



**PELATIHAN REGULASI DIRI UNTUK MENINGKATKAN
PENYESUAIAN SOSIAL BAGI PENERIMA MANFAAT
BALAI REHABILITASI SOSIAL MARDI UTOMO SEMARANG I**

Skripsi

disajikan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

oleh

Yoca Dwi Danica

1511409048

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2013**

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pelatihan Regulasi Diri Untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Bagi Penerima Manfaat Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang I”, telah dipertahankan di hadapan Panitia Sidang Ujian Skripsi FIP UNNES pada hari Selasa, 17 September 2013.

Panitia Ujian Skripsi

Ketua

Sekretaris

Prof. Dr. Haryono, M. Psi
NIP. 196202221986011001

Dr. Edy Purwanto, M. Si.
NIP.196301211987031001

Penguji Utama

Anna Undarwati, S. Psi., M. A.
NIP. 198205202006042002

Penguji I/ Pembimbing I

Penguji II/ Pembimbing II

Luthfi Fathan Dahriyanto, S.Psi., M.A.
_NIP. 197912032005011002

Liftiah, S. Psi., M. Si.
NIP. 196904151997032002

PERNYATAAN

Penulis menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya penulis sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian ataupun seluruhnya. Pendapat atau karya orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, September 2013

Yoca Dwi Danica
NIM. 1511409048

MOTTO DAN PERUNTUKKAN

Motto

Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan (QS Al Insyirah : 5)

Tegas memutuskan bahwa waktu terbaik untuk berbahagia adalah sekarang, tempat terbaik untuk berbahagia adalah di sini dan cara terbaik untuk berbahagia adalah membahagiakan orang lain (Penulis)

Peruntukkan

Karya ini dipersembahkan untuk:

1. Ayah, Ibu dan Kakak
2. Teman-teman Psikologi UNNES.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Pelatihan Regulasi Diri Untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Bagi Penerima Manfaat Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang I” dalam rangka menyelesaikan studi Strata satu untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis telah menerima banyak bimbingan, dorongan dan bantuan dari berbagai pihak yang tak ternilai harganya. Jasa baik mereka tentu tidak dapat saya lupakan begitu saja. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Haryono, M. Psi, sebagai ketua panitia sidang skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES.
2. Dr. Edy Purwanto, M.Si. sebagai sekretaris dan Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
3. Anna Undarwati, S. Psi., M. A., sebagai penguji utama yang berkenan meluangkan waktu untuk memberi masukan dan arahan dalam sidang skripsi ini.
4. Luthfi Fathan Dahriyanto S.Psi., M.A, sebagai dosen pembimbing I yang berkenan meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis.

5. Liftiah S.Psi, M.Si, sebagai dosen pembimbing II yang berkenan meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis.
6. Segenap dosen Jurusan Psikologi FIP UNNES yang telah memberi ilmu pengetahuan kepada penulis selama menempuh pendidikan di Psikologi FIP UNNES.
7. BR.Heruwantho, SH.MM, sebagai Kepala Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang I, atas segala fasilitas yang diberikan dan mengijinkan pelaksanaan penelitian.
8. Drs.Susan Cahyana, sebagai Kepala Seksi Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial pada Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang I sebagai pembimbing lapangan yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.
9. I Nyoman Suja, S.Sos, Sunarto, S.Pd , Drs. Wahyu Setio Pribadi, Gunawan Setyobudi, S.Pd, sebagai pendamping lapangan.
10. Kedua orang tua dan kakak yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
11. Sahabat-sahabat penulis; PT. Hucle-*Peers*, Cantika Yeniar Pasudewi, Aditya Restu Prabowo, Berliana Saraswati, dan teman-teman Psikologi UNNES angkatan 2009 dan 2007 yang telah memberikan semangat selama menyusun skripsi.
12. Semua pihak yang turut membantu penyelesaian skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhirnya penulis berharap semoga Allah SWT memberikan balasan atas keikhlasan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca dan pihak yang berkepentingan.

Semarang, September 2013

Penulis

ABSTRAK

Danica, Yoca Dwi. 2013. *Pelatihan Regulasi Diri Untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Bagi Penerima Manfaat Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang I*. Skripsi, Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNNES. Skripsi ini di bawah bimbingan, Pembimbing I Luthfi Fathan Dahriyanto S.Psi, M.A, Pembimbing II Lifiyah S.Psi, M.Si.

Kata Kunci : pelatihan regulasi diri, penyesuaian sosial, gelandangan, pengemis

Gelandangan dan pengemis (*gepeng*) merupakan masalah sosial dalam kehidupan masyarakat. Keterbatasan ekonomi, pendidikan, keterampilan, penyesuaian dan kesehatan yang rendah menyebabkan mereka kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sehingga penyesuaian sosial mereka rendah. Penyesuaian sosial diperlukan untuk menciptakan relasi yang baik dengan orang lain yaitu dengan cara mengatur (regulasi) perilaku. Salah satu cara untuk meningkatkan penyesuaian sosial adalah dengan pelatihan regulasi diri.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan regulasi diri terhadap peningkatan penyesuaian sosial Penerima Manfaat (PM) Balai Rehabilitasi Sosial. Subjek penelitian ini adalah PM di Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang I yang berjumlah 40 orang. Subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan teknik randomisasi. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *pretest-posttest control group*. Pengambilan data menggunakan skala penyesuaian sosial dengan tingkat reliabilitas 0,982 dan angket observasi.

Hasil analisis data menggunakan *Wilcoxon Mann-Whitney U Test*, diperoleh Z skor sebesar -3,913 dengan nilai signifikansi 0,000 artinya terdapat perbedaan tingkat penyesuaian sosial antara kelompok eksperimen dan kontrol. Tingkat penyesuaian sosial PM meningkat setelah diberikan pelatihan regulasi diri dengan rata-rata *gain value* sebesar 27,58 pada kelompok eksperimen. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan regulasi diri mendapatkan nilai rata-rata *gain value* sebesar 13,43.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi diri berpengaruh terhadap peningkatan penyesuaian sosial PM. Terbukti dengan adanya perbedaan tingkat penyesuaian sosial yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* pelatihan regulasi diri pada kelompok eksperimen. Temuan tersebut diperkuat dengan tidak adanya perbedaan *pretest* dan *posttest* yang signifikan pada kelompok kontrol.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iii
MOTTO DAN PERUNTUKKAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah	11
1.3 Tujuan Penelitian	12
1.4 Kontribusi Penelitian	12
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Penyesuaian Sosial	13
2.1.1 Definisi Penyesuaian Sosial	13
2.1.2 Aspek-aspek Penyesuaian Sosial	15
2.1.3 Kriteria Penyesuaian Sosial	18
2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Sosial	19

2.2	Pelatihan Regulasi Diri	21
2.2.1	Definisi pelatihan	21
2.2.2	Metode Pelatihan.....	22
2.2.3	Kriteria Evaluasi Program Pelatihan.....	26
2.2.4	Definisi Regulasi Diri	29
2.2.5	<i>Self-Regulated Behavior</i>	30
2.2.6	Aspek-aspek <i>Self-Regulated Behavior</i>	31
2.2.7	Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Regulated Behavior</i>	32
2.3	Pelatihan Regulasi Diri Untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Bagi Penerima Manfaat.....	35
2.4	Penerima Manfaat	39
2.4.1	Definisi Penerima Manfaat	39
2.5	Hipotesis.....	40
BAB 3 METODE PENELITIAN		
3.1	Jenis Penelitian	41
3.2	Desain Penelitian	41
3.3	Identifikasi Variabel Penelitian.....	42
3.2.1	Variabel Bebas	42
3.2.2	Variabel Terikat	42
3.4	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	43
3.4.1	Penyesuaian Sosial	43
3.4.2	Pelatihan Regulasi Diri	43
3.5	Subjek Penelitian	44
3.6	Metode Pengumpulan Data.....	44

3.7. Validitas dan Reliabilitas	46
3.7.1. Validitas Eksperimen	46
3.7.2. Validitas Alat Ukur	48
3.7.2.1 Hasil Uji Validitas	49
3.7.3. Reliabilitas	51
3.8. Teknik Analisis Data.....	52
 BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Persiapan Penelitian	53
4.1.1 Orientasi Kanchah.....	53
4.1.2 Perijinan	54
4.1.3 Penentuan Kelompok Subjek.....	55
4.1.4 Persiapan Instrumen Penelitian.....	56
4.1.4.1 Menyusun Instrumen	56
4.1.4.2 Pemberian Perlakuan Pelatihan Regulasi Diri	58
4.2 Pelaksanaan Penelitian	58
4.2.1 Pengambilan Data	58
4.2.2 Pelaksanaan Skoring	60
4.3 Hasil Penelitian.....	61
4.3.1 Perbedaan Skor <i>Pretest</i> pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	63
4.3.2 Perbedaan Skor <i>Posttest</i> pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	65
4.3.3 Perbedaan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada Kelompok Eksperimen	66
4.3.4 Perbedaan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada Kelompok Kontrol.....	67
4.4 Uji Hipotesis	69

4.5 Pembahasan.....	71
4.6 Keterbatasan Penelitian.....	79
BAB 5 PENUTUP	
5.1 Simpulan.....	80
5.2 Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA.....	82
LAMPIRAN.....	85

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Persentase Tingkat Penyesuaian Sosial	7
3.1 <i>Blue Print</i> Penyesuaian Sosial	50
3.2 Hasil Uji Validitas Item Skala Penyesuaian Sosial.....	54
4.1 Daftar Nama Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	59
4.2 Jadwal Penelitian.....	60
4.3 Skoring Item Skala Penyesuaian Sosial	64
4.4 Uji Normalitas Data	61
4.5 Rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tingkat Penyesuaian Sosial Kelompok Eksperimen.....	62
4.6 Rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tingkat Penyesuaian Sosial Kelompok Kontrol	63
4.7 Skor Tingkat Penyesuaian Sosial <i>Pretest</i> Pelatihan Regulasi Diri pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	64
4.8 Uji Analisis Tingkat Penyesuaian Sosial <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	65
4.9 Skor Tingkat Penyesuaian Sosial <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	65
4.10 Uji Analisis Tingkat Penyesuaian Sosial <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	66
4.11 Skor Tingkat Penyesuaian Sosial <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pelatihan Regulasi Diri pada Kelompok Eksperimen.....	67
4.12 Uji Analisis <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pada Kelompok Eksperimen.....	67
4.13 Skor Tingkat Penyesuaian Sosial <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pelatihan Regulasi Diri pada Kelompok Kontrol	68
4.14 Uji Analisis <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pada Kelompok Kontrol.....	69

4.15 Rangkuman Data Hipotesis Pelatihan Regulasi Diri untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial.....	69
4.16 Analisis SPSS Skor Selisih <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	70
4.17 Perubahan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	73
4.18 Perubahan Perilaku Kelompok Eksperimen PM Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang I.....	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Desain Penelitian <i>Pretest-Posttest Control Group Design</i>	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Skala Penyesuaian Sosial	86
2. Angket Observasi	92
3. Rancangan Pelatihan Regulasi Diri	97
4. Modul Pelatihan Regulasi Diri	100
5. Hasil Evaluasi Penelitian.....	126
6. Tabulasi Data <i>Pretest</i> Skala Penyesuaian Sosial	138
7. Tabulasi Data <i>Posttest</i> Skala Penyesuaian Sosial	139
8. Tabulasi Rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Per Aspek Kelompok Eksperimen	140
9. Tabulasi Rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Per Aspek Kelompok Kontrol.....	145
10. Tabulasi Data Angket Observasi <i>Pretest</i>	150
11. Tabulasi Data Angket Observasi Proses Pelatihan	151
12. Tabulasi Data Angket Observasi <i>Posttest</i>	152
13. Tabulasi Data Rata-rata Skor Laki-laki dan Perempuan.....	153
14. Perubahan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Berdasarkan Aspek Penyesuaian Sosial Kelompok Eksperimen	154
15. Validitas	156
16. Reliabilitas	160
17. Analisis Data.....	161
18. Surat Ijin Penelitian.....	165
19. Surat Rekomendasi Penelitian.....	166
20. Surat Keterangan Penelitian.....	168

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masyarakat modern sebagai produk dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi memunculkan banyak masalah sosial, maka penyesuaian terhadap masyarakat modern itu menjadi tidak mudah. Masalah sosial merupakan tingkah laku yang dianggap tidak cocok, melanggar norma dan adat-istiadat, atau tidak terintegrasi dengan tingkah laku umum (Kartono, 2011:2). Masalah sosial tidak bisa dihindari keberadaannya dalam kehidupan masyarakat, salah satunya adalah masalah gelandangan dan pengemis yang biasa disebut *gepeng*. Gelandangan adalah orang-orang yang hidup dalam keadaan tidak sesuai dengan norma kehidupan yang layak dalam masyarakat setempat, serta tidak mempunyai tempat tinggal dan pekerjaan yang tetap di wilayah tertentu dan hidup mengembara di tempat umum, pengemis adalah orang-orang yang mendapatkan penghasilan dengan meminta-minta di muka umum dengan berbagai cara dan alasan untuk mengharapkan belas kasihan dari orang lain (hukum.unsrat.ac.id).

Di sekitar kita banyak dijumpai *gepeng*, mereka yang berada di tempat umum, akan menimbulkan masalah sosial dalam kehidupan bermasyarakat. Sebagai makhluk individu dan sosial, mereka mempunyai hasrat untuk memenuhi segala kebutuhannya, namun dengan keterbatasan pendidikan, serta keterampilan yang mereka miliki mengakibatkan kesulitan dalam menyesuaikan diri dan memenuhi tuntutan lingkungan. Mereka terbiasa tinggal di tempat yang tidak

memiliki aturan, nilai dan norma sehingga tidak dapat menyesuaikan dan kurang diterima oleh lingkungan. Hingga kini, belum ada data resmi tentang jumlah *gepeng* baru yang datang ke Semarang (www.suaramerdeka.com).

Permasalahan sosial *gepeng* merupakan akumulasi dan interaksi dari berbagai permasalahan seperti kemiskinan, pendidikan rendah, minimnya keterampilan kerja yang dimiliki, lingkungan sosial budaya kurang baik dan kesehatan yang rendah. Djastuti (dalam Cahyo 2006:83) menemukan 43,3% gelandangan tidak pernah mengenyam pendidikan formal, 36,7% belum tamat SD, dan 20% tamat SD, penelitian ini juga ditemukan bahwa 65% gelandangan hidup menggelandang karena terpaksa, 22% karena malas/bekerja sesuai dengan kemampuannya, dan 13% karena turun temurun. Fakta lain ditemukan bahwa masalah ekonomi dan ketidakmampuan berkompetisi karena pendidikan yang rendah menyebabkan mereka tersisih dari lapangan pekerjaan di perkotaan (Cahyo, 2006:87). Ketiadaan *skill* yang dimiliki serta tuntutan untuk memenuhi kebutuhan hidup dan sifat kemalasan membuat orang memilih untuk menjadi pengemis (rehsos.kemsos.go.id).

Gepeng mendambakan dirinya hidup bahagia tanpa ada suatu masalah, namun pada kenyataannya tidak demikian, dengan keterbatasan yang dimiliki mereka kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, ini menyebabkan kebingungan, kecemasan dan konflik, sehingga mereka mengembangkan pola tingkah laku menyimpang dari norma umum, atau berbuat semaunya demi kepentingan sendiri dan mengganggu atau merugikan orang lain. Penyimpangan yang dilakukan oleh *gepeng* disebabkan mereka memiliki penyesuaian sosial yang kurang baik. Penyesuaian sosial yang dimiliki

gepeng tentunya tidak sama, permasalahan yang dihadapi juga berbeda, dapat berasal dari pribadi dan juga lingkungan. Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial di tempat individu itu hidup dan berinteraksi dengan orang lain (Fatimah, 2008:207). Penyesuaian sosial menandakan kemampuan atau kapasitas yang dimiliki individu untuk bereaksi secara efektif dan wajar pada realitas sosial, situasi, dan relasi sosial (Schneiders, 1964:460). Untuk mencapai kematangan dalam penyesuaian sosial, yang diperlukan adalah menciptakan relasi yang baik dengan orang lain, memperhatikan orang lain, mengembangkan persahabatan yang baik dengan orang lain, berperan secara aktif dalam kegiatan sosial, serta menghargai nilai-nilai yang berlaku.

Penelitian Cahyo (2006:86) menyatakan didalam komunitas *gepeng* telah tercipta budaya dan norma yang membolehkan seseorang dapat hidup berdua tanpa ikatan perkawinan. Hal ini bertentangan dengan aspek dalam penyesuaian sosial yaitu penghormatan terhadap nilai, integritas hukum, tradisi dan adat istiadat masyarakat, karena mereka hidup dalam kebebasan tanpa menghiraukan norma sosial yang ada di dalam masyarakat. Penelitian Wibowo (2008:12) menyatakan gelandangan menjadi ancaman bagi masyarakat karena ikut memperebutkan fasilitas (ruang) publik yang sebenarnya tidak diperuntukkan bagi gelandangan, antara lain aktivitas mengamen di jalan, menciptakan kekumuhan dengan mangkal di bawah jalan layang, tidur, mengemis, atau mengais sampah di pasar, dan lain sebagainya. Hal ini bertentangan dengan aspek dalam penyesuaian sosial yaitu bergaul dengan orang lain dan untuk mendorong pengembangan persahabatan, maksudnya adalah interaksi antara masyarakat umum terhadap

gepeng menjadi tidak baik karena masyarakat merasa tidak nyaman dan takut terhadap *gepeng*.

Gepeng bebas berkeliaran ketika lampu merah menyala, dan aksi mereka dengan menghalangi motor di jalan serta mengetuk kaca pintu mobil (www.republika.com). Peristiwa lain, *gepeng* kerap kali mengganggu pengguna jalan Kota Tangerang dengan meminta uang secara paksa (www.republika.com). Hal ini bertentangan dengan aspek penyesuaian sosial yaitu mengakui dan menghormati hak orang lain dalam masyarakat. Sering kita jumpai pengemis meminta uang dengan paksa setiap orang yang lewat, terutama malam hari, mereka suka menarik-narik baju yaitu anak kecil, sementara ibunya hanya duduk di pinggir jalan, terkadang ibu-ibu dengan menggendong bayinya dan tidak mau pergi sebelum diberi uang (www.republika.com).

Permasalahan yang dialami *gepeng* merupakan tanggung jawab pemerintah, sesuai Undang-undang Nomor 6 Tahun 1974 tentang Ketentuan-ketentuan Pokok Kesejahteraan Sosial yang dipandang perlu untuk menetapkan Peraturan Pemerintah tentang Penanggulangan Gelandangan dan Pengemis, sehingga akan ditangani oleh Balai Rehabilitasi Sosial, yaitu suatu lembaga milik Pemerintah yang memberikan pelayanan dan rehabilitasi sosial kepada penyandang masalah kesejahteraan sosial yaitu *gepeng*. Peran Balai memang sangat penting dalam penanggulangan yaitu meliputi usaha preventif, represif, rehabilitative bertujuan agar tidak terjadi pergelandangan dan pengemisan, serta mencegah meluasnya pengaruh akibat pergelandangan dan pengemisan di dalam masyarakat, dan memasyarakatkan kembali *gepeng* menjadi anggota masyarakat yang menghayati harga diri, serta memungkinkan pengembangan para *gepeng*

untuk memiliki kembali kemampuan guna mencapai taraf hidup, kehidupan, dan penghidupan yang layak sesuai dengan harkat martabat manusia (hukum.unstrat.ac.id).

Penelitian Fitri (2011) menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kecerdasan moral dengan penyesuaian diri sosial. Semakin tinggi tingkat kecerdasan moral maka semakin tinggi pula penyesuaian diri sosial. Sebaliknya semakin rendah tingkat kecerdasan moral siswa maka semakin rendah pula penyesuaian diri sosialnya (digilib.uin-suka.ac.id). Begitu pula dengan *gepeng*, di Pasar Johar ditemukan fenomena “*kumpul kebo*” (Cahyo, 2006:86), dapat diasumsikan bahwa mereka memiliki penyesuaian sosial yang rendah karena kecerdasan moralnya rendah yang disebabkan oleh keterbatasan pendidikan serta keterampilan.

Gepeng akan lebih mudah untuk melakukan penyesuaian sosial dengan lingkungan apabila bisa membina hubungan baik dengan lingkungannya supaya mampu bereaksi secara efektif dan wajar misalnya dengan memiliki keterampilan komunikasi yang baik sehingga diterima oleh lingkungannya. Data yang diperoleh melalui observasi di balai rehabilitasi sosial Mardi Utomo Semarang 1, *gepeng* kurang mempunyai keterampilan komunikasi yang baik yaitu suka berbicara keras atau dengan nada tinggi terhadap orang lain, menyela pembicaraan orang lain, mengejek dan berbicara kurang sopan terhadap orang lain, sehingga diasumsikan mereka memiliki penyesuaian sosial yang rendah. Asumsi ini didukung oleh penelitian Amin (2009) menunjukkan bahwa seseorang yang mempunyai keterampilan komunikasi yang baik akan lebih mudah untuk melakukan penyesuaian sosial dengan lingkungan baik di lingkungan keluarga, sekolah,

ataupun di lingkungan masyarakat yang lebih luas, mereka akan lebih mudah untuk bisa menerima dan diterima oleh lingkungan karena bisa membina hubungan dengan lingkungannya. Hasil analisis uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara keterampilan komunikasi dan penyesuaian sosial.

Penelitian akan dilakukan pada Penerima Manfaat di Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang I, suatu lembaga milik Pemerintah Provinsi Jawa Tengah yang memberikan pelayanan dan rehabilitasi sosial kepada penyandang masalah kesejahteraan sosial yaitu pengemis, gelandangan dan orang terlantar (PGOT) disebut Penerima Manfaat (PM) secara sistematis terorganisir melalui sistem pengasramaan yang meliputi usaha-usaha pembinaan melalui bimbingan rehabilitasi fisik, mental spiritual/psikologis, sosial dan keterampilan kerja dengan waktu pelayanan selama maksimal 12 (dua belas) bulan, memberikan pelayanan dan rehabilitasi sosial kepada PM dengan tujuan terangkatnya harkat dan martabat PM menjadi warga negara yang sudah dapat melaksanakan fungsi sosialnya yaitu dapat mandiri, berpartisipasi dengan lingkungannya dan menyelesaikan permasalahan sosialnya sendiri. Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang I memiliki 74 PM, diantaranya ada 55 dewasa dan 19 anak – anak.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, 30 PM diminta mengisi skala yang berisi 30 pernyataan untuk diketahui hasil persentase mengenai tinggi, sedang atau rendahnya penyesuaian sosial dengan pilihan jawaban setuju (S) dan tidak setuju (TS), dan dengan skor jawaban 1 jika

pernyataan menunjukkan penyesuaian sosial rendah dan 0 menunjukkan penyesuaian sosial yang tinggi. Rentang skor yang digunakan adalah :

Tabel 1.1 Persentase Tingkat Penyesuaian Sosial

No	Rentang Skor	Kategori	f	%
1	1-10	Tinggi	0	0
2	11-20	Sedang	18	56,6%
3	21-30	Rendah	12	43,4 %
Total			30	100%

Dihasilkan 56,6% PM memiliki penyesuaian sosial yang sedang yaitu ada 18 PM, dan 43,4% yaitu 12 PM memiliki penyesuaian sosial rendah.

Hasil observasi terhadap para PM dan wawancara dengan Kepala Seksi Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial yang dilaksanakan pada bulan Agustus 2012 bahwa, PM di Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang I cenderung memiliki penyesuaian sosial yang kurang baik yaitu tidak mampu untuk bereaksi secara efektif dan wajar pada realitas sosial, situasi, dan relasi sosial, dikarenakan sebelumnya mereka hidup dalam nilai dan norma sosial yang tidak mengikat sehingga dalam berperilaku mereka seenaknya sendiri, *cuek* dan bertindak tidak sesuai dengan peraturan yang berlaku di dalam balai karena masih terbawa ketika mereka hidup di luar balai.

Perilaku yang menunjukkan penyesuaian sosial yang rendah pada PM yaitu ketidakmampuan untuk bereaksi secara efektif dan wajar pada realitas sosial misalnya tidak memaksimalkan sumber daya, sandang, pangan dan papan, tidak jujur, terkadang menjual sandang yang diberikan oleh balai, pengeluaran lebih besar daripada pendapatan dan kurangnya keyakinan atas kesuksesan masa depannya. PM kurang mampu untuk bereaksi secara efektif dan wajar pada situasi sosial misalnya tidak mematuhi peraturan yang ada di balai, kurang dapat

merawat fasilitas yang ada yaitu kopel/rumah dan lingkungan sekitar, tidak mengikuti kegiatan atau pelatihan yang sudah diprogramkan oleh balai dengan alasan sakit atau sedang bekerja, tidak bergairah saat mengerjakan pelatihan yang diajarkan. PM kurang mampu untuk bereaksi secara efektif dan wajar pada relasi sosial misalnya suka berbicara keras atau dengan nada tinggi terhadap orang lain, menyela pembicaraan orang lain, mengejek dan berbicara kurang sopan terhadap orang lain.

Anggota pekerja sosial di balaipun merasa kesulitan ketika menghadapi PM dengan perilakunya yang kurang terkontrol, mereka tidak memaksimalkan fasilitas yang telah disediakan oleh balai untuk kebutuhan sandang, pangan, papan dan pelatihan-pelatihan keterampilan kerja yang telah diberikan. Hal ini berdampak pada diri PM beserta lingkungan sosialnya, mereka tidak memiliki pandangan untuk masa depannya dan masih bingung mengenai pekerjaan yang akan mereka tekuni serta hubungan dengan orang lain pun tidak begitu baik. Permasalahan ini tidak dapat dibiarkan, perilaku yang dialami PM pada umumnya disebabkan mereka memiliki penyesuaian sosial yang kurang baik. Rendahnya penyesuaian sosial PM tidak terlepas dari pengaturan diri mereka untuk mengedalikan perilakunya sendiri, atau yang bisa disebut dengan regulasi diri.

Regulasi diri merupakan proses mengaktifkan dan mempertahankan kognisi, perilaku, dan afek yang secara sistematis berorientasi pada pencapaian tujuan-tujuan mereka (Schunk, 2012:232). Kemampuan untuk melakukan regulasi diri dapat dilihat dari dimilikinya standar dan tujuan yang ditentukan sendiri, pengaturan emosi, instruksi diri, evaluasi diri dan kontigensi yang ditetapkan sendiri (Ormrod 2009:33). Apabila PM tidak dapat mengatur perilakunya, maka

mereka akan kesulitan dalam penyesuaian sosial di dalam balai. Regulasi diri merupakan kemampuan yang universal yang membantu kita untuk mengatur respon yang terjadi dalam hidup kita. Belajar untuk mengontrol perasaan, gagasan, berperilaku secara efektif dan wajar, dapat memperbaiki kualitas hidup sehingga dapat diterima oleh lingkungan. Unsur-unsur kepribadian yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian diri adalah kemauan dan kemampuan untuk berubah, pengaturan diri (regulasi diri), realisasi diri dan inteligensi. Regulasi diri sama pentingnya dengan proses penyesuaian diri dan pemeliharaan stabilitas mental, kemampuan untuk mengatur diri, dan mengarahkan diri (Asrori M, 2011:183).

PM kurang peduli terhadap pencapaian prestasi dalam pekerjaan maupun dalam kehidupan bermasyarakat, disebabkan mereka kurang memiliki pengaturan diri dan penyesuaian diri yang baik. Asumsi ini didukung oleh penelitian Damayanti (2011) hasil analisis menunjukkan bahwa belajar berdasar regulasi diri dan penyesuaian diri secara bersama-sama memiliki peran yang signifikan terhadap prestasi belajar siswi (etd.ugm.ac.id). Penelitian ini memberikan landasan bagi peneliti bahwa seseorang memiliki pengaturan diri dan penyesuaian sosial yang rendah akan mempengaruhi prestasinya, dalam hal ini pekerjaan dan kehidupan dalam bermasyarakat PM. Di dalam balai, mereka kurang berprestasi pada saat bekerja yaitu saat melakukan pelatihan-pelatihan keterampilan kerja yang diberikan, mereka tidak maksimal dalam mengerjakannya bahkan sampai absen karena alasan tertentu yang kurang jelas. Prestasi kehidupan bermasyarakat PM di dalam balai juga kurang, interaksi serta hubungan antar PM bahkan

hubungan dengan anggota pekerja sosial sering terjadi perselisihan misalnya pertengkaran.

Adanya permasalahan PM mengenai penyesuaian sosial tidak dapat dibiarkan, maka dibutuhkan metode atau suatu kegiatan untuk membantu dalam peningkatkan penyesuaian sosial agar perilaku yang diinginkan muncul, yaitu dengan mengadakan kegiatan yang disebut dengan pelatihan. Komisi Tenaga Kerja (Cushway, 2002:114) menyatakan pelatihan adalah suatu proses terencana untuk mengubah sikap, pengetahuan, atau tingkah laku keahlian melalui pengalaman dalam kegiatan atau sejumlah kegiatan. Peneliti mengajukan sebuah alternatif pelatihan yang dilaksanakan dalam bentuk kegiatan berupa pemberian materi dan kegiatan berupa simulasi melalui permainan-permainan (*games*), dengan tujuan untuk meningkatkan penyesuaian sosial PM supaya dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian Musdalifah (2005) yang berjudul Efektivitas pelatihan Pesantren Kilat terhadap Kemampuan Regulasi Diri ditinjau dari Kecerdasan Emosi dan Kematangan Sosial pada Remaja, menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang diberi pelatihan menunjukkan peningkatan kecerdasan emosi sebesar 34,3% dan peningkatan kematangan sosial sebesar 42,3% lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Kesimpulannya adalah pelatihan pesantren kilat efektif meningkatkan regulasi diri ditinjau dari kecerdasan emosi dan kematangan sosial (etd.ugm.ac.id). Penelitian ini memberikan landasan bagi peneliti bahwa kecerdasan emosi dapat dilihat dari regulasi diri-nya. PM memiliki kecerdasan emosi yang rendah karena pendidikan dan rendahnya kemampuan dalam mengatur emosi, sehingga perlu diberikan suatu pelatihan untuk meningkatkan

kemampuan tersebut. Kemampuan regulasi diri dapat mengarahkan kepribadian normal mencapai pengendalian diri dan realisasi diri (Asrori M, 2011:183).

Penelitian Kang (2010) yang berjudul *Self-Regulatory Training for Helping Student with Special Needs to Learn Mathematics* menunjukkan bahwa pelatihan regulasi diri efektif untuk membantu siswa berkebutuhan khusus belajar matematika, hasilnya menunjukkan bahwa setelah diberikan pelatihan regulasi diri, siswa berkebutuhan khusus dapat meningkatkan strategi regulasi diri, dan perilakunya lebih terkontrol. Begitupula dengan PM, setelah diberikan pelatihan regulasi diri maka perilakunya akan terkontrol, baik di dalam balai maupun setelah keluar dari balai rehabilitasi sosial. Keterampilan regulasi diri dapat menyukkseskan di berbagai macam bidang yaitu, interaksi sosial, *academic performance*, kesehatan mental, performansi kerja, *physical health/well-being*, *athletic performance*, *happiness* (www.selfregulationstation.com).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang regulasi diri dan penyesuaian sosial. Peneliti menggunakan judul Pelatihan Regulasi Diri untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial bagi Penerima Manfaat Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang I.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

“Apakah pelatihan regulasi diri efektif terhadap peningkatan penyesuaian sosial bagi penerima manfaat balai rehabilitasi sosial Mardi Utomo Semarang I?”

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efektifitas pelatihan regulasi diri dalam meningkatkan penyesuaian sosial bagi penerima manfaat balai rehabilitasi sosial Mardi Utomo Semarang I.

1.4 Kontribusi Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini akan memberi kontribusi terhadap pemahaman serta penerapan pelatihan regulasi diri untuk meningkatkan penyesuaian sosial dan bisa berfungsi sebagai landasan bagi peneliti selanjutnya dan bermanfaat khususnya bagi bidang Psikologi.

1.4.2 Manfaat praktis

a) Peneliti

Penelitian ini memberi sumbangan ilmu pengetahuan mengenai teori dan pelatihan regulasi diri untuk peningkatan penyesuaian sosial.

b) Instansi

Penelitian diharapkan dapat dijadikan bahan pengembangan sumber daya manusia di instansi tersebut, khususnya pada Penerima Manfaat (PM) melalui pelatihan regulasi diri agar PM memiliki penyesuaian sosial yang lebih baik.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penyesuaian Sosial

2.1.1 Definisi Penyesuaian Sosial

Penyesuaian disebut dengan istilah *adjustment*. Menurut Kamus Psikologi *adjustment* merupakan suatu hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial (Chaplin, 2000:11). Menurut Davidoff (dalam Fatimah 2008:194) *adjustment* merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri dan tuntutan lingkungan. Sedangkan Schneiders (1964:51) menyatakan bahwa *adjustment* adalah proses yang meliputi respon mental dan tingkah laku yang mana seorang individu berusaha untuk menguasai atau menanggulangi kebutuhan-kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustrasi, konflik secara berhasil dan untuk mempengaruhi suatu tingkat keseimbangan antara tuntutan-tuntutan dalam diri individu dengan tuntutan dari lingkungan tempat individu berada.

