akan datang di luar latar psikoterapi kelompok perlu dikomunikasikan untuk memelihara perilaku baru yang telah dilatihkan dalam kelompok.

Pada pelaksanaan intervensi, pendekatan psikoterapi kelompok Psikodinamika, dilaksanakan seperti yang telah dijelaskan diatas. Teknik dan prinsip yang dimplementasikan pada tahap transisi maupun kerja kelompok disesuaikan dengan pendekatan karakteristik prinsip Psikoterapi Psikodinamika.

### **Analisis hasil**

Analisis tematik digunakan untuk menganalisis rekaman audio visual proses terapi. Lembar observasi BBRD yang telah tersedia membantu dalam proses koding dan kategorisasi yang sekaligus memuat kemunculan suatu aspek atau kategori dalam setiap sesi. Analisis ini memuat dimensi kuantitatif dengan mengembangkan tema kategorisasi dari sesi psikoterapi, serta melacak dari sesi-sesi dan antar sesi untuk melihat perubahan dalam proses psikoterapi tersebut.<sup>31</sup>

Intervensi untuk masing-masing kelompok dilaksanakan dalam waktu yang berbeda sehingga partisipan tidak memungkinkan untuk saling bertemu dengan partisipan kelompok lain. Partisipan dalam kelompok menjalani empat sesi intervensi berturut-turut dengan jeda istirahat dan dilaksanakan dalam satu hari. Psikoterapi Psikodinamika dilaksanakan selama 90 menit atau menyesuaikan jumlah partisipan dalam kelompok. Seorang terapis yang sudah berpengalaman dalam praktik psikoterapi kelompok maupun individual memandu proses psikoterapi. Seluruh sesi intervensi direkam secara audio-visual.

Evaluasi penelitian ini dilakukan secara kualitatif. Pengukuran BBRD dilakukan sebelum sesi pertama dimulai (praintervensi), setelah sesi terakhir selesai (pascaintervensi), dan jeda dua minggu setelah pelaksanaan intervensi (tinda lanjut). Peneliti mengadministrasikan pengukuran pada saat praintervensi, pascaintervensi dan tindak lanjut. Observasi terhadap interaksi (interaksi antar partisipan maupun partisipan-terapis) dalam proses psikoterapi akan dilakukan untuk mengamati proses BBRD.

---

<sup>31</sup> A. Meier, M. Boivin, and M. Meier, "Theme-Analysis: Procedures and Application for Psychotherapy Research," *Qualitative Research in Psychology* 5 (2008): 289–310, <https://doi.org/10.1080/14780880802070526>.

*Behavioral checklist* BBRD merupakan alat bantu dalam melakukan pengamatan melalui rekaman audiovisual proses intervensi. Pada tahap tindak lanjut, selain pengukuran dengan skala BBRD juga dilakukan wawancara semiterstruktur untuk mendapatkan gambaran BBRD pascaintervensi.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Hasil kategorisasi Belajar Berdasar Regulasi Diri (BBRD) partisipan yang menjalani intervensi psikoterapi kelompok Psikodinamika menunjukkan bahwa fase antisipasi yang meliputi aspek penetapan tujuan dan strukturisasi lingkungan terkait persoalan hubungan interpersonal menunjukkan partisipan yang berada dalam kategori tinggi dan sedang pra-intervensi tidak menunjukkan perubahan kategori pascaintervensi dan tindak lanjut. Kategorisasi BBRD fase kontrol performa yang meliputi aspek manajemen waktu, strategi menghadapi persoalan, pencarian bantuan terkait persoalan, pencarian bantuan terkait persoalan hubungan interpersonal menunjukkan tiga partisipan mengalami peningkatan pascaintervensi jika dibandingkan dengan pra-intervensi, dan kondisi ini bertahan hingga tindak lanjut. Sedangkan satu partisipan mengalami penurunan pascaintervensi dan meningkat kembali pada tindak lanjut. Satu partisipan termasuk dalam kategori tinggi baik pada pra-intervensi, pascaintervensi, tindak lanjut. Hasil kategorisasi BBRD fase refleksi diri yang meliputi aspek evaluasi diri keseluruhan partisipan termasuk dalam kategori tinggi pra-intervensi dan tidak menunjukkan perubahan pada pascaintervensi maupun tindak lanjut.

