



Efektifitas *Cognitive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Taruna Tingkat II di Akademi Angkatan Laut

Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy to Increase Resilience in Level II Cadets at the Naval Academy

Andy Sulistiono & Nurul Hartini

Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Indonesia

*Corresponding author: andysulistiono30@gmail.com

Abstrak

Akademi Angkatan Laut merupakan salah satu lembaga pendidikan militer yang memiliki fungsi untuk mencetak kader-kader pemimpin TNI AL di masa depan. Para taruna akan mendapatkan pendidikan yang cukup berat di AAL selama 4 tahun. Dinamika pendidikan di AAL dapat memunculkan stres sehingga berdampak pada banyak aspek kehidupan para taruna. Resiliensi dibutuhkan para taruna untuk mampu bertahan selama melaksanakan pendidikan di AAL. Beberapa penelitian menemukan bahwa resiliensi dapat ditingkatkan dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi CBT terhadap peningkatan resiliensi pada taruna AAL tingkat II di Akademi Angkatan Laut. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian non-randomized pretest-posttest control group design. Alat pengumpul data yang digunakan adalah CD-RISC 10 untuk mengukur resiliensi. Subjek penelitian ini adalah taruna tingkat II berusia 18-22 tahun dengan tingkat resiliensi rendah. Jumlah subjek pada penelitian ini adalah 6 taruna dan 2 taruni. Analisis yang digunakan adalah uji independent sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan intervensi CBT terhadap peningkatan resiliensi pada taruna (diperoleh Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,034 dimana $0,034 > 0,05$ = signifikan).

Kata Kunci: Akademi Angkatan Laut; Cognitive Behavior Therapy; Resiliensi; Taruna.

Abstract

The Naval Academy is one of the military educational institutions that has a function to produce cadres of future Navy leaders. The cadets will get a fairly heavy education at NA for 4 years. The dynamics of education at NA can create stress that impacts many aspects of cadets' lives. Resilience is needed by cadets to be able to survive during their education at NA. Some studies have found that resilience can be improved using *cognitive behavior therapy* approaches. This study aims to determine the effect of CBT intervention on increasing resilience in NA level II cadets at the Naval Academy. The research design used in this study was an experiment with a non-randomized pretest-posttest control group design. The data collection tool used is CD-RISC 10 to measure resilience. The subjects of this study were level II cadets aged 18-22 years with low resilience levels. The number of subjects in this study was 6 cadets and 2 cadets. The analysis used is an independent sample t-test. The results showed a significant effect of CBT intervention on increasing resilience in cadets (obtained Asymp. Sig. (2-tailed) by 0.034 where $0.034 > 0.05$ = significant).

Keywords: Naval Academy; Cognitive Behavior Therapy; Resilience; Cadets.

How to Cite: Sulistiono, A. & Hartini, N. (2023), Efektifitas Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Taruna Tingkat II di Akademi Angkatan Laut, *Jurnal Social Library*, 3 (3): 83-88.

PENDAHULUAN

TNI Angkatan Laut merupakan institusi militer yang mempunyai peranan penting sebagai kekuatan pertahanan maritim. Lembaga tersebut memerlukan sumber daya manusia dibina menjadi pemimpin masa depan TNI Angkatan Laut yang mempunyai sikap, semangat, dan profesionalisme yang berlandaskan Pancasila, Sapta Marga, Sumpah Prajurit, dan Tri Sila TNI Angkatan Laut.

Akademi Angkatan Laut merupakan salah satu lembaga pendidikan militer strata satu di bawah pimpinan Akademi Tentara Nasional Indonesia yang mendidik para pemuda dan pemudi seluruh Indonesia menjadi taruna dan kemudian Perwira TNI Angkatan Laut dengan semangat memperjuangkan Pancasila. dan Sapta Marga (Persustar, 2014).