Schneiders (1964:51) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki penyesuaian yang baik (*well adjusted person*) adalah mereka dengan segala keterbatasannya, kemampuannya serta kepribadiannya telah belajar untuk bereaksi terhadap diri sendiri dan lingkungannya dengan cara efisien, matang, bermanfaat, dan memuaskan. Efisien artinya bahwa apa yang dilakukan individu tersebut dapat memberikan hasil yang sesuai dengan yang diinginkan tanpa banyak mengeluarkan energi, tidak membuang waktu banyak, dan sedikit melakukan kesalahan. Matang artinya bahwa individu tersebut dapat memulai dengan melihat dan menilai situasi dengan kritis sebelum bereaksi. Bermanfaat

artinya bahwa apa yang dilakukan individu tersebut bertujuan untuk kemanusiaan, berguna dalam lingkungan sosial, dan yang berhubungan dengan Tuhan. Selanjutnya, memuaskan artinya bahwa apa yang dilakukan individu tersebut dapat menimbulkan perasaan puas pada dirinya dan membawa dampak yang baik pada dirinya dalam bereaksi selanjutnya. Mereka juga dapat menyelesaikan konflik-konflik mental, frustrasi dan kesulitan-kesulitan dalam diri maupun kesulitan yang berhubungan dengan lingkungan sosialnya serta tidak menunjukkan perilaku yang memperlihatkan gejala menyimpang.

Manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, psikologis dan lingkungan alam sekitarnya. Kemampuan penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan merupakan salah satu prasyarat yang penting bagi terciptanya kesehatan jiwa atau mental individu. Tidak sedikit orang-orang yang mengalami stres atau depresi akibat kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi lingkungan yang ada dan kompleks (Fatimah, 2008:193).

Proses saling mempengaruhi satu sama lain yang terus-menerus dan silih berganti terjadi dalam kehidupan bermasyarakat. Dari proses tersebut, timbul suatu pola kebudayaan dan pola tingkah laku yang sesuai dengan aturan, hukum, adat istiadat, nilai, dan norma sosial yang berlaku dalam masyarakat. Proses ini dikenal dengan istilah proses penyesuaian sosial (Fatimah, 2008:207).

Hurlock (1978:287) menyatakan bahwa penyesuaian sosial merupakan keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompok pada khususnya. Biasanya orang yang berhasil melakukan penyesuaian sosial dengan baik mengembangkan sikap sosial yang

menyenangkan, seperti kesediaan untuk membantu orang lain, meskipun mereka sendiri mengalami kesulitan.

Schneiders (1964:460) mendefinisikan penyesuaian sosial sebagai "*the capacity to react effectively and wholesomely to social realities, situation, and relation*". Penyesuaian sosial menandakan kemampuan atau kapasitas yang dimiliki individu untuk bereaksi secara efektif dan wajar pada realitas sosial, situasi, dan relasi sosial. Selain itu, penyesuaian sosial didefinisikan juga sebagai proses yang mencakup respon mental dan perilaku di dalam mengatasi tuntutan sosial yang membebani dirinya dan dialami dalam relasinya dengan lingkungan sosial (Schneiders, 1964:455)

Berdasarkan beberapa definisi penyesuaian sosial di atas, dapat dipahami bahwa yang dimaksud penyesuaian sosial adalah kemampuan individu dalam mereaksi tuntutan-tuntutan sosial secara tepat dan wajar. Wujudnya adalah individu mampu menjalin komunikasi dengan orang lain, menyelaraskan antara tuntutan dirinya dan tuntutan lingkungan, memenuhi aturan kelompok masyarakat dan mampu bertindak sesuai dengan norma yang berlaku, mampu mengaktualisasikan dirinya dalam kelompok, ikut berpartisipasi dalam kelompok, menyenangkan orang lain, toleransi dan sebagainya.

2.1.2 Aspek-aspek Penyesuaian Sosial

Schneiders (1964:451) mengemukakan beberapa aspek penyesuaian sosial yaitu : (1) penyesuaian sosial pada keluarga adalah kesediaan untuk menjalin relasi dengan seluruh anggota keluarga, kesediaan untuk menerima otoritas orang tua, kapasitas untuk menerima tanggung jawab, berusaha membantu anggota keluarga dalam mencapai kesuksesan, emansipasi yang bertingkat di dalam rumah

dan pertumbuhan kemandirian individu dalam keluarga; (2) penyesuaian sosial pada lingkungan sekolah yang meliputi bersikap respek dan mau menerima peraturan, minat serta berpartisipasi untuk terlibat dalam aktivitas sekolah, menjalin hubungan yang sehat dengan teman-teman dan guru, penerimaan pembatasan dan penerimaan tanggung jawab serta membantu orang lain; (3) penyesuaian sosial terhadap masyarakat. Penelitian ini menggunakan penyesuaian sosial terhadap masyarakat karena sesuai dengan konteks permasalahan yang dialami oleh gelandangan dan pengemis. Aspek-aspek penyesuaian sosial terhadap masyarakat adalah sebagai berikut :

1. Mengakui dan menghormati hak-hak orang lain dalam masyarakat. Hal ini merupakan kebutuhan yang paling mendasar, seseorang dapat dengan mudah melihat bahwa konflik sosial adalah hasil tak terelakkan dari kegagalan untuk mematuhi prinsip fundamental ini.
2. Bergaul dengan orang lain dan untuk mendorong pengembangan persahabatan. Keduanya diperlukan untuk penyesuaian sosial. Berselisih dengan sesama atau tidak suka berteman merupakan potensi bahwa seseorang memiliki penyesuaian sosial yang rendah. Setiap manusia, dengan segala sifatnya memiliki kemampuan yang melekat untuk berpartisipasi dalam pengalaman dan kegiatan sosial, oleh karena itu, ketika kemampuan ini tidak digunakan maka tidak akan ada artinya dalam bersosialisasi.
3. Dibutuhkan minat dan simpati untuk kesejahteraan orang lain. Setiap orang harus peka terhadap masalah dan kesulitan orang di sekelilingnya, dan bersedia mengulurkan tangan untuk membantu dalam mengurangi kesulitan

tersebut, tertarik dengan harapan dan ambisi, tujuan dan aspirasi, bahkan aktif dalam membantu mereka mencapai tujuan pribadi.

4. Beramal dan menolong, keduanya harus dilakukan dengan tekun dan teratur demi penyesuaian yang sehat. Beramal dan menolong adalah kebajikan, dan aplikasinya merupakan bagian dari penyesuaian moral yang baik. Kebajikan manusia berhubungan baik dengan penyesuaian yang baik, yaitu meliputi kesucian, keberanian, ketabahan, kejujuran, kebaikan dan kerendahan hati. Hal tersebut merupakan bagian yang melekat pada kepribadian, berkontribusi pada stabilitas mental, kesehatan mental dan penyesuaian.
5. Penghormatan terhadap nilai dan integritas hukum, tradisi dan adat-istiadat masyarakat, ini merupakan hal penting yang harus melengkapi aspek penyesuaian sosial yang baik.

Berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Schneiders, dapat disimpulkan ada lima aspek penyesuaian sosial yaitu kebutuhan untuk mengakui dan menghormati hak-hak orang lain; bergaul dengan orang lain dan untuk mendorong pengembangan persahabatan; minat dan simpati untuk kesejahteraan orang lain; beramal dan menolong; penghormatan terhadap nilai dan integritas hukum, tradisi dan adat-istiadat masyarakat.

2.1.3 Kriteria Penyesuaian Sosial

Hurlock (1978:287) menyebutkan terdapat empat kriteria penyesuaian sosial, yaitu sebagai berikut :

- a) Penampilan nyata.

Bila perilaku sosial individu, seperti yang dinilai berdasarkan standar kelompoknya, memenuhi harapan kelompok, dia akan menjadi anggota yang diterima kelompok.

b) Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok.

Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap berbagai kelompok, baik kelompok teman sebaya maupun kelompok orang dewasa, secara sosial dianggap sebagai orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik.

c) Sikap sosial.

Individu harus menunjukkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, terhadap partisipasi sosial, dan terhadap perannya dalam kelompok sosial, bila ingin dinilai sebagai orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik secara sosial.

d) Kepuasan pribadi

Untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik secara sosial, individu harus merasa puas terhadap kontak sosialnya dan terhadap peran yang dimainkannya dalam situasi sosial, baik sebagai pemimpin maupun anggota.

2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Sosial

Kemampuan penyesuaian sosial setiap individu berbeda-beda, adapun yang membedakan hal tersebut dapat dikarenakan faktor-faktor berikut ini (Schneiders, 1964:122) :

1. Kondisi Fisik

Meliputi faktor keturunan (hereditas), kesehatan fisik, dan sistem fisiologis tubuh. Individu yang berada dalam kondisi yang baik akan lebih mudah melakukan penyesuaian dibandingkan dengan individu yang sedang sakit, mengalami atau memiliki cacat tubuh, kelemahan fisik, dan kekurangan-kekurangan lainnya. Individu yang memiliki kekurangan yang berkaitan dengan fisik dapat mengalami perasaan-perasaan yang tidak kuat, tertutup, atau justru perhatian yang berlebihan terhadap fisiknya. Hal-hal tersebut seringkali menjadi penghambat dalam melakukan penyesuaian diri maupun penyesuaian sosial.

2. Perkembangan dan Kematangan

Meliputi faktor kematangan intelektual, sosial, moral, dan kematangan emosional. Individu yang lebih matang secara emosional akan lebih mudah melakukan penyesuaian dibandingkan dengan individu yang kurang matang, karena ia mampu mengendalikan diri dan bereaksi lebih tepat dan sesuai situasi yang dihadapi.

3. Faktor Psikologis

Meliputi pengalaman, proses belajar, pengkondisian, *self-determination*, frustrasi, dan konflik. Selain itu, pengalaman pada individu yang menjadikan proses belajar dapat mempengaruhi penyesuaian individu tersebut. Individu menjadi tahu dan merasakan apa yang telah dialami dan dijadikan pembelajaran agar dapat melakukan penyesuaian diri maupun sosial yang tepat.

4. Kondisi Lingkungan

Meliputi kondisi rumah, keluarga, dan sekolah. Pengaruh lingkungan rumah dan keluarga sangat penting karena keluarga merupakan lingkungan sosial pertama dan utama untuk individu. Posisi dalam keluarga, jumlah anggota keluarga, peran dalam keluarga, dan relasi dengan anggota keluarga lain akan mempengaruhi kebiasaan, sikap, dan pola perilaku individu. Begitupun halnya dengan sekolah yang juga memberikan pengaruh yang kuat pada kehidupan intelektual, sosial, dan moral individu.

5. Faktor Budaya

Meliputi juga ada istiadat dan agama yang turut mempengaruhi penyesuaian diri dan sosial seseorang. Karakteristik budaya yang diturunkan kepada individu melalui keluarga, sekolah, dan lingkungan masyarakat turut mempengaruhi pola perilaku individu yang bersangkutan.

Dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian sosial yaitu kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, faktor psikologis, kondisi lingkungan dan faktor budaya.

2.2 Pelatihan Regulasi Diri

2.2.1 Definisi Pelatihan

Pelatihan merupakan suatu upaya sistematis untuk mengembangkan sumber daya manusia, perorangan, kelompok dan juga kemampuan keorganisasian, yang diperlukan untuk mengurus tugas dan keadaan sekarang, juga untuk memasuki masa depan, dan menanggulangi persoalan serta masalah yang timbul dalam kedua-duanya (Lynton, 1984:26).

As'ad (2004:66) pelatihan dimaksudkan untuk mempertinggi suatu kinerja seseorang dengan mengembangkan cara-cara berfikir dan bertindak yang tepat serta pengetahuan tentang tugas pekerjaan. Dengan kata lain pelatihan digunakan untuk menambah keterampilan kerja seseorang. Adapun keterampilan tersebut memiliki beberapa fungsi, antara lain memperpendek jarak antara waktu penyelesaian tugas dengan permulaan tugas yang dihadapi, merangsang dorongan bertindak, mengisi masa luang dan member kepuasan lebih besar.

Definisi pelatihan menurut Komisi Tenaga Kerja (Cushway, 2002:114) adalah suatu proses terencana untuk mengubah sikap, pengetahuan, atau tingkah laku keahlian melalui pengalaman, untuk mencapai kinerja yang efektif dalam kegiatan atau sejumlah kegiatan. Pelatihan adalah proses mengajarkan keahlian dan memberikan pengetahuan yang perlu, serta sikap supaya mereka dapat melaksanakan tanggung jawabnya sesuai dengan standar (Cushway, 2002:114). Ini berbeda dari pendidikan yang memberikan pengetahuan tentang subyek tertentu secara umum, karena pelatihan memusatkan diri pada kebutuhan khusus dalam pekerjaan. Biasanya tujuannya adalah memperbaiki kinerja dari tugas terakhir, meminta untuk melaksanakan tugas yang .penjabatannya belum terbiasa, atau menyiapkan individu untuk perubahan yang mungkin terjadi.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa pelatihan adalah proses melatih yang telah dipersiapkan sebelumnya untuk mengambil jalur tindakan tertentu dan untuk membantu peserta pelatihan memperbaiki, mengubah, atau mengembangkan sikap dan prestasi melalui pengembangan pengetahuan untuk mengurangi dampak-dampak negatif dikarenakan kurangnya pendidikan atau mengajarkan tingkah laku keahlian melalui pengalaman dalam kegiatannya.

2.2.2 Metode Pelatihan

Agar supaya berguna pelatihan harus lebih baik. Pelatihan harus merupakan tindakan kreatif (Lynton, 1984:29). Pelatihan (*training*) dilakukan secara sistematis, menurut prosedur yang terbukti berhasil, dengan metode yang sudah baku dan sesuai, serta dijalankan secara sungguh-sungguh dan teratur (Hardjana, 2001:12).

Metode adalah cara yang sudah dipikirkan masak-masak dan dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah tertentu guna mencapai tujuan yang hendak dicapai. Dengan demikian, yang dimaksud dengan metode pelatihan adalah cara yang ditempuh dan langkah-langkah yang diambil untuk tujuan pelatihan, baik secara keseluruhan maupun per sesi (Hardjana, 2001:28-29).

Menurut Hardjana (2001:29) metode pelatihan dibagi menjadi tiga bagian :

a. Metode pada Babak Awal

Metode untuk mengawali *training* meliputi metode perkenalan dan metode *ice breaking*. Metode perkenalan membantu para peserta *training* agar mengenal satu sama lain, termasuk trainer. Perkenalan diperlukan agar peserta tidak merasa asing satu sama lain, dapat saling berkomunikasi, dan bersedia bekerjasama selama *training*.

b. Metode pada Babak Tengah

Metode babak tengah merupakan metode pengolahan acara *training*, baik untuk penyampaian seluruh *training* maupun untuk tiap-tiap sesi. Metode pengolahan sesi dalam *training* dibagi menjadi empat, yaitu informatif, partisipatif, partisipatif-eksperiensial, dan eksperiensial.

1) Metode informatif

Metode informatif adalah metode *training* dengan tujuan untuk menyampaikan informasi, penjelasan, data, fakta, dan pemikiran. Bentuknya dapat berupa pengajaran atau kuliah (*lecture*), bacaan terarah (*directed reading*), ataupun diskusi panel (*panel discussion*).

2) Metode partisipatif

Metode partisipatif digunakan untuk melibatkan peserta dalam pengolahan materi *training*. Bentuknya dapat berupa pernyataan (*statement*), curah pendapat (*brainstorming*), audio-visual (*audio-visual*), diskusi kelompok (*group discussion*), kelompok bincang-bincang (*buzz group*), forum (*forum*), kuis (*quiz*), studi kasus (*case study*), peristiwa (*incident*), atau peragaan peran (*role play*).

3) Metode partisipatif-eksperiensial

Metode ini bersifat partisipatif sekaligus eksperiensial dengan mengikutsertakan peserta dan memberi kemungkinan kepada peserta untuk ikut mengalami apa yang diolah dalam *training*. Bentuknya dapat berupa pertemuan (*meeting*), latihan simulasi (*simulation exercise*), atau demonstrasi (*demonstration*).

4) Metode eksperiensial

Metode ini memungkinkan peserta untuk ikut terlibat dalam penuh pengalaman untuk “belajar sesuatu” daripadanya. Bentuknya dapat berupa ungkapan kreatif (*creative expression*), penugasan (*assignment installment*), lokakarya (*workshop*), kerja proyek (*work project*), tinggal di tempat (*field placement*), hidup di tempat (*live in*),

permainan manajemen (*management game*), atau latihan kepekaan (*laboratory* atau *sensitivity training*).

Dari keempat macam metode pokok tersebut, metode eksperiensial merupakan metode utama. Metode-metode yang lain hanya digunakan pada bagian-bagian tertentu, seperti misalnya menggunakan metode informatif untuk memberikan pemahaman tentang kegiatan *training*, penggunaan metode partisipatif untuk pengolahan dalam kelompok kecil, dan metode partisipatif-eksperiensial untuk kegiatan *training* yang melibatkan peserta dan memberi kesempatan kepada mereka untuk mengalami kegiatan *training* (Hardjana, 2001:31).

Selain metode pengenalan, pemanasan, dan pengolahan materi, dapat pula diadakan permainan (*game*) dalam *training*. Permainan adalah kegiatan yang dinilai mendatangkan kesegaran dan memulihkan minat, semangat, dan tenaga. Bentuknya dapat berupa permainan didalam gedung (*indoor games*) atau di luar gedung (*outdoor games*). Jenis permainan bermacam-macam, dapat melibatkan peserta *training* secara perorangan, kelompok kecil, kelompok besar, atau bahkan seluruh peserta. Peralatannya pun dapat bermacam-macam. Misalnya, kartu, saputangan, pisau, pemukul bola, bola, tali, kertas, dan lain-lain (Hardjana, 2001:31-32).

Permainan dalam pelatihan sebaiknya tidak merupakan kegiatan tersendiri dan terlepas dari sesi sebelum atau sesudahnya. Jika diadakan tersendiri, permainan dapat mengganggu atau mengalihkan perhatian peserta dari tujuan tiap sesi atau bahkan seluruh *training*. Secara kongkret permainan dapat dipergunakan sebagai “gong” untuk menutup atau mengawali suatu sesi supaya keterlibatan dan

pemahaman peserta terhadap materi acara yang akan mereka ikuti lebih mendalam. Oleh karena itu, sesudah permainan dilaksanakan harus selalu diadakan penjelasan tentang makna permainan itu dan kaitannya dengan sesi yang sudah atau akan dilaksanakan (Hardjana, 2001:32).

c. Metode pada Babak Akhir

Metode babak akhir meliputi metode penyimpulan *training* dan evaluasi. Penyimpulan *training* merupakan uraian singkat tentang seluruh kegiatan *training*, semua sesi dalam *training* yang sudah diolah bersama, kemungkinan-kemungkinann *follow-up*, serta harapan-harapan peserta. Bentuk uraian adalah informatif.

Kesimpulan merupakan “gong” keseluruhan *training* dan bekal bagi para peserta. Dalam kesimpulan diuraikan semua materi yang telah diolah dalam *training*. Selain itu disebutkan pula urutan sesi atau proses pengolahannya, tujuan masing-masing sesi dan keseluruhan rangkaian sesi, ringkasan seluruh hasil *training* yang dicapai, dan *follow-up* yang sebaiknya dilakukan oleh peserta. Oleh karena itu, kesimpulan perlu disiapkan dengan baik dan dipresentasikan dengan mantap dan penuh motivasi.

Metode evaluasi merupakan metode untuk mengumpulkan bahan yang akan dianalisis dan disimpulkan guna melihat segala sesuatu yang terjadi dalam *training* dan penharuhnya bagi peserta dalam perluasan pengetahuan, pembentukan sikap, perubahan perilaku, peningkatan kecakapan dan keterampilan.

2.2.3 Kriteria Evaluasi Program Pelatihan

Menurut Hardjana (Hardjana, 2001:63) Evaluasi berasal dari bahasa Inggris *evaluation* yang berarti penilaian. Evaluasi pelatihan berarti penilaian atas training yang sudah terlaksana. Ada tiga macam evaluasi (Hardjana, 2001:64) :

1) Evaluasi Selama Proses *Training*

Selama pelaksanaan *training*, evaluasi harus terus-menerus diadakan. Evaluasi ini disebut evaluasi *ex tempore* atau evaluasi sesaat, karena dilakukan bersamaan dengan jalannya *training*. Tujuan utama evaluasi selama proses *training* adalah membantu peserta agar dapat mengikuti *training* dengan baik sehingga keseluruhan training mencapai tujuannya.

2) Evaluasi pada Akhir Setiap Sesi

Setiap sesi mempunyai tujuannya sendiri yang merupakan bagian dari tujuan seluruh *training*. Jika tiap-tiap sesi mencapai tujuannya, maka kemungkinan besar tujuan seluruh *training* tercapai.

3) Evaluasi pada Akhir Seluruh *Training*

Seperti evaluasi *ex tempore* dan evaluasi pada akhir setiap sesi, tujuan evaluasi pada akhir seluruh *training* adalah untuk mengetahui apakah *training* mencapai tujuannya atau tidak. Evaluasi atas jalannya seluruh *training* disebut juga "refleksi". Refleksi berarti menemukan semua data dan mencari kemungkinan arah dan tindakan yang lebih baik di masa depan.

Penelitian ini menggunakan tiga macam evaluasi yaitu evaluasi selama proses *training*, evaluasi pada akhir setiap sesi dan evaluasi pada akhir seluruh *training*. Tujuannya agar dapat mempertahankan hal-hal yang sudah baik, melengkapi hal-hal yang masih kurang, membetulkan hal-hal yang kurang tepat,

meluruskan hal-hal yang salah arah, dan meningkatkan hal-hal yang sudah baik, selain itu supaya rangkaian sesi pada awal, tengah dan akhir pelatihan dapat mencapai tujuan.

Kirkpatrick (2006:21) menyatakan bahwa pelatihan dapat dikatakan berhasil jika memenuhi empat kriteria evaluasi program pelatihan, yaitu :

1) Kriteria Reaksi

Kriteria pertama adalah reaksi, yang berisi materi, pengetahuan, nilai-nilai internal, dan kegembiraan. Pengetahuan selain berisi dari materi, juga *sharing* antar teman tentang pengalaman-pengalaman peserta yang berkaitan dengan pelatihan. Penggalan nilai-nilai internal harus disadari sepenuhnya terlebih dahulu, kemudian secara psikologis, peserta pelatihan akan mengolah dalam fungsi kognitifnya hingga mampu memunculkan potensi yang dimiliki.

2) Kriteria Pembelajaran

Kriteria yang kedua adalah pembelajaran, yang berisi pemahaman, internalisasi nilai – nilai, dan perenungan. Pemahaman didapatkan bila para peserta telah merasa menerima pesan dan paham pada materi yang diberikan.

3) Kriteria Perilaku

Perilaku disini berupa perilaku verbal dan nonverbal. Perlakuan yang diberikan sebaiknya menuntut para peserta pelatihan agar mampu menyelesaikan tugas yang diberikan

4) Kriteria Hasil

Kriteria keempat adalah hasil, yaitu memperlihatkan *outcomes* dari pelatihan.

Dalam pelatihan ini evaluasi yang digunakan yaitu melalui kriteria perilaku. Menggunakan kriteria perilaku karena kriteria ini bertujuan untuk mengetahui apakah pelatihan ini dapat meningkatkan penyesuaian sosial serta mengetahui apa yang telah dipelajari dalam pekerjaannya. Sehingga nantinya dapat diketahui pelatihan ini berpengaruh atau tidak.

2.2.4 Definisi Regulasi Diri

Regulasi Diri adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri. Regulasi diri merupakan proses mengaktifkan dan mempertahankan kognisi, perilaku, dan afek yang secara sistematis berorientasi pada pencapaian tujuan-tujuan mereka (Schunk & Zimmerman, 2012:232).

Seseorang menetapkan standar perilaku tertentu untuk dirinya sendiri dan merespon perilakunya sendiri dengan mengevaluasi dirinya sendiri dalam latihan pengarahan diri (Bandura, 1986:336). Standar dan tujuan yang kita tetapkan bagi diri kita sendiri, dan cara kita memonitor dan mengevaluasi proses-proses kognitif dan perilaku kita sendiri, dan konsekuensi-konsekuensi yang kita tentukan sendiri untuk setiap kesuksesan dan kegagalan kita semuanya merupakan aspek-aspek pengaturan diri (*self-regulation*). Jika pemikiran dan tindakan kita berada di bawah kontrol kita, bukan dikontrol orang lain dan kondisi di sekitar kita, kita dikatakan merupakan individu-individu yang mengatur-diri (*self-regulating individual*) (Zimmerman dalam Ormrod, 2008:30). Menurut Suci (2007:38) regulasi diri adalah kemampuan dalam mengatur, merencanakan, mengarahkan

dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan menggunakan strategi tertentu dan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional dan sosial.

Dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan dalam mengatur perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

Menurut Ormrod (2008:30) terdapat tiga bahasan mengenai regulasi diri yaitu: (1) *self-regulated behavior* (perilaku yang diatur sendiri), adalah perilaku yang dipilih sendiri yang mengarah pada terpenuhinya standar dan tujuan yang dipilih secara pribadi; (2) *self-regulated learning* (pembelajaran yang diatur sendiri), adalah pengaturan terhadap proses-proses kognitif sendiri agar belajar secara sukses; (3) *self-regulated problem solving* (pemecahan masalah yang diatur sendiri), adalah penggunaan strategi-strategi yang diarahkan sendiri untuk memecahkan masalah-masalah yang kompleks. Penelitian ini menggunakan *Self-Regulated Behavior* sebagai acuan pembuatan modul dan prosedur pelatihan regulasi diri serta digunakan dalam proses refleksi dan evaluasi untuk memudahkan peneliti, trainer, fasilitator serta peserta dalam pelaksanaan pelatihan.

2.2.5 Self-Regulated Behavior

Ketika kita berperilaku dalam cara tertentu dan mengamati bagaimana lingkungan kita bereaksi memberi penguatan pada beberapa perilaku dan menghukum atau mencegah perilaku yang lain kita mulai membedakan antara respons yang diinginkan dan respons yang tidak diinginkan. Ketika kita mengembangkan suatu pemahaman mengenai respons-respons mana yang sesuai dan mana yang tidak sesuai (setidaknya bagi diri kita sendiri), itu berarti kita

semakin mengontrol dan memonitor perilaku kita sendiri (Bandura dalam Ormrod, 2008:30). Dengan kata lain, kita terlibat dalam perilaku yang diatur sendiri (*self-regulated behavior*). *Self-regulated behavior* adalah perilaku yang dipilih sendiri yang mengarah pada terpenuhinya standar dan tujuan yang dipilih secara pribadi (Ormrod, 2009:33).

2.2.6 Aspek-aspek *Self-Regulated Behavior*

Enam aspek *self-regulated behavior* adalah (Ormrod, 2008:30) :

1. Standart dan tujuan yang ditentukan sendiri. Sebagaimana manusia yang mengatur diri, kita cenderung memiliki standar-standar yang umum bagi perilaku kita, standart yang menjadi kriteria untuk mengevaluasi performa kita adalah situasi-situasi spesifik. Kita juga membuat tujuan-tujuan tertentu yang kita anggap bernilai dan yang menjadi arah dan sasaran perilaku kita. Memenuhi standar-standar dan meraih tujuan-tujuan kita memberi kita kepuasan (*self-satisfaction*), meningkatkan *self-efficacy* kita, dan memacu kita untuk meraih yang lebih besar lagi (Bandura dalam Ormrod 2008:30)
2. Pengaturan Emosi. Aspek penting kedua dari perilaku pengaturan diri adalah pengaturan emosi (*emotional regulation*), yaitu selalu menjaga atau mengelola setiap perasaan mungkin amarah, dendam, kebencian, atau kegembiraan yang berlebih agar tidak menghasilkan respon-respon yang kontraproduktif.
3. Instruksi Diri. Instruksi yang seseorang berikan kepada dirinya sendiri sembari melakukan suatu perilaku yang kompleks.
4. *Self-Monitoring*. Bagian penting lain dari pengaturan diri adalah mengamati diri sendiri saat sedang melakukan sesuatu sebuah proses yang dikenal

dengan *self-monitoring*, atau observasi diri (*self-observation*). Agar membuat kemajuan ke arah tujuan-tujuan yang penting, kita lebih mungkin melanjutkan usaha-usaha kita (Schunk & Zimmerman dalam Ormrod 2008:34).

5. Evaluasi diri. Evaluasi diri merupakan penilaian terhadap performa atau perilaku sendiri.
6. Kontingensi yang Ditetapkan Sendiri (*Self-Imposed Contingencies*). Ketika anak-anak dan remaja menjadi semakin dapat mengontrol diri, mereka juga dapat memberi penguatan pada diri mereka sendiri ketika berhasil menyelesaikan tujuan-tujuan mereka. Dan mereka bisa menghukum diri mereka sendiri ketika mereka melakukan sesuatu yang tidak memenuhi standar performa mereka sendiri, *self-reinforcement* dan *self-punishment* semacam itu merupakan kontingensi yang ditetapkan sendiri (*self-imposed contingencies*).

2.2.7 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-Regulated Behavior*

Menurut Bandura ada dua faktor yang mempengaruhi *self-regulated behavior* (Alwisol, 2009:285) :

2.2.7.1 Faktor Eksternal

- a) Faktor Eksternal Memberi Standar untuk Mengevaluasi Tingkah Laku

Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi, membentuk standar evaluasi diri seseorang. Orang belajar melalui orang tua, guru, dan figur lainnya tentang baik-buruk, tingkah laku yang dikehendaki dan yang tidak dikehendaki. Melalui pengalaman berinteraksi

dengan lingkungan yang lebih luas, orang kemudian mengembangkan standar yang dapat digunakan dalam menilai prestasi diri.

b) Faktor Eksternal Mempengaruhi *Self-Regulated* dalam Bentuk Penguatan (*Reinforcement*)

Hadiah intrinsik tidak selalu memberikan kepuasan, manusia membutuhkan intensif yang berasal dari lingkungan eksternal. Standar tingkah laku dan penguatan biasanya bekerja sama, ketika orang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, perlu penguatan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

Self-Regulated behavior seseorang dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu standar untuk mengevaluasi tingkah laku dan penguatan (*reinforcement*) yang diperoleh. *Gepeng* memiliki standar yang dijadikan patokan dalam bekerja dan berinteraksi dalam masyarakat. Standar tersebut dapat berasal dari teman seprofesinya maupun tujuan pribadi. Penguatan yang berupa uang hasil bekerja juga mempengaruhi bagaimana ia mengatur perilakunya.

Kesimpulannya, faktor yang mempengaruhi *self-regulated behavior* adalah faktor eksternal, yaitu mempengaruhi dengan dua cara, pertama memberikan standar untuk mengevaluasi tingkah laku dan mempengaruhi *self-regulated* dalam bentuk penguatan.

2.2.7.2 Faktor Internal

a) Observasi Diri (*Self Observation*)

Observasi diri dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri dan seterusnya. Orang harus mampu memonitor performansinya, walaupun tidak sempurna karena

orang cenderung memilih beberapa aspek dari tingkah lakunya dan mengabaikan tingkah laku lainnya. Hal yang diobservasi seseorang tergantung minat dan konsep dirinya.

b) Proses Penilaian atau Mengadili Tingkah Laku (*Judgmental Process*)

Proses penilaian adalah melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas, dan memberi atribusi performansi. Standar pribadi bersumber dari pengamatan model, misalnya orang tua atau teman seprofesi dan menginterpretasi balikan atau penguatan dari performansi diri. Berdasarkan sumber model dan performansi yang mendapat penguatan, proses kognitif menyusun ukuran-ukuran atau norma yang sifatnya sangat pribadi, karena ukuran itu tidak selalu sinkron dengan kenyataan. Sebagian besar aktivitas harus dinilai dengan membandingkan dengan ukuran eksternal, bisa berupa norma standar perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain, atau perbandingan kolektif. Orang juga menilai suatu aktivitas berdasarkan arti penting dari aktivitas bagi dirinya. Akhirnya, orang juga menilai seberapa besar dirinya menjadi penyebab dari suatu performansi, apakah kepada diri sendiri dapat dikenai atribusi tercapainya performansi yang baik, atau sebaliknya justru dikenai atribusi terjadinya kegagalan dan performansi yang buruk.

c) Reaksi-Diri-Afektif (*Self Response*)

Berdasarkan pengamatan dan *judgement* itu, orang mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian menghadaahi atau menghukum

diri sendiri. Bisa terjadi tidak muncul reaksi afektif, karena fungsi kognitif membuat keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual.

Pengaturan perilaku oleh seseorang dipengaruhi oleh observasi diri, penilaian tingkah laku dan reaksi-diri-afektif. *Gepeng* mengobservasi dan menilai perilakunya dalam bekerja berdasarkan standar serta tujuan yang telah mereka tetapkan. Mereka berusaha mencapai tujuan dan mengevaluasi perilakunya, kemudian memperbaiki atau meningkatkan perilakunya dalam bekerja.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada 2 faktor yang mempengaruhi *self-regulated behavior*. Faktor pertama adalah faktor eksternal, faktor ini mempengaruhi *self-regulated* dalam dua cara, yaitu memberikan standar untuk mengevaluasi tingkah laku dan mempengaruhi *self-regulated* dalam bentuk penguatan. Faktor kedua adalah faktor internal, faktor ini meliputi observasi diri, proses penilaian dan reaksi-diri-afektif.

2.3 Pelatihan Regulasi Diri Untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Bagi Penerima Manfaat

Ditemukan fakta bahwa masalah ekonomi dan ketidakmampuan berkompetisi karena pendidikan yang rendah menyebabkan mereka tersisih dari lapangan pekerjaan di perkotaan (Cahyo, 2006:87), sehingga mereka mengembangkan pola tingkah laku menyimpang dari norma umum disebabkan mereka memiliki penyesuaian sosial yang kurang baik. Kurangnya penyesuaian sosial pada seseorang menyebabkan ia tidak dapat memenuhi tuntutan lingkungan, misalnya ketiadaan *skill* yang dimiliki serta tuntutan untuk memenuhi kebutuhan

hidup dan sifat kemalasan membuat orang memilih untuk menjadi pengemis (rehsos.kemsos.go.id)

Kepribadian seseorang tentunya dipengaruhi oleh kemampuan untuk mengatur perilakunya sendiri. Salah satu unsur kepribadian yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian adalah pengaturan diri (regulasi diri). Kemampuan pengaturan diri dapat mengarahkan kepribadian normal mencapai pengendalian diri dan realisasi diri (Asrori, 2011:183). Berdasarkan hal tersebut peneliti menggunakan pelatihan regulasi diri untuk meningkatkan penyesuaian sosial.

