

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **5.1 Kondisi Subjek Penelitian Pra Penerapan Pendekatan CBT**

Subjek penelitian 1, 2, dan 3 menghadapi tantangan yang kompleks dalam menyesuaikan diri di lingkungan panti asuhan. Tantangan ini tercermin dalam pola interaksi sosial yang menghadapi berbagai hambatan terkait dengan adaptasi terhadap lingkungan baru, budaya, dan norma sosial yang berlaku di panti asuhan. Subjek mengalami kesulitan dalam mengembangkan hubungan positif dengan individu lain serta dalam menyesuaikan diri dengan aturan dan dinamika sosial di lingkungan panti. Selain itu, penyesuaian kurang optimal terjadi akibat adanya perbedaan dalam perlakuan subjek sebelum dan sesudah tinggal di panti. Subjek yang sebelumnya mendapatkan perhatian lebih, kini belajar untuk hidup mandiri dalam menjalankan aktivitas sehari-hari di panti. Dengan demikian, tantangan adaptasi sosial yang dihadapi subjek yang mengalami kesulitan beradaptasi tidak hanya terbatas pada aspek interaksi sosial, tetapi juga mencakup kemampuan untuk mandiri dalam menjalani rutinitas di lingkungan yang baru.

Selain itu, subjek penelitian yang masih memiliki keluarga seringkali merasa tidak percaya diri, cemas, dan bahkan sedih karena belum bisa menerima keadaan. Sedangkan subjek yang tidak memiliki keluarga merasa kesepian, kehilangan, dan kebingungan karena tidak memiliki tempat untuk kembali dan harus menyesuaikan diri sepenuhnya di lingkungan baru. Sementara subjek yang baru masuk ke panti menghadapi tantangan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru. Hal ini sesuai dengan teori Oberg (1960) dalam Kalu Oji (2014) mengenai tahapan adaptasi sosial; tahap *culture shock*, tahap *pemulihan*, dan tahap *penyesuaian*.

Penerapan pendekatan CBT merupakan strategi kunci dalam membantu individu dalam mengatasi tantangan adaptasi sosial subjek. *Cognitive behavioral therapy* muncul sebagai salah satu teknik dalam penerapan *cognitive behavioral therapy* yang sesuai dan tepat untuk membantu subjek penelitian sesuai dengan definisi J. S. Beck (2011) bertujuan untuk mengubah persepsi kognitif terhadap masalah dengan tujuan merubah emosi dan perilaku. Dengan memanfaatkan *cognitive behavioral therapy*,

subjek dapat memiliki pemahaman bahwa pola pikir dan keyakinan dapat mempengaruhi perilaku. Perubahan pada kognisi ini dapat menghasilkan perubahan perilaku yang diharapkan. Penguatan positif terhadap kenyamanan yang dapat ditemukan di lingkungan panti juga dapat diintegrasikan ke dalam sesi cognitive behavioral therapy guna membantu mengubah persepsi subjek terhadap lingkungan barunya. Cognitive behavioral therapy tidak hanya mempertimbangkan aspek penerapan cognitive behavioral therapy, tetapi juga mengakomodasi kebutuhan untuk memahami dan mengelola pikiran serta emosinya sebagai bagian integral dari proses adaptasi. Integrasi konsep-konsep cognitive behavioral therapy ke dalam strategi intervensi diharapkan dapat memberikan manfaat signifikan dalam mendukung perkembangan positif subjek penelitian dalam beradaptasi dengan lingkungannya.

Implementasi strategi intervensi yang sesuai dilakukan dengan merujuk pada teori cognitive behavioral therapy (CBT). Pentingnya mengaitkan analisis kondisi subjek dengan teori-teori adaptasi sosial dan CBT adalah untuk merancang intervensi yang sesuai dan efektif dalam membantu subjek mengatasi tantangan adaptasi sosial di lingkungan panti. Pendekatan integrasi ini memungkinkan pengembangan intervensi yang holistik dan mendalam, dengan mempertimbangkan aspek-aspek yang berbeda dari proses adaptasi sosial.

## **5.2 Kondisi Subjek Penelitian Proses Penerapan Pendekatan CBT**

Proses penerapan pendekatan CBT yang terdiri dari tiga tahapan yaitu; tahap awal, tahap pertengahan, dan tahap akhir. Dalam CBT, berbagai teknik perubahan perilaku digunakan untuk membantu subjek mengatasi masalah emosional dan perilaku. Menurut Judith S. Beck (2001), perubahan perilaku yang dapat diidentifikasi dalam konteks CBT melibatkan; pelatihan keterampilan, pembelajaran berbasis model, serta penguatan positif.