Tujuan pendidikan Akademi Angkatan Laut adalah mewujudkan dan mengembangkan sikap mental, moral, dan karakter sebagai perwira TNI Angkatan Laut yang mempunyai nilai tempur dan kepemimpinan yang kuat, penguasaan, keluasan dan kedalaman ilmu pengetahuan dan teknologi, serta kemampuan yang cakap. Mereka dapat menjalankan misi sesuai korps dan kekuatan fisiknya, mendukung misi KRI dan satuan darat, serta mengembangkan pribadinya sebagai kader pimpinan TNI Angkatan Laut (Perkasal, 2008).

Menurut kajian Ahmadi, K. & Asthiani, AF (2008), perbedaan pola pendidikan dan pelatihan antara perguruan tinggi berbasis militer khususnya Akademi Angkatan Laut dengan pendidikan tinggi non militer dapat dilihat pada pola pendidikan dan pelatihan dialami oleh taruna Akademi Angkatan Laut. Taruna mendapatkan pelatihan ilmu

kemiliteran dan ilmu akademis untuk menunjang karirnya sehingga menghasilkan taruna yang memiliki disiplin, loyalitas, kejujuran, dan kewibawaan yang tinggi, memiliki kohesi kebangsaan dan berawas-awasan keindonesiaan (Suprawito, 2010).

Kadet tingkat II adalah taruna berpangkat paling rendah dan berpangkat paling rendah yang melaksanakan pendidikan militer di Akademi Angkatan Laut. Taruna tingkat II mendapat banyak tekanan dan pembinaan yang kuat dari dua senior di atasnya. Taruna tingkat II Akademi Angkatan Laut berinteraksi langsung dengan seniornya, sehingga memerlukan kemampuan adaptasi kembali. Pola pendidikan dan pelatihan yang dilaksanakan di Akademi Angkatan Laut lebih ketat dibandingkan dengan pelatihan dasar keprajuritan di Magelang (Kurniasari, 2015).

Kegiatan pendidikan dan pelatihan yang dilakukan oleh taruna senior di Akademi Angkatan Laut bagi taruna junior, serta mata kuliah ilmu kemiliteran dan pelatihan akademik sesuai kurikulum yang ada, menjadi stressor utama bagi taruna junior (Amirudin, 2014). Peneliti melakukan wawancara terhadap taruna tingkat II Akademi Angkatan Laut.

Stres yang dialami taruna tingkat II menimbulkan pola berpikir yang salah sehingga mempengaruhi perilaku dan kemampuannya menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu tanpa prestasi yang mengesankan. Karena pola pendidikan dan pelatihan di Akademi Angkatan Laut yang keras, taruna tingkat II harus mampu beradaptasi dan menahan tekanan bimbingan dari seniornya. Taruna tingkat II harus bekerja keras untuk menyelesaikan pendidikannya di Akademi Angkatan Laut.

Menurut data yang dikeluarkan direktur personel Akademi Angkatan Laut, pada tahun 2011 hingga 2016, sebanyak 69,6% dari 29 taruna yang dikeluarkan dari pendidikan Akademi Angkatan Laut tidak dapat melanjutkan pendidikan di Akademi Angkatan Laut karena penyakit jiwa. Faktor, karakter, resiliensi 8,4%, masalah akademis dan fisik 10,5%, keterlibatan dalam kasus kriminal dan sakit 1%, kematian 2,8%, pemalsuan NEM 2,2%, kabur dari rumah 6,3%, pencemaran nama baik Akademi Angkatan Laut 2,2%. Data ini merupakan total kumulatif pelanggaran seluruh taruna. Selain data tersebut, menurut direktur personel Akademi Angkatan Laut, hampir setiap tahun ada taruna tingkat II yang dikeluarkan atau ditunda kenaikan pangkatnya.

Pendapat Reichich. K dan Chate. A (2002), dalam bukunya "*The Resiliency Factor*", menjelaskan resiliensi sebagai kemampuan setiap individu dalam mengatasi dan beradaptasi terhadap peristiwa atau permasalahan serius yang terjadi dalam kehidupan.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan pendekatan terapi perilaku kognitif (CBT) dapat meningkatkan resiliensi. Friedman (2006) menemukan bahwa terapi perilaku kognitif (CBT) efektif dalam mengubah pola pikir negatif dan meningkatkan resiliensi tentara yang kembali dari Afghanistan (Milkman, H., & Warnberg, K., 2007).