Aspek yang akan ditingkatkan dalam pelatihan regulasi diri ini adalah mengakui dan menghormati hak-hak orang lain dalam masyarakat; bergaul dengan orang lain dan untuk mendorong pengembangan persahabatan yang; minat dan simpati untuk kesejahteraan orang lain; beramal dan menolong; penghormatan terhadap nilai dan integritas hukum, tradisi dan adat-istiadat masyarakat.

Penelitian Wulandari dan Zulkaida (2007) yang berjudul *Self-Regulated Behavior* pada Remaja Putri yang Megalami Obesitas, menunjukkan bahwa pola makan subjek kurang dijaga dan gaya hidup yang kurang sehat mengindikasikan proses regulasi yang kurang baik. Pola makan yang kurang dijaga dan gaya hidup yang kurang sehat menunjukkan rendahnya penyesuaian diri sehingga ia mengalami obesitas. Hal ini menunjukkan rendahnya regulasi diri. Tinggi rendahnya regulasi diri pada seseorang mempengaruhi aman atau tidaknya perilaku yang dimunculkan.

Apabila seseorang dapat mengatur perilakunya dengan baik, ia memiliki tujuan yang jelas atas perilakunya, dapat mengontrol emosi, mengatur aktivitas,

mengamati diri sendiri, menilai dan memberi penguat atau hukuman atas perilakunya. Sesuai dengan penelitian Kang (2010) yaitu *Self-Regulatory Training for Helping Student with Special Needs to Learn Mathematics*, menunjukkan bahwa setelah diberikan pelatihan regulasi diri, siswa berkebutuhan khusus dapat meningkatkan strategi regulasi diri, dan perilakunya lebih terkontrol. Penelitian Reid (2005) yang berjudul *Self-Regulation Intervention for Children With Attention Deficit/Hyperactivity Disorder*, menyatakan bahwa *self-regulation intervention* memiliki sejumlah keunggulan, yang pertama untuk menanamkan perilaku mengontrol diri, kedua menghasilkan peningkatan dalam masalah anak-anak dengan ADHD seperti melakukan tugas dan produktivitas akademik, ketiga *self-regulation intervention* efektif diberikan dengan anak-anak kategori cacat lainnya, termasuk siswa dengan ketidakmampuan belajar. Berdasarkan penelitian tersebut dapat diasumsikan bahwa setelah diberikan pelatihan regulasi diri maka perilaku PM akan terkontrol.

Pelatihan regulasi diri ini adalah kegiatan yang dirancang khusus dengan metode pemberian informasi/presentasi/*lecture*, penugasan (*assignment installment*), dan *games*, yaitu pembelajaran melalui modul yang berisi tentang materi regulasi diri, yang bertujuan untuk meningkatkan penyesuaian sosial bagi penerima manfaat. Melalui pelatihan regulasi diri PM dapat belajar tidak hanya secara formal tetapi juga dengan pendekatan yang lebih menyenangkan yaitu melalui *games*.

Menurut Bandura (dalam Ormrod, 2008:30) aspek regulasi diri yaitu standar dan tujuan yang ditentukan sendiri yaitu standar yang menjadi kriteria dan memacu kita untuk meraih yang lebih besar lagi, sesuai dengan aspek penyesuaian

sosial yang akan ditingkatkan yaitu bergaul dengan orang lain dan untuk mendorong pengembangan persahabatan dan penghormatan terhadap nilai dan integritas hukum, tradisi dan adat-istiadat masyarakat, dimana PM harus dapat berinteraksi terhadap orang lain khususnya di lingkungan ia tinggal dan menghormati nilai, tradisi maupun peraturan yang ada supaya terjadi keseimbangan serta hubungan yang baik antara dirinya, orang lain dan tuntutan lingkungan. Aspek pengaturan emosi dalam pelatihan regulasi diri dapat meningkatkan aspek mengakui dan menghormati hak-hak orang lain dalam masyarakat, beramal dan menolong, dan penghormatan terhadap nilai dan integritas hukum, tradisi dan adat-istiadat masyarakat yaitu selalu menjaga atau mengelola setiap perasaan mungkin amarah, dendam, kebencian, atau kegembiraan yang berlebih agar tidak menghasilkan respons-respons yang kontraproduktif. Aspek instruksi diri yaitu instruksi yang seseorang berikan kepada dirinya sendiri sembari melakukan suatu perilaku yang kompleks, ini dapat mempengaruhi aspek minat, simpati untuk kesejahteraan orang lain dan beramal dan menolong. Aspek *Self-Monitoring* dapat mempengaruhi syarat bergaul dengan orang lain dan untuk mendorong pengembangan persahabatan yang abadi dan penghormatan terhadap nilai dan integritas hukum, tradisi dan adat-istiadat masyarakat. Pembatasan yang ditetapkan sendiri (*Self-Imposed Contingencies*), aspek dalam pelatihan regulasi ini dapat mempengaruhi aspek minat dan simpati untuk kesejahteraan orang lain dan penghormatan terhadap nilai dan integritas hukum, tradisi dan adat-istiadat masyarakat. Ketika PM menjadi semakin dapat mengontrol diri, mereka juga dapat memberi penguatan pada diri mereka sendiri ketika berhasil menyelesaikan tujuan-tujuan mereka. Mereka dapat

menghukum diri sendiri ketika mereka melakukan sesuatu yang tidak memenuhi standar performa mereka sendiri, *self-reinforcement* dan *self-punishment* semacam itu (Ormrod, 2008:35). Setiap aspek dari penyesuaian sosial dipengaruhi oleh aspek evaluasi diri dari pelatihan regulasi diri, yaitu mereka memberikan penilaian terhadap penampilan atau perilaku sendiri setelah mengerjakan suatu pekerjaan.

Memiliki penguasaan pengetahuan regulasi diri dengan baik, diharapkan nantinya PM mampu menjalankan tugasnya khususnya dalam hal bermasyarakat dengan baik. Hal ini penting untuk tercapainya sebuah tujuan yang ingin dicapai Balai Rehabilitasi Sosial dalam membimbing PM menjadi warga yang dapat melaksanakan fungsi sosialnya yaitu menjadi mandiri dan berpartisipasi dengan lingkungannya.

2.4 Penerima Manfaat

2.3.1 Definisi Penerima Manfaat

Sasaran garapan adalah penyandang masalah kesejahteraan sosial (PMKS) yaitu pengemis, gelandangan dan orang terlantar (PGOT) yang disebut juga Penerima Manfaat (PM). Pengemis adalah orang-orang yang mendapat penghasilan dengan meminta-minta di muka umum dengan berbagai cara dan alasan untuk mengharap belas kasihan orang lain. Gelandangan adalah orang-orang yang hidup dalam keadaan tidak sesuai dengan norma kehidupan yang layak dalam masyarakat setempat, serta tidak mempunyai pencaharian dan tempat tinggal yang tetap serta mengembara di tempat umum (hukum.unsrat.ac.id). Orang Terlantar adalah seseorang yang karena suatu sebab mengakibatkan mereka tidak dapat memenuhi kebutuhan hidupnya baik jasmani, rohani maupun sosialnya dan hidup tergantung kepada orang lain, serta masyarakat yang peduli terhadap

penyandang masalah kesejahteraan sosial (perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat sebagai kesatuan) (hvs1hahfba.wordpress.com).

2.5 Hipotesis

Menurut Arikunto (2002:64) Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian. Dalam penelitian ini dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

Pelatihan regulasi diri efektif untuk meningkatkan penyesuaian sosial bagi penerima manfaat Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang I.

BAB 3

METODE PENELITIAN

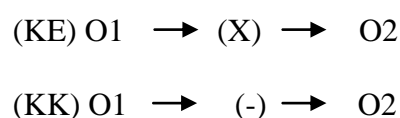
Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya (Arikunto, 2006:160).

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan model pendekatan eksperimen. Penelitian eksperimen (Latipun, 2010:5), merupakan penelitian yang dilakukan dengan melakukan manipulasi yang bertujuan untuk mengetahui akibat manipulasi terhadap perilaku individu yang diamati. Manipulasi yang dilakukan dapat berupa situasi atau tindakan tertentu yang diberikan kepada individu atau kelompok, dan setelah itu dilihat pengaruhnya.

3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen kuasi, disebut pula eksperimen semu merupakan desain eksperimen yang pengendaliannya terhadap variabel-variabel non-eksperimental tidak begitu ketat, dan penentuan sampelnya dilakukan dengan tidak randomisasi (Latipun, 2010:67). Desain eksperimen kuasi yang dipakai adalah *pretest-posttest control group design*, merupakan desain eksperimen yang dilakukan pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian treatment pada dua kelompok (Seniati, 2011:136). Desain penelitian ini dapat dilihat pada gambar 3.1:



Gambar 3.1. Desain penelitian *Pretest-Posttest Control Group Design*

Keterangan :

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

O1 : Pengukuran 1

X : Manipulasi

O2 : Pengukuran 2

3.3 Identifikasi Variabel Penelitian

Azwar (2003:60) menjelaskan bahwa identifikasi variabel penelitian merupakan langkah penetapan variabel-variabel utama dalam penelitian dan penentuan fungsi masing-masing. Variabel adalah gejala yang bervariasi dari objek penelitian atau segala sesuatu yang akan terjadi menjadi objek penelitian. Identifikasi variabel penelitian dapat digunakan untuk menentukan alat pengumpulan data serta dalam pengujian hipotesis.

Objek penelitian dalam penelitian ini ada dua variabel yaitu Pelatihan Regulasi Diri dan Penyesuaian Sosial.

3.2.1 Variabel Bebas (X)

Variabel bebas yaitu variabel yang mempengaruhi (Arikunto, 2006:97). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Pelatihan Regulasi Diri.

3.2.2 Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi dalam penelitian. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Penyesuaian Sosial.

3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Berdasarkan penelitian tersebut untuk mendapatkan gambaran yang jelas mengenai variabel penelitian dapat diuraikan lebih jelas definisi operasionalnya, antara lain :

3.4.1 Penyesuaian Sosial

Secara operasional, penyesuaian sosial dalam penelitian ini adalah kapasitas yang dimiliki Penerima Manfaat (PM) untuk bereaksi secara efektif dan wajar pada realitas sosial, situasi, dan relasi sosial. Kapasitas penyesuaian sosial tersebut akan dilihat dari peningkatan aspek mengakui dan menghormati hak-hak orang lain dalam masyarakat; bergaul dengan orang lain dan untuk mendorong pengembangan persahabatan; minat dan simpati untuk kesejahteraan orang lain; beramal dan menolong; penghormatan terhadap nilai dan integritas hukum, tradisi dan adat-istiadat masyarakat dengan menggunakan skala penyesuaian sosial.

3.4.2 Pelatihan Regulasi Diri

Secara operasional, pelatihan regulasi diri dalam penelitian didefinisikan sebagai suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk meningkatkan penyesuaian sosial, serta mengembangkan suatu pemahaman mengenai respon-respon mana yang sesuai dan mana yang tidak sesuai dengan cara mengontrol dan memonitor perilaku PM. Aspek yang dibuat menjadi sebuah modul pelatihan yaitu standar dan tujuan yang ditentukan sendiri, pengaturan emosi, instruksi diri, evaluasi diri, *self-monitoring* dan kontigensi yang ditetapkan sendiri yang bertujuan untuk meningkatkan penyesuaian sosial. Metode yang digunakan dalam pelatihan regulasi diri ini

adalah metode informatif , metode partisipatif dan metode *games* yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

3.5 Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti (Arikunto, 2006:145). Subjek dalam penelitian ini adalah gelandangan dan pengemis dan tinggal di Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang 1, dan belum mengetahui serta belum pernah mengikuti pelatihan regulasi diri.

Jumlah subjek sebanyak 40 orang, dalam pelaksanaan penelitian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok yang akan dikenai perlakuan (kelompok eksperimental) dan kelompok pembanding yang tidak dikenai perlakuan (kelompok kontrol), sehingga masing-masing kelompok berjumlah 20 orang. Pengelompokan subjek dilakukan dengan randomisasi, pemilihan subjek dilakukan dengan cara pengundian.

3.6 Metode Pengumpulan Data

Data merupakan faktor yang sangat penting dalam penelitian. Maksud dari pengumpulan data adalah untuk memperoleh bahan-bahan yang relevan, akurat dan reliabel. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi yaitu alat ukur yang berupa beberapa pernyataan yang mengungkap aspek atau atribut afektif (Azwar, 2010:3), observasi yaitu pengamatan bertujuan untuk mendapat data tentang suatu masalah, sehingga diperoleh pemahaman atau sebagai alat *re-checking* atau pembuktian terhadap informasi/ keterangan yang diperoleh sebelumnya (Rahayu, 2004:1) dan metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, dan sebagainya (Arikunto, 2006:231). Dokumentasi diperoleh dari angket observasi

dan nilai *pretest* serta *posttest* yang dilakukan sebelum dan sesudah penelitian dilakukan yaitu skala penyesuaian sosial yang dibuat sesuai dengan komponen penyesuaian sosial.

Skala psikologi terdiri dari dua kelompok item yaitu item yang berbentuk pernyataan yang positif atau *favorable* dan item yang berbentuk pernyataan negatif atau *unfavorable*. Skala dalam penelitian ini bentuknya tertutup, tiap butirnya disediakan hanya dengan empat alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Subyek diminta untuk memilih salah satu dari empat kemungkinan jawaban. Penilaian untuk *favorable* untuk jawaban SS= 4, S=3, TS=2, STS=1, sedangkan penilaian untuk butir *unfavorable* untuk jawaban SS=1, S=2, TS=3, STS=4. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3.2 :

Tabel 3.1 *Blue Print* Penyesuaian Sosial

Aspek	Indikator	Nomor Item		Total
		Favorable	Unfavorable	
Mengakui dan menghormati hak-hak orang lain dalam masyarakat	Menghargai pendapat orang lain	2,3	1,4,5	5
	Menghormati orang lain	9	6,7,8	4
Bergaul dengan orang lain dan untuk mendorong pengembangan persahabatan	Keterampilan menjalin hubungan dengan orang lain	10,11,12	13,14,15	6
	Kesediaan terbuka pada orang lain	16,17,18	19	4
	Aktif dalam kegiatan sosial	20,22	21,23	4
Minat dan simpati untuk kesejahteraan orang lain	Toleransi	24,26	25	3
	Mempunyai empati	27,28,29	30	4

Beramal dan menolong	Menyenangkan orang lain	31,32	33,34	4
	Membantu orang lain	36	35,37,38	4
Penghormatan terhadap nilai dan integritas hukum, tradisi dan adat-istiadat masyarakat	Disiplin diri	40,41,43,44	39,42,45	7
	Mempunyai tanggung jawab	48	46,47,49,50	5
Total				50

3.7 Validitas dan Reliabilitas

3.7.1 Validitas Eksperimen

Suatu eksperimen dianggap valid ketika variabel perilaku benar-benar mempengaruhi perilaku yang diamati (variabel terikat) dan akibat-akibat yang terjadi pada variabel terikat tersebut bukan karena variabel lain. Eksperimen juga dikatakan valid jika hasil suatu eksperimental itu dapat digeneralisasikan pada populasi lainnya yang berbeda subjek, tempat, dan ekologi (Latipun, 2010:46).

Latipun (2011:46-52) menjelaskan bahwa validitas internal adalah sejauh mana perlakuan yang diberikan kepada subjek benar-benar mempengaruhi variabel tergantung. Faktor-faktor yang mempengaruhi validitas internal adalah:

(1) *Proactive History*, merupakan faktor perbedaan individual yang dibawa kedalam penelitian, yang merupakan faktor bawaan maupun sesuatu yang telah dipelajari sebelumnya. *Proactive history* merupakan variabel sekunder dan perlu dikontrol (Seniati, 2009:68). Dalam penelitian ini hal yang harus dikontrol yaitu jumlah subjek (jumlah subjek antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama), subjek yang dilakukan pada kedua kelompok memiliki tingkat usia yang sama dan menghindari terjadinya proses pembelajaran oleh kelompok kontrol dari pelatihan yang diberikan kepada kelompok eksperimen selama pelatihan.

(2) Instrumentasi, merupakan cara pengukuran yang digunakan dalam eksperimen. Instrumentasi yang tidak memenuhi syarat, akan menghasilkan skor yang tidak akurat (Latipun, 2010: 48-49). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah skala dan angket observasi penyesuaian sosial.

(3) Subjek keluar, merupakan kehilangan subjek dari satu atau beberapa kelompok yang dipelajari yang terjadi selama penelitian berlangsung. Jika pada akhir perlakuan banyak subjek yang keluar, maka akan mempengaruhi nilai variabel perlakuan. Hasil pengukuran dapat menunjukkan ada atau tidak ada perbedaan hasil pada eksperimen, tetapi hasil tersebut bukan karena perlakuan, tetapi karena adanya subjek yang keluar (Latipun, 2010: 50). Dalam penelitian ini, sebelum diberikan perlakuan, subjek dipastikan bersedia menjadi responden penelitian sampai penelitian berakhir.

Oleh karena itu, untuk meningkatkan validitas internal, dapat dilakukan dengan cara berikut (Latipun, 2010:52):

(1) Pengelompokan unit eksperimen dilakukan secara objektif. Randomisasi adalah teknik yang baik untuk pengelompokan, dilakukan dengan cara mengambil gulungan kertas yang bertuliskan angka dan PM yang mendapat nomor ganjil dikelompokkan sebagai kelompok eksperimen, PM yang mendapat nomor genap dikelompokkan sebagai kelompok kontrol setelah proses pengelompokan dilakukan, didapatkan jumlah 20 PM sebagai kelompok eksperimen dan 20 PM sebagai kelompok kontrol.

(2) Penggunaan instrumen yang valid dan reliabel, serta prosedur yang tepat.

(3) Dihindari terjadinya interaksi suatu perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol selama penelitian berlangsung.

Dalam penelitian ini kelompok kontrol benar-benar tidak akan mendapatkan pelatihan regulasi diri seperti yang akan didapat kelompok eksperimen sebanyak 8 kali pertemuan.

(4) Membuat suasana yang ajeg, khususnya lingkungan eksperimen.

Validitas eksternal (Seniati, 2011:67) adalah berkaitan dengan generalisasi hasil penelitian, yaitu sejauhmana hasil suatu penelitian dapat diterapkan pada subjek, situasi, dan waktu di luar situasi penelitian. Pada penelitian ini, validitas internal lebih dipentingkan daripada validitas eksternal karena penelitian eksperimental lebih melihat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dengan melakukan kontrol yang ketat.

3.7.2 Validitas Alat Ukur

Dalam penelitian ini juga menggunakan validitas alat ukur. Instrumen dapat dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang seharusnya. Bentuk instrumen memenuhi langkah yang tepat pernyataan atau pertanyaan yang terdapat dalam instrumen dapat dipahami dengan mudah sehingga mempermudah bagi responden dalam mengungkap keadaanya.

Validitas yang digunakan adalah validitas kontrak, Azwar (2010:100) menyatakan bahwa validitas kontrak merupakan validitas yang diestimasikan lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional (*professional judgement*). Oleh karena itu, pelatihan regulasi diri dilakukan oleh trainer dan fasilitator dari PT. HUCLE-Peers Indonesia dan sudah mendapat *professional judgment* oleh kepala divisi *outbond training* dan dosen pembimbing. Sedangkan teknik uji validitas yang digunakan adalah teknik statistik *product moment* dari Pearson dengan rumus:

$$r_{y1y2} = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left\{ \left(\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \right) \left(\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N} \right) \right\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien Korelasi

N = Jumlah Subyek

X = Skor Soal Yang Dicari Validitasnya

Y = Skor Total

XY = Perkalian Antara Skor Soal Dengan Skor Total

$\sum x^2$ = Jumlah Kuadrat Skor Item

$\sum y^2$ = Jumlah Kuadrat Skor Total

Dengan uji validitas dapat diketahui sejauh mana kecepatan dan kecermatan suatu alat ukur menjalankan fungsinya. Teknik uji validitas yang digunakan adalah teknik statistik dengan rumus korelasi *product moment* dengan menggunakan aplikasi program SPSS 17.0, kemudian harga r_{xy} yang diperoleh yang dibandingkan dengan taraf signifikansi 5%. Jika $p < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, jika $p > \alpha = 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Harga $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka butir soal yang diuji bersifat valid.

3.7.2.1 Hasil Uji Validitas

Uji validitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ketepatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi pengukurannya. Jenis validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas kontrak. Pengukuran validitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi *product moment* dengan bantuan program SPSS versi 17.0 for Windows.

Berdasarkan uji validitas, diperoleh hasil bahwa skala penyesuaian sosial yang terdiri dari 50 item yang diuji validitasnya terdapat 47 item yang valid dan 3 item yang tidak valid. Item yang valid pada skala penyesuaian sosial mempunyai koefisien validitas berkisar 0,469 sampai dengan 0,787 dengan tingkat signifikansi dari 0,000 sampai dengan 0,003. Tingkat signifikansi tersebut $< \alpha$ 0,05 maka dapat dinyatakan valid. Lebih jelasnya untuk membedakan nomor item yang valid dan yang tidak valid dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas Item Skala Penyesuaian Sosial

Aspek	Indikator	Nomor Item		Total
		Favorable	Unfavorable	
Kebutuhan untuk mengakui dan menghormati hak-hak orang lain dalam masyarakat	Menghargai pendapat orang lain	2,3	1,4,5	5
	Menghormati orang lain	9	6,7,8	4
Bergaul dengan orang lain dan untuk mendorong pengembangan persahabatan	Keterampilan menjalin hubungan dengan orang lain	10,11,12	13,14,15	6
	Kesediaan terbuka pada orang lain	16,17,18	19	4
	Aktif dalam kegiatan sosial	20,22	21,23	4
Minat dan simpati untuk kesejahteraan orang lain	Toleransi	24,26	25	3
	Mempunyai empati	27,28,29	30	4
Beramal dan menolong	Menyenangkan orang lain	31,32*	33,34	4
	Membantu orang lain	36	35,37,38	4
Penghormatan terhadap nilai dan	Disiplin diri	40,41,43,44	39,42*,45	7

integritas hukum, tradisi dan adat- istiadat masyarakat	Mempunyai tanggung jawab	48	46,47,49*,50	5
Total				50

Setelah melakukan pengkajian, item-item yang tidak valid pada skala penyesuaian sosial dibuang dengan pertimbangan karena tiap-tiap indikator masih cukup terwakili oleh item-item yang valid, sehingga ditetapkanlah sebanyak 47 item yang digunakan untuk penelitian.

3.7.3 Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2006: 178). Uji reliabilitas dimaksudkan untuk mengukur tingkat keajegan alat ukur yang pada dasarnya menunjukkan sejauhmana pengukuran dapat memberi hasil yang relatif sama bila dilakukan pengukuran ulang subyek yang sama. Dalam penelitian ini menggunakan uji reliabilitas *Alpha Cronbach* :

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum S_x^2}{S_{tot}^2} \right)$$

Keterangan:

α = koefisien Reliabilitas *Alpha*

k = jumlah butir

$\sum S_x^2$ = varians butir soal

S_{tot}^2 = varians total

Uji reliabilitas instrumen dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sejauhmana hasil suatu pengukuran dengan instrumen tersebut dapat dipercaya. Semakin tinggi koefisien reliabel semakin tinggi pula reliabilitas alat ukur tersebut. Uji reliabilitas skala penyesuaian sosial ini menggunakan

teknik statistik, yaitu dengan rumus *Alpha Cronbach*. Hasil dari skala penyesuaian sosial diperoleh koefisien sebesar 0,982 skala tersebut reliabel menurut kategori interpretasi reliabilitas.

3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian merupakan suatu cara mengorganisasikan data sedemikian rupa sehingga dapat dibaca (*readable*) dan dapat ditafsirkan (*interpretable*) (Azwar, 2003:123). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan uji *Wilcoxon Mann-Whitney U Test non parametrics* yang dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistic Packages For Social Science*) versi 17 *for Windows*.

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Persiapan Penelitian

4.1.1 Orientasi Kancan

Orientasi kancan merupakan salah satu tahap sebelum penelitian dilakukan. Peneliti perlu memahami kancan atau tempat penelitian. Orientasi kancan dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kesesuaian karakteristik subjek penelitian dengan lokasi penelitian. Penelitian dilakukan di Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang 1 Jalan Mulawarman Tembalang. Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang I merupakan Unit Pelaksana Teknis pada Dinas Sosial yang dipimpin oleh seorang Kepala Balai yang berkedudukan di bawah dan bertanggungjawab kepada Kepala Dinas Sosial. Tugas Pokok Balai Rehabilitasi Sosial melaksanakan sebagian kegiatan teknis operasional dan atau kegiatan teknis penunjang Dinas Sosial di bidang pelayanan dan rehabilitasi sosial dengan menggunakan pendekatan multi layanan.

Sasaran garapan Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang 1 adalah pengemis, gelandangan dan orang terlantar (PGOT). Salah satu kegiatan pelayanan dan rehabilitasi sosial adalah bimbingan sosial, tujuannya memulihkan dan mengembangkan tingkah laku positif Penerima Manfaat (PM), sehingga mau dan mampu melakukan fungsi dan peranan sosialnya secara wajar dan dapat menjalin relasi dengan anggota keluarga dan masyarakat yaitu mampu memahami peranan tugas dan peranan sosialnya, mampu berkomunikasi dan

menjalin hubungan sosial, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya serta terlibat dalam aktivitas bersama / bekerjasama dengan orang lain.

Penelitian ini mengambil lokasi di Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang 1 dengan pertimbangan sebagai berikut :

- a. Berdasarkan hasil penelitian awal yang dilakukan peneliti menunjukkan adanya fenomena yang berhubungan dengan penelitian yakni kurangnya penyesuaian sosial pada Penerima Manfaat (PM).
- b. Jumlah populasi yang cukup mendukung penelitian.

4.1.2 Perijinan

Salah satu syarat untuk bisa melakukan penelitian adalah peneliti harus mendapatkan ijin dari pihak-pihak terkait. Peneliti meminta surat permohonan ijin penelitian dari Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang ditandatangani oleh Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dengan nomor 2564/UN37.1.1/PP/2013 yang ditujukan kepada Kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik, dan Perlindungan Masyarakat Propinsi Jawa Tengah dengan nomor 070/1347/2013 dan Kepala Dinas Sosial Propinsi Jawa Tengah dengan nomor 074/736 dengan tembusan kepada Kepala Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang 1. Setelah mendapat ijin dari Balai, peneliti melakukan serangkaian penelitian yang terdiri dari pengambilan data *pretest*, pemberian perlakuan dan pengambilan data *posttest*.

Penelitian dilakukan selama 8 sesi yaitu pada tanggal 10, 12, 13, 17, 19, 24, 26, 28 Juni 2013.

4.1.3 Penentuan Kelompok Subjek

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah subjek yang memenuhi karakteristik populasi yaitu gelandangan dan pengemis yang tinggal di Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang 1, belum mengetahui dan belum pernah mengikuti pelatihan regulasi diri. Jumlah Penerima Manfaat (PM) yang tinggal di Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang 1 sebanyak 40 orang. Sejumlah PM tersebut dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan teknik randomisasi.

Berikut adalah tabel subjek penelitian :

Tabel 4.1 Daftar Nama Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
No.	Nama	L/P	Umur	No.	Nama	L/P	Umur
1	NA	L	40	1	DNSJK	L	33
2	HMDH	P	23	2	EKA	P	33
3	WNRT	L	49	3	AMA	P	33
4	TRN	L	39	4	GRND	L	31
5	AWDD	L	30	5	SBRI	L	46
6	HRYT	L	20	6	PRSNH	P	46
7	ARFN	L	40	7	ASHR	L	49
8	BSK	L	45	8	YNT	L	35
9	WWK	P	41	9	MNK	P	35
10	MLYD	L	50	10	M.RFI	L	42
11	SJN	L	50	11	DMS	L	31
12	SRTN	P	39	12	MRKSH	P	32
13	BBWNRT	L	39	13	KDNT	L	36
14	UMYT	P	39	14	WDYSR	P	40
15	ARYT	L	50	15	WJNRK	L	30
16	HMD	L	53	16	RFL	L	33
17	STRN	L	55	17	MLK	L	39
18	ARB	L	43	18	PTR	P	28
19	PNJ	P	45	19	DRSH	P	44
20	ASST	L	27	20	ENI	P	33

4.1.4 Persiapan Instrumen Penelitian

4.1.4.1 Menyusun Instrumen

Penyusunan instrumen dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu :

a. Menyusun *Lay Out* Penelitian

Penyusunan *Lay Out* penelitian dilakukan dengan membagi variabel penelitian menjadi lima aspek, kemudian dijabarkan menjadi indikator-indikator dan disusun menjadi 50 item dalam skala penyesuaian sosial. Angket observasi penyesuaian sosial juga digunakan dalam penelitian ini, terdapat 38 pernyataan yang harus diisi oleh pembimbing saat mengobservasi subjek.

b. Menentukan Karakteristik Jawaban yang dikehendaki

Skala penyesuaian sosial yang digunakan dalam penelitian ini memiliki pernyataan-pernyataan yang bersifat *favorable* dan *unfavorable*. Setiap pertanyaan mempunyai empat alternatif jawaban. *Favorabel* artinya sependapat atau sesuai dengan pernyataan yang diajukan skor 4 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk jawaban Sesuai (S), skor 2 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), skor 1 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk yang bersifat *unfavorabel* artinya tidak sependapat atau tidak sesuai dengan pertanyaan yang diajukan, skor 1 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk jawaban Sesuai (S), skor 3 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), skor 4 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS).

c. Menyusun format instrumen

Format skala penyesuaian sosial adalah sebagai berikut :

1) Identitas subjek penelitian

Identitas subjek penelitian yang terdapat dalam skala penyesuaian sosial berisi nama, jenis kelamin dan usia.

2) Petunjuk pengisian

Petunjuk pengisian memberikan informasi kepada observer mengenai tata cara mengisi lembar skala penyesuaian sosial dengan benar, sehingga dapat memberikan jawaban yang sesuai dengan gambaran dirinya.

3) Butir-butir instrumen

Butir instrument skala penyesuaian sosial berupa pernyataan-pernyataan mengenai penyesuaian sosial berisi 50 item.

Format angket penyesuaian sosial adalah sebagai berikut :

1) Identitas subjek yang diobservasi

Identitas subjek yang diobservasi yang terdapat dalam angket penyesuaian sosial berisi nama, jenis kelamin dan usia.

2) Petunjuk pengisian

Petunjuk pengisian memberikan informasi kepada observer mengenai tata cara mengisi lembar angket penyesuaian sosial dengan benar, sehingga dapat memberikan jawaban yang sesuai dengan gambaran subjek yang diobservasi.

3) Butir-butir instrumen

Butir instrument angket penyesuaian sosial berupa pernyataan-pernyataan mengenai penyesuaian sosial berisi 38 item.

4.1.4.2 Pemberian Perlakuan Pelatihan Regulasi Diri

Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah berupa pemberian materi dan *games* yang dimulai tanggal 10 Juni 2013 sampai 28 Juni 2013. Pemberian materi dan *games* dilaksanakan di Balai Rehabilitasi Sosial Mardi

Utomo Semarang I. Kelompok eksperimen yang terdiri dari 20 subjek ini mengikuti sebanyak 8 kali sesi, setiap sesi dilaksanakan pada pukul 08.00 – 10.00 WIB, sedangkan Kelompok kontrol yang terdiri dari 20 subjek tidak diberikan perlakuan apapun.

Pemberian materi dan *games* diberikan oleh trainer (Yoko, Dedi) dan fasilitator (Agung, Jonathan) dari PT. HUCLE-*Peers* Indonesia. Perlakuan yang diberikan untuk kelompok eksperimen dipandu oleh peneliti, trainer dan fasilitator.

4.2 Pelaksanaan Penelitian

4.2.1 Pengambilan Data

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali yaitu menggunakan skala untuk *pretest* dan *posttest* yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Pengambilan data observasi dilakukan tiga kali yaitu *pretest*, pertengahan sesi dan *posttest*. Pengambilan data dilakukan kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebanyak 20 orang pada masing-masing kelompok. Observasi melibatkan observer sebanyak lima orang, yaitu empat orang pembimbing serta peneliti.

Pretest dilaksanakan selama satu hari pada tanggal 10 Juni 2013, dan *posttest* dilaksanakan selama 1 hari pada tanggal 1 Juli 2013. Pengambilan data observasi dilaksanakan tiga kali, setiap pengambilan data dilaksanakan selama tiga hari. Pada saat *posttest* dilaksanakan tiga hari yaitu pada tanggal 8 -10 Juni 2013, saat pertengahan sesi pada tanggal 20-22 Juni 2013 dan *posttest* pada tanggal 29 Juni sampai 1 Juli 2013. *Pretest* dan *posttest* melibatkan seluruh subjek penelitian baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dan 5 orang

observer. Perlakuan dilakukan kepada 20 PM dengan memberikan materi dan *games*.