Pertemuan 1-3 disebut sebagai tahap awal dari proses penerapan pendekatan CBT, observasi dilakukan terhadap tiga subjek penelitian yang baru tinggal di Panti Asuhan Muhammadiyah Sawangan. Selama observasi, dianalisis latar belakang dan tantangan yang dihadapi oleh subjek penelitian sebelum proses modifikasi perilaku dimulai. Pertemuan 4-15 merupakan tahap pertengahan dimana CBT

diterapkan, sedangkan pertemuan 16-18 merupakan tahap akhir. Pada tahap ini subjek diberi kesempatan untuk merefleksikan apa yang subjek ketahui atau ingat dari proses penerapan pendekatan CBT yang telah dilakukan. Selanjutnya, dilakukan diskusi bersama pekerja sosial untuk mengevaluasi hasil-hasil yang telah dicapai dalam proses tersebut.

Subjek 1 pada pertemuan 4 mulai mengenali pola pikir negatif dan menerima pentingnya memahami dampak terhadap perilaku sosial, subjek aktif berpartisipasi dalam diskusi. Pertemuan 5 subjek mulai menguasai teknik pengelolaan emosi serta berbagi pengalaman. Pertemuan 6 subjek memperbaiki kemampuan dalam mengatasi emosi negatif, subjek menunjukkan peningkatan dalam kesadaran emosionalnya. Pertemuan 7 subjek mulai mengalami peningkatan dalam menggunakan teknik pengelolaan emosi. Pertemuan 8 subjek mulai mengembangkan pemahaman tentang emosi dan perasaan dalam interaksi sosial, subjek aktif berpartisipasi dalam diskusi. Pertemuan 9 subjek merespons pemicu emosi negatif dengan lebih tenang (positif), subjek mulai menunjukkan kemajuan. Pertemuan 10 subjek berpartisipasi aktif dalam peran bermain, subjek menunjukkan peningkatan dalam keterampilan sosial. Pertemuan 11 subjek melaporkan pengalaman positif dalam menerapkan keterampilan yang dipelajari. Pertemuan 12 subjek mengukuhkan penerapan keterampilan sosial dalam kehidupan sehari-hari dan melihat perubahan positif dalam adaptasi sosial. Pertemuan 13, 14, dan 15 subjek berhasil memperkuat keterampilan sosialnya dan mengalami peningkatan yang signifikan terhadap adaptasi sosial.

Subjek 2 pada pertemuan 4 berusaha memahami pola pikir negatif dapat mempengaruhi adaptasi sosial, subjek aktif dalam diskusi dan berbagi pengalaman. Pertemuan 5 subjek menerima teknik pengelolaan emosi, subjek menunjukkan kemauan untuk belajar. Pertemuan 6 subjek mulai merasa lebih percaya diri, mengatasi emosi negatif, dan aktif terlibat dalam latihan keterampilan. Pertemuan 7 subjek meningkatkan keterampilan dalam mengatasi emosi negatif, subjek aktif berpartisipasi. Pertemuan 8 subjek mampu mengatasi emosi negatif, subjek menunjukkan komitmen untuk meningkatkan keterampilan dalam mengelola emosi. Pertemuan 9 subjek menunjukkan peningkatan dalam mengelola emosi dan melaporkan pengalaman positif dalam menerapkan teknik pengelolaan emosi. Pertemuan 10 subjek

meningkatkan kemampuan peran bermain, meningkatkan kepercayaan diri, dan berani mengekspresikan dirinya. Pertemuan 11 subjek berani menyampaikan hal-hal sulit yang berhasil dilakukan pada saat menerapkan teknik keterampilan dalam situasi nyata. Pertemuan 12 subjek menerapkan keterampilan sosial yang dipelajari, menunjukkan fleksibilitas dan kemampuan beradaptasi. Pertemuan 13, 14, dan 15 subjek mencapai kemajuan yang luar biasa selama program berjalan, merasa lebih percaya diri dalam berinteraksi, subjek berhasil mengatasi berbagai tantangan sosial dan menerapkan keterampilan dengan baik.