Salami (2007) menemukan bahwa CBT dapat meningkatkan resiliensi instruktur dan staf Nigeria. Karr (2014) menemukan bahwa CBT dapat mengubah pola berpikir maladaptif pada remaja dan mengurangi gejala resiliensi psikologis. Cohn & Pakenham (2009) menemukan

bahwa CBT sangat efektif dalam meningkatkan resiliensi calon prajurit Angkatan Darat Australia, sehingga memungkinkan mereka bertahan dalam kondisi dan situasi sulit.

Permasalahan diatas menjadi latar belakang peneliti untuk memberikan CBT untuk meningkatkan resiliensi taruna tingkat II yang belajar di Akademi Angkatan Laut. Peneliti juga akan mengevaluasi efektivitas intervensi yang diberikan. Oleh karena itu, kami berharap penelitian ini dapat membantu memberikan layanan kesehatan mental dan pola pembinaan yang berkualitas dan efektif kepada taruna Akademi Angkatan Laut.

METODE

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Latipun, 2015). Pemilihan subjek menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu memilih subjek berdasarkan tujuan tertentu, bukan berdasarkan stratifikasi, acak, atau regional (Latipun 2009). Untuk penelitian ini, peneliti memilih 100 subjek taruna tingkat II dengan ciri-ciri sebagai berikut: a) Taruna tingkat II adalah taruna. b) Rentang usia 18-22 tahun. c) Status pendidikan minimal setara SMA; d) Bersedia mengikuti intervensi terapi perilaku kognitif untuk jangka waktu tertentu. Penelitian ini dilakukan di Akademi Angkatan Laut Surabaya. Peneliti mengidentifikasi enam pasien yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian sesuai kriteria subjek penelitian yang ditentukan.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen, dengan menggunakan desain *non-randomized pretest-posttest*

control. Desain ini disebut juga desain kelompok kontrol nonekuivalen dan dianggap sebagai desain yang paling banyak digunakan dalam teknik eksperimen semu (Salkind, 2006). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kegunaan skala dalam penelitian adalah untuk membandingkan skor setelah intervensi dengan skor sebelum intervensi untuk mengetahui efektivitas intervensi. Selanjutnya peneliti melakukan uji normalitas dan homogenitas sebagai uji asumsi terhadap data. Hasil suatu intervensi dapat ditentukan dengan melakukan tes berbeda pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dan membandingkan skor perolehan pada skala resiliensi. Selain itu, jika data berdistribusi normal dan homogen maka teknik analisis data yang digunakan adalah statistik parametrik dengan menggunakan teknik *t*-independence (*two sample t-test*). Teknik analisis data menggunakan prosedur uji nonparametrik Mann Whitney (Neuman, 2003). Semua analisis statistik penelitian dilakukan dengan menggunakan SPSS 21 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Akademi Angkatan Laut Bumimoro Surabaya selama kurang lebih tiga bulan terhitung tanggal 15 Oktober 2018 hingga 28 Desember 2018. Kegiatan yang dilakukan peneliti selama tiga bulan ini meliputi proses pengumpulan data awal yaitu *rapport* dan melakukan pretest terhadap taruna yang diteliti, pemberian *informed consent* (intervensi sesi I), pemberian intervensi CBT, dan pengumpulan data

akhir setelah proses intervensi atau *posttest*. Identitas subjek penelitian yang dibagi menjadi dua kelompok, 4 orang pada kelompok eksperimen dan 4 orang pada kelompok kontrol, 6 orang laki-laki dan 2 orang perempuan. Hal ini ditentukan berdasarkan tingkat resiliensi subjek dan permintaan komandan resimen taruna.