Setiap sesi berdurasi 120 menit dengan pertimbangan meminimalisir kebosanan PM. Durasi 120 menit dibagi menjadi tiga yaitu pemberian materi selama 70 menit, *games* 20 menit dan refleksi 30 menit. Kebosanan PM juga diminimalisir dengan memberikan *ice breaking* pada awal perlakuan atau pada saat pemberian materi. *Ice breaking* bertujuan untuk meningkatkan keakraban peneliti, trainer, fasilitator dan subjek penelitian. Peneliti menyiapkan hadiah berupa *snack* yang diberikan untuk kelompok yang menang saat *games* berlangsung. Tujuannya adalah PM dapat terus mengikuti perlakuan dengan serius sehingga perlakuan dapat maksimal. Perlakuan ini dilaksanakan secara berulang ulang sebanyak 8 kali oleh peneliti, trainer dan fasilitator.

Tabel 4.2 Jadwal Penelitian

Tanggal	Hari	Kegiatan	Perlakuan ke-	Tempat
8 Juni	Sabtu	Observasi	-	Kelas, lapangan
9 Juni	Minggu	Observasi	-	Kelas, lapangan
10 Juni	Senin	Observasi	-	Kelas, lapangan
10 Juni	Senin	<i>Pretest</i>	-	Kelas
10 Juni	Senin	Perlakuan	1	Kelas, lapangan
12 Juni	Rabu	Perlakuan	2	Kelas, lapangan
13 Juni	Kamis	Perlakuan	3	Kelas, lapangan
17 Juni	Senin	Perlakuan	4	Kelas, lapangan
19 Juni	Rabu	Perlakuan	5	Kelas, lapangan
20 Juni	Kamis	Observasi	-	Kelas, lapangan
21 Juni	Jumat	Observasi	-	Kelas, lapangan
22 Juni	Sabtu	Observasi	-	Kelas, lapangan
24 Juni	Senin	Perlakuan	6	Kelas, lapangan
26 Juni	Rabu	Perlakuan	7	Kelas, lapangan
28 Juni	Jumat	Perlakuan	8	Kelas, lapangan
29 Juni	Sabtu	Observasi	-	Kelas, lapangan
1 Juli	Senin	Observasi	-	Kelas, lapangan
1 Juli	Senin	<i>Posttest</i>	-	Kelas

Perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen dilaksanakan di kelas dan lapangan Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang I.

4.2.2 Pelaksanaan Skoring

Skoring dilakukan setelah semua pengambilan data *pretest* dan *posttest* terkumpul, adapun langkah-langkah yang ditempuh dalam pelaksanaan skoring antara lain :

- a. Memberikan kode nama pada subjek
- b. Memberi skor pada jawaban-jawaban yang telah diisi oleh observer dengan memberikan skor 1 sampai 4 untuk item *unfavorabel*, dan 4 sampai 1 untuk item *favorabel*.

Tabel 4.3 Skoring Item Skala Penyesuaian Sosial

Alternatif Jawaban	<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

- c. Mengelompokkan subjek penelitian, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, masing-masing untuk data *pretest* dan data *posttest* dilakukan tabulasi.
- d. Melakukan olah data yang digunakan metode statistik *Wilcoxon Mann-Whitney U Test non parametrics* yang meliputi pengujian terhadap kelompok kontrol dan kelompok eksperimen serta hasil *pretest* dan hasil *posttest*.

4.3 Hasil Penelitian

Untuk mengetahui perbedaan tingkat penyesuaian sosial Penerima Manfaat (PM) dilakukan dengan uji normalitas dan homogenitas, dari hasil uji beda tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal dan homogen atau

sebaliknya. Hal ini perlu diketahui untuk menentukan jenis statistika yang akan digunakan dalam uji beda. Apabila data berdistribusi normal dan homogen maka untuk uji beda dilakukan dengan statistika parametrik dengan menggunakan *t-test*. Namun bila distribusi data tidak normal dan tidak homogen, maka untuk uji beda dilakukan dengan statistik nonparametrik menggunakan *U Mann-Whitney test* dan untuk uji signifikansi menggunakan uji *Wilcoxon*.

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Test* yang dapat dilihat pada tabel 4.4.

Tabel 4.4 Uji Normalitas Data
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Eksperimen	Control
N		20	20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	105.0500	107.6000
	Std. Deviation	29.14298	26.65254
Most Extreme Differences	Absolute	.393	.341
	Positive	.393	.341
	Negative	-.246	-.198
Kolmogorov-Smirnov Z		1.759	1.526
Asymp. Sig. (2-tailed)		.004	.019

Berdasarkan tabel 4.4 pada kolom Asymp. Sig (2-tailed) untuk kelompok eksperimen adalah 0,004 atau angka signifikansi di bawah 0,05 ($0,004 < 0,05$), sedangkan untuk kelompok kontrol adalah 0,019 atau angka signifikansi di bawah 0,05 ($0,019 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa untuk kelompok eksperimen dan memiliki distribusi yang tidak normal dan kelompok kontrol berdistribusi normal, karena hanya salah satu kelompok saja yang memiliki distribusi populasi normal maka dalam penelitian ini ditetapkan untuk tidak melakukan uji asumsi.

Perolehan rata-rata *pretest* dan *posttest* berdasarkan aspek-aspek penyesuaian sosial kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5 Rata-rata *Pretest* dan *Posttest* Tingkat Penyesuaian Sosial Kelompok Eksperimen

No	Aspek Penyesuaian Sosial	Rata-rata		Selisih
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1	Mengakui dan menghormati hak-hak orang lain dalam masyarakat	21	27	6
2	Bergaul dengan orang lain dan untuk mendorong pengembangan persahabatan	32	46	14
3	Minat dan simpati untuk kesejahteraan orang lain	16	22	6
4	Beramal dan menolong	16	23	7
5	Penghormatan terhadap nilai dan integritas hukum, tradisi dan adat-istiadat masyarakat	21	29	8

Berdasarkan tabel di atas, terlihat ada perbedaan rata-rata skor *pretest* dan *posttest* pelatihan regulasi diri pada kelompok eksperimen. Perbedaan rata-rata skor yang tertinggi adalah pada aspek bergaul dengan orang lain dan untuk mendorong pengembangan persahabatan, yaitu diperoleh rata-rata *pretest* 32 sedangkan *posttest* diperoleh 46, terdapat 14 selisih poin.

Tabel 4.6 Rata-rata *Pretest* dan *Posttest* Tingkat Penyesuaian Sosial Kelompok Kontrol

No	Aspek Penyesuaian Sosial	Rata-rata		Selisih
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1	Mengakui dan menghormati hak-hak orang lain dalam masyarakat	21	20	1
2	Bergaul dengan orang lain dan untuk mendorong pengembangan persahabatan	33	31	2
3	Minat dan simpati untuk kesejahteraan orang lain	15	15	0
4	Beramal dan menolong	16	15	1
5	Penghormatan terhadap nilai dan integritas hukum, tradisi dan adat-istiadat masyarakat	21	20	1

Berdasarkan tabel di atas, terlihat hasil rata-rata *pretest* dan *posttest* pelatihan regulasi diri kelompok kontrol cenderung tidak ada perbedaan, hal ini dikarenakan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan regulasi diri.

4.3.1 Perbedaan Skor *Pretest* pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Uji statistik yang digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat penyesuaian sosial sebelum (*pretest*) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah *Wilcoxon Mann-Whitney U Test*. *Pretest* kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol merupakan kondisi yang belum diberikan pelatihan regulasi diri. Hasil *pretest* tingkat penyesuaian sosial pada kedua kelompok sebagai berikut:

Tabel 4.7 Skor Tingkat Penyesuaian Sosial *Pretest* Pelatihan Regulasi Diri pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
Subjek	Nama	Skor	Subjek	Nama	Skor
1	NA	160	1	DNSJK	160
2	HMDH	138	2	EKA	138
3	WNRT	85	3	AMA	85
4	TRN	86	4	GRND	86
5	AWDD	137	5	SBRI	137
6	HRYT	85	6	PRSNH	117
7	ARFN	137	7	ASHR	137
8	BSK	86	8	YNT	86
9	WWK	85	9	MNK	85
10	MLYD	116	10	M.RFI	144
11	SJN	85	11	DMS	134
12	SRTN	85	12	MRKSH	85
13	BBWNRT	138	13	KDNT	117
14	UMYT	85	14	WDYSR	129
15	ARYT	85	15	WJNRK	85
16	HMD	85	16	RFL	85
17	STRN	166	17	MLK	85
18	ARB	86	18	PTR	86
19	PNJ	86	19	DRSH	86
20	ASST	85	20	ENI	85

Hasil analisis data diperoleh nilai $Z = -0,421$ dengan $p = 0,673$. Karena nilai $p = 0,673 > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Hal ini berarti tidak ada perbedaan tingkat penyesuaian sosial secara signifikan sebelum perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji *Wilcoxon Mann-Whitney U Test* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.8 Uji Analisis Tingkat Penyesuaian Sosial *Pretest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

	Penyesuaian Sosial
Mann-Whitney U	185.000
Wilcoxon W	395.000
Z	-.421
Asymp. Sig. (2-tailed)	.673
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.698 ^a

4.3.2 Perbedaan Skor *Posttest* pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Uji statistik yang digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat penyesuaian sosial sesudah (*posttest*) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah *Wilcoxon Mann-Whitney U Test*. *Posttest* kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol merupakan pengukuran pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa pelatihan regulasi diri. Sedangkan *posttest* kelompok kontrol merupakan pengukuran pada kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan regulasi diri. Hasil *posttest* tingkat penyesuaian sosial pada kedua kelompok sebagai berikut:

Tabel 4.9 Skor Tingkat Penyesuaian Sosial *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
Subjek	Nama	Skor	Subjek	Nama	Skor
1	NA	160	1	DNSJK	85
2	HMDH	151	2	EKA	138

3	WNRT	85	3	AMA	85
4	TRN	151	4	GRND	86
5	AWDD	137	5	SBRI	137
6	HRYT	141	6	PRSNH	85
7	ARFN	137	7	ASHR	137
8	BSK	141	8	YNT	86
9	WWK	149	9	MNK	85
10	MLYD	144	10	M.RFI	85
11	SJN	134	11	DMS	86
12	SRTN	167	12	MRKSH	86
13	BBWNRT	155	13	KDNT	85
14	UMYT	167	14	WDYSR	85
15	ARYT	149	15	WJNRK	85
16	HMD	167	16	RFL	85
17	STRN	166	17	MLK	144
18	ARB	140	18	PTR	134
19	PNJ	167	19	DRSH	85
20	ASST	116	20	ENI	117

Hasil analisis data diperoleh nilai $Z = -4,518$ dengan $p = 0,000$. Karena nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti ada perbedaan tingkat penyesuaian sosial secara signifikan sebelum perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji *Wilcoxon Mann-Whitney U Test* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.10 Uji Analisis Tingkat Penyesuaian Sosial *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

	Penyesuaian Sosial
Mann-Whitney U	35.000
Wilcoxon W	245.000
Z	-4.518
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^a

4.3.3 Perbedaan Skor *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Eksperimen

Uji statistik yang digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat penyesuaian sosial *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen adalah *Wilcoxon Mann-Whitney U Test*. Kelompok eksperimen merupakan kelompok sampel penelitian yang diberikan pelatihan regulasi diri. Hasil sebelum (*pretest*)

dan sesudah (*posttest*) perlakuan pada kelompok eksperimen adalah sebagai berikut:

Tabel 4.11 Skor Tingkat Penyesuaian Sosial *Pretest* dan *Posttest* Pelatihan Regulasi Diri pada Kelompok Eksperimen

Subjek	Nama	Skor Tingkat Penyesuaian Sosial Kelompok Eksperimen	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	NA	160	160
2	HMDH	138	151
3	WNRT	85	85
4	TRN	86	151
5	AWDD	137	137
6	HRYT	85	141
7	ARFN	137	137
8	BSK	86	141
9	WWK	85	149
10	MLYD	116	144
11	SJN	85	134
12	SRTN	85	167
13	BBWNRT	138	155
14	UMYT	85	167
15	ARYT	85	149
16	HMD	85	167
17	STRN	166	166
18	ARB	86	140
19	PNJ	86	167
20	ASST	85	116

Hasil analisis data menggunakan *Wilcoxon Mann-Whitney U Test* diperoleh nilai $Z = -3,411^a$ dengan $p = 0,001$. Karena $p = 0,001 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti ada perbedaan tingkat penyesuaian sosial secara signifikan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pada kelompok eksperimen. Hasil uji *Wilcoxon Mann-Whitney U Test* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.12 Uji Analisis *Pretest* dan *Posttest* Pada Kelompok Eksperimen

	Posttest Eksp – Pretest Eksp
Z	-3.411 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

4.3.4 Perbedaan Skor *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Kontrol

Uji statistik yang digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat penyesuaian sosial *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol adalah *Wilcoxon Mann-Whitney U Test*. Kelompok kontrol merupakan kelompok sampel penelitian yang tidak diberikan pelatihan regulasi diri. Hasil sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan pada kelompok kontrol adalah sebagai berikut:

Tabel 4.14 Skor Tingkat Penyesuaian Sosial *Pretest* dan *Posttest* Pelatihan Regulasi Diri pada Kelompok Kontrol

Subjek	Nama	Skor Tingkat Penyesuaian Sosial Kelompok Kontrol	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	DNSJK	160	85
2	EKA	138	138
3	AMA	85	85
4	GRND	86	86
5	SBRI	137	137
6	PRSNH	117	85
7	ASHR	137	137
8	YNT	86	86
9	MNK	85	85
10	M.RFI	144	85
11	DMS	134	86
12	MRKSH	85	86
13	KDNT	117	85
14	WDYSR	129	85
15	WJNRK	85	85
16	RFL	85	85
17	MLK	85	144
18	PTR	86	134
19	DRSH	86	85
20	ENI	85	117

Hasil analisis data diperoleh nilai $Z = -0.937^a$ dengan $p = 0.349$. Karena $p = 0,349 > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Hal ini berarti tidak ada perbedaan

tingkat penyesuaian sosial secara signifikan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pada kelompok kontrol. Hasil uji *Wilcoxon Mann-Whitney U Test* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.14 Uji Analisis *Pretest* dan *Posttest* Pada kelompok Kontrol

	Posttest Eksp – Pretest Kontrol
Z	-.937 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.349

4.4 Uji Hipotesis

Dari hasil penelitian kemudian dilakukan analisis apakah data hasil penelitian ini memenuhi syarat bagi diterimanya hipotesis atau tidak. Pengujian terhadap hipotesis pelatihan regulasi diri efektif untuk meningkatkan penyesuaian sosial bagi Penerima Manfaat Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang 1 menggunakan statistik non parametrik dengan teknik *Wilcoxon Man Whitney U Test*. Subjek kelompok eksperimen dan kontrol sama-sama berjumlah 20 subjek. Uji hipotesis menggunakan teknik statistik yang diolah dengan bantuan SPSS versi 17.0 *for windows* didapatkan data sebagai berikut :

Tabel 4.15 Rangkuman Data Hipotesis Pelatihan Regulasi Diri untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial

No	Kelompok	Z	Signifikansi	Kesimpulan
1.	Pre Kon dgn Post Kon	-0.397	0.349	Ho diterima
2.	Pre Eks dgn Post Eks	-3.411	0.001	Ho ditolak
3.	Pre Kon dgn Pre Eks	-4.21	0.673	Ho diterima
4.	Post Kon dgn Post Eks	-4.518	0.000	Ho ditolak

Berdasarkan tabel 4.15 di atas dapat diperoleh informasi bahwa hipotesis nihil (Ho) menggunakan acuan nilai *alpha* sebesar 0,05 dengan taraf signifikansi

5%. Oleh karena itu, H_0 akan diterima jika taraf signifikansi $p > 0,05$ sedangkan H_0 ditolak jika taraf signifikansi $p < 0,05$ (Arikunto, 2006:76). Berdasarkan nilai signifikansi *pretest* kelompok kontrol dengan *posttest* kelompok kontrol maka H_0 diterima. Artinya, bahwa tidak ada perbedaan tingkat penyesuaian sosial sebelum dan sesudah pelatihan regulasi diri pada kelompok kontrol. H_0 *pretest* kelompok eksperimen dengan *posttest* kelompok eksperimen ditolak menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat penyesuaian sosial pada kelompok eksperimen.

H_0 *pretest* kelompok kontrol dengan *pretest* kelompok eksperimen diterima, dapat diartikan bahwa tidak ada perbedaan penyesuaian sosial antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan regulasi diri. H_0 *posttest* kelompok kontrol dengan *posttest* kelompok eksperimen ditolak, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat penyesuaian sosial pada kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen sebelum maupun sesudah pelatihan regulasi diri.

Berikut adalah tabel uji hipotesis *Wilcoxon Mann Whitney U Test* dengan *gain value*. Uji hipotesis menggunakan teknik statistik yang diolah dengan bantuan SPSS versi 17.0 *for windows* :

Tabel 4.16 Analisis SPSS Skor Selisih *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol
Gain Score Group Statistic

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Rank
Penyesuaian Sosial	Kontrol	20	13.34	268.50
	Eksperimen	20	27.58	551.50
	Total	40		

	Penyesuaian Sosial
Mann-Whitney U	58.500
Wilcoxon	268.500
Z	-3.913
Asymp. Sign. (2-tailed)	.000
Exact Sign. [2*(1-tailed Sign.)]	.000

Tabel 4.16 menyampaikan bahwa rata-rata skor kelompok eksperimen yaitu 27,58 lebih besar dari kelompok kontrol yaitu 13,43, artinya tingkat peningkatan penyesuaian sosial kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Hasil analisis dari data *gain value* yaitu didapatkan $Z = -3.913$ dengan $p = 0.000$. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan tingkat penyesuaian sosial yang signifikan Penerima Manfaat di Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang 1 sebelum dan sesudah pelatihan regulasi diri. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “pelatihan regulasi diri efektif untuk meningkatkan penyesuaian sosial” diterima.

4.5 Pembahasan

Pembuktian hipotesis penelitian ini dilakukan dengan menguji *gain value* antara kelompok eksperimen dan kontrol menggunakan *Wilcoxon Mann Whitney U Test*, hasil analisis data menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat penyesuaian sosial antara kelompok eksperimen dan kontrol sesudah pelatihan regulasi diri, $p = 0,000$ dengan *Z score* sebesar -3.913 , dan *mean* yang diperoleh untuk kelompok kontrol ialah 13,43 dan kelompok eksperimen sebesar 27,58. Terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen saat perlakuan sudah diberikan. Artinya, setelah mengikuti pelatihan regulasi diri, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan penyesuaian sosial sedangkan kelompok kontrol tidak. Perbedaan ini dikarenakan kelompok eksperimen

mendapatkan pelatihan regulasi diri sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan penyesuaian sosial bagi Penerima Manfaat (PM) Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang 1. Pelatihan regulasi diri PM didasarkan pada rendahnya penyesuaian sosial, hal ini dapat dilihat dari deskripsi hasil *pretest* (terlampir) yang telah dilakukan, sebanyak 4 subjek atau sebesar 20 % termasuk dalam kategori tinggi, 12 subjek atau sebesar 30% dalam kategori sedang dan 24 subjek atau sebesar 60% dalam kategori rendah.

Penelitian ini menggunakan skala penyesuaian sosial dengan tingkat reliabilitas 0,982. Pemberian skala penyesuaian sosial pada saat *pretest* dan hasil angket observasi didapatkan bahwa subjek mengalami penyesuaian sosial yang rendah. Subjek memiliki perilaku yang kurang baik misalnya menonjolkan pendapat sendiri, menyela pembicaraan, menggunakan bahasa yang tidak sopan, terlambat apel pagi atau bahkan tidak mengikuti apel, terlambat ketika masuk ke dalam ruang kelas dan terkadang tidak mengikuti rutinitas balai.

Setelah mengikuti pelatihan regulasi diri, subjek penelitian yaitu Penerima Manfaat (PM) di Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang 1 mengalami perubahan perilaku yaitu meningkatnya penyesuaian sosial. Materi dalam pelatihan regulasi diri dibuat berdasarkan aspek regulasi diri yaitu pengaturan emosi, standar dan tujuan yang ditentukan sendiri, kontigensi yang ditentukan sendiri, instruksi diri, *self-monitoring*, dan evaluasi diri, kemudian disesuaikan dengan aspek-aspek penyesuaian sosial yaitu kebutuhan mengakui dan menghormati hak orang lain, minat dan simpati untuk kesejahteraan orang lain,

beramal dan menolong, bergaul dengan orang lain untuk mendorong persahabatan, dan penghormatan terhadap nilai, integritas hukum, tradisi, adat-istiadat dalam masyarakat.

Subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan pelatihan regulasi diri selama delapan kali sesi dalam satu bulan sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Subjek diwajibkan hadir untuk mengikuti pelatihan secara penuh. Subjek mengikuti pelatihan regulasi diri sampai selesai dan dari hasil perolehan data ada perubahan rata-rata hasil *pretest* dan *posttest*. Perubahan tersebut dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.17 Perubahan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Penyesuaian Sosial	Rata-rata	
	Hasil <i>Pretest</i>	Hasil <i>Posttest</i>
	105	146,2

Perolehan hasil *pretest* pada tabel 4.17 menunjukkan adanya keberhasilan pemberian perlakuan yang diunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata yaitu 105 menjadi 146,2. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh pelatihan regulasi diri terhadap peningkatan penyesuaian sosial, hal ini didukung dengan penelitian Kang (2010) yang berjudul *Self-Regulatory Training for Helping Student with Special Needs to Learn Mathematics* menunjukkan bahwa dari 62 siswa berkebutuhan khusus setelah berpartisipasi dalam perlakuan, siswa berkebutuhan khusus dapat meningkatkan strategi regulasi diri dan perilakunya lebih terkontrol.

Perolehan data tingkat penyesuaian sosial kelompok eksperimen setelah pelatihan regulasi diri berdasarkan subjek laki-laki dan perempuan juga terdapat

perbedaan, subjek laki-laki mendapat rata-rata skor 141,5 dan subjek perempuan mendapat rata-rata skor 160,2. Dapat disimpulkan bahwa perempuan lebih cepat menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial daripada laki-laki, hal ini didukung oleh penelitian Nike dan Rina (2006) dengan judul Perbedaan Penyesuaian Sosial pada Mahasiswa Baru ditinjau dari Jenis Kelamin yang menyatakan bahwa ada perbedaan penyesuaian sosial pada mahasiswa baru putra dan putri, dimana penyesuaian sosial pada mahasiswa putri lebih tinggi dari pada penyesuaian sosial mahasiswa putra.

Setiap sesi, subjek dikondisikan untuk masuk ke dalam ruangan untuk mengikuti pelatihan yang terbagi menjadi tiga metode. Pertama metode pemberian informasi, metode kedua yaitu partisipatif, dan metode yang ketiga adalah *games*. Sebelum masuk pada perlakuan, subjek diminta untuk berkumpul dan diminta untuk mengisi skala penyesuaian sosial, kemudian pada sesi 1 sampai 8, metode pemberian informasinya yaitu penyampaian materi regulasi diri. Penyampaian materi ini berbentuk penjelasan yaitu berupa pengajaran dari trainer kemudian subjek memperhatikan apa yang sedang dijelaskan. Metode partisipatif yaitu subjek dilibatkan dalam pengolahan materi pelatihan, bentuknya berupa diskusi kelompok. Subjek diberikan instruksi untuk mengerjakan tugas, kemudian diminta berdiskusi untuk menceritakan secara bergantian. Metode *games* yaitu permainan yang sudah dirancang berdasarkan kebutuhan dan tidak terlepas dari sesi sebelum atau sesudahnya, jenis permainannya bermacam-macam, melibatkan subjek secara perorangan dan berkelompok. Permainan digunakan supaya keterlibatan dan pemahaman subjek terhadap materi dapat lebih mendalam, kemudian diadakan refleksi setelah selesai permainan guna menyimpulkan pengetahuan dan

pemahaman subjek mengenai materi. Hardjana (2001:32) menjelaskan bahwa sesudah permainan dilaksanakan harus selalu diadakan penjelasan tentang makna permainan itu dan kaitannya dengan sesi yang sudah atau akan dilaksanakan.

Pada metode pemberian informasi sesi pertama, trainer hanya fokus pada materi untuk melihat penerimaan subjek secara mental terhadap proses pemberian materi. Mengawali sesi pada pertemuan pertama, diadakan perkenalan supaya semua yang terlibat dalam pelatihan saling mengenal. Perkenalan diperlukan agar peserta tidak merasa asing satu sama lain, dapat saling berkomunikasi, dan bersedia bekerjasama selama pelatihan (Hardjana, 2001:29). Metode pemberian informasi dari keseluruhan sesi, trainer diharapkan mampu membawa subjek untuk mengatasi rendahnya penyesuaian sosial dari aspek kebutuhan mengakui dan menghormati hak-hak orang lain. Gejala dari rendahnya kebutuhan mengakui dan menghormati hak-hak orang lain adalah subjek kurang dapat menghargai pendapat orang lain, dengan bentuk perilaku menonjolkan pendapat sendiri, menyela pembicaraan dan berkomentar buruk. Metode partisipatif berusaha mengatasi aspek bergaul dengan orang lain dan untuk mendorong pengembangan persahabatan, yang ditandai dengan tidak fokus dalam mendengarkan dan menghindari berbicara. Metode *games* berusaha mengatasi aspek minat dan simpati untuk kesejahteraan orang lain, beramal dan menolong, serta aspek penghormatan terhadap nilai dan integritas hukum, tradisi dan adat istiadat. Gejala yang timbul ditandai dengan tidak melaksanakan keputusan bersama, cuek, tidak tepat waktu dan melanggar peraturan balai.

Hurlock (1978:287) menyatakan terdapat empat kriteria penyesuaian sosial yaitu penampilan nyata, penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok, sikap

sosial dan kepuasan pribadi. Kriteria tersebut terlihat dalam perubahan perilaku subjek ketika proses pelatihan berlangsung dalam setiap sesinya.

Kriteria penyesuaian sosial yang dinyatakan oleh Hurlock (1978:287) mengenai sikap sosial yaitu individu harus menunjukkan sikap menyenangkan terhadap orang lain, berpartisipasi sosial dan menunjukkan peranannya dalam kelompok sosial sehingga bisa dinilai dapat menyesuaikan diri dengan baik. Sikap sosial telah muncul dalam perilaku subjek pada sesi 1, 2 dan 5. Perilaku yang muncul adalah dapat membagi tugas atau peranan dalam menyelesaikan *game*, bekerja sama, mengikuti dan memperhatikan instruksi serta berkomunikasi dengan teman satu tim untuk menyelesaikan tugas tersebut. Kriteria penyesuaian sosial mengenai penampilan nyata menurut Hurlock (1978:287) yaitu perilaku sosial individu berdasarkan standar kelompoknya, dan memenuhi harapan kelompok, maka ia akan menjadi anggota yang diterima kelompok. Perilaku tersebut muncul pada sesi 3, 4 dan 6, yaitu subjek mampu bekerja sama, bertanggung jawab, membagi tugas, mau menghargai pendapat orang lain dan saling mengontrol keputusan-keputusan dari anggota kelompok.

Hal ini dilakukan subjek dalam berperilaku. Daftar perilaku dibuat berdasarkan aspek-aspek penyesuaian sosial Schneiders (1964:451). Perubahan perilaku kelompok eksperimen subjek dapat dilihat pada angket observasi dan diringkas pada tabel berikut :

Tabel 4.18 Perubahan Perilaku Kelompok Eksperimen PM Balai
Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang I

No	Daftar Perilaku	Rata-rata Frekuensi Kemunculan Perilaku Kelompok Eksperimen		
		Sebelum Perlakuan	Proses Perlakuan	Setelah Perlakuan
1	Menonjolkan pendapat sendiri jika orang lain memiliki pendapat yang lain.	5	4	2
2	Mangkir / tidak melaksanakan tanggung jawab dengan berbagai alasan.	4	3	-
3	Menyela pembicaraan ketika ada orang yang berpendapat lain / Protes.	6	5	3
4	Menggunakan bahasa yang sopan.	2	2	4
5	Berkomentar buruk ketika melihat orang yang lebih beruntung.	4	4	2
6	Menyapa orang lain.	1	2	4
7	Mampu berinteraksi dengan baik terhadap orang lain.	2	2	3
8	Lebih suka menyendiri dari pada mencari teman.	4	3	2
9	Fokus mendengarkan.	2	3	5
10	Menyendiri, meninggalkan obrolan.	2	2	-
11	Diam jika diajak berbicara.	2	2	-
12	Mau bercerita tentang permasalahan yang dihadapi.	2	3	3
13	Jika ditanya diam saja.	4	3	2
14	Mengikuti kegiatan membersihkan kopel.	3	4	6
15	Lebih suka ke luar balai dari pada mengikuti kegiatan kerja bakti di dalam balai.	2	1	1
16	Cuek.	5	3	2
17	Mengalah.	3	2	2
18	Melaksanakan keputusan bersama.	1	2	2
19	Turut gembira atas keberhasilan yang telah dicapai orang lain.	1	2	2

20	Menghindar ketika diajak berbicara.	4	2	2
21	Banyak alasan ketika diminta bantuan.	4	1	1
22	Tepat waktu ketika masuk dalam ruang kelas untuk menerima materi.	1	1	3
23	Melanggar peraturan dalam balai.	4	2	2
24	Mengerjakan tugas yang diberikan sampai selesai.	2	3	3
25	Mengikuti rutinitas balai.	1	3	6

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata frekuensi kemunculan perilaku pada kelompok eksperimen (terlampir), perubahan perilaku yang terjadi pada subjek dapat dilihat dari observasi, hasil *posttest*, dan wawancara tidak terstruktur yang dilakukan oleh peneliti terhadap pembimbing subjek setelah pelatihan regulasi diri selesai. Subjek menjadi lebih baik dalam berperilaku, yakni mau menghargai pendapat orang lain, tidak menyela pembicaraan, dan mau mematuhi peraturan dalam balai.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa meningkatnya penyesuaian sosial yang terjadi pada kelompok eksperimen adalah karena pelatihan regulasi diri. Asrori (2011: 183) menyatakan bahwa kemampuan pengaturan diri dapat mencapai pengendalian diri dan realisasi diri dan menurut Komisi Tenaga Kerja (Cushaway, 2004:114) menyatakan bahwa pelatihan merupakan suatu proses terencana untuk mengubah sikap, pengetahuan, atau tingkah laku, keahlian melalui pengalaman, untuk mencapai kinerja yang efektif dalam kegiatan atau sejumlah kegiatan. Penelitian ini didukung penelitian sebelumnya oleh Reid (2005) yang berjudul *Self-Regulation Intervention for Children with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder*, menghasilkan bahwa *self-*

regulation intervention memiliki sejumlah keunggulan, salah satunya untuk menanamkan perilaku mengontrol diri.

Jadi dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “pelatihan regulasi diri efektif untuk meningkatkan penyesuaian sosial bagi Penerima Manfaat Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang I” diterima.

4.6 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen untuk mengetahui efektifitas pelatihan pelatihan regulasi diri untuk meningkatkan penyesuaian sosial bagi Penerima Manfaat Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang I. Setiap penelitian memiliki kelemahan masing-masing. Menurut peneliti ada beberapa kelemahan dalam penelitian ini, sehingga diharapkan dapat menjadi bahan acuan dan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini antara lain beberapa subjek harus bekerja dan hanya bisa diobservasi ketika mengikuti sesi sehingga proses observasi kurang intensif.

BAB 5

PENUTUP

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan uraian pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pelatihan regulasi diri mempengaruhi peningkatan penyesuaian sosial Penerima Manfaat (PM) yang tinggal di Balai Rehabilitasi Sosial. Simpulan diatas dimunculkan berdasarkan adanya perbedaan tingkat penyesuaian sosial yang signifikan antara sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pelatihan regulasi diri pada kelompok eksperimen dan diperkuat dengan tidak adanya perbedaan *pretest* dan *posttest* yang signifikan pada kelompok kontrol.

5.2. Saran

5.2.1. Bagi Penerima Manfaat Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang 1

Sebaiknya Penerima Manfaat (PM) mengikuti kegiatan pelatihan regulasi diri dengan sungguh-sungguh dan sesuai dengan peraturan agar hasil yang diperoleh lebih maksimal.

5.2.2. Bagi Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang 1

Balai rehabilitasi sosial dapat memberikan metode baru kepada Penerima Manfaat (PM) dalam meningkatkan penyesuaian sosial dengan cara memberikan pelatihan atau *game* yang ringan dan bermakna secara kontinyu agar PM dapat menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial.