Subjek 3 pada pertemuan 4 menyadari pola pikir negatifnya. Pertemuan 5 subjek berusaha aktif belajar teknik pengelolaan emosi dan mulai menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pertemuan 6 subjek mulai meningkatkan kesadaran emosi negatif dan mulai menerapkan strategi. Pertemuan 7 subjek berhasil menerapkan teknik pengelolaan emosi dan melihat perubahan positif dalam interaksi sosialnya. Pertemuan 8 subjek semakin percaya diri dan menggunakan strategi untuk mengelolanya dalam situasi sehari-hari. Pertemuan 9 subjek mampu merespons pemicu emosi dengan lebih baik, mengalami peningkatan dalam kenyamanan sosialnya. Pertemuan 10 subjek berhasil mempraktikkan keterampilan sosial baru dalam permainan peran dan merasa lebih nyaman berinteraksi. Pertemuan 11 subjek memahami pentingnya menerapkan keterampilan sosial yang dipelajari, subjek telah menunjukkan komitmen untuk terus belajar dan mengembangkan keterampilan sosial. Pertemuan 12 subjek berhasil menerapkan keterampilan sosial dalam situasi nyata dan merasa lebih percaya diri dalam berinteraksi sosial. Pertemuan 13, 14, dan 15 subjek telah mengukuhkan penerapan keterampilan sosial yang telah dipelajari.

Proses penerapan CBT subjek 1, 2, dan 3 melalui sejumlah sesi cognitive behavioral therapy mengungkapkan dinamika yang beragam dan penuh tantangan. Pada tahap awal terapi, ketiga subjek menunjukkan berbagai keterbatasan signifikan dalam kemampuan berkomunikasi, termasuk kesulitan dalam menyampaikan dan memahami informasi. Selain itu, dari ketiga subjek tersebut juga mengalami hambatan dalam interaksi sosial, yang terlihat dari kesulitan dalam membentuk hubungan interpersonal yang sehat dan dalam mengikuti norma sosial yang berlaku. Namun, melalui penerapan cognitive behavioral therapy (CBT), yang melibatkan

identifikasi pikiran negatif, pengembangan keterampilan, dan penerapan strategi pemecahan masalah, peneliti berhasil meningkatkan partisipasi, interaksi sosial, dan keterampilan komunikasi pada subjek.

Pada sesi awal terapi, fokus utama adalah membangun kepercayaan antara peneliti dengan subjek, menciptakan dasar yang aman dan suportif. Setelah kepercayaan terbentuk, pertemuan berikutnya beralih ke eksplorasi pikiran dan perasaan subjek serta pemberian informasi tentang hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Peneliti membantu subjek mengembangkan keterampilan kognitif untuk mengenali dan menantang distorsi kognitif, serta memperkenalkan strategi pemecahan masalah. Proses penerapan cognitive behavioral therapy subjek melalui CBT mengikuti tahapan yang sistematis, meliputi tahap awal, tahap pertengahan, dan tahap akhir yang terlihat berlangsung secara berurutan. Meskipun setiap subjek menghadapi tantangan yang berbeda, keterbatasan komunikasi, atau konflik sosial, CBT menyediakan lingkungan yang mendukung untuk mengatasi hambatan-hambatan tersebut. Melalui CBT, subjek mengalami peningkatan keterlibatan, kemampuan komunikasi, dan interaksi sosial. Proses ini melibatkan identifikasi dan pengubahan pola pikir negatif, serta penerapan strategi pemecahan masalah. Dengan pendekatan yang terstruktur dan berbasis bukti, CBT membantu subjek membentuk kebiasaan baru secara bertahap, sehingga objek dapat berfungsi lebih baik dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun terdapat kemajuan positif pada tahap-tahap awal, mencapai otomatisasi perilaku yang diinginkan memerlukan waktu, ketekunan, dan dukungan berkelanjutan. Hal ini menekankan pentingnya kesabaran, konsistensi, dan pendekatan sistematis dalam proses CBT.

Dengan demikian, proses penerapan pendekatan CBT tidak hanya memberikan keuntungan bagi subjek secara individual, tetapi juga mencerminkan prinsip-prinsip teori dan praktik CBT secara menyeluruh. CBT menunjukkan bahwa pendekatan yang efektif dan terstruktur dapat menghasilkan perubahan positif yang signifikan dalam keterlibatan sosial, kemampuan komunikasi, serta adaptasi sosial terhadap lingkungan sekitar.

### **5.3 Kondisi Subjek Penelitian Pasca Penerapan Pendekatan CBT**

Subjek 1, 2, dan 3 menunjukkan perkembangan positif yang signifikan dalam

berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam pola interaksi sosial. Perubahan ini mencerminkan keberhasilan subjek dalam menyesuaikan diri dengan norma sosial dan kondisi lingkungan di panti asuhan tempat subjek tinggal. Hal ini juga mengindikasikan kemajuan yang dicapai subjek serta keterlibatan subjek dalam kegiatan sosial yang beragam. Melalui intervensi terapi, objek mampu mengembangkan keterampilan sosial yang diperlukan untuk berinteraksi dengan teman sebaya, pengasuh, dan pekerja sosial di panti dengan lebih efektif. Dengan demikian, keseluruhan kondisi subjek pasca penerapan cognitive behavioral therapy sesuai dengan teori adaptasi sosial menurut Schneiders (1951) yang dimana subjek berhasil beradaptasi dan mencapai keseimbangan dirinya dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya.