Tabel 1. Identitas Kelompok Penelitian

Nama (Inisial)	Jenis Kelamin	Usia	Tingkat Resiliensi	Keterangan
G	L	21	Rendah	Eksperimen
Z	L	21	Rendah	Eksperimen
A	L	20	Sangat Rendah	Eksperimen
F	P	19	Rendah	Eksperimen
S	L	20	Tinggi	Kontrol
B	L	21	Tinggi	Kontrol
A	L	19	Sedang	Kontrol
S	P	19	Sedang	Kontrol

Peneliti melakukan intervensi dengan subjek selama 10 sesi secara individual. Kegiatan intervensi dilakukan dengan cara peneliti menyampaikan langsung kepada subjek penelitian. Peneliti melakukan uji normalitas untuk mengevaluasi distribusi data suatu kelompok data atau variabel, terlepas dari apakah distribusi data tersebut mengikuti distribusi normal atau tidak.

Tabel 2. Rangkuman Tabel Hasil Uji Normalitas

Skala	Sig.	Keterangan
Gain-score CD-RISC 10	0.895	Distribusi data normal

Berdasarkan Tabel 2 terlihat bahwa seluruh sebaran data skala resiliensi CD-RISC 10 yang digunakan peneliti baik pada kelompok eksperimen maupun kontrol merupakan sebaran data normal karena nilai signifikansinya sebesar 0,895 ($\text{sig} > 0,05$).

Tabel 3. Rangkuman Tabel Hasil Uji Homogenitas

	Sig.
Gain score	0.065

Berdasarkan Tabel 3 terlihat bahwa jika nilai signifikansi skor perolehan resiliensi sebesar 0,065 ($\text{Sig.} > 0,05$), maka

dapat disimpulkan bahwa varians data antara kelompok eksperimen dan kontrol untuk perolehan skor adalah homogen. Berdasarkan hasil uji asumsi yang dilakukan, data dalam penelitian ini berdistribusi normal dan homogen sehingga dinilai memenuhi syarat analisis dengan menggunakan statistik parametrik yaitu *independent sample t-test*.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Kelompok	N	Mean	Std. deviasi	Independent samples t-test	
				t	Sig. (2-tailed)
E	4	9.50	5.260	2.74	0.034
K	4	2.25	.500	4	0.070

Berdasarkan Tabel 4, nilai signifikansi skor perolehan resiliensi sebesar 0,034 ($\text{sig} < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara perolehan skor resiliensi kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol setelah mendapat perlakuan berupa intervensi CBT. Hal ini dikarenakan kelompok eksperimen mendapat perlakuan berupa intervensi CBT sedangkan CBT tidak diberikan pada kelompok kontrol.

Perhitungan *effect size* pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian intervensi terapi perilaku kognitif untuk meningkatkan resiliensi pada taruna AAL. Dalam penelitian ini, penilaian ukuran efek untuk kelompok eksperimen yang menerima intervensi terapi perilaku kognitif dilakukan dengan menggunakan perhitungan manual. Hasil perhitungan *effect size* adalah sebagai berikut.

Tabel 5. Efektivitas Intervensi *cognitive behavior therapy*

Kelompok	N	Mean	SD	Effect Size	Kategori
E	4	9.50	5.26	1,94	Efektivitas Besar
K	4	2.25	0.5		

Berdasarkan Tabel 5, nilai efek intervensi terapi perilaku kognitif sebesar 1,94 yang berarti intervensi terapi perilaku kognitif mempunyai pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan resiliensi kelompok eksperimen.

Berdasarkan rumusan masalah penelitian ini yaitu efektivitas CBT dalam meningkatkan resiliensi taruna tingkat II Akademi Angkatan Laut, hal ini sejalan dengan temuan penelitian ini bahwa perlakuan CBT dapat meningkatkan resiliensi taruna tingkat II Akademi Angkatan Laut. Dalam penelitian, tingkat efektivitas perlakuan CBT dapat dilihat dari peningkatan skor *pretest* dan *posttest* subjek. Subjek penelitian berhasil mengidentifikasi dan memahami distorsi kognitif yang mereka alami.

Prinsip CBT yang diterapkan dalam penelitian ini (Beck, 2011) adalah adanya hubungan yang baik antara subjek, peneliti, dan pengasuh taruna Akademi Angkatan Laut sehingga proses penelitian dan intervensi berjalan maksimal. Kerja sama, kepedulian, dan partisipasi aktif peneliti, subjek penelitian, dan pengasuh difokuskan pada tujuan pemecahan masalah yang dihadapi subjek penelitian.