5.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang hendak melakukan penelitian yang sama, sebaiknya materi pelatihan regulasi diri dibuat lebih bervariasi agar agar PM tidak bosan serta diperoleh hasil yang lebih maksimal, sebaiknya observasi terhadap subjek lebih intensif lagi, data hasil observasi yang sudah berupa angka dapat diolah kembali. Selain itu, penelitian

selanjutnya diharapkan dapat menemukan faktor-faktor lain selain pelatihan regulasi diri yang dapat mempengaruhi meningkatkan penyesuaian sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol, 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang : UMM Press
- Amin, Lukman. 2009. Keterampilan Komunikasi Dan Penyesuaian Sosial Siswa kelas VIII SMP Ar-rohmah Dau Malang Tahun Ajaran 2009/2010. *Skripsi*. Jurusan Bimbingan Konseling dan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Malang.
- Asrori, M. 2011. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- As'ad, Moh. 2001. *Psikologi Industri*. Yogyakarta : Liberty Yogyakarta.
- Azwar, saifuddin. 2010. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. 1986. *Social Foundation Of Thought And Action A Sosial Cognitive Theory*. New Jersey : Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs.
- [Brad, Chapin. n.d .Self-Regulation Training. http://www.selfregulationstation.com](http://www.selfregulationstation.com)
[diunduh pada Selasa, 19 Februari 2013 pukul 16.47 WIB]
- Cahyo, Kusyogo, M. Syarif Hidayatullah, Bagus Widjanarko. 2006. Perilaku Gelandangan Dalam Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan Masyarakat Di Kota Semarang Jawa Tengah (Studi Kasus di Kawasan Pasar Johar). *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia Vol. 1 / No. 2 / Agustus 2006*.
- Chaplin, J.P. 2000. *Kamus Lengkap Psikologi*. Translated by Kartini Kartono. Jakarta: Rajawali Pers.
- Chushway, Barry. 2002. *Human Resource Management Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Damayanti, Eka. 2011. Peran Belajar Berdasar Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri terhdap Prestasi belajar Siswi Madrasah Tsanawiyah X Yogyakarta. *Abstrak. etd.ugm.ac.id*. [diunduh pada Sabtu, 30 Maret 2013 pukul 14.00 WIB]
- Djastuti, Indi, Soegiono, Endang T.W. 1998. Profil dan Perilaku Gelandangan dan Pengemis di Kodya Semarang. *Lembaga Penelitian Universitas Diponegoro*. Semarang.
- Fatimah, Enung. 2008. *Psikologi Perkembangan : Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : CV. Pustaka Setia

- Fitri, Nurlisa. 2011. Hubungan antara Kecerdasan Moral dengan Penyesuaian Diri Sosial Siswa Boarding School di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta. *Abstrak. digilib.uin-suka.ac.id*. [diunduh pada Selasa, 26 Maret 2013 pukul 21.22 WIB]
- Hardjana, Agus. 2001. *Training SDM yang Efektif*. Yogyakarta : Kanisius.
- Hurlock, E B., 1978. *Perkembangan Anak Jilid I*. Translated by Med Meitasari T dan Muslichah Z (Edisi ke Enam). Jakarta : Erlangga.
- Hurlock, E B. 2009. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Edisi ke Lima). Jakarta : Erlangga.
- Kadhiravan, S. dan V. Suresh. 2008. Self-Regulated Behaviour at Work. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 34: 126-131.
- Kang, Yanrong. 2010. Self-Regulatory Training for Helping Student With Special Needs to Learn Mathematics. *Of a Tesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Doctor of Philosophy Degree in Psychological and Quantitative Foundations (Educational Psychology) in the Graduate College of The University of Iowa*.
- Kartono K. 2011. *Patologi Sosial Jilid 1*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada
- Latipun. 2010. *Psikologi Eksperimen*. Malang : UMM Press.
- Lynton, Rolf. 1984. *Pelatihan dan Pengembangan Tenaga Kerja*. Jakarta : PT. Midas Surya Grafindo.
- Musdalifah, Dachrud. 2005. Efektivitas Pelatihan Pesantren Kilat terhadap Kemampuan Regulasi Diri ditinjau dari Kecerdasan Emosi dan Kematangan Sosial pada Remaja. *Abstrak. etd.ugm.ac.id*. [diunduh pada Sabtu, 30 Maret 2013 pukul 14.10 WIB]
- Ormrod, J E. 2008. *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang* (Jilid 2). Jakarta : Erlangga.
- Penanggulangan Gelandangan dan Pengemis. http://hukum.unsrat.ac.id/pp/pp_31_1980.htm [diunduh pada Selasa, 26 Maret 2013 pukul 23.00 WIB]
- Pengertian dan Karakteristik Masalah Kesejahteraan Sosial. <http://hvslhahfba.wordpress.com/2011/05/06/pengertian-dan-karakteristik-masalah-kesejahteraan-sosial/> [diunduh pada Selasa, 26 Maret 2013 pukul 20.00 WIB]
- Rahayu dan Ardani. 2004. *Observasi dan Wawancara*. Jatim : Bayumedia Publishing.

- Reid, Robert, Alexandra L Trout, Michalla Scartz. 2005. *Self-Regulation Intervention for Children With Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. Exceptional Children; summer 2005; 71,4; Academic Reasearch Library pg.361*
- Risveni, Nike dan Rina Mulyati. 2006. Perbedaan Penyesuaian Sosial Pada Mahasiswa Baru Ditinjau Dari Jenis Kelamin. Universitas Islam Indonesia. *psychology.uui.ac.id*. diunduh pada Senin, 29 Juli 2013 pukul 02.45 WIB.
- Saputra, Wahyu. 2013. Di Tangerang Gelandangan dan Pengemis Semakin Banyak. <http://www.republika.co.id/berita/nasional/jabodetabek-nasional/13/01/30/mhflxb-di-tangerang-gelandangan-dan-pengemis-semakin-banyak> . [diunduh pada Selasa, 26 Maret 2013 pukul 22.45 WIB]
- Schneiders, A. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Rinehart & Winston.
- Schunk, DH. 2012. *Motivasi dalam Pendidikan : Teori, Penelitian, dan Aplikasi*. Jakarta : PT Indeks
- Semarang Metro. 2012. Gelandangan Merebak. <http://www.suaramerdeka.com/v1/index.php/read/cetak/2012/08/23/196300/Gelandangan-Merebak> [diunduh pada Jumat, 5 april 2013 12.04 WIB]
- Seniati. 2011. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta : PT Indeks.
- Suci, Rema R. 2007. Perbedaan *Self-Regulation* Pada Mahasiswa yang Bekerja dan Mahasiswa yang Tidak bekerja. *Jurnal Psikologi Universitas Paramadina*.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)*. Bandung : Alfabeta.
- Susanto, Handy. 2006. Mengembangkan Kemampuan Self-Regulation untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur*,07,64-71.
- Tira. 2011. Gelandangan dan Pengemis Isu Permasalahan Sosial. <http://rehsos.kemsos.go.id/modules.php?name=News&file=article&sid=1496> [diunduh pada Rabu, 27 Maret 2013 pukul 01.45 WIB]
- Undang-undang Nomor 6 Tahun 1974 tentang Ketentuan-ketentuan Pokok Kesejahteraan Sosial.
- Wibowo, Mardian. 2008. Studi Implementasi Kebijakan Penanganan Gelandangan di Kota Jakarta Timur. *Abstrak. FISIP UI*
- Yusuf, S. 2007. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN



Universitas Negeri Semarang
Fakultas Ilmu Pendidikan
Jurusan Psikologi
2013

IDENTITAS DIRI

Nama : _____
Jenis Kelamin : _____
Usia : _____

Berikut ini adalah pernyataan yang menggambarkan segala sesuatu tentang diri Anda. Kami mengharap kesediaan Anda untuk mengisi sesuai dengan pilihan jawaban yang telah kami sediakan. Jawaban yang Anda berikan tidak akan mempengaruhi nilai atau pandangan orang lain terhadap Anda karena kami akan menjamin kerahasiaannya.

Petunjuk Pengisian :

- Berilah tanda cek (√) pada kolom yang disediakan dengan keterangan sebagai berikut :

Sangat Sesuai (SS)
Sesuai (S)
Tidak Sesuai (TS)
Sangat Tidak Sesuai (STS)

Contoh :

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya bersemangat melakukan kegiatan bersama.		√		

- Tidak ada yang benar dan salah, pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda. Semua jawaban yang Anda berikan adalah benar jika sesuai dengan diri Anda.
- Teliti ulang setiap jawaban, agar tidak ada jawaban yang terlewatkan.

~ ~ ~ **Selamat Mengisi** ~ ~ ~

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya kurang puas terhadap pendapat sendiri jika orang lain memiliki pendapat yang lain.				
2	Saya ikhlas menerima saran dan kritik dari orang lain.				
3	Saya dapat menerima saran dan kritik orang lain.				
4	Saya tidak akan melaksanakan hasil keputusan kelompok yang tidak sesuai dengan pendapat saya.				
5	Saya menyela pembicaraan ketika ada orang yang berpendapat lain dengan saya.				
6	Ketika ada orang yang menjengkelkan, saya berteriak karena merupakan simbol ketegasan.				
7	Saya gelisah ketika berkata dengan nada tinggi kepada orang lain.				
8	Saya merasa iri jika ada orang yang lebih beruntung dibandingkan saya.				
9	Saya menyapa orang lain ketika bertemu, walaupun kami belum kenal.				
10	Saya suka bersahabat dengan orang lain tanpa melihat perbedaan diantara kami.				
11	Saya mampu berinteraksi dengan baik terhadap orang lain.				
12	Saya berusaha menjadi pendengar yang baik jika teman bercerita.				
13	Jika ada teman bercerita saya sulit memahami permasalahannya.				
14	Saya lebih suka menyendiri dari pada mencari teman.				
15	Saya menghindari berbicara dengan orang yang baru				

	dikenal.				
16	Saya senang menceritakan pengalaman yang saya hadapi kepada teman.				
17	Saya suka memberikan pujian kepada orang lain.				
18	Saya mengungkapkan perasaan (gembira maupun sedih) kepada teman.				
19	Saya kurang percaya jika menceritakan masalah saya kepada teman.				
20	Jika ada kegiatan membersihkan kopel saya senang hati mengikutinya.				
21	Saya lebih suka ke luar balai dari pada mengikuti kegiatan kerja bakti di dalam balai.				
22	Meskipun uang yang saya miliki terbatas, saya rela membantu teman.				
23	Saya tidak mau tahu terhadap kegiatan yang bukan untuk kepentingan saya.				
24	Saya memberikan kesempatan kepada orang lain untuk mengerjakan keperluan pribadinya, walaupun saya sedang membutuhkan bantuannya.				
25	Saya kurang dapat memaklumi kesalahan yang dilakukan teman terhadap saya.				
26	Saya melakukan keputusan bersama meskipun tidak sesuai dengan pendapat saya.				
27	Saya ikut merasakan kesedihan teman saya, kemudian saya berusaha menghiburnya				
28	Saya turut gembira atas keberhasilan yang telah dicapai orang lain.				
29	Saya memberikan masukan atas masalah yang sedang dihadapi teman.				
30	Saya keberatan untuk				

	meminjamkan barang saya kepada orang lain meskipun ia sedang membutuhkan.				
31	Saya rela berkorban demi kepentingan orang lain.				
32	Saya memuji ketika ada teman yang berhasil atau sukses melakukan tugas/pekerjaan.				
33	Bagi saya waktu sangat berharga, jadi saya tidak mau membuang-buang waktu hanya untuk mendengarkan masalah teman.				
34	Saya cuek ketika orang lain meminta bantuan saya karena itu bukan urusan saya.				
35	Jika ada teman yang sedang kesulitan, saya menyelesaikan masalah pribadi terlebih dahulu.				
36	Saya senang menawarkan bantuan ketika teman sedang membutuhkan bantuan.				
37	Saya sedikit keberatan ketika teman meminta bantuan, apalagi tidak diberi imbalan..				
38	Saya lebih senang mengerjakan tugas saya sendiri dari pada membantu orang lain.				
39	Lebih baik saya terlambat apel pagi dari pada tidak ikut sama sekali.				
40	Saya mandi sehari dua kali.				
41	Saya menggosok gigi pagi dan malam.				
42	Saya menunda beribadah karena saya sedang bekerja.				
43	Saya membersihkan kopel setiap hari.				
44	Saya tepat waktu ketika masuk dalam ruang kelas untuk menerima materi.				
45	Saya pernah melanggar peraturan dalam balai.				

46	Saya ragu dalam menghadapi tantangan.				
47	Saya tidak mau mengganti barang teman yang telah saya pakai.				
48	Saya tetap mengerjakan tugas yang diberikan sampai selesai walaupun saya tidak menyukai pekerjaan itu.				
49	Saya ragu mengakui kesalahan walaupun pihak balai atau orang yang saya sakiti telah memaafkan.				
50	Dengan fasilitas yang saya peroleh sekarang, saya tidak perlu mencari pekerjaan lagi.				



Universitas Negeri Semarang
Fakultas Ilmu Pendidikan
Jurusan Psikologi
2013

IDENTITAS SUBJEK YANG DIOBSERVASI**Nama** : _____**Jenis Kelamin** : _____**Usia** : _____

Berikut ini pernyataan yang menggambarkan perilaku subjek. Anda diminta untuk mengisi pada kolom yang telah disediakan tentang berapa kali perilaku tersebut muncul.

Contoh :

Pernyataan	Frekuensi
1. mampu berinteraksi dengan baik terhadap teman	II

~ ~ ~ Selamat Mengisi ~ ~ ~

No.	Pertanyaan	Frekuensi
1.	Menonjolkan pendapat sendiri jika orang lain memiliki pendapat yang lain.	
2.	Mangkir / tidak melaksanakan tanggung jawab dengan berbagai alasan.	
3.	Menyela pembicaraan ketika ada orang yang berpendapat lain / Protes.	
4.	Menggunakan bahasa yang sopan.	
5.	Gemetar / tidak tenang ketika berkata dengan nada tinggi dengan orang lain.	
6.	Berkomentar buruk ketika melihat orang yang lebih beruntung.	
7.	Menyapa orang lain.	
8.	Mampu berinteraksi dengan baik terhadap orang lain.	
9.	Lebih suka menyendiri dari pada mencari teman.	
10.	Fokus mendengarkan.	
11.	Menyendiri, meninggalkan obrolan.	
12.	Diam jika diajak berbicara.	
13.	Mau bercerita tentang permasalahan yang dihadapi.	
14.	Memberikan pujian kepada orang lain.	
15.	Mengungkapkan perasaan (gembira maupun sedih) kepada teman.	
16.	Jika ditanya diam saja.	
17.	Mengikuti kegiatan membersihkan kopel.	
18.	Lebih suka ke luar balai dari pada mengikuti kegiatan kerja bakti di dalam balai.	
19.	Meminjamkan uang.	
20.	Cuek.	
21.	Mengalah.	
22.	Memaklumi kesalahan yang dilakukan teman.	
23.	Melaksanakan keputusan bersama.	
24.	Berusaha menghibur teman jika	

	ada yang sedih.	
25.	Turut gembira atas keberhasilan yang telah dicapai orang lain.	
26.	Meminjamkan barang kepada orang lain.	
27.	Menolak ketika akan dipinjam barangnya.	
28.	Rela berkorban demi kepentingan orang lain.	
29.	Memuji ketika ada teman yang berhasil atau sukses melakukan tugas/pekerjaan.	
30.	Menghindar ketika diajak berbicara.	
31.	Banyak alasan ketika diminta bantuan.	
32.	Menawarkan bantuan ketika teman sedang membutuhkan bantuan.	
33.	Membuat kesepakatan ketika dimintai bantuan.	
34.	Tepat waktu ketika masuk dalam ruang kelas untuk menerima materi.	
35.	Melanggar peraturan dalam balai.	
36.	Mengerjakan tugas yang diberikan sampai selesai.	
37.	Mengakui kesalahan bila melakukan kesalahan.	
38.	Mengikuti rutinitas balai.	

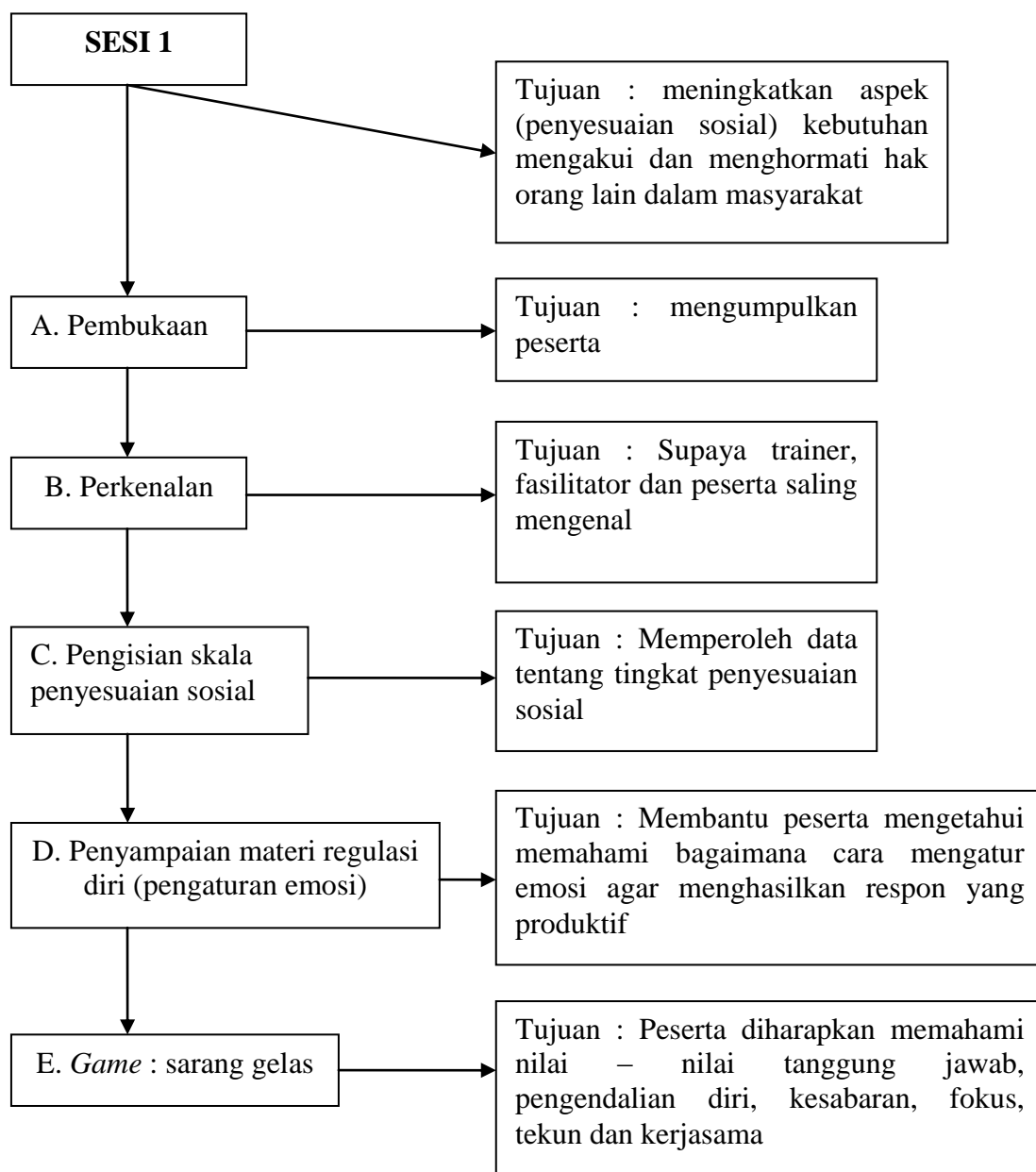
Rancangan Pelatihan Regulasi Diri

Pertemuan	Hari	Sesi	Tujuan	Waktu
1	Senin	1. Pembukaan 2. Perkenalan 3. <i>Pretest</i> 4. Sesi I : materi tentang pengaturan emosi dan <i>game</i> sarang gelas	Mengumpulkan peserta. Supaya trainer, fasilitator dan peserta saling mengenal. Memperoleh data tentang penyesuaian sosial Membantu peserta mengetahui memahami bagaimana cara mengatur emosi agar tidak menyinggung perasaan orang lain. <i>Game</i> : Peserta diharapkan memahami nilai – nilai tanggung jawab, pengendalian diri, kesabaran, fokus, tekun dan kerjasama.	15 menit 15 menit 60 menit 30 menit 90 menit
2	Rabu	1. Sesi II : materi tentang <i>self-monitoring</i> dan <i>game</i> voli air	Membantu peserta memahami diri dengan cara memonitori diri sendiri. <i>Game</i> : Peserta memahami konsep bekerjasama, dan percaya dengan teman	30 menit 90 menit
3	Kamis	1. Sesi III : materi tentang standart dan tujuan yang ditentukan sendiri dan <i>water moving</i>	Peserta memahami nilai-nilai tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan, fokus pada target, pembagian peran, dan rela berkorban.	30 menit 90 menit
4	Senin	1. Sesi IV : materi tentang kontigensi yang ditentukan sendiri <i>game one for all</i>	Membantu peserta memahami bagaimana membari penguatan pada diri mereka sendiri ketika berhasil menyelesaikan tujuan-tujuan mereka, dan mereka bisa menghukum diri mereka sendiri ketika melakukan sesuatu yang tidak memenuhi standar performa mereka sendiri <i>Game</i> : Peserta memahami nilai komunikasi yang lebih baik, kerja sama, menghadapi realita, susah senang menjadi tanggungan bersama.	30 menit 90 menit
5	Rabu	1. Sesi V : materi	Membantu peserta memahami	30 menit

		tentang instruksi diri dan <i>game human leader</i>	dampak positif dan negatif citra diri pada hidup mereka, memahami bagaimana menginstruksikan diri dalam berperilaku yang baik agar mendapat citra diri yang baik pula. <i>Game</i> : Peserta memahami nilai kedisiplinan dan meraih target dengan segala upaya.	90 menit
6	Senin	1. Sesi VI : materi tentang evaluasi diri dan <i>game password</i>	1. Peserta memahami tentang potensi dan konsep dirinya. 2. Peserta diharapkan dapat merancang antisipasi yang dapat dilakukan untuk memaksimalkan pengaruh positif dan meminimalkan pengaruh negatif yang ada disekitarnya pada dirinya. <i>Game</i> : Peserta memahami nilai komunikasi, perencanaan, strategi, evaluasi dan kontrol	30 menit 90 menit
7	Rabu	1. Sesi VII : <i>game penyatuan (winner pipe)</i>	Peserta memahami beradaptasi pada perubahan dengan cepat, dengan bekerja sama kita mampu mencapai hasil yang diinginkan bersama.	90 menit
8	Senin	1. Sesi VIII : refleksi dan evaluasi dari semua sesi dan <i>game</i> 2. Penutupan	Membantu peserta memahami manfaat dari pelatihan regulasi diri. Menutup acara	30 menit 10 menit
		<i>Posttest</i>	Memperoleh data tentang peningkatan penyesuaian sosial.	60 menit

**Modul Pelatihan Regulasi Diri bagi Penerima Manfaat
Di Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang 1**

Sesi 1



A. Pembukaan

1. Nama kegiatan : Pembukaan
2. Tujuan : Mengumpulkan peserta.

3. Metode, alat dan bahan : Metode : pemberian informasi Bahan : laptop, speaker.
4. Tempat : Kelas
5. Waktu : 08.00 – 08.15 WIB (15 menit)
6. Penanggung jawab : Yoca
7. Prosedur :
 - 1) Peserta dikondisikan sehingga kelas menjadi kondusif.
 - 2) Penyelenggara
 - a. Mengucapkan selamat datang kepada peserta
 - b. Menjelaskan maksud dan tujuan pelatihan
 - c. Membuka pelatihan
 - d. Menyerahkan tugas pelatihan kepada trainer
 - 3) Trainer menerima tugas, mengucapkan terimakasih atas kepercayaan memimpin training dan menjelaskan seluk beluk pelatihan ; tujuan, materi, metode, acara dan harapan kepada peserta.

B. Perkenalan

1. Nama kegiatan : Perkenalan
2. Tujuan : Supaya trainer, fasilitator dan peserta saling mengenal.
3. Metode, alat dan bahan : Metode : pemberian informasi Bahan : laptop, speaker.
4. Tempat : Kelas
5. Waktu : 08.15 - 08.30 WIB (15 menit)
6. Penanggung jawab : Trainer
7. Prosedur :
 - 1) Trainer dan fasilitator : Trainer dan fasilitator memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama.
 - 2) Peserta pelatihan : Para peserta diminta untuk memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama dan asal masing-masing, mereka diminta untuk berdiri di tempat.

C. Pengisian skala penyesuaian sosial (*pretest*)

1. Nama kegiatan : Pengisian skala penyesuaian sosial (*pretest*)
2. Tujuan : Memperoleh data tentang tingkat penyesuaian sosial.
3. Metode, alat dan bahan : metode self report, bahan : lembar kerja skala penyesuaian sosial, bolpoin
4. Tempat : kelas
5. Waktu : 08.00 – 09.30 WIB (60 menit)
6. Penanggung jawab : Yoca
7. Prosedur :
 - 1) Skala dibagikan kepada peserta.
 - 2) Peneliti memandu cara mengerjakan atau cara mengisi skala tersebut, kemudian peserta diberikan waktu untuk mengisi jawaban.
 - 3) Setelah selesai mengisi, skala dikumpulkan kembali kepada peneliti dan peserta dikondisikan untuk kembali ke tempat duduk untuk mengikuti kegiatan selanjutnya.

D. Penyampaian materi regulasi diri (pengaturan emosi)

1. Nama kegiatan : Penyampaian materi regulasi diri (pengaturan emosi)
2. Tujuan : Membantu peserta mengetahui memahami bagaimana cara mengatur emosi agar menghasilkan respon yang produktif.
3. Metode, alat dan bahan : Metode : permainan dan pemberian informasi.
Bahan : laptop, speaker, kertas HVS, pulpen, *checklist* perilaku penyesuaian sosial.
4. Tempat : Kelas
5. Waktu : 09.30 – 10.00 (30 menit)
6. Penanggung jawab : Trainer
7. Prosedur :
 - 1) Peserta dikondisikan sehingga kelas menjadi kondusif.
 - 2) Peserta dibagikan kertas HVS dan pulpen masing-masing satu.
 - 3) Peserta diminta untuk melipat kertas menjadi empat bagian kemudian membuka lipatan tersebut sehingga terlihat garis pembagiannya menjadi empat. Pada masing-masing bagian kertas HVS tersebut, peserta diminta

untuk menggambar empat ekspresi wajah pada masing-masing bagian yaitu saat merasa senang, sedih, marah dan biasa saja.

- 4) Para peserta dibagi menjadi dua kelompok kemudian diminta berdiskusi untuk menceritakan secara bergantian pada saat peristiwa apa saja mereka berekspresi seperti itu. Hasil diskusi ditulis pada kertas HVS yang lain.
- 5) Jika waktu diskusi sudah habis, para peserta diminta untuk masuk ke dalam kelompok besar lagi. Trainer membahas hasil diskusi kelompok dan merangkum menjadi satu tentang dampak ekspresi yang akan ditimbulkan.
- 6) Pada hasil rangkuman itu memberi input tambahan dan disambung tanya-jawab. Trainer meminta kepada peserta untuk mencatat apa saja manfaat yang mereka dapat tentang pengaturan emosi. Sesudah mencatat, setelah itu catatan tersebut harus disimpan karena akan sedikit dibahas pada sesi selanjutnya. Trainer meminta kepada tiga peserta untuk menyebutkan manfaat dari kegiatan yang sudah mereka lakukan.
- 7) Setelah selesai berdiskusi peserta di persilakan bersiap untuk mengikuti acara selanjutnya yaitu *game* sarang gelas.

E. *Game* : Sarang gelas

1. Nama kegiatan : *game* sarang gelas
2. Tujuan : Peserta diharapkan memahami nilai – nilai tanggung jawab, pengendalian diri, kesabaran, fokus, tekun dan kerjasama.
3. Metode, alat dan bahan : Metode : permainan dan pemberian informasi, *checklist* perilaku penyesuaian sosial. Bahan : laptop, speaker, gelas air mineral dan korek api.
4. Tempat : Lapangan
5. Waktu : 10.00 – 11.30 (90 menit)

Rincian :

Ice breaking (15 menit)

Instruksi (5 menit)

Game (30 menit)

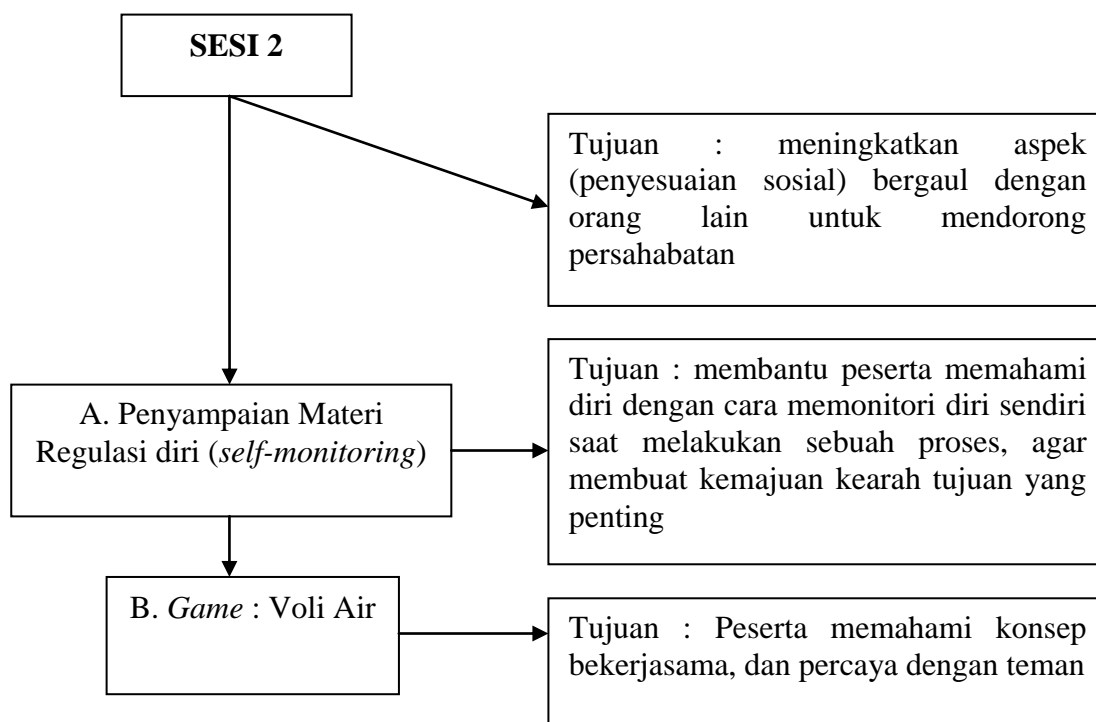
Refleksi (40 menit)

6. Penanggung jawab : Fasilitator

7. Prosedur :

- 1) Peserta dikondisikan berada di lapangan kemudian diberikan *ice breaking* yaitu berupa permainan pencarian kelompok dengan cara mencari beberapa orang yang akhirnya nanti kelompok tersebut akan menjadi tim di *game* ini. Dibagi menjadi dua kelompok, sama dengan permainan sebelumnya namun tujuannya adalah membuat anggota kelompok menjadi berbeda supaya terjalin komunikasi serta hubungan yang baik dengan anggota lain.
- 2) Misi dari permainan ini adalah membuat menara dari korek api dengan cara menyusun batang korek api di atas gelas air mineral sampai mencapai tinggi 20 cm diukur dari atas tanah.
- 3) Tiap anggota hanya boleh memasang 1 batang korek api.
- 4) Tiap anggota mempunyai tanggung jawab memasang batang korek api secara bergantian dan urut, dan yang dapat mencapai tinggi 20 cm yang menang.
- 5) Fasilitator mengecek peserta dan peneliti mengobservasi peserta.
- 6) Skor : menang 10, kalah 5, seri 3.
- 7) Setelah selesai permainan, peserta diberikan air minum dan dikondisikan duduk nyaman mungkin di tempat yang teduh, kemudian trainer merefleksi nilai – nilai apa yang didapat dalam *game* ini. Menanyakan kembali pada peserta apakah sudah memahaminya dan bagaimana pengaplikasiannya dalam kehidupan sehari – hari dalam bermasyarakat. Kemudian peserta dipersilakan melanjutkan aktivitas sehari-hari.

Sesi 2



A. Penyampaian Materi Regulasi diri (*self-monitoring*)

1. Nama kegiatan : Penyampaian materi regulasi diri (*self-monitoring*)
2. Tujuan : membantu peserta memahami diri dengan cara memonitori diri sendiri saat melakukan sebuah proses, agar membuat kemajuan kearah tujuan yang penting.
3. Metode, alat dan bahan : Metode : permainan dan pemberian informasi.
Bahan : laptop, speaker, kertas HVS, pulpen, *checklist* perilaku penyesuaian sosial.
4. Tempat : kelas
5. Waktu : 08.00 – 08.30 (30 menit)
6. Penanggung jawab : trainer
7. Prosedur :
 - 1) Peserta dikondisikan sehingga kelas menjadi kondusif.
 - 2) Peserta diminta mengingat kembali apa yang telah dipelajari pada sesi sebelumnya.
 - 3) Peserta dibagikan kertas HVS dan pulpen masing-masing satu.

- 4) Pada kertas HVS itu peserta diminta menggambar lambang diri masing-masing. Lambang itu dapat berupa bunga, alat kerja, binatang, benda atau yang lain.
- 5) Peserta dibagi menjadi dua kelompok. Kemudian mereka mendiskusikan dan menceritakan lambang diri masing-masing, misalnya faktor apa yang membuat peserta melambangkan diri dengan hal tersebut.
- 6) Setelah diskusi selesai, peserta diminta kembali dalam kelompok besar. Trainer menggali manfaat diskusi itu dengan menanyakan kepada 3 peserta; bagaimana perasaan mereka pada waktu menggambar dan selesai menggambar. Apa manfaat yang diperoleh dari menggambar lambang itu. Trainer member input di sekitar terbentuknya *self-monitoring* dan membuat kesimpulan dari sesi yang sudah terlaksana, disambung Tanya jawab. Trainer meminta kepada peserta untuk mencatat apa saja manfaat yang mereka dapat. Sesudah mencatat, setelah itu catatan tersebut harus disimpan karena akan sedikit dibahas pada sesi selanjutnya.
- 7) Setelah selesai berdiskusi peserta di persilakan bersiap untuk mengikuti acara selanjutnya yaitu *game* voli air.