Hasil observasi proses BBRD selama intervensi adalah pada sesi I muncul aspek *monitoring* dan ungkapan tingkat kesulitan permasalahan oleh partisipan. Peran terapis terkait dengan menumbuhkan aspek *monitoring*. Sesi II muncul aspek perencanaan, *monitoring*, dan dominasi aspek tingkat kesulitan permasalahan oleh partisipan. Sedangkan terapis berperan dalam menumbuhkan aspek penggunaan strategi menghadapi persoalan. Pada sesi III partisipan melakukan *monitoring*, pemaparan tingkat kesulitan permasalahan dan penggunaan strategi menghadapi persoalan. Terapis cenderung berperan dalam menumbuhkan penggunaan strategi menghadapi persoalan. Sesi IV muncul perencanaan dan *monitoring* atas persoalan yang dihadapi yang secara mandiri dilakukan oleh partisipan. Namun terdapat seorang partisipan yang harus dibantu oleh

terapis- untuk mengambil kesimpulan atas permasalahannya, disaat peserta lain sudah dapat menerapkan strategi merangkum permasalahannya sendiri.

Pada kondisi tindak lanjut partisipan menetapkan rencana tindakan walaupun tidak terkait langsung dengan persoalan yang diungkapkan pada proses intervensi. Partisipan menyebutkan berdasarkan pengalaman dalam psikoterapi kemudian memiliki rencana tindakan tambahan yang akan direalisasikan dalam keseharian. Hal ini terlihat dari pernyataan: “...aku bisa menambahkan agenda justru, menambahkan agenda yang lebih menyatakan emosiku, maksud e gitu Iho maksude kalau ada ke depannya kalau ada permasalahan aku akan lebih efektif..”. Hal ini muncul dikarenakan keyakinan diri partisipan bahwa mengungkit persoalan hubungan dengan seseorang tidak akan menyelesaikan permasalahan. Kapasitas partisipan untuk mengamati kemajuan diri, penilaian terhadap diri dan memahami reaksi diri atas persoalan membantu partisipan untuk menuju insight selain perasaan yang nyaman atas bimbingan terapis. Pendekatan Psikodinamika yang diterapkan oleh terapis membawa partisipan menemukan permasalahan utama, seperti ungkapan partisipan berikut ini:

*“aku tuh seolah olah membawa beban orang tuaku, di pundakku jadi apa ya kalau ibu curhat aku nggak bisa nolak dan aku waktu itu aku merasa bahwa apa ya aku harus Jadi anak baik kayak gitu, dengan aku tidak bikin kayak gitu, Nah terus kan dulu pernah punya masalah sama ibu sering marah-marah, sering membuat trauma aku. Kalau aku marah mesti ibu nangis suasananya jadi lebih enggak karuan mending aku diem aja kayak gitu. Ha, itu daripada membuat masalah tapi waktu dulu aku berlebihan sih mbak.”*

Gambaran secara umum kondisi BBRD praintervensi, selama intervensi dan pasca intervensi adalah hasil kategorisasi BBRD menunjukkan berada dalam kategori tinggi. Sehingga perubahan skor yang terjadi pascaintervensi dan tindak lanjut tidak menunjukkan perubahan yang signifikan yaitu tetap berada dalam kategori tinggi. Hasil kategorisasi BBRD fase antisipasi (meliputi aspek penetapan tujuan dan strukturisasi lingkungan) menunjukkan hal yang sama. Sedangkan kategorisasi BBRD fase refleksi diri (meliputi aspek evaluasi diri) menunjukkan berada dalam kategori tinggi praintervensi, pascaintervensi, maupun tindak lanjut. Namun kategorisasi BBRD fase kontrol perfoma (meliputi aspek manajemen waktu, strategi menghadapi persoalan, pencarian bantuan terkait persoalan hubungan interpersonal) menunjukkan kondisi yang berbeda. Partisipan yang mendapatkan intervensi Psikoterapi Kelompok Psikodinamika berada dalam kategori sedang praintervensi. Sedangkan pascaintervensi mengalami peningkatan yaitu berada dalam kategori tinggi, dan hal ini bertahan hingga fase tindak lanjut.

Temuan-temuan yang lain terkait proses psikoterapi kelompok diantaranya partisipan merasakan manfaat dan pembelajaran interpersonal. Beberapa temuan tersebut diantaranya: (1) Partisipan merasakan manfaat psikoterapi yang didapatkan dari pengalaman partisipan lain (*vicarious learning*); (2) Partisipan mendapatkan informasi-informasi yang berguna bagi penyelesaian persoalan yang dihadapi (edukasi); (3) Masukan atau nasehat diantara para peserta juga terlihat sebagai bagian dari pengontrolan konteks proses psikoterapi (*guidance*).