Pasca dilakukan proses penerapan cognitive behavioral therapy melalui CBT, subjek penelitian telah mampu mengikuti aturan dan rutinitas di Panti Asuhan Muhammadiyah Sawangan. Perilaku subjek menunjukkan perubahan signifikan, dimana subjek mulai menaati perintah dan mudah diarahkan dalam aktivitas sehari-hari. Interaksi subjek dengan pengasuh dan pekerja sosial juga menunjukkan peningkatan, ditandai dengan kemampuan subjek untuk berbicara tentang perasaannya dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan CBT. Kemajuan terbesar terlihat dalam interaksi dengan teman sebaya, dimana subjek mulai banyak berbicara, berdiskusi, dan bercanda. Bahkan, subjek menunjukkan kemampuan untuk berinteraksi secara spontan yang menunjukkan adaptasi sosial berhasil.

Penerapan penerapan cognitive behavioral therapy sejalan dengan B.F. Skinner (1938) mengenai bagaimana penerapan cognitive behavioral therapy memahami dan mengubah perilaku manusia melalui penerapan prinsip-prinsip operan. Culture shock dapat diatasi dengan penyesuaian positif terhadap lingkungan baru melalui intervensi penerapan cognitive behavioral therapy. Pendekatan ini membantu subjek mencapai perubahan dalam konteks kelompok sosialnya sehingga subjek dapat berfungsi sebagai makhluk sosial yang dapat mempertahankan kehidupannya menurut Meinarno (2011). Menciptakan suasana yang aman bagi subjek untuk mengekspresikan diri, memahami aturan sosial, dan mengatasi masalah adalah kunci dalam intervensi CBT. Melalui interaksi dengan teman sebaya selama sesi CBT,

subjek dapat mengembangkan keterampilan sosial dan komunikasi yang positif.

Dapat dilihat bahwa penerapan cognitive behavioral therapy dan penerapan CBT terbukti efektif dalam membantu subjek mengatasi tantangan selama masa adaptasi dan mencapai perkembangan positif di lingkungan baru panti asuhan. Pendekatan ini memberikan manfaat signifikan dalam mendukung adaptasi sosial dan interaksi subjek dengan lingkungannya. Hasil analisis kondisi pasca penerapan cognitive behavioral therapy menunjukkan bahwa pendekatan yang terarah dan terintegrasi mampu membentuk subjek mengatasi berbagai tantangan dan mencapai kemajuan dalam proses adaptasi.

**Tabel 5. 1 Perbandingan Pra dan Pasca Penerapan CBT**

<b>Subjek Penelitian</b>	<b>Pra Penerapan Pendekatan CBT</b>	<b>Pasca Penerapan Pendekatan CBT</b>
1	Subjek menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri dengan aturan panti, mengalami kesulitan dalam mengembangkan hubungan positif, dan kurang mandiri dalam menjalani kehidupan sehari-hari.	Subjek menunjukkan peningkatan signifikan dalam mengelola emosi negatif, meningkatkan keterampilan sosial, dan lebih mandiri. Subjek juga menjadi lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain, menunjukkan adaptasi sosial yang baik terhadap lingkungan panti.
2	Subjek mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan norma sosial dan menunjukkan kecemasan serta kurang percaya diri. Kesulitan dalam komunikasi dan interaksi sosial juga terlihat.	Subjek berhasil memahami dan mengatasi dampak pola pikir negatif, meningkatkan keterampilan mengelola emosi, dan menunjukkan peningkatan dalam keterampilan sosial. Subjek menjadi lebih fleksibel, berani mengekspresikan diri, dan lebih percaya diri dalam

<b>Subjek Penelitian</b>	<b>Pra Penerapan Pendekatan CBT</b>	<b>Pasca Penerapan Pendekatan CBT</b>
		berinteraksi dengan orang lain.
3	Subjek merasa kesepian dan kehilangan karena tidak memiliki keluarga, kesulitan dalam menyesuaikan diri, dan kurang terlibat dalam kegiatan sosial di panti.	Subjek menunjukkan perkembangan signifikan dalam keterlibatan sosial, peningkatan kemampuan komunikasi, dan lebih nyaman dalam berinteraksi sosial. Subjek juga menunjukkan kemampuan untuk berbicara tentang perasaannya dan lebih spontan dalam berinteraksi dengan orang lain.



#### 5.4 Kerangka Hasil Penelitian