B. GAME Voli Air

1. Nama kegiatan : *Game* : Voli Air
2. Tujuan : Peserta memahami konsep bekerjasama, dan percaya dengan teman.
3. Metode, alat dan bahan : Metode : permainan dan pemberian informasi.
Bahan : laptop, speaker, plastik berisi air, net voli, benang kasur, *checklist* perilaku penyesuaian sosial.
4. Tempat : lapangan
5. Waktu : 08.30 – 10.00 WIB (90 menit)

Rincian :

Ice breaking (15 menit)

Instruksi (5 menit)

Game (30 menit)

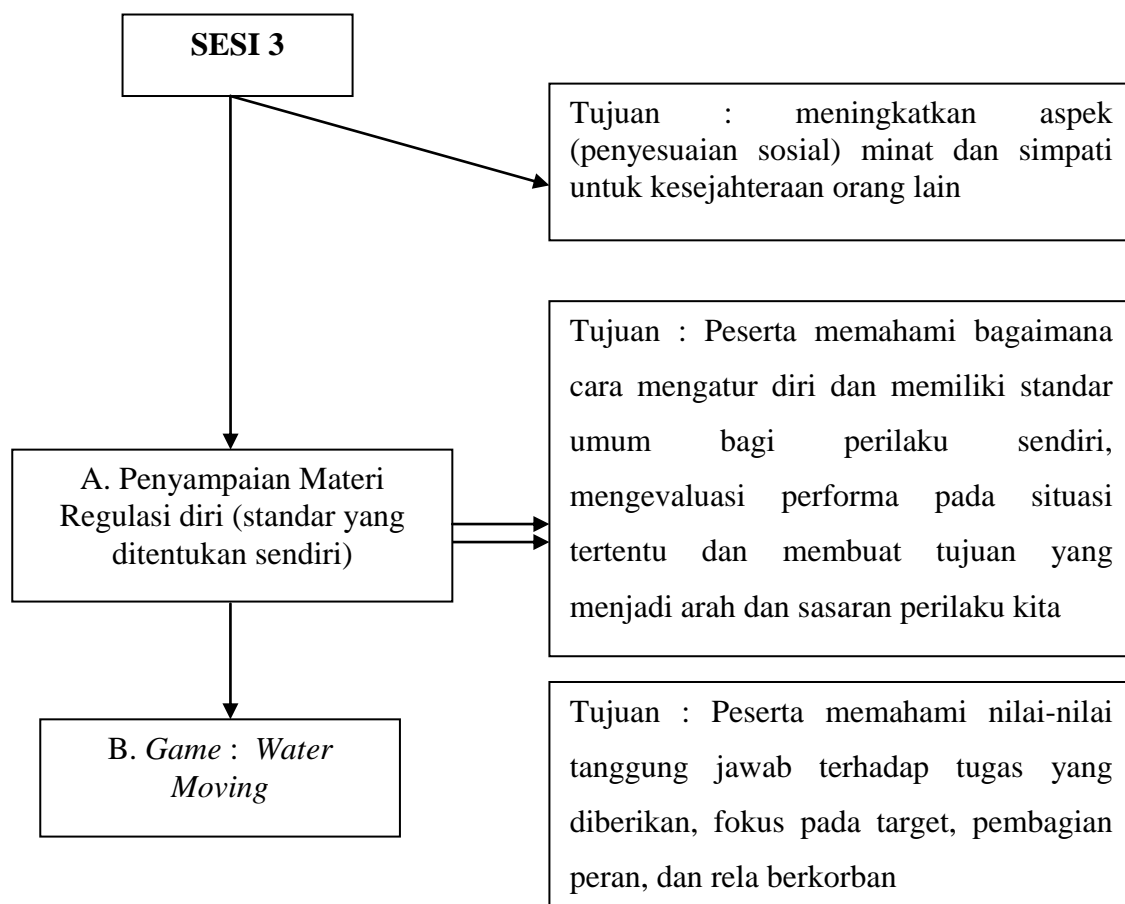
Refleksi (40 menit)

6. Penanggung jawab : trainer

7. Prosedur :

- 1) Peserta dikondisikan berada di lapangan kemudian diberikan *ice breaking* yaitu berupa permainan pencarian kelompok dengan cara mencari beberapa orang yang akhirnya nanti kelompok tersebut akan menjadi tim di *game* ini. Dibagi menjadi dua kelompok, sama dengan permainan sebelumnya namun tujuannya adalah membuat anggota kelompok menjadi berbeda supaya terjalin komunikasi serta hubungan yang baik dengan anggota lain.
- 2) Fasilitator memberikan instruksi, misi dari permainan ini adalah mengumpulkan poin sebanyak-banyaknya dengan cara melempar dan menangkap bola air (plastik berisi air) dan dipantulkan kembali ke arah lawan sampai pecah ke lapangan lawan seperti bermain bola voli dengan menggunakan kain.
- 3) Cara bermainnya berpasang-pasangan (tergantung jumlah kelompok), setiap pasang akan dibekali satu kain yang digunakan untuk melempar dan menangkap bola air.
- 4) Poinnya melempar bola ke lapangan lawan dan pecah di lapangan lawan, maka mendapat poin 1, pertandingan sesuai instruksi dari fasilitator.
- 5) Fasilitator mengecek peserta dan peneliti mengobservasi peserta.
- 6) Skor : menang 10, kalah 5, seri 3.
- 7) Setelah selesai permainan, peserta diberikan air minum dan dikondisikan duduk nyaman mungkin di tempat yang teduh, kemudian trainer merefleksi nilai – nilai apa yang didapat dalam *game* ini. Menanyakan kembali pada peserta apakah sudah memahaminya dan bagaimana pengaplikasiannya dalam kehidupan sehari – hari dalam bermasyarakat. Kemudian peserta dipersilakan melanjutkan aktivitas sehari-hari.

Sesi 3



A. Penyampaian Materi Regulasi diri (standar yang ditentukan sendiri)

1. Nama kegiatan : Penyampaian materi regulasi diri (standar dan tujuan yang ditentukan sendiri)
2. Tujuan : Peserta memahami bagaimana cara mengatur diri dan memiliki standar umum bagi perilaku sendiri, mengevaluasi performa pada situasi tertentu dan membuat tujuan yang menjadi arah dan sasaran perilaku kita.
3. Metode, alat dan bahan : Metode : permainan dan pemberian informasi.
Bahan : laptop, speaker, kertas HVS, pulpen, *checklist* perilaku penyesuaian sosial.
4. Tempat : kelas
5. Waktu : 08.00 – 08.30 (30 menit)
6. Penanggung jawab : trainer
7. Prosedur :

- 1) Peserta dikondisikan sehingga kelas menjadi kondusif.
- 2) Peserta diminta mengingat kembali apa yang telah dipelajari pada sesi sebelumnya.
- 3) Peserta dibagikan kertas HVS dan pulpen masing-masing satu.
- 4) Peserta diminta untuk menulis tanggal lahir, tahun masuk TK, SD dan seterusnya jika ada, dan tanggal hari ini.
- 5) Kemudian peserta dibagi menjadi dua kelompok dan secara bergantian menceritakan satu peristiwa yang pernah mereka alami yang membuat mereka merasa berharga, dan satu peristiwa yang pernah mereka alami yang membuat mereka merasa tak berharga.
- 6) Mereka diminta untuk berdiskusi apa yang menjadi faktor sehingga menyebabkan hal tersebut terjadi, dan apa tindakan mereka selanjutnya. Hasil diskusi ditulis ditulis pada kertas HVS.
- 7) Sesudah waktu diskusi habis, peserta diminta untuk kembali ke kelompok besar. Hasil kertas diskusi dibahas tentang apa yang menjadi faktor positif ataupun negatif. Trainer menyempurnakan jawaban dan disambung dengan tanya jawab. Peserta diminta untuk mencatat manfaat yang mereka dapat dari sesi ini, kemudian meminta 3 peserta untuk mengutarakan manfaat yang mereka jalan. Sesudah mencatat, setelah itu catatan tersebut harus disimpan karena akan sedikit dibahas pada sesi selanjutnya.
- 8) Setelah selesai berdiskusi peserta di persilakan bersiap untuk mengikuti acara selanjutnya yaitu *game War ball*.

B. Game War ball

1. Nama kegiatan : *Game : War ball*.
2. Tujuan : Peserta memahami nilai-nilai tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan, fokus pada target, pembagian peran, dan rela berkorban.
3. Metode, alat dan bahan : Metode : permainan dan pemberian informasi.
Bahan : laptop, speaker, tong berisi air, benang kasur, plastik bening, paku pines, *checklist* perilaku penyesuaian sosial.
4. Tempat : lapangan
5. Waktu : 08.30 – 10.00 WIB (90 menit)

Rincian :

Ice breaking (15 menit)

Instruksi (5 menit)

Game (30 menit)

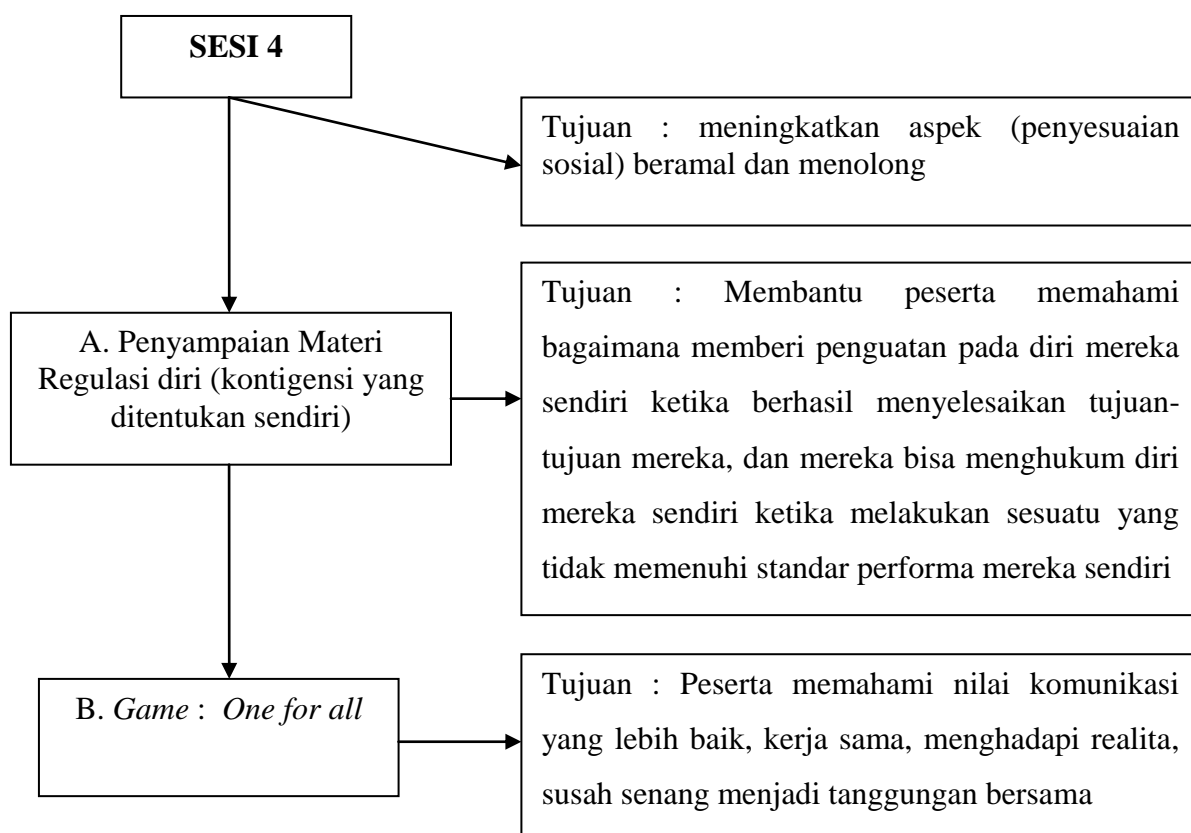
Refleksi (40 menit)

6. Penanggung jawab : fasilitator

7. Prosedur :

- 1) Peserta dikondisikan berada di lapangan kemudian diberikan *ice breaking* yaitu berupa permainan pencarian kelompok dengan cara mencari beberapa orang yang akhirnya nanti kelompok tersebut akan menjadi tim di *game* ini. Dibagi menjadi dua kelompok.
- 2) Setelah terbentuk menjadi 2 kelompok, fasilitator memberikan instruksi, nama *game* ini adalah *war ball*, misi dari permainan ini adalah peserta diminta menjaga agar lilin dalam kelompok tetap menyala dan mematikan lilin lawan dengan cara melempar plastik berisi air kearah lawan (berperang).
- 3) Jarak antara kelompok dengan lawan adalah $\pm 5m$.
- 4) Setiap kelompok diberikan ruang untuk menempati kubu kotak sebesar 1m saja dan semua masuk ke dalam kotak, jika salah satu anggota ketahuan keluar dari kotak saat melempar plastik air maka akan di tarik keluar oleh fasilitator dan tidak boleh melanjutkan permainan namun anggota yg lain tetap bermain.
- 5) Fasilitator mengecek peserta dan peneliti mengobservasi peserta.
- 6) Skor : menang 10, kalah 5, seri 3.
- 7) Setelah selesai permainan, peserta diberikan air minum dan dikondisikan duduk nyaman mungkin di tempat yang teduh, kemudian fasilitator merefleksi nilai – nilai apa yang didapat dalam *game* ini. Menanyakan kembali pada peserta apakah sudah memahaminya dan bagaimana pengaplikasiannya dalam kehidupan sehari – hari dalam bermasyarakat.

Sesi 4



A. Penyampaian Materi Regulasi diri (kontigensi yang ditentukan sendiri)

1. Nama kegiatan : Penyampaian materi regulasi diri (kontigensi yang ditentukan sendiri).
2. Tujuan : Membantu peserta memahami bagaimana memberi penguatan pada diri mereka sendiri ketika berhasil menyelesaikan tujuan-tujuan mereka, dan mereka bias menghukum diri mereka sendiri ketika melakukan sesuatu yang tidak memenuhi standar performa mereka sendiri.
3. Metode, alat dan bahan : Metode : permainan dan pemberian informasi.
Bahan : laptop, speaker, kertas HVS, pulpen, *checklist* perilaku penyesuaian sosial.
4. Tempat : kelas
5. Waktu : 08.00 – 08.30 WIB (30 menit)

6. Penanggung jawab : trainer

7. Prosedur :

- 1) Peserta dikondisikan sehingga kelas menjadi kondusif.
- 2) Peserta diminta untuk mengingat kembali apa yang telah dipelajari pada sesi sebelumnya.
- 3) Peserta dibagikan kertas HVS dan pulpen masing-masing satu.
- 4) Pada kertas HVS itu peserta diminta menggambar dua buah simbol. Simbol yang pertama adalah kesuksesan terbesar yang pernah mereka raih, dan simbol ke dua kegagalan terberat yang pernah mereka alami.
- 5) Kemudian peserta dibagi menjadi dua kelompok. Mereka diminta mendiskusikan dan menceritakan simbol yang sudah mereka gambar secara bergantian, dan menulis pada kertas lain faktor apa yang membuat peserta mengalami kesuksesan dan kegagalan dengan hal tersebut.
- 6) Setelah diskusi selesai, peserta diminta kembali dalam kelompok besar. Trainer menggali manfaat sharing itu dengan menanyakan kepada 3 peserta; bagaimana perasaan mereka pada waktu menggambar dan selesai menggambar. Apa manfaat yang diperoleh dari menggambar lambag itu. Trainer memberi input membahas hasil diskusi kelompok dan merangkum tentang faktor kesuksesan dan kegagalan serta bagaimana mengontrol diri mereka dan memberi penguatan pada diri mereka sendiri ketika berhasil menyelesaikan tujuan-tujuan mereka, kemudian membuat kesimpulan dari sesi yang sudah terlaksana, disambung Tanya jawab. Trainer meminta kepada peserta untuk mencatat apa saja manfaat yang mereka dapat. Sesudah mencatat, setelah itu catatan tersebut harus disimpan karena akan sedikit dibahas pada sesi selanjutnya.
- 7) Setelah selesai berdiskusi peserta di persilakan bersiap untuk mengikuti acara selanjutnya yaitu *game one for all*.

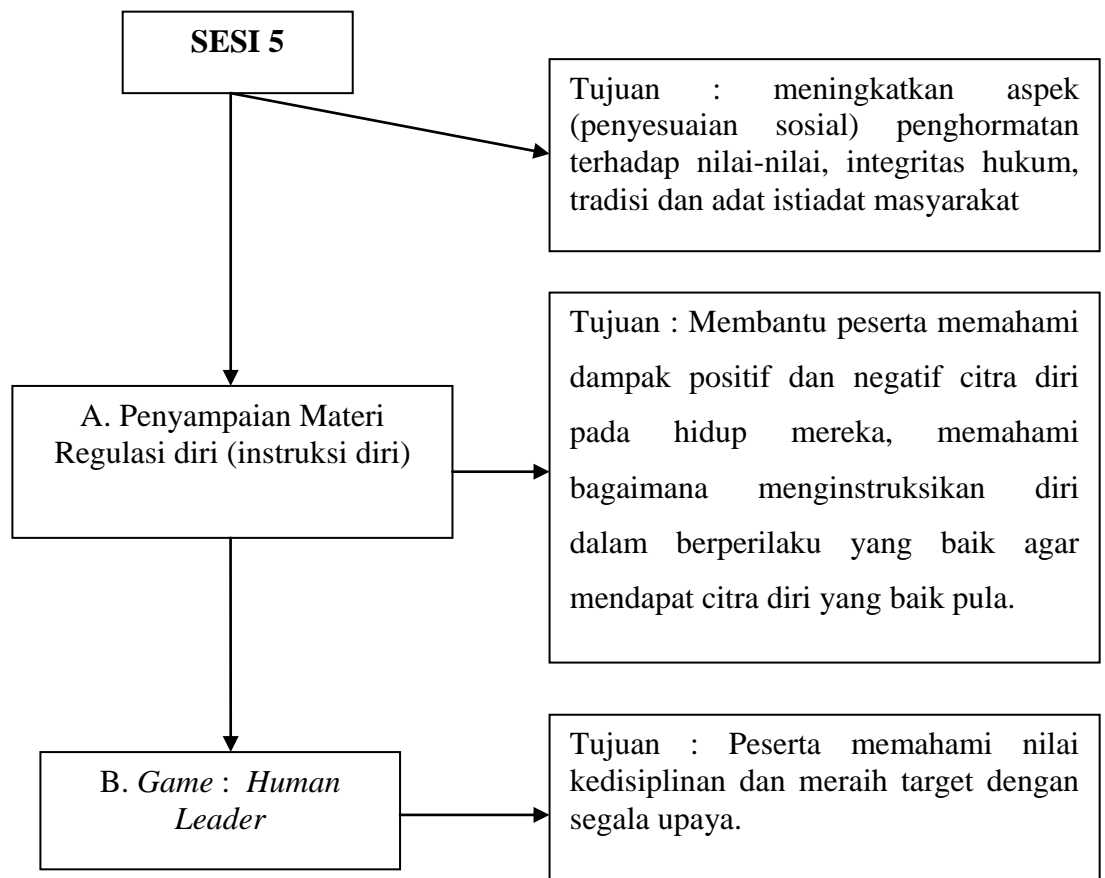
B. *Game One for all*

1. Nama kegiatan : *Game : One for all*
2. Tujuan : Peserta memahami nilai komunikasi yang lebih baik, kerja sama, menghadapi realita, susah senang menjadi tanggungan bersama.

3. Metode, alat dan bahan : Metode : permainan dan pemberian informasi.
Bahan : laptop, speaker, *checklist* perilaku penyesuaian sosial, Berbagai macam makanan (10 macam), dan 10 kotak makanan.
4. Tempat : lapangan
5. Waktu : 08.30 – 10.00 WIB (90 menit)
Rincian :
Ice breaking (15 menit)
Instruksi (5 menit)
Game (30 menit)
Refleksi (40 menit)
6. Penanggung jawab : fasilitator
7. Prosedur :
 - 1) Peserta dikondisikan berada di lapangan kemudian diberikan *ice breaking* yaitu berupa permainan pencarian kelompok dengan cara mencari beberapa orang yang akhirnya nanti kelompok tersebut akan menjadi tim di *game* ini. Dibagi menjadi dua kelompok, sama dengan permainan sebelumnya, tujuannya adalah membuat anggota kelompok menjadi berbeda supaya terjalin komunikasi serta hubungan yang baik dengan anggota lain.
 - 1) Misi dari permainan ini adalah menghabiskan sesuatu yg ada di dalam kotak namun sesuai dengan instruksi.
 - 2) 2 kelompok diminta untuk suit untuk menentukan siapa yang memulai permainan, dan diberikan 5 gelas air mineral untuk persediaan saat permainan berlangsung.
 - 3) Disediakan 10 kotak makanan dengan isi yang berbeda, makanan tersebut harus dihabiskan oleh 1 kelompok dengan beberapa hitungan yang ditawarkan oleh fasilitator dan kelompok lawan. Mereka harus memilih salah satu kotak.

- 4) Setelah kotak terpilih dan tawaran hitungan sudah disepakati, fasilitator memberikan instruksi untuk menghabiskan isi makanan yang ada di dalam kotak.
- 5) Pemilihan kotak diulang hingga tiga kali secara bergantian.
- 6) Fasilitator mengecek peserta dan peneliti mengobservasi peserta.
- 7) Skor : menang 10, kalah 5, seri 3
- 8) Setelah selesai permainan, peserta diberikan air minum dan dikondisikan duduk senyaman mungkin di tempat yang teduh, kemudian fasilitator merefleksi nilai – nilai apa yang didapat dalam *game* ini. Menanyakan kembali pada peserta apakah sudah memahaminya dan bagaimana pengaplikasiannya dalam kehidupan sehari – hari dalam bermasyarakat.

Sesi 5



A. Penyampaian Materi Regulasi diri (instruksi diri)

1. Nama kegiatan : Penyampaian materi regulasi diri (instruksi diri)
2. Tujuan : Membantu peserta memahami dampak positif dan negatif citra diri pada hidup mereka, memahami bagaimana menginstruksikan diri dalam berperilaku yang baik agar mendapat citra diri yang baik pula.
3. Metode, alat dan bahan : Metode : permainan dan pemberian informasi.
Bahan : laptop, speaker, kertas HVS, pulpen, *checklist* perilaku penyesuaian social.
4. Tempat : kelas
5. Waktu : 08.00 – 08.30 WIB (30 menit)
6. Penanggung jawab : trainer
7. Prosedur :
 - 1) Peserta dikondisikan sehingga kelas menjadi kondusif.
 - 2) Peserta diminta untuk mengingat kembali apa yang telah dipelajari pada sesi sebelumnya.
 - 3) Peserta dibagikan kertas HVS dan pulpen masing-masing satu.
 - 4) Peserta diminta untuk membuat garis membujur di tengah halaman kertas sehingga terbagi menjadi dua. Peserta diminta menulis pada bagian kiri kertas mengenai hal positif dan pada bagian kanan hal negatif yang mereka rasa ada pada diri mereka.
 - 5) Peserta dibagi menjadi dua kelompok, kemudian menceritakan secara bergiliran hal positif dan negatif yang ada pada diri mereka, secara bergantian anggota kelompok yang lain menyampaikan hal positif atau negatif yang belum disebutkan oleh anggota yang bercerita itu.
 - 6) Sesudah semua anggota kelompok menceritakan hal-hal positif dan negatif yang ada pada diri mereka dan ditambahi oleh anggota-anggota kelompok lain, mereka diminta untuk mengadakan diskusi tentang dampaknya jika mereka memiliki hal positif atau negatif seperti itu. Hasil diskusi ditulis pada kertas HVS lain.
 - 7) Jika waktu diskusi telah habis, para peserta diminta untuk kembali pada kelompok besar.

- 8) Trainer membahas hasil diskusi kelompok dan merangkum tentang dampak positif dan negatif citra diri dalam hidup manusia. Pada hasil rangkuman itu memberi input tambahan dan disambung tanya-jawab. Trainer meminta kepada para peserta untuk mencatat apa saja manfaat yang mereka dapat dari sesi ini. Sesudah semua mencatat, catatan harus disimpan, trainer meminta 3 orang untuk menyebutkan manfaat dari kegiatan yang sudah mereka lakukan.
- 9) Setelah selesai berdiskusi peserta di persilakan bersiap untuk mengikuti acara selanjutnya yaitu *game human leader*.

B. *Game Human Leader*

1. Nama kegiatan : *Game : Human Leader*
2. Tujuan : Peserta memahami nilai kedisiplinan dan meraih target dengan segala upaya.
3. Metode, alat dan bahan : Metode : permainan dan pemberian informasi.
Bahan : laptop, speaker, sumber daya yang dipakai oleh peserta, *checklist* perilaku penyesuaian sosial.
4. Tempat : lapangan
5. Waktu : 08.30 – 10.00 (90 menit)

Rincian :

Ice breaking (15 menit)

Instruksi (5 menit)

Game (30 menit)

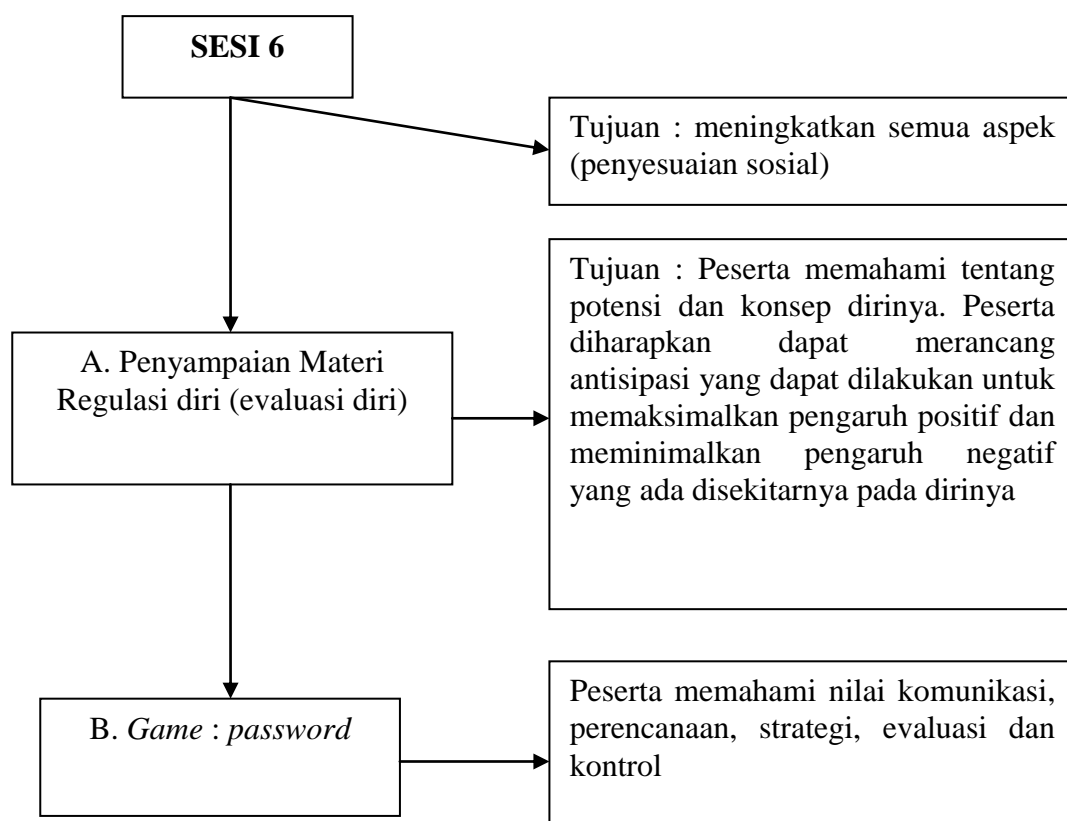
Refleksi (40 menit)

6. Penanggung jawab : fasilitator
7. Prosedur :
 - 1) Peserta dikondisikan berada di lapangan kemudian diberikan *ice breaking* yaitu berupa permainan pencarian kelompok dengan cara mencari beberapa orang yang akhirnya nanti kelompok tersebut akan menjadi tim di *game* ini. Dibagi menjadi dua kelompok, sama dengan permainan sebelumnya, tujuannya adalah membuat anggota kelompok menjadi

berbeda supaya terjalin komunikasi serta hubungan yang baik dengan anggota lain.

- 2) Fasilitator memberikan instruksi misi dari permainan ini adalah dapat memegang target (benda yg di pegang oleh fasilitator), barisan sesuai dengan urutan dan tidak terputus yang akan menjadi pemenang.
- 3) Masing – masing kelompok diminta untuk membuat sebuah rangkaian yang tidak terputus dengan cara bergandengan, memegang batas awal yang telah ditentukan sampai dapat memegang target yang dibawa oleh fasilitator dengan menggunakan sumberdaya yang ada di dalam kelompok. Setiap anggota kelompok memiliki *card* yang menunjukkan urutan, dan rangkaian itu harus urut tidak boleh acak. Jika tidak urut atau terputus maka kelompok dinyatakan gagal dan skor akan diambil kelompok lawan.
- 4) Fasilitator mengecek peserta dan peneliti mengobservasi peserta.
- 5) Skor : menang 10, kalah 5, seri 3.
- 6) Setelah selesai permainan, peserta diberikan air minum dan dikondisikan duduk nyaman mungkin di tempat yang teduh, kemudian fasilitator merefleksi nilai – nilai apa yang didapat dalam *game* ini. Menanyakan kembali pada peserta apakah sudah memahaminya dan bagaimana pengaplikasiannya dalam kehidupan sehari – hari dalam bermasyarakat.

Sesi 6



A. Penyampaian Materi Regulasi Diri (evaluasi diri)

3. Nama kegiatan : Penyampaian materi regulasi diri (evaluasi diri)
4. Tujuan : Peserta memahami tentang potensi dan konsep dirinya. Peserta diharapkan dapat merancang antisipasi yang dapat dilakukan untuk memaksimalkan pengaruh positif dan meminimalkan pengaruh negatif yang ada disekitarnya pada dirinya.
5. Metode, alat dan bahan : Metode : permainan dan pemberian informasi.
Bahan : laptop, speaker, kertas HVS, pulpen, *checklist* perilaku penyesuaian sosial
6. Tempat : kelas
7. Waktu : 08.00 – 08.30 WIB (30 menit)
8. Penanggung jawab : trainer
9. Prosedur :
 - 1) Peserta dikondisikan sehingga kelas menjadi kondusif.
 - 2) Peserta diminta untuk mengingat kembali apa yang telah dipelajari pada sesi sebelumnya.
 - 3) Penyampaian materi regulasi diri (evaluasi diri)
 - 4) Peserta dibagikan kertas HVS dan pulpen masing-masing satu.
 - 5) Peserta dibagi menjadi dua kelompok kemudian diminta menulis tentang kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya sehingga peserta memahami tentang potensi dan konsep dirinya, kemudian menceritakan secara bergiliran.
 - 6) Sesudah semua anggota kelompok menceritakan kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, hasil diskusi ditulis pada kertas HVS lain.
 - 7) Jika waktu diskusi telah habis, para peserta diminta untuk kembali pada kelompok besar. Trainer membahas hasil diskusi kelompok dan merangkum tentang kelebihan dan kekurangan. Pada hasil rangkuman itu memberi input tambahan dan disambung tanya-jawab. Trainer meminta kepada para peserta untuk mencatat apa saja manfaat yang mereka dapat dari sesi ini. Sesudah semua mencatat, catatan harus disimpan, trainer

meminta 3 orang untuk menyebutkan manfaat dari kegiatan yang sudah mereka lakukan.

- 8) Setelah selesai berdiskusi peserta di persilakan bersiap untuk mengikuti acara selanjutnya yaitu *game password*.

B. Game password

1. Nama kegiatan : *Game : password*
2. Tujuan : Peserta memahami nilai komunikasi, perencanaan, strategi, evaluasi dan kontrol.
3. Metode, alat dan bahan : Metode : permainan dan pemberian informasi.
Bahan : laptop, speaker, kertas HVS, pulpen, benang kasur, *checklist* perilaku penyesuaian sosial.
4. Tempat : lapangan
5. Waktu : 08.30-10.00 WIB (90 menit)

Rincian :

Ice breaking (15 menit)

Instruksi (5 menit)

Game (30 menit)

Refleksi (40 menit)

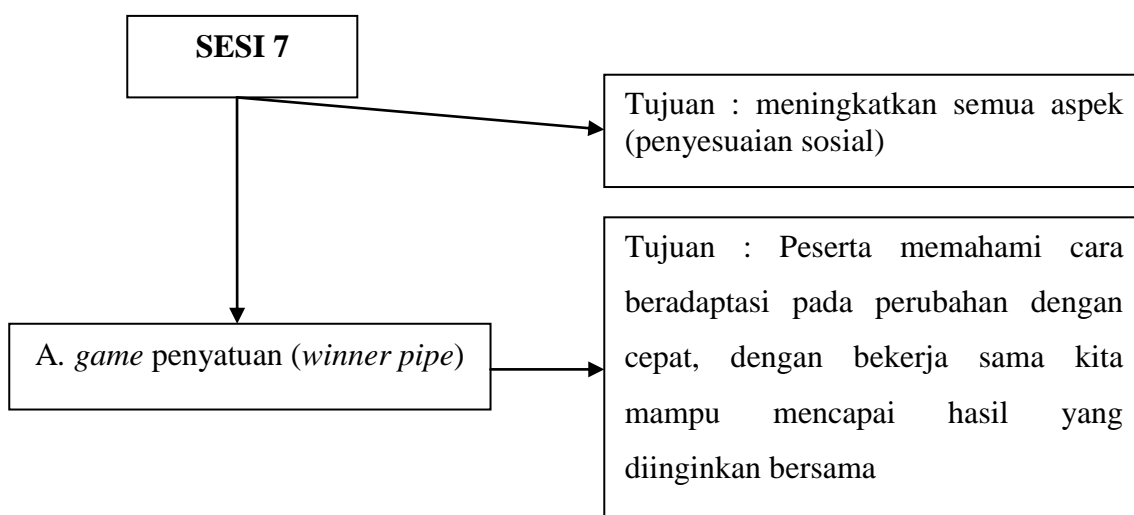
6. Penanggung jawab : fasilitator

7. Prosedur :

- 1) Peserta dikondisikan berada di lapangan kemudian diberikan *ice breaking* yaitu berupa permainan pencarian kelompok dengan cara mencari beberapa orang yang akhirnya nanti kelompok tersebut akan menjadi tim di *game* ini. Dibagi menjadi dua kelompok, sama dengan permainan sebelumnya, tujuannya adalah membuat anggota kelompok menjadi berbeda supaya terjalin komunikasi serta hubungan yang baik dengan anggota lain.
- 2) Fasilitator memberikan instruksi misi dari permainan ini adalah menyeberangi rintangan ranjau.