Partisipan menyampaikan pemahaman baru, hal-hal yang terpelajari selama proses psikoterapi, penetapan rencana perubahan perilaku atau perbaikan diri di latar kehidupan nyata termanifestasikan dalam buku catatan partisipan.

## Diskusi

Penelitian ini terilhami dari penelitian Azevedo dan kawan-kawan yang menerapkan BBRD difasilitasi oleh tutor. Dalam konteks penelitian ini peran tutor memiliki kemiripan dengan psikoterapis. Peranan terapis dalam konteks psikoterapi ini memfasilitasi proses belajar selama intervensi.<sup>32</sup> Studi Azevedo dan Hadwin menyebutkan tutor menyediakan desain pembangunan yang adaptif untuk memfasilitasi pembelajar menggunakan proses regulasi diri yang membantu perkembangan regulasi diri pembelajar.<sup>33</sup> Penelitian oleh Azevedo dan kawan-kawan membuktikan bahwa proses belajar yang terfasilitasi secara eksternal (*externally-facilitated regulated learning*) yaitu pembelajar yang mendapatkan kesempatan difasilitasi oleh tutor menunjukkan perkembangan yang adaptif. Pada penelitian ini, terapis menunjukkan peran layaknya tutor melakukan *monitoring* dan membantu dalam penerapan strategi pemilihan dan penggunaan berbagai macam strategi kognitif untuk ingatan, pembelajaran, pertimbangan, pemecahan masalah, dan pemikiran pada masing-masing pendekatan psikoterapi.

Keterbatasan dalam penelitian ini terkait dengan *ceiling effect*. *Ceiling effect* merupakan kondisi partisipan yang mendekati skor tertinggi.<sup>34</sup> Namun demikian

---

<sup>32</sup> Azevedo et al., "Why Is Externally-Facilitated Regulated Learning More Than Self Regulated Learning With Hypermedia."

<sup>33</sup> R. Azevedo and A. Hadwin, "Scaffolding Self-Regulated Learning and Metacognition—Implications for the Design of Computer-Based Scaffolds," *Instructional Science* 33 (2005): 367–79, <https://doi.org/10.1007/s11251-005-1272-9>.

<sup>34</sup> W. R. Shadish, T. D. Cook, and D. T. Campbell, *Experimental and Quasi-Experimental Design for Generalized Causal Inference* (New York: Houghton Mifflin Company, 2002).

kelompok Psikodinamika menunjukkan tidak seluruh partisipan berada dalam kategori skor tinggi praintervensi. Secara kualitatif partisipan menyampaikan bahwa banyak hal yang terpelajari dalam proses intervensi.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

1. Perubahan BBRD yang terlihat dari skor kategorisasi tidak signifikan. Namun demikian fasilitasi BBRD oleh psikoterapis dan dukungan antar partisipan ditunjukkan selama proses intervensi.
2. Partisipan mengungkapkan merasakan manfaat dalam menjalani psikoterapi kelompok diantaranya merasakan *vicarious learning*, mendapatkan informasi edukatif, mendapatkan masukan atau nasehat serta pendampingan dari partisipan lain dalam satu kelompok.

### **Saran**

Beberapa saran yang dapat disampaikan untuk penelitian berikutnya adalah kondisi *ceiling effect* menjadi hal yang perlu diperhatikan. Salah satu alternatif yang dapat digunakan sebagai pertimbangan untuk menghindari kondisi tersebut adalah penetapan *baseline* dalam mempelajari pengaruh variabel bebas terhadap BBRD. Penelitian ini terbatas memberikan gambaran proses BBRD dari sudut partisipan sebagai pihak yang aktif menerapkan regulasi diri bagi diri untuk mengatasi persoalan. Kajian teknik-teknik yang digunakan terapis dalam menumbuhkan BBRD perlu dilakukan untuk implementasi psikoterapi. Apresiasi partisipan terhadap proses yang dialami dalam psikoterapi kelompok dapat dijadikan dasar untuk penerapan psikoterapi kelompok diberbagai bidang.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Azevedo, R., and A. Hadwin. "Scaffolding Self-Regulated Learning and Metacognition—Implications for the Design of Computer-Based Scaffolds." *Instructional Science* 33 (2005): 367–79. <https://doi.org/10.1007/s11251-005-1272-9>.
- Azevedo, R. Moos, D. C. Greene, J. A. Winters, F. I. Comley, and J. G. "Why Is Externally-Facilitated Regulated Learning More Than Self Regulated Learning With Hypermedia." *Educational Tech Research Dev* 11, no. 1 (2008): 61–79. <http://ezproxy.ugm.ac.id:2066>.