Berdasarkan hasil *independent sample t-test* dijelaskan bahwa CBT efektif meningkatkan resiliensi taruna tingkat II yang sedang menempuh pendidikan di Akademi Angkatan Laut. Perbedaan skor resiliensi dapat dipastikan melalui skor *pretest* dan *posttest* serta data asumsi variansi yang sama, yang menunjukkan bahwa skor kelompok eksperimen berubah secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan pada kelompok eksperimen sangat efektif dalam

meningkatkan resiliensi subjek penelitian. Studi yang sama (Cohn dan Pakenham, 2009) juga menemukan bahwa CBT efektif dalam meningkatkan resiliensi di kalangan rekrutan militer di Australia.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terapi perilaku kognitif efektif meningkatkan resiliensi taruna tingkat II yang melakukan pelatihan di Akademi Angkatan Laut dengan menggunakan metode eksperimen dan pembahasan analisis data secara umum, maka kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah intervensi terapi perilaku kognitif terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi taruna tingkat II.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, K. & Asthiani, A. F. (2008). Study of educational adjustment and educational motivation in military and non military students. *Journal of Social Sciences* 4(2): 128-135.
- Bartone PT. (2006). *Resilience Under Military Operational Stress: Can Leaders Influence Hardiness?*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Beck, J.S & Beck, A.T. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basic and beyond*. Second Edition. New York: Guilford Press
- Cohn & Pakenham (2009) *A Cognitive-Behavioural Intervention For Enhancing Psychological Resilience In Military Recruits*, School of Psychology University of Queensland Australia
- Friedman, Monson, C. M., Schnurr, P. P., Resick, P. A, M. J., Young-Xu, Y., & Stevens, S. P. (2006). Cognitive processing therapy for veterans with military-related posttraumatic stress disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 898-907.
- Hurlock. (1980), *Developmental psychology: A life-span approach*, New york: McGraw-Hill, Inc.
- Kurniasari (2015) *Pengaruh Kepribadian Hardiness Dan Kematangan Emosi terhadap Penyesuaian Diri Taruna/Taruni Yang menjalani Pendidikan Militer*. Tesis. Fakultas psikologi Universitas Airlangga. Surabaya
- Latipun. (2015). *Psikologi eksperimen*. Edisi ketiga. Malang: UMM Press
- Neuman, W.L. (2003). *Social Research Method: Qualitative and Quantitative Approach* (4th Ed.). New York: Allyn and Bacon.
- Persustar (2014) *Peraturan Khusus yang mengatur Taruna/Taruni disaat mengikuti Pendidikan di Akademi Angkatan Laut*.
- Peraturan Kasal (2008) *tentang Naskah sementara strategi pertahanan Negara di laut dengan kekuatan pokok minimum TNI Angkatan Laut*.
- Reivich, & Shatte (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Lives Inevitable*. New York.
- Safira, N.N., & Saputra, N, (2015) *pengaruh terapi kognitif perilaku untuk meningkatkan resiliensi remaja beresiko obat, jurnal kedokteran dan ilmu kesehatan Universitas jambi vol 3 nomor 1*
- Santrock, J.W. (2006) *Life-span development* (10th edition). New York: McGraw-Hill.
- Salami (2007) *Management of Resiliensi among Trainee- teachers Through Cognitive behavioural Therapy*. Journal Department of Guidance and Counseling University of Ibadan,
- Siebert, A (2005). *The Resiliency Advantage: Master Change, Thrive UnderPressure, and Bounce Back from Setbacks*. California: BerretKoehlerPublisher, Inc
- Suprawito, H. (2010). *Boarding school dalam nation and character building praja*. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, Vol. 11, No. 2, Oktober 2010
- Subditinfolahtha AAL. (2019). *Akademi Angkatan Laut* [online]. Diakses pada tanggal 20 Januari 2019
[Http://www.aal.ac.id/index.php?option=com_content&view=article&id=5&Itemid=82](http://www.aal.ac.id/index.php?option=com_content&view=article&id=5&Itemid=82)