- 3) Disediakan petakan berukuran 4x10. Instruksinya adalah semua anggota kelompok menyebrang dengan melewati kotakan yang telah diberi bom di setiap sab-nya. Ketika menginjak bom maka harus diulang kembali dari awal. Jika sudah tiga kali menginjak bom harus diulang kembali dan posisi bom juga akan berubah. Ini dilakukan sampai *finish* yaitu sab ke 10 (terakhir). Usahakan semua anggota kelompok dapat menyeberang.
- 4) Fasilitator mengecek peserta dan peneliti mengobservasi peserta.
- 5) Skor : menang 10, kalah 5, seri 3.
- 6) Setelah selesai permainan, peserta diberikan air minum dan dikondisikan duduk nyaman mungkin di tempat yang teduh, kemudian fasilitator merefleksi nilai – nilai apa yang didapat dalam *game* ini. Menanyakan kembali pada peserta apakah sudah memahaminya dan bagaimana pengaplikasiannya dalam kehidupan sehari – hari dalam bermasyarakat.

Sesi 7



A. *Game* penyatuan (*winner pipe*)

1. Nama kegiatan : *game* penyatuan (*winner pipe*)
2. Tujuan : Peserta memahami beradaptasi pada perubahan dengan cepat, dengan bekerja sama kita mampu mencapai hasil yang diinginkan bersama.

3. Metode, alat dan bahan : Metode : permainan dan pemberian informasi.
Bahan : laptop, speaker, kertas HVS, pulpen, Pipa, bendera, air *checklist*
perilaku penyesuaian sosial
4. Tempat : lapangan
5. Waktu : 08.00 – 09.30 WIB (90 menit)

Rincian :

Ice breaking (15 menit)

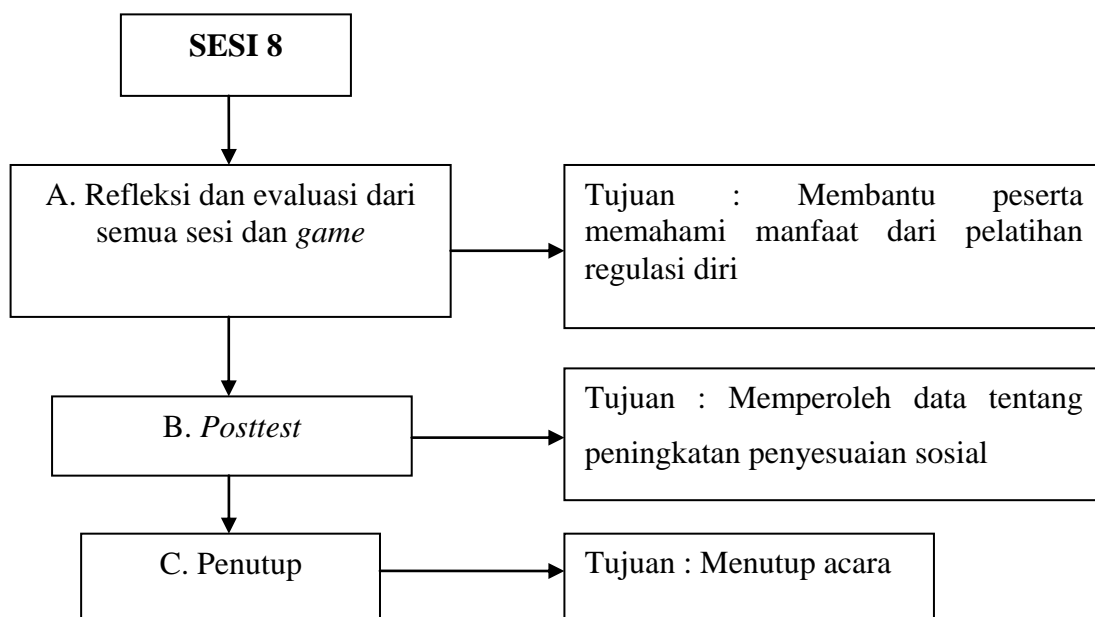
Instruksi (5 menit)

Game (30 menit)

Refleksi (40 menit)

6. Penanggung jawab : trainer
7. Prosedur :
 - 1) Peserta dikondisikan berada di lapangan kemudian diberikan *ice breaking* yaitu berupa permainan pencarian kelompok dengan cara mencari beberapa orang yang akhirnya nanti kelompok tersebut akan menjadi tim di *game* ini. Dibagi menjadi dua kelompok, sama dengan permainan sebelumnya, tujuannya adalah membuat anggota kelompok menjadi berbeda supaya terjalin komunikasi serta hubungan yang baik dengan anggota lain.
 - 2) Fasilitator memberikan instruksi peserta seluruh kelompok bergabung menjadi satu kelompok. Pada game ini terdapat tiga bendera pada satu tiang yang disambung memanjang dengan pipa kecil untuk diisikan dengan air. Bendera yang letaknya paling bawah adalah angka paling tinggi, peserta diminta untuk menetapkan target waktu untuk menyelesaikannya. Kemudian para peserta memasukkan air ke dalam ujung-ujung pipa yang tersedia, dan peserta yang lain untuk menutup lubang tersebut sampai bendera ke tiga muncul.

Sesi 8

**A. Refleksi dan Evaluasi**

1. Nama kegiatan : refleksi dan evaluasi dari semua sesi dan *game*
2. Tujuan : Membantu peserta memahami manfaat dari pelatihan regulasi diri.
3. Metode, alat dan bahan : Metode : pemberian informasi. Bahan : laptop, speaker, *checklist* perilaku penyesuaian sosial
4. Tempat : kelas
5. Waktu : 08.00-08.30 WIB (30 menit)
6. Penanggung jawab : trainer
7. Prosedur :
 - 1) Peserta dikondisikan sehingga kelas menjadi kondusif.
 - 2) Peserta diminta untuk mengingat kembali apa yang telah dipelajari pada sesi sebelumnya.
 - 3) Peserta diminta untuk secara bebas mengutarakan evaluasinya terhadap pelatihan yang dilakukan, sejak awal sampai akhir (proses pelatihan) serta manfaat pelatihan.
 - 4) Kemudian trainer merangkum dan menyimpulkan.

B. Posttest

1. Nama kegiatan : *Posttest*
2. Tujuan : Memperoleh data tentang peningkatan penyesuaian sosial
3. Metode, alat dan bahan : Metode : *self report*. Bahan : Lembar kerja (Skala penyesuaian sosial) , bolpoin
4. Tempat : kelas
5. Waktu : 08.30-09.30 WIB (60 menit)
6. Penanggung jawab : Yoca
7. Prosedur :
 - 1) Skala dibagikan kepada peserta.
 - 2) Peneliti memandu cara mengerjakan atau cara mengisi skala tersebut, kemudian peserta diberikan waktu untuk mengisi jawaban.
 - 3) Setelah selesai mengisi, skala dikumpulkan kembali kepada peneliti dan peserta dikondisikan untuk kembali ke tempat duduk untuk mengikuti kegiatan selanjutnya.

C. Penutup

1. Nama kegiatan : Penutup
2. Tujuan : Menutup acara
3. Metode, alat dan bahan : Metode : pemberian informasi. Bahan : laptop, speaker,
4. Tempat : kelas
5. Waktu : 09.30-09.40 WIB (10 menit)
6. Penanggung jawab : Yoca
7. Prosedur :
 - 1) Trainer menyerahkan tugas pada penyelenggara.
 - 2) Trainer mengucapkan terimakasih atas kepercayaan penyelenggara, partisipasi peserta serta kebersamaan mereka.
 - 3) Penyelenggara mohon maaf atas segala kekurangan dan menyampaikan harapan semoga pelatihan ini mendatangkan manfaat yang diharapkan.

Hasil Evaluasi Penelitian

Evaluasi Program Pelatihan

Evaluasi program pelatihan dilakukan melalui tiga kriteria, antara lain sebagai berikut:

Kriteria Reaksi

Kriteria pertama adalah reaksi dari subjek, informasi mengenai reaksi dapat berupa apa yang mereka rasakan mengenai pemberian perlakuan secara umum, fasilitas serta pemberian materi pelatihan. Dimulai dari perkenalan oleh peneliti, trainer dan fasilitator, subjek memberikan reaksi yang positif dan baik yaitu dengan menunjukkan sikap menerima kedatangan kami untuk memberikan sesi selama 8 kali sesi. Subjek menunjukkan rasa penasaran seperti apa proses pelatihan yang akan mereka ikuti. Melihat rancangan kegiatan pelatihan yang di jelaskan oleh peneliti, subjek terlihat bosan karena lamanya kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu 8 kali sesi, namun subjek mulai memahami apa yang mereka pelajari setelah melaksanakan *game* pada setiap sesi. Pemberian materi di setiap awal sesi oleh trainer menjadi pengantar subjek untuk mengaplikasikannya ke dalam *game* yang akan dilaksanakan. Subjek merasa metode *game* yang digunakan banyak membantu proses pemahaman. Perasaan senang dan semangat dirasa bertambah oleh subjek, kecenderungan tidak peduli terhadap orang lain, tidak bertanggung jawab, kurang dapat berinteraksi dengan baik, dirasa menurun oleh subjek.

Kriteria Pembelajaran

Kriteria kedua dari evaluasi program pelatihan adalah pembelajaran yang didapat oleh subjek. Materi yang sudah disampaikan oleh trainer diterapkan dalam

game dan video yang ditampilkan saat materi juga mempermudah subjek dalam memahami nilai-nilai yang diperoleh dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari oleh subjek. Hasil dari pembelajarannya yaitu menentukan apakah subjek dapat mengetahui keadaan dirinya, dan evaluasi yang digunakan dalam pemberian perlakuan menggunakan wawancara lisan, yaitu berupa pertanyaan mengenai apa yang sudah dipelajari setelah pemberian materi dan nilai-nilai yang diperoleh setelah mengikuti *game*. Subjek merasa mendapatkan manfaat dari pelatihan ini khususnya pada saat *game* berdasarkan instruksi-instruksi yang diberikan, subjek memahami bagaimana seharusnya cara bersikap dengan orang lain dalam situasi tertentu karena manusia adalah makhluk sosial, tidak dapat hidup sendiri, saling membutuhkan dan harus saling membantu.

Kriteria Perilaku

Evaluasi perilaku dari program pelatihan regulasi diri bertujuan untuk menguji apakah kebiasaan perilaku subjek penelitian mengalami perubahan. Data yang digunakan untuk mengevaluasi perilaku subjek berasal dari hasil wawancara tidak terstruktur dari pembimbing Penerima Manfaat (PM), antar subjek penelitian untuk mengevaluasi satu sama lain dan menggunakan angket observasi yang diberikan oleh pembimbing PM.

Peneliti melihat bahwa ada perubahan perilaku subjek pada minggu ke dua sampai terakhir, misalnya beberapa subjek bisa menghargai pendapat orang lain ketika berpendapat yaitu tidak menyela pembicaraan, fokus untuk mendengarkan, tepat waktu ketika masuk ke dalam ruang kelas, dan memperhatikan ketika diberikan materi. Meningkatnya perilaku yang muncul oleh subjek dirasakan oleh pembimbing PM, subjek menjadi lebih ramah, mau mengikuti kegiatan dalam

membersihkan kopel, tidak terlambat apel pagi, menjaga kebersihan dan kerapian diri, tidak melanggar peraturan dalam balai, dan mengikuti rutinitas balai dengan baik. Subjek menjadi lebih bersemangat dalam bekerja dan memiliki perencanaan yang cukup matang setelah keluar dari balai.

Materi pelatihan regulasi diri dirancang untuk meningkatkan penyesuaian sosial. Setiap sesi disajikan satu materi dan satu *game* untuk meningkatkan satu aspek dalam penyesuaian sosial. Sesi 1 dilaksanakan pada hari Senin tanggal 10 Juni 2013, materi yang disampaikan adalah pengaturan emosi. Tujuan dari penjelasan materi ini adalah membantu subjek mengetahui dan memahami bagaimana cara mengatur emosi agar menghasilkan respon yang produktif dan aspek penyesuaian sosial yang akan ditingkatkan adalah kebutuhan mengakui dan menghormati hak orang lain. Evaluasi dilakukan secara tertulis, subjek memahami bahwa pada sesi ini dampak emosi yang tak terkendali hanya akan merugikan diri sendiri, menyebabkan energi terkuras habis, akan dicap tidak kuat mental dan tidak dewasa. *Game* pada sesi 1 adalah sarang gelas yaitu menyusun menara dari korek api, tujuan dari *game* ini adalah subjek memahami nilai-nilai tanggung jawab, dapat mengendalikan diri, sabar, fokus tekun dan dapat bekerja sama. Pada saat materi disampaikan oleh trainer, suasana kelas terlihat belum kondusif, subjek tampak tidak bersemangat, malas-malasan dan kurang fokus terhadap apa yang sedang disampaikan. Subjek lebih suka bercanda, tidak serius, menyela pembicaraan dan mengalihkan pembicaraan ke topik lain yang tidak sesuai dengan materi. Trainer sedikit kesulitan untuk mengatur subjek, namun ada beberapa subjek yang bisa diandalkan untuk sesekali mengingatkan subjek yang lain untuk tenang dan fokus. Setelah penjelasan materi, kegiatan selanjutnya

adalah *game* yang akan dipandu oleh fasilitator. Fasilitator memberikan instruksi kepada subjek tentang bagaimana cara memainkan *game* ini. Subjek tampak antusias akan mengikuti *game*, ketika permainan berlangsung, subjek tampak tidak sabar dan terburu-buru ingin segera menyelesaikannya. Setelah permainan selesai subjek menyadari bahwa dalam melaksanakan *game* ini harus bersabar dan membagi tugas dengan teman supaya susunan menara korek api dapat berdiri dengan tegak dan rapi.

Sesi 2 dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 12 Juni 2013 materi yang disampaikan adalah *self-monitoring*. Tujuan dari penjelasan materi ini adalah membantu subjek memahami diri dengan cara memonitor diri sendiri saat melakukan sebuah proses, agar membuat kemajuan kearah tujuan yang penting dan aspek penyesuaian sosial yang akan ditingkatkan adalah bergaul dengan orang lain untuk mendorong persahabatan. Evaluasi dilakukan secara tertulis, pada sesi ini peserta memahami bagaimana cara mengatur diri dan bersikap sesuai norma dalam masyarakat, dengan cara memonitor diri sendiri. *Game* pada sesi 2 adalah voli air, tujuan dari *game* ini adalah subjek memahami konsep bekerjasama dan percaya dengan teman. Pada saat materi disampaikan oleh trainer, suasana kelas masih belum kondusif dan kurang fokus terhadap apa yang sedang disampaikan, masih suka bercanda, namun subjek terlihat bersemangat, dan yang mereka tunggu-tunggu adalah *game* yang akan dilaksanakan. Setelah penjelasan materi, kegiatan selanjutnya adalah *game* yang akan dipandu oleh fasilitator. Fasilitator memberikan instruksi kepada subjek tentang bagaimana cara memainkan *game* ini. Subjek tampak antusias akan mengikuti *game*, ditengah permainan subjek memahami bahwa dalam melakukan *game* ini harus bekerjasama dan membagi

tugas dengan teman satu tim supaya bola air tidak pecah dan dapat dipantulkan kearah lawan.

Sesi 3 dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 13 Juni 2013 materi yang disampaikan adalah standar yang ditentukan sendiri. Tujuan dari penjelasan materi ini adalah membantu subjek memahami bagaimana cara mengatur diri dan memiliki standar umum bagi perilaku sendiri, mengevaluasi performa pada situasi tertentu dan membuat tujuan yang menjadi arah dan sasaran perilaku kita. Aspek penyesuaian sosial yang akan ditingkatkan adalah minat dan simpati untuk kesejahteraan orang lain. Materi ini mengajak subjek untuk menuliskan satu kata yang mempengaruhi kesuksesan, kemudian kata tersebut dijumlahkan sesuai dengan urutan huruf abjad sehingga hasilnya merupakan faktor yang utama dalam meraih kesuksesan, hasilnya harus 100. Subjek menuliskan doa dan usaha dalam meraih sukses, namun kesimpulannya *attitude* menjadi faktor terbesar dalam meraih kesuksesan dengan jumlah skor 100. Evaluasi dilakukan secara tertulis, pada sesi ini peserta memahami bagaimana cara mengatur diri dan bersikap sesuai norma dalam masyarakat, sehingga dalam berperilaku memiliki tujuan yang baik khususnya dengan orang lain yang di dekat kita. *Game* pada sesi 3 adalah *water moving* yaitu memindahkan air secara berkelompok namun dengan mata tertutup. Tujuan dari *game* ini adalah subjek memahami nilai-nilai tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan, fokus pada target, pembagian peran, dan rela berkorban. Pada saat materi disampaikan oleh trainer, subjek sudah mulai menganggapi dengan hal-hal yang positif terhadap materi. Setelah penjelasan materi, kegiatan selanjutnya adalah *game* yang akan dipandu oleh fasilitator. Fasilitator memberikan instruksi kepada subjek tentang bagaimana cara

memainkan *game* ini. Subjek mulai cepat memahami bahwa dalam melakukan *game* ini harus bekerjasama, bertanggung jawab dan membagi tugas dengan teman satu tim supaya fokus mencapai target yaitu air dapat memenuhi botol takaran.

Sesi 4 dilaksanakan pada hari Senin tanggal 17 Juni 2013 materi yang disampaikan adalah kontigensi yang ditentukan sendiri. Tujuan dari penjelasan materi ini adalah membantu subjek memahami bagaimana memberi penguatan pada diri mereka sendiri ketika berhasil menyelesaikan tujuan-tujuan mereka, dan mereka bisa menghukum diri mereka sendiri ketika melakukan sesuatu yang tidak memenuhi standar performa mereka sendiri. Aspek penyesuaian sosial yang akan ditingkatkan adalah beramal dan menolong. Pada materi ini peserta menulis peristiwa berharga dan tidak berharga menurut mereka, kemudian diputarkan video manusia berhati mulia, evaluasi dilakukan secara tertulis, pada video ini mengajak subjek untuk memahami bagaimana cara memberi penguatan pada diri mereka sendiri ketika berhasil menyelesaikan tujuan-tujuan mereka, dan mereka bisa menghukum diri mereka sendiri ketika melakukan sesuatu yang mengecewakan orang lain. *Game* pada sesi 4 adalah *one for all* yaitu memakan makanan di dalam kotak yang sudah tersedia, kemudian subjek memilih salah satu kotak makanan yang harus dihabiskan secara berkelompok sesuai dengan instruksi cara menghabiskannya. Tujuan dari *game* ini adalah subjek memahami nilai komunikasi yang lebih baik, kerja sama, menghadapi realita, susah senang menjadi tanggungan bersama. Pada saat materi disampaikan oleh trainer, subjek sudah mulai menganggapi dengan hal-hal yang positif terhadap materi. Setelah penjelasan materi, kegiatan selanjutnya adalah *game* yang akan dipandu oleh

fasilitator. Fasilitator memberikan instruksi kepada subjek tentang bagaimana cara memainkan *game* ini. Subjek mulai cepat memahami bahwa dalam melakukan *game* ini harus mau menghadapi apapun yang sedang dijalaninya, mau melakukan hasil keputusan kelompok, bertanggung jawab serta susah dan senang ditanggung bersama. Pada sesi ke 4, subjek sudah terlihat mengaplikasikan apa yang telah dipelajari pada sesi-sesi sebelumnya, misalnya mau menghargai pendapat orang lain, dan fokus dalam menerima materi, serta ramah.

Sesi 5 dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 19 Juni 2013 materi yang disampaikan adalah instruksi diri. Tujuan dari penjelasan materi ini adalah membantu subjek memahami bagaimana memahami dampak positif dan negatif citra diri pada hidup mereka, memahami bagaimana menginstruksikan diri dalam berperilaku yang baik agar mendapat citra diri yang baik pula. Aspek penyesuaian sosial yang akan ditingkatkan adalah penghormatan terhadap nilai-nilai, integritas hukum, tradisi dan adat istiadat masyarakat. Pada materi ini subjek melihat video *flashmob dance army*, evaluasi dilakukan secara tertulis, subjek memahami bagaimana menginstruksikan diri dalam berperilaku yang baik dalam norma masyarakat agar mendapat citra diri yang baik pula, dalam video tersebut ditunjukkan dengan gerakan-gerakan pada tarian yang harus diikuti oleh ratusan tentara, jika berbeda dari gerakan yang sudah ditentukan atau norma yang sudah ada maka citra diri juga menjadi tidak baik. *Game* pada sesi 5 adalah *human leader* yaitu masing – masing kelompok diminta untuk membuat sebuah rangkaian panjang yang tidak terputus dengan cara bergandengan atau dengan cara yang lain, memegang batas awal yang telah ditentukan sampai dapat memegang target yang dibawa oleh fasilitator, sumberdaya yang digunakan hanya

diperbolehkan yang sedang dipakai di dalam kelompok. Tujuan dari *game* ini adalah subjek memahami nilai-nilai kedisiplinan dan meraih target dengan segala upaya. Saat materi disampaikan oleh trainer, subjek menganggapi dengan hal-hal yang positif terhadap materi mau menjalankan tugas yang diberikan oleh trainer. Setelah penjelasan materi, kegiatan selanjutnya adalah *game* yang akan dipandu oleh fasilitator. Fasilitator memberikan instruksi kepada subjek tentang bagaimana cara memainkan *game* ini. Subjek memahami bahwa dalam melakukan *game* ini harus benar-benar mengikuti dan memperhatikan instruksi yang sudah dijelaskan supaya dalam mencapai target tidak melakukan kesalahan. Subjek tampak bingung dan jengkel ketika teman satu kelompoknya kurang memahami instruksi dan saat permainan berlangsung, beberapa subjek melakukan kesalahan, namun subjek yang lain dengan cepat mengingatkan untuk tetap fokus dan berkomunikasi supaya target yang akan dipegang tercapai dengan baik tanpa melakukan kesalahan. Pada sesi ke 5, subjek sudah terlihat mengaplikasikan apa yang telah dipelajari pada sesi-sesi sebelumnya.

Sesi 6 dilaksanakan pada hari Senin tanggal 24 Juni 2013 materi yang disampaikan adalah evaluasi diri. Tujuan dari penjelasan materi ini adalah membantu subjek memahami tentang potensi dan konsep dirinya. Subjek diharapkan dapat merancang antisipasi yang dapat dilakukan untuk memaksimalkan pengaruh positif dan meminimalkan pengaruh negatif yang ada disekitarnya pada dirinya. Aspek penyesuaian sosial yang akan ditingkatkan adalah semua aspek. Pada materi ini disajikan slide yang berisi tokoh artis yang memiliki kelebihan masing-masing, kemudian subjek diminta untuk menuliskan kelebihan dan kekurangan mereka masing-masing, pada sesi ini subjek memahami

tentang potensi dan konsep dirinya sehingga mereka dapat merancang dan memaksimalkan pengaruh positif dan meminimalkan pengaruh negatif yang ada disekitarnya. *Game* pada sesi 6 adalah *password* yaitu disediakan petakan berukuran 4x10. Instruksinya adalah semua anggota kelompok menyebrang dengan melewati kotakan yang telah diberi bom di setiap sab-nya. Ketika menginjak bom maka harus diulang kembali dari awal. Tujuan dari *game* ini adalah subjek memahami komunikasi, perencanaan, strategi, evaluasi dan kontrol. Saat materi disampaikan oleh trainer, subjek mau menganggapi dengan hal-hal yang positif terhadap materi mau menjalankan tugas yang diberikan oleh trainer. Setelah penjelasan materi, kegiatan selanjutnya adalah *game* yang akan dipandu oleh fasilitator. Fasilitator memberikan instruksi kepada subjek tentang bagaimana cara memainkan *game* ini. Subjek memahami bahwa dalam melakukan *game* ini dan juga semua *game* harus benar-benar mengikuti dan memperhatikan instruksi yang sudah dijelaskan supaya sesuai dengan apa yang akan kita capai, harus melalui perencanaan yang baik, komunikasi dengan teman dan saling mengontrol keputusan-keputusan dari anggota kelompok. Pada sesi ke 6, subjek sudah terlihat mengaplikasikan apa yang telah dipelajari pada sesi-sesi sebelumnya.

Kriteria penyesuaian sosial yang dinyatakan oleh Hurlock (1978:287) mengenai sikap sosial yaitu individu harus menunjukkan sikap menyenangkan terhadap orang lain, berpartisipasi sosial dan menunjukkan peranannya dalam kelompok sosial sehingga bisa dinilai dapat menyesuaikan diri dengan baik secara sosial telah muncul dalam perilaku subjek pada sesi 1, 2 dan 5. Perilaku yang muncul adalah dapat membagi tugas atau peranan dalam menyelesaikan *game*, bekerja sama, mengikuti dan memperhatikan instruksi serta berkomunikasi

dengan teman satu tim untuk menyelesaikan tugas tersebut. Kriteria penyesuaian sosial mengenai penampilan nyata menurut Hurlock (1978:287) yaitu perilaku sosial individu berdasarkan standar kelompoknya, dan memenuhi harapan kelompok, maka ia akan menjadi anggota yang diterima kelompok. Perilaku tersebut muncul pada sesi 3, 4 dan 6, yaitu subjek mampu bekerja sama, bertanggung jawab, membagi tugas, mau menghargai pendapat orang lain dan saling mengontrol keputusan-keputusan dari anggota kelompok.

Sesi 7 dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 26 Juni 2013, tidak ada materi yang disampaikan, hanya ada 1 game. Tujuan dari *game* ini adalah membantu subjek memahami cara beradaptasi pada perubahan dengan cepat, dengan bekerja sama kita mampu mencapai hasil yang diinginkan bersama. Aspek penyesuaian sosial yang akan ditingkatkan adalah semua aspek. *Game* pada sesi 7 adalah *winner pipe* yaitu disediakan petakan pipa-pipa kecil ukuran diameter 3 cm dan satu pipa besar untuk meletakkan bendera kemenangan subjek. Instruksinya adalah semua anggota kelompok memasukkan air ke dalam ujung-ujung pipa yang tersedia, dan peserta yang lain untuk menutup lubang tersebut sampai bendera kemenangan muncul dari pipa yang besar. Pada sesi ke 7, subjek sudah terlihat mampu menunjukkan serta memunculkan beberapa perilaku yang dibutuhkan untuk menyelesaikan *game* ini, sesuai dengan kriteria penyesuaian sosial menurut Hurlock (1978:287) mengenai sikap sosial dan penampilan nyata.

Sesi 8 dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 28 Juni 2013, tidak ada materi yang disampaikan, hanya ada evaluasi dari materi dan *games*. Materi dan *games* dalam pelatihan membantu subjek memahami manfaat dari pelatihan regulasi diri. Subjek diminta untuk mengingat kembali apa yang telah dipelajari pada sesi

sebelumnya. Pada sesi ini subjek diajak untuk berdiskusi mengenai apa yang didapat selama pelatihan. Subjek merasa lebih dapat mengatur emosinya jika menghadapi suatu masalah misalnya dalam pekerjaan maupun permasalahan dalam keluarga, lebih menghargai dan menghormati orang lain, senang membantu orang lain yang sedang membutuhkan, mematuhi peraturan yang ada dibalai, lebih bertanggung jawab atas pekerjaan yang telah diberikan dan mengembangkan potensi yang dimilikinya supaya nanti mendapat pekerjaan yang layak sesuai target yang telah direncanakan. Setelah mengikuti pelatihan regulasi diri, banyak perubahan positif yang dialami, subjek memahami bahwa dalam bermasyarakat dibutuhkan adanya menghargai dan menghormati orang lain, berhubungan baik, saling membantu, toleransi, empati, disiplin diri dan bertanggung jawab. Subjek diajarkan untuk puas terhadap peran yang dimainkan dalam situasi saat perlakuan khususnya pada saat *game* yaitu sebagai ketua dan anggota kelompok. Hal ini sesuai dengan kriteria penyesuaian sosial menurut Hurlock (1978:287) mengenai kepuasan pribadi yaitu subjek mampu menyesuaikan diri dengan baik secara sosial, individu harus merasa puas terhadap kontak sosialnya terhadap peran yang dimainkannya dalam situasi sosial, baik sebagai pemimpin maupun anggota.