- Barnard-Bark, V. O., L. Lan, and W. Y. Paton. "Profiles in Aself-Regulated Learning in the Online Learning Environment." *International Review of Research in Open and Distance Learning* 11, no. 1 (2010): 61–79. <http://ezproxy.ugm.ac.id:2066>.
- Brabender, V. A., A. E. Fallon, and A. I. Smolar. *Essential of Group Therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc, 2004.
- Campbell, C. "Middle Years Student Use of Self-Regulating Strategies in An Online Journaling Environment." *Educational & Society* 12, no. 3 (2009): 98–109.
- Corsini, R. J., D. Wedding, and (Ed). *Current Psychotherapies*. 8th ed. USA: Thomson Brooks/Cole, 2008. <http://books.google.co.id>.
- Fajriah, L. "Hubungan Antara Pembelajaran Berpusat Mahasiswa Dan Jenis Kelamin Degan Belajar BerdasarRegulasi Diri Pada Mahasiswa Peserta Mata Kukiah Psikologi Pendidikan Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia." Universitas Islam Indoensia, 2011.
- Johansson, P., P. Hoglend, S. Amlo, K. J. Bogwald, R. Ulberg, A. Marble, O. Sorbye, O. Heyerdahl, and M. C. Sjaastad. "The Mediating Role of Insight for Long-Term Improvement in Psychodynamic Therapy." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 78, no. 3 (2010): 438–48. <https://doi.org/10.1037/a0019245>.
- Lemma, A., M. Target, and P. Fonagy. "TheDefelopment of a Brief Psychodynamic Intervention (Dinamic Interpersonal Therapy) and Its Application to Depression: A Pilot Stydy." *Psychiatry* 7, no. 1 (2011): 41–48. <http://ezproxy.ugm.ac.id:2066>.
- Matuga, J. M. "Self-Regulation, Goal Orientation, and Academic Achievment of Secondary Student in Online University Courses." *Educational Technology & Society* 12, no. 13 (2009): 4–11.
- Meier, A., M. Boivin, and M. Meier. "Theme-Analysis: Procedures and Application for Psychotherapy Research." *Quallitative Research in Psychology* 5 (2008): 289–310. <https://doi.org/10.1080/14780880802070526>.
- Ormrod, J. E. *Educational Psychology: Defeloping Learners*. 5th ed. New Jersey: Pearson Merrill Prentice Hall, 2006.
- . *Human Learning*. New Jersey: Pearson Merrill Prentice Hall, 2004.
- Overholser, J. C. "Group Psychotherapy and Existential Concern: An Interview with Irvin Yalom." *Journal of Contemporary Psychotherapy* 35, no. 2 (2005): 185–97. <https://doi.org/10.1007/s10879-005-2699-7>.
- Prawitasari, J. E. *Psikologi Klinis: Pengantar Terapan Mikro & Makro*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2011.
- Prochaska, J., and J. Norcross. *System of Sychotherapy: A Transtheoretical Analysis*. 6th ed. USA: Thomson Brooks/Cole, 2007.
- Sattler, J. M. *Assessment of Children Behavioral and Clinical Application Fourth Edition*. San Diego: Jerome M. Sattler Publisher, 2002.

- Schunk, D. H. *Learning Theories: An Educational Perspective*. New Jersey: Pearson Merrill Prentice Hall, 2008.
- Shadish, W. R., T. D. Cook, and D. T. Campbell. *Experimental and Quasi-Experimental Design for Generalized Causal Inference*. New York: Houghton Mifflin Company, 2002.
- Sprafkin, R. P., N. J. Gershaw, and A. P. Goldstein. *Social Skills for Mental Health, a Structured Learning Approach*. Boston: Allyn & Bacon, 1993.
- Susetyo, Y. F. *Orientasi Tujuan, Atribusi Penyebab, Dan Belajar Berdasar Regulasi Diri Siswa Sekolah Menengah Atas Di Yogyakarta*. Yogyakarta: Magister Sains Psikolohi UGM, 2007.
- VandenBoss, G.R. (Ed). *APA Dictionary of Psychology*. 1st ed. Washington DC: American Psychological Association, 2007.
- Zimmerman, B.J. "A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning." *Journal of Educational Psychology* 81, no. 3 (1989): 329–339.
- . "Self Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview." *Educational Psychologist* 25, no. 1 (1990): 3–17. <http://ezproxy.ugm.ac.id:2066>.