Tabulasi Data *Pretest*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	33	34	35	36	37	38	39	40	41	43	44	45	46	47	48	50	T	
1	4	4	4	4	3	3	3	4	2	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	1	4	4	4	3	4	3	4	160	
2	2	2	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	138	
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	85	
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	86	
5	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	137		
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	85	
7	3	4	2	4	1	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	2	3	4	3	4	3	2	2	2	3	2	1	3	4	3	3	4	4	3	2	3	1	3	4	1	3	1	3	2	2	137	
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	86	
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	85	
10	1	3	4	2	2	2	2	1	3	3	1	2	2	1	3	3	2	3	3	4	4	3	2	2	1	2	1	4	4	1	3	2	3	2	4	2	3	2	3	3	3	2	2	4	1	2	4	116	
11	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	85	
12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	85	
13	2	2	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	138	
14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	85	
15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	85	
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	85	
17	2	3	3	4	4	2	1	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	166	
18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	86	
19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	86	
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	85	
21	4	4	4	4	3	3	3	4	2	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	1	4	4	4	3	4	3	4	160	
22	2	2	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	138
23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	85	
24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	86	
25	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	137	
26	1	3	4	2	2	2	2	1	3	4	1	2	2	1	3	3	2	3	3	4	4	3	2	2	1	2	1	4	4	1	3	2	3	2	4	2	3	2	3	3	3	3	2	2	4	1	2	4	117
27	3	4	2	4	1	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	2	3	4	3	4	3	2	2	2	3	2	1	3	4	3	4	4	3	2	3	1	3	4	1	3	1	3	2	2	137		
28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	86	
29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	85	
30	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	144
31	1	1	1	4	3	2	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	1	3	4	4	4	3	3	3	1	4	4	2	2	2	1	4	4	3	4	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	2	134	
32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	85	
33	1	3	4	2	2	2	2	1	3	4	1	2	2	1	3	3	2	3	3	4	4	3	2	2	1	2	1	4	4	1	3	2	3	2	4	2	3	2	3	3	3	2	2	4	1	2	4	117	
34	4	1	1	4	3	2	4	4	3	3	1	4	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	1	4	4	3	4	1	2	3	1	3	1	4	4	3	3	1	1	2	2	3	1	1	129	
35	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	85	
36	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	85	
37	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	85	
38	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	86	
39	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	86	
40	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2</																					

Tabulasi Data Posttest

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	33	34	35	36	37	38	39	40	41	43	44	45	46	47	48	50	T	
1	4	4	4	4	3	3	3	4	2	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	1	4	4	4	3	4	3	4	160	
2	3	2	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	151	
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	85		
4	3	2	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	151		
5	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	137		
6	4	4	1	3	4	4	1	3	1	4	2	2	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	1	4	4	2	1	1	1	4	1	4	141	
7	3	4	2	4	1	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	2	3	4	3	4	3	2	2	2	3	2	1	3	4	3	3	4	4	3	2	3	1	3	4	1	3	1	3	2	2	137	
8	4	4	1	3	4	4	1	3	1	4	2	2	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	1	4	4	2	1	1	1	4	1	4	141	
9	4	4	4	3	2	3	4	3	2	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	2	4	4	2	2	4	1	4	3	2	1	4	1	2	2	4	4	4	3	4	4	3	149	
10	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	144		
11	1	1	1	4	3	2	3	3	3	1	3	3	4	3	4	3	1	3	4	4	4	4	3	1	3	4	4	2	2	1	4	4	3	4	4	4	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	134	
12	3	4	4	1	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	4	4	4	4	4	3	3	167	
13	3	3	1	3	2	2	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	1	3	4	3	4	4	1	2	3	4	4	3	3	4	3	3	155
14	3	4	4	1	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	4	4	4	4	4	3	3	167	
15	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	1	4	3	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	149	
16	3	4	4	1	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	4	4	4	4	4	3	3	167	
17	2	3	3	4	4	2	1	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	166
18	3	3	3	3	1	4	2	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	140	
19	3	4	4	1	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	167	
20	1	3	4	2	2	2	2	1	3	3	1	2	2	1	3	2	3	3	4	4	3	2	2	1	2	1	2	1	4	4	1	3	2	3	2	4	2	3	2	3	3	2	2	4	1	2	4	116	
21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	85
22	2	2	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	138	
23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	85	
24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	86	
25	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	137	
26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	85	
27	3	4	2	4	1	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	2	3	4	3	4	3	2	2	2	3	2	1	3	4	3	3	4	4	3	2	3	1	3	4	1	3	1	3	2	2	137	
28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	86	
29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	85	
30	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	85	
31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	86	
32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	86
33	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	85	
34	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	85	
35	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	85	
36	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	85	
37	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	144	
38	1	1	1	4	3	2	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	1	3	4	4	4	3	3	3	1	4	4	2	2	1	4	4	3	4	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	2	134		
39	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	85		
40	1	3	4	2	2	2	2	1	3	4	1	2	2	1	3	3	2	3	3	4	4	3	2	2	1	2	1	4																					

Rata-rata *Pretest* dan *Posttest* Per Aspek Kelompok Eksperimen

Rata-rata *Pretest*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	
keb. Mghrmtl hak orla									
4	4	4	4	3	3	3	4	2	31
2	2	2	3	3	4	3	4	3	26
2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
3	2	3	2	2	3	3	3	3	24
2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
3	4	2	4	1	4	3	4	3	28
2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
1	3	4	2	2	2	2	1	3	20
2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
2	2	2	3	3	4	3	4	3	26
2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
2	3	3	4	4	2	1	4	4	27
2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
									20,8

Rata-rata *Posttest*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	
keb. Mghrmtl hak orla									
4	4	4	4	3	3	3	4	2	31
3	2	2	3	4	4	4	4	3	29
2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
3	2	2	3	4	4	4	4	3	29
3	2	3	2	2	3	3	3	3	24
4	4	1	3	4	4	1	3	1	25
3	4	2	4	1	4	3	4	3	28
4	4	1	3	4	4	1	3	1	25
4	4	4	3	2	3	4	3	2	29
3	4	3	3	4	4	3	3	3	30
1	1	1	4	3	2	3	3	3	21
3	4	4	1	4	3	2	4	4	29
3	3	1	3	2	2	3	4	4	25
3	4	4	1	4	3	2	4	4	29
3	3	3	3	3	3	3	4	4	29
3	4	4	1	4	3	2	4	4	29
2	3	3	4	4	2	1	4	4	27
3	3	3	3	1	4	2	4	3	26
3	4	4	1	4	3	2	4	4	29
1	3	4	2	2	2	2	1	3	20
									27

Rata-rata Pretest

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
bergaul dg orla														
4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	4	48
3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	37
2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	26
3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	27
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	26
4	4	4	4	3	2	4	4	2	3	4	3	4	3	48
3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	27
2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	26
3	1	2	2	1	3	3	2	3	3	4	4	3	2	36
2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	26
2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	26
3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	37
2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	26
2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	26
2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	26
3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	51
3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	27
3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	27
2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	26
														32

Rata-rata Posttest

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
bergaul dg orla														
4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	4	48
4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	46
2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	26
4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	46
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
4	2	2	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	47
4	4	4	4	3	2	4	4	2	3	4	3	4	3	48
4	2	2	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	47
4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	49
4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	42
3	1	3	3	4	3	3	3	1	3	4	4	4	3	42
4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	53
3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	51
4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	53
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	42
4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	53
3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	51
3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	42
4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	53
3	1	2	2	1	3	3	2	3	3	4	4	3	2	36
														45,9

Rata-rata *Pretest*

24	25	26	27	28	29	30	
minat dan simpati							
3	4	3	3	4	3	4	24
3	3	3	3	3	3	4	22
2	2	1	2	2	2	2	13
2	2	1	2	2	2	2	13
3	3	3	3	3	3	3	21
2	2	1	2	2	2	2	13
2	2	2	3	2	1	3	15
2	2	1	2	2	2	2	13
2	2	1	2	2	2	2	13
2	1	2	1	4	4	1	15
2	2	1	2	2	2	2	13
2	2	1	2	2	2	2	13
3	3	3	3	3	3	4	22
2	2	1	2	2	2	2	13
2	2	1	2	2	2	2	13
2	2	1	2	2	2	2	13
4	3	4	4	4	3	4	26
2	2	1	2	2	2	2	13
2	2	1	2	2	2	2	13
2	2	1	2	2	2	2	13
2	2	1	2	2	2	2	13
2	2	1	2	2	2	2	13
							16

Rata-rata *Posttest*

24	25	26	27	28	29	30	
minat dan simpati							
3	4	3	3	4	3	4	24
2	3	3	3	4	3	4	22
2	2	1	2	2	2	2	13
2	3	3	3	4	3	4	22
3	3	3	3	3	3	3	21
2	4	2	4	4	4	4	24
2	2	2	3	2	1	3	15
2	4	2	4	4	4	4	24
3	4	2	4	4	2	2	21
2	3	3	3	3	3	2	19
3	3	1	4	4	2	2	19
4	3	3	3	4	4	4	25
4	3	4	4	4	3	4	26
4	3	3	3	4	4	4	25
3	3	3	3	3	3	4	22
4	3	3	3	4	4	4	25
4	3	4	4	4	3	4	26
3	3	3	3	3	3	3	21
4	3	3	3	4	4	4	25
2	1	2	1	4	4	1	15
							22

Rata-rata *Pretest*

31	33	34	35	36	37	38	
beramal dan menolong							
2	4	4	4	4	4	4	26
3	3	3	4	3	4	3	23
1	1	3	1	2	2	2	12
1	1	3	1	2	2	2	12
3	3	3	3	3	3	3	21
1	1	3	1	2	2	2	12
4	3	3	4	4	3	2	23
1	1	3	1	2	2	2	12
1	1	3	1	2	2	2	12
3	2	3	2	4	2	3	19
1	1	3	1	2	2	2	12
1	1	3	1	2	2	2	12
3	3	3	4	3	4	3	23
1	1	3	1	2	2	2	12
1	1	3	1	2	2	2	12
1	1	3	1	2	2	2	12
4	4	4	4	4	4	4	28
1	1	3	1	2	2	2	12
1	1	3	1	2	2	2	12
1	1	3	1	2	2	2	12
16							16

Rata-rata *Posttest*

31	33	34	35	36	37	38	
beramal dan menolong							
2	4	4	4	4	4	4	26
3	3	4	3	3	4	3	23
1	1	3	1	2	2	2	12
3	3	4	3	3	4	3	23
3	3	3	3	3	3	3	21
3	3	3	3	4	2	4	22
4	3	3	4	4	3	2	23
3	3	3	3	4	2	4	22
4	1	4	3	2	1	4	19
3	3	3	3	3	3	4	22
2	1	4	4	3	4	4	22
4	4	4	4	4	4	4	28
4	1	3	4	3	4	4	23
4	4	4	4	4	4	4	28
4	2	4	3	1	4	3	21
4	4	4	4	4	4	4	28
4	4	4	4	4	4	4	28
3	3	4	3	3	3	3	22
4	4	4	4	4	4	4	28
3	2	3	2	4	2	3	19
23							23

Rata-rata *Pretest*

39	40	41	43	44	45	46	47	48	50	
pghrmtn thd nilai										
2	2	1	4	4	4	3	4	3	4	31
2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	30
1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	16
1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	16
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	29
1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	16
3	1	3	4	1	3	1	3	2	2	23
1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	16
1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	16
2	3	3	3	2	2	4	1	2	4	26
1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	16
1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	16
2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	30
1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	16
1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	16
1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	16
2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	34
1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	16
1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	16
1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	16
20,6										

Rata-rata *Posttest*

39	40	41	43	44	45	46	47	48	50	
pghrmtn thd nilai										
2	2	1	4	4	4	3	4	3	4	31
2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	31
1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	16
2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	31
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	29
1	4	4	2	1	1	1	4	1	4	23
3	1	3	4	1	3	1	3	2	2	23
1	4	4	2	1	1	1	4	1	4	23
1	2	2	4	4	4	3	4	4	3	31
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	31
2	3	3	3	3	4	3	4	3	2	30
1	2	3	4	4	4	4	4	3	3	32
1	2	3	4	4	3	3	4	3	3	30
1	2	3	4	4	4	4	4	3	3	32
2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	35
1	2	3	4	4	4	4	4	3	3	32
2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	34
2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	29
1	2	3	4	4	4	4	4	3	3	32
2	3	3	3	2	2	4	1	2	4	26
29										

Rata-rata *Pretest*

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
bergaul dg orla														
4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	4	48
3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	37
2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	26
3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	27
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
4	1	2	2	1	3	3	2	3	3	4	4	3	2	37
4	4	4	4	3	2	4	4	2	3	4	3	4	3	48
3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	27
2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	26
4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	42
3	1	3	3	4	3	3	3	1	3	4	4	4	3	42
2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	26
4	1	2	2	1	3	3	2	3	3	4	4	3	2	37
3	1	4	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3	45
2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	26
2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	26
2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	26
2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	26
3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	27
3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	27
2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	26
														33

Rata-rata *Posttest*

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
bergaul dg orla														
2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	26
3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	37
2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	26
3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	27
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	26
4	4	4	4	3	2	4	4	2	3	4	3	4	3	48
3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	27
2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	26
2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	26
3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	27
3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	27
2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	26
2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	26
2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	26
2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	26
4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	42
3	1	3	3	4	3	3	3	1	3	4	4	4	3	42
2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	26
4	1	2	2	1	3	3	2	3	3	4	4	3	2	37
														31

Tabulasi Angket Observasi *PRETEST*

No	Daftar Perilaku	Subjek																				Total	rata-rata
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	Menonjolkan pendapat sendiri jika orang lain memiliki pendapat yang lain.	5	4	7	5	5	8	5	7	3	5	3	4	5	4	5	6	5	5	3	6	100	5
2	Mangkir / tidak melaksanakan tanggung jawab dengan berbagai alasan.	4	3	4	5	5	8	5	6	2	3	3	3	5	2	5	4	5	3	2	3	80	4
3	Menyela pembicaraan ketika ada orang yang berpendapat lain / Protes.	8	5	7	7	7	9	5	7	5	6	5	4	5	4	5	6	8	6	4	7	120	7
4	Menggunakan bahasa yang sopan.	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	3	1	3	1	2	2	1	2	1	3	40	2
5	Berkomentar buruk ketika melihat orang yang lebih beruntung.	3	2	3	5	4	5	2	5	3	3	3	2	6	5	8	5	5	4	3	4	80	4
6	Menyapa orang lain.	1	0	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	0	1	1	1	1	0	1	20	1
7	Mampu berinteraksi dengan baik terhadap orang lain.	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	3	1	3	1	2	2	1	2	1	3	40	2
8	Lebih suka menyendiri dari pada mencari teman.	3	2	3	5	4	5	2	5	3	3	3	2	6	5	8	5	5	4	3	4	80	4
9	Fokus mendengarkan.	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	3	1	3	1	2	2	1	2	1	3	40	2
10	Menyendiri, meninggalkan obrolan.	3	1	3	1	2	2	1	2	1	3	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	40	2
11	Diam jika diajak berbicara.	3	1	2	1	3	2	1	3	1	3	2	2	3	2	2	1	3	3	1	1	40	2
12	Mau bercerita tentang permasalahan yang dihadapi.	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	3	1	3	1	2	2	1	2	1	3	40	2
13	Jika ditanya diam saja.	3	2	3	5	4	5	2	5	3	3	3	2	6	5	8	5	5	4	3	4	80	4
14	Mengikuti kegiatan membersihkan kopel.	2	2	3	2	1	4	5	2	5	3	3	1	3	1	2	3	1	2	2	3	50	3
15	Lebih suka ke luar balai dari pada mengikuti kegiatan kerja bakti di dalam balai.	3	1	3	1	2	2	1	2	1	3	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	40	2
16	Cuek.	5	3	4	5	4	5	6	5	5	3	6	5	4	7	5	5	8	5	7	3	100	5
17	Mengalah.	5	3	3	1	3	1	2	3	1	2	2	3	2	2	3	2	1	4	5	2	50	3
18	Melaksanakan keputusan bersama.	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	1	1	1	1	1	1	0	1	20	1
19	Turut gembira atas keberhasilan yang telah dicapai orang lain.	1	0	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	0	1	1	1	1	0	1	20	1
20	Menghindar ketika diajak berbicara.	4	3	4	5	5	8	5	6	2	3	3	3	5	2	5	4	5	3	2	3	80	4
21	Banyak alasan ketika diminta bantuan.	3	2	3	5	4	5	2	5	3	3	3	2	6	5	8	5	5	4	3	4	80	4
22	Tepat waktu ketika masuk dalam ruang kelas untuk menerima materi.	2	0	1	1	1	1	1	1	0	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	1
23	Melanggar peraturan dalam balai.	4	3	4	5	5	8	5	6	2	3	3	3	5	2	5	4	5	3	2	3	80	4
24	Mengerjakan tugas yang diberikan sampai selesai.	1	2	2	1	2	1	3	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	3	1	3	40	2
25	Mengikuti rutinitas balai.	1	0	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	1	1	1	1	20	1

Tabulasi Angket Observasi Proses Pelatihan

No	Daftar Perilaku	Subjek																				Total	rata-rata
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	Menonjolkan pendapat sendiri jika orang lain memiliki pendapat yang lain.	3	2	3	5	4	5	2	5	3	3	3	2	6	5	8	5	5	4	3	4	80	4
2	Mangkir / tidak melaksanakan tanggung jawab dengan berbagai alasan.	3	2	3	5	3	4	5	3	2	3	3	3	4	2	3	4	3	2	1	2	60	3
3	Menyela pembicaraan ketika ada orang yang berpendapat lain / Protes.	5	4	7	5	5	8	5	7	3	5	3	4	5	4	5	6	5	5	3	6	100	5
4	Menggunakan bahasa yang sopan.	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	3	1	3	1	2	2	1	2	1	3	40	2
5	Berkomentar buruk ketika melihat orang yang lebih beruntung.	3	2	3	5	4	5	2	5	3	3	3	2	6	5	8	5	5	4	3	4	80	4
6	Menyapa orang lain.	1	2	2	1	2	1	3	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	3	1	3	40	2
7	Mampu berinteraksi dengan baik terhadap orang lain.	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	3	1	3	1	2	2	1	2	1	3	40	2
8	Lebih suka menyendiri dari pada mencari teman.	3	2	3	5	4	5	2	5	3	3	3	2	4	5	2	2	1	2	1	3	60	3
9	Fokus mendengarkan.	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	2	3	5	3	4	4	3	2	2	2	60	3
10	Menyendiri, meninggalkan obrolan.	3	1	3	1	2	2	1	2	1	3	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	40	2
11	Diam jika diajak berbicara.	3	1	2	1	3	2	1	3	1	3	2	2	3	2	2	1	3	3	1	1	40	2
12	Mau bercerita tentang permasalahan yang dihadapi.	3	3	2	4	5	2	2	1	2	1	3	2	3	5	4	5	2	5	3	3	60	3
13	Jika ditanya diam saja.	3	2	3	5	4	4	2	3	2	3	5	4	4	2	5	1	3	3	1	1	60	3
14	Mengikuti kegiatan membersihkan kopel.	3	3	2	6	5	8	5	5	4	3	4	3	2	3	5	4	5	2	5	3	80	4
15	Lebih suka ke luar balai dari pada mengikuti kegiatan kerja bakti di dalam balai.	1	0	2	1	1	0	2	1	1	1	1	2	0	1	0	1	1	1	1	2	20	1
16	Cuek.	3	2	3	5	4	4	2	3	2	3	5	4	4	2	5	1	3	3	1	1	60	3
17	Mengalah.	3	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	1	4	5	2	40	2
18	Melaksanakan keputusan bersama.	2	3	2	2	1	3	3	1	1	3	3	2	2	1	3	3	1	1	2	1	40	2
19	Turut gembira atas keberhasilan yang telah dicapai orang lain.	1	1	1	1	2	0	2	1	3	2	1	1	2	1	8	5	3	4	0	1	40	2
20	Menghindar ketika diajak berbicara.	1	1	2	2	3	3	1	2	1	2	2	1	2	1	3	2	3	3	2	3	40	2
21	Banyak alasan ketika diminta bantuan.	2	0	1	0	1	1	1	1	1	0	2	1	1	0	2	1	1	1	1	2	20	1
22	Tepat waktu ketika masuk dalam ruang kelas untuk menerima materi.	2	0	1	1	1	1	1	1	0	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	1
23	Melanggar peraturan dalam balai.	3	1	2	1	3	2	1	3	1	3	2	2	3	2	2	1	3	3	1	1	40	2
24	Mengerjakan tugas yang diberikan sampai selesai.	3	3	2	4	5	2	2	1	2	1	3	2	3	5	4	5	2	5	3	3	60	3
25	Mengikuti rutinitas balai.	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	2	3	5	3	4	4	3	2	2	2	60	3

Tabulasi Angket Observasi *Posttest*

No	Daftar Perilaku	Subjek																				Total	rata-rata
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	Menonjolkan pendapat sendiri jika orang lain memiliki pendapat yang lain.	1	1	1	1	2	0	2	1	3	2	1	1	2	1	8	5	3	4	0	1	40	2
2	Mangkir / tidak melaksanakan tanggung jawab dengan berbagai alasan.																					0	
3	Menyela pembicaraan ketika ada orang yang berpendapat lain / Protes.	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	2	3	5	3	4	4	3	2	2	2	60	3
4	Menggunakan bahasa yang sopan.	3	3	2	6	5	8	5	5	4	3	4	3	2	3	5	4	5	2	5	3	80	4
5	Berkomentar buruk ketika melihat orang yang lebih beruntung.	1	2	1	8	5	3	4	0	1	1	1	1	1	2	0	2	1	3	2	1	40	2
6	Menyapa orang lain.	3	4	3	2	3	5	4	5	2	5	3	3	3	2	6	5	8	5	5	4	80	4
7	Mampu berinteraksi dengan baik terhadap orang lain.	3	3	2	4	5	2	2	1	2	1	3	2	3	5	4	5	2	5	3	3	60	3
8	Lebih suka menyendiri dari pada mencari teman.	1	1	2	1	8	5	3	4	0	1	1	1	1	1	2	0	2	1	3	2	40	2
9	Fokus mendengarkan.	4	5	4	7	6	5	5	3	5	4	7	5	7	7	5	7	3	5	3	3	100	5
10	Menyendiri, meninggalkan obrolan.																					0	
11	Diam jika diajak berbicara.																					0	
12	Mau bercerita tentang permasalahan yang dihadapi.	3	3	2	4	5	2	2	1	2	1	3	2	3	5	4	5	2	5	3	3	60	3
13	Jika ditanya diam saja.	4	0	1	1	1	1	1	2	0	2	1	3	2	1	1	2	1	8	5	3	40	2
14	Mengikuti kegiatan membersihkan kopel.	2	0	1	1	1	1	1	1	0	2	1	1	2	1	1	2	1	3	5	3	30	6
15	Lebih suka ke luar balai dari pada mengikuti kegiatan kerja bakti di dalam balai.	2	0	1	0	1	1	1	1	0	2	1	1	2	1	1	0	1	1	1	2	20	1
16	Cuek.	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	3	1	3	1	2	2	1	2	1	3	40	2
17	Mengalah.	4	0	1	1	1	1	1	2	0	2	1	3	2	1	1	2	1	8	5	3	40	2
18	Melaksanakan keputusan bersama.	3	1	3	1	2	2	1	2	1	3	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	40	2
19	Turut gembira atas keberhasilan yang telah dicapai orang lain.	1	1	1	1	2	0	2	1	3	2	1	1	2	1	8	5	3	4	0	1	40	2
20	Menghindar ketika diajak berbicara.	4	0	1	1	1	1	1	2	0	2	1	3	2	1	1	2	1	8	5	3	40	2
21	Banyak alasan ketika diminta bantuan.	2	1	1	0	1	1	1	2	2	0	1	0	1	1	1	1	0	2	1	1	20	1
22	Tepat waktu ketika masuk dalam ruang kelas untuk menerima materi.	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	2	3	5	3	4	4	3	2	2	2	60	3
23	Melanggar peraturan dalam balai.	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	3	1	3	1	2	2	1	2	1	3	40	2
24	Mengerjakan tugas yang diberikan sampai selesai.	3	3	2	4	5	2	2	1	2	1	3	2	3	5	4	5	2	5	3	3	60	3
25	Mengikuti rutinitas balai.	5	5	4	7	6	5	6	7	5	6	7	5	7	7	5	7	8	5	7	6	120	6

Rata-Rata Skor Subjek Perempuan

Sbj	Item dan aspek																																																		Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	33	34	35	36	37	38	39	40	41	43	44	45	46	47	48	50				
2	3	2	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	151
9	4	4	4	3	2	3	4	3	2	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	2	4	4	2	2	4	1	4	3	2	1	4	1	2	2	4	4	4	4	3	4	4	3	149		
12	3	4	4	1	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	167		
14	3	4	4	1	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	167			
19	3	4	4	1	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	167			
																																																			160

Rata-Rata Skor Subjek Laki-Laki

Sbj	Item dan aspek																																																		Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	33	34	35	36	37	38	39	40	41	43	44	45	46	47	48	50				
1	4	4	4	4	3	3	3	4	2	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	1	4	4	4	3	4	3	4	160			
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	85				
4	3	2	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	151		
5	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	137			
6	4	4	1	3	4	4	1	3	1	4	2	2	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	1	4	4	2	1	1	1	4	1	4	141			
7	3	4	2	4	1	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	2	3	4	3	4	3	2	2	2	3	2	1	3	4	3	3	4	4	3	2	3	1	3	4	1	3	1	3	2	2	137			
8	4	4	1	3	4	4	1	3	1	4	2	2	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	1	4	4	2	1	1	1	4	1	4	141			
10	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	144			
11	1	1	1	4	3	2	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	1	3	4	4	4	3	3	3	1	4	4	2	2	2	1	4	4	3	4	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	2	134			
13	3	3	1	3	2	2	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	1	3	4	3	4	4	1	2	3	4	4	3	3	4	3	3	155			
15	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	1	4	3	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	149			
16	3	4	4	1	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	167			
17	2	3	3	4	4	2	1	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	166				
18	3	3	3	3	1	4	2	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	140				
20	1	3	4	2	2	2	2	1	3	3	1	2	2	1	3	3	2	3	3	4	4	3	2	2	1	2	1	4	4	1	3	2	3	2	4	2	3	2	3	3	3	2	2	4	1	2	4	116			
																																																			142

Perubahan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Berdasarkan Aspek Penyesuaian Sosial

Kelompok Eksperimen

Data dikategorisasikan ke dalam beberapa kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut kontinum berdasarkan atribut yang diukur, yaitu tinggi, sedang, rendah (Azwar, 2010:126). Penggolongan Subjek ke dalam tiga kategori adalah sebagai berikut :

Tabel Penggolongan Kriteria Analisis Berdasarkan Mean Teoritik

Interval Skor	Kriteria
$(\mu + 1 \sigma) \leq X$	Tinggi
$(\mu - 1 \sigma) \leq X < (\mu + 1 \sigma)$	Sedang
$X < (\mu - 1 \sigma)$	Rendah

Keterangan :

μ : Mean Teorotik

σ : Standar deviasi teoritik

Setelah perlakuan selesai diberikan yaitu tanggal 28 Juni 2013, berdasarkan perolehan data *pretest* dan *posttest* subjek mampu meningkatkan penyesuaian sosial terlihat dari meningkatnya beberapa aspek, dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel Ringkasan Perubahan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Berdasarkan Aspek Penyesuaian Sosial Kelompok Eksperimen

No	Aspek Penyesuaian Sosial	Hasil <i>Pretest</i>			Hasil <i>Posttest</i>		
		Tinggi	Sedang	Rendah	Tinggi	Sedang	Rendah
1	Mengakui dan menghormati hak-hak orang lain dalam masyarakat	2 orang	18 orang	-	12 orang	8 orang	-
2	Bergaul dengan orang lain dan untuk mendorong pengembangan	3 orang	5 orang	12 orang	13 orang	6 orang	1 orang

	persahabatan						
3	Minat dan simpati untuk kesejahteraan orang lain	4 orang	3 orang	13 orang	13 orang	7 orang	-
4	Beramal dan menolong	5 orang	2 orang	13 orang	15 orang	4 orang	1 orang
5	Penghormatan terhadap nilai dan integritas hukum, tradisi dan adat-istiadat masyarakat	4 orang	3 orang	13 orang	13 orang	6 orang	1 orang

Berdasarkan hasil tabel terlihat bahwa ada perubahan perilaku subjek setelah mengikuti pelatihan regulasi diri yaitu meningkatnya jumlah subjek pada kategori sedang dan tinggi tiap aspek pada penyesuaian sosial.

Hasil Uji Validitas Skala Penyesuaian Sosial

Correlations

		total
VAR00001	Pearson Correlation	.469**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	40
VAR00002	Pearson Correlation	.546**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
VAR00003	Pearson Correlation	.469**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	40
VAR00004	Pearson Correlation	.818**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
VAR00005	Pearson Correlation	.595**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
VAR00006	Pearson Correlation	.691**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
VAR00007	Pearson Correlation	.613**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
VAR00008	Pearson Correlation	.787**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
VAR00009	Pearson Correlation	.780**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
VAR00010	Pearson Correlation	.711**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
VAR00011	Pearson Correlation	.561**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
VAR00012	Pearson Correlation	.843**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40

VAR00013	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.879** ,000 40
VAR00014	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.929** ,000 40
VAR00015	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.816** ,000 40
VAR00016	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.730** ,000 40
VAR00017	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.662** ,000 40
VAR00018	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.525** ,001 40
VAR00019	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.850** ,000 40
VAR00020	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.646** ,000 40
VAR00021	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.627** ,000 40
VAR00022	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.917** ,000 40
VAR00023	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.944** ,000 40
VAR00024	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.808** ,000 40
VAR00025	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.689** ,000 40
VAR00026	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.906** ,000 40

VAR00027	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.708** ,000 40
VAR00028	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.789** ,000 40
VAR00029	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.513** ,001 40
VAR00030	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.715** ,000 40
VAR00031	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.827** ,000 40
VAR00032	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,082 ,616 40
VAR00033	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.954** ,000 40
VAR00034	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.607** ,000 40
VAR00035	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.934** ,000 40
VAR00036	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.866** ,000 40
VAR00037	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.827** ,000 40
VAR00038	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.867** ,000 40
VAR00039	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.790** ,000 40
VAR00040	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.767** ,000 40

VAR00041	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.776** ,000 40
VAR00042	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,275 ,086 40
VAR00043	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.855** ,000 40
VAR00044	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.638** ,000 40
VAR00045	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.787** ,000 40
VAR00046	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.570** ,000 40
VAR00047	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.788** ,000 40
VAR00048	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.943** ,000 40
VAR00049	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-.045 ,785 40
VAR00050	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.598** ,000 40
total	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 40

Hasil Uji Reliabilitas Skala Penyesuaian Sosial

Reliability

Scale : All Variable

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.982	47

Hasil Uji Analisis**NPar Tests****Mann-Whitney Test**

PRETEST KEL. EKSPERIMEN-KONTROL

Kelompok	N	Ranks	
		Mean Rank	Sum of Ranks
PS	20	19.75	395.00
eksperimen	20	21.25	425.00
kontrol	40		
Total			

Test Statistics^b

	PS
Mann-Whitney U	185.000
Wilcoxon W	395.000
Z	-.421
Asymp. Sig. (2-tailed)	.673
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.698 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Kelompok

NPar Tests

PRETEST-POSTTEST KEL. KONTROL

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
K.Pretest	20	107.60	26.652	85.00	160.00
st	20	00	54	85.00	144.00
K.Postest		100.05	23.616		
est	40	00	40		

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
K.Postest - K.Pretest	7 ^a	6.21	43.50
Ranks	4 ^b	5.63	22.50
Positive Ranks	9 ^c		
Ties	20		
Total			

a. K.Postest < K.Pretest

b. K.Postest > K.Pretest

c. K.Postest = K.Pretest

Test Statistics^b

	K.Postest - K.Pretest
Z	-.937 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.349

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

NPar Tests

PRETEST-POSTTEST KEL. EKSPERIMEN

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
PretestEks	20	105.0500	29.14298	85.00	166.00
PosttestEks	20	146.2000	19.90134	85.00	167.00

Wilcoxon Signed Ranks Test**Ranks**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
PosttestEks - PretestEks	0 ^a	.00	.00
Negative Ranks	15 ^b	8.00	120.00
Positive Ranks	5 ^c		
Ties			
Total	20		

a. PosttestEks < PretestEks

b. PosttestEks > PretestEks

c. PosttestEks = PretestEks

Test Statistics^b

	PosttestEks - PretestEks
Z	-3.411 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

NPar Tests**Mann-Whitney Test**

POSTTEST KEL. EKSPERIMEN-KONTROL

Ranks

kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Postest eksperimen	20	28.75	575.00
Postest kontrol	20	12.25	245.00
Total	40		

Test Statistics^b

	Postest
Mann-Whitney U	35.000
Wilcoxon W	245.000
Z	-4.518
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH¹⁶⁵

DINAS SOSIAL

Jl. Pahlawan No. 12 Telp. 8311729, 8311843, Fax. 8450704
SEMARANG 50241

SURAT IZIN

Nomor: 074/736

- Dasar :
1. Surat Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang (UNNES), Nomor 2564/UN37.1.1/PP/2013 tanggal 20 Mei 2013 perihal Permohonan ijin Penelitian Pendahuluan.
 2. Surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik Dan Perlindungan Masyarakat Provinsi Jawa Tengah Nomor 070/1347/2013 tanggal 23 Mei 2013 perihal Surat Rekomendasi.

MENGIZINKAN

Kepada : Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang (UNNES),
atas nama :


- Nama : Yoca Dwi Danica
- NIM : 1511409048

- Untuk :
1. Melaksanakan Penelitian Pendahuluan di Balai Rehabilitasi Sosial "Mardi Utomo" Semarang II dalam rangka Pelatihan Diri Untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Bagi Penerima Manfaat", yang dimulai dari bulan Mei s.d. Agustus 2013.
 2. Yang bersangkutan wajib mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di Balai Rehabilitasi Sosial "Mardi Utomo" Semarang II.

Demikian untuk menjadi maklum dan surat izin ini dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Semarang,
Pada tanggal 29 Mei 2013.

KEPALA DINAS SOSIAL
PROVINSI JAWA TENGAH


Drs. BUDI WIBOWO, M.Si
Pembina Utama Muda
NIP. 19590930 198303 1 006

TEMBUSAN: Kepada Yth.

1. Kepala Balai Rehabilitasi Sosial "Mardi Utomo" Semarang II
2. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang (UNNES) ;
3. Yang bersangkutan;
4. Bertinggal



166

PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
BADAN KESATUAN BANGSA, POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT

Jl. A. Yani No. 160 Telp. (024) 8414205, 8454990 fax. (024) 8313122
 SEMARANG

SURAT REKOMENDASI SURVEY / RISET

Nomor : 070 / 1347 / 2013

- I. DASAR : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia. Nomor 64 Tahun 2011. Tanggal 20 Desember 2011.
 2. Surat Edaran Gubernur Jawa Tengah. Nomor 070 / 265 / 2004. Tanggal 20 Februari 2004.
- II. MEMBACA : Surat dari Dekan Bidang Akademik Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES. Nomor 2564 / UN37.1.1 / PP / 2013. Tanggal 20 Mei 2013.
- III. Pada Prinsipnya kami TIDAK KEBERATAN / Dapat Menerima atas Pelaksanaan Penelitian / Survey di Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah.
- IV. Yang dilaksanakan oleh
1. Nama : YOCA DWI DANICA.
 2. Kebangsaan : Indonesia.
 3. Alamat : Jl. Kampus Sekaran Gd. A2.
 4. Pekerjaan : Mahasiswa.
 5. Penanggung Jawab : Lutfi Fatan, S.PSi, M.Si.
 6. Judul Penelitian : Pelatihan Regulasi Diri Untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial Bagi Penerima Manfaat Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang 1.
 7. Lokasi : Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah .

V. KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :

1. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Setempat / Lembaga Swasta yang akan dijadikan obyek lokasi untuk mendapatkan petunjuk seperlunya dengan menunjukkan Surat Pemberitahuan ini.
2. Pelaksanaan survey / riset tidak disalah gunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan. Untuk penelitian yang mendapat dukungan dana dari sponsor baik dari dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan. Tidak membahas masalah Politik dan / atau agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.

3. Surat Rekomendasi dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang Surat Rekomendasi ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku atau obyek penelitian menolak untuk menerima Peneliti.

4. Setelah survey / riset selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada Badan Kesbangpol Dan Linmas Provinsi Jawa Tengah.

VI. Surat Rekomendasi Penelitian / Riset ini berlaku dari :
Mei s / d Agustus 2013.

VII. Demikian harap menjadikan perhatian dan maklum.

Semarang, 23 Mei 2013

an. GUBERNUR JAWA TENGAH
KEPALA BADAN KESBANGPOL DAN LINMAS
PROVINSI JAWA TENGAH





168

PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS SOSIAL
BALAI REHABILITASI SOSIAL MARDI UTOMO SEMARANG I
 Jl. Mulawarman, Kramas, Semarang Telp. (024) 76481265 Fax. (024) 76481265 Kode Pos : 50278

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 462. 1/211

1. Yang bertanda tangan di bawah ini :

N a m a : **BR.HERUWANTHO, SH,MM**
Jabatan : Kepala Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang I

dengan ini menerangkan bahwa Mahasiswa :

N a m a : **YOCA DWI DANICA.**
NIM : 1511409048.
Jurusan : Psikologi
Fakultas : Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang (UNNES)
Keterangan : Telah melaksanakan penelitian di Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang I dalam rangka penyusunan Skripsi dengan judul " *Pelatihan Regulasi Diri untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial bagi Penerima Manfaat Balai Rehabilitasi Sosial Mardi Utomo Semarang I* " dari bulan Juni 2013 sampai dengan Juli 2013

2. Sehubungan dengan keterangan dimaksud, Mahasiswa yang bersangkutan agar segera melaporkan kepada pihak Universitas.
3. Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 8 Juli 2013

an. KEPALA DINAS SOSIAL
 PROVINSI JAWA TENGAH
 Kepala Balai Rehabilitasi Sosial
 Mardi Utomo Semarang I

BR. HERUWANTHO, SH, MM
 Pembina Tingkat I
 NIP. 19590904 198503 1 007

Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Kepala Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah
 (sebagai laporan)