

Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial	e ISSN: 2620-3367	Vol. 4 No. 1	Hal : 17-27	Juli 2021
-----------------------------------	-------------------	--------------	-------------	-----------

MENGUBAH POLA PIKIR NEGATIF PADA REMAJA MELALUI *COGNITIVE RESTRUCTURING*

Ootrunnada Salsabilah¹, Rudi Saprudin Darwis²

¹Mahasiswa Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Padjadjaran
²Departemen Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Padjadjaran
 qotrun919@gmail.com¹; rudi.darwis@unpad.ac.id²

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa yang paling membingungkan dalam kehidupan seseorang. Masa ini adalah masa di mana banyak hal berubah, dan remaja yang mengalaminya bukan saja harus beradaptasi dengan perubahan fisik, namun juga dalam memahami berbagai hal yang terjadi pada lingkungan sosialnya, dan ditambah pula dengan kondisi remaja yang juga mengalami perkembangan dalam aspek psikologisnya. Masa remaja merupakan tahapan perkembangan yang paling krusial. Tahapan ini membutuhkan banyak sekali perhatian, terutama dari figur orang tua. Kehilangan figur orang tua dapat membuat remaja yang sedang melewati masa tersebut dapat memiliki pemikiran negative tentang dirinya. Tulisan ini akan menjelaskan bagaimana terbangunnya distorsi kognitif pada remaja yang menjadi subjek dalam kajian dan bagaimana cara distorsi kognitif membuat remaja mempercayai sesuatu yang sesungguhnya tidak terjadi. Kajian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif melalui kegiatan praktikum pekerjaan sosial dengan individu dan kelompok. Metode yang digunakan untuk membantu remaja selaku klien adalah *cognitive restructuring form* (CRF). Hasil kajian menunjukkan distorsi kognitif yang dimiliki oleh remaja dapat diperbaiki dengan membantah pemikiran negatif yang dimilikinya. Hal ini selanjutnya dapat membantu remaja untuk mencapai keadaan di mana dia mulai mampu memiliki *self talk* positif akan kejadian yang terjadi padanya dan membantunya untuk mengatasi distorsi negatif yang dimilikinya..

Kata kunci: remaja, distorsi negatif, *cognitive restructuring form*

ABSTRACT

Adolescence is the most confusing time in a person's life. This period is a time where many things change, and adolescents who experience it must not only adapt to physical changes, but also understand the various things that occur in their social environment, and also increase the condition of adolescents who also experience psychological aspects of development in themselves. Adolescence is the most crucial stage of development. This stage requires a lot of attention, especially from the figure of the parents. Losing a parent figure can make teenagers who are going through this period can have negative thoughts about themselves. This paper will explain how cognitive distortion develops in adolescents who are the subject of research and how cognitive distortions lead adolescents to believe that something is not happening. This research was conducted with descriptive method through social work practicum activities with individuals and groups. The method used to help adolescents as clients is the cognitive restructuring method (CRF). The results showed that the cognitive distortions that adolescents have can be corrected by denying their negative thoughts. This in turn can help teens reach a state where they can begin to speak positively on their own about events that happen to them and help them to cope with any negative distortions they have

Keywords: adolescence, cognitive distortion, cognitive restructuring form

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perubahan dari anak-anak menuju kedewasaan. Masa ini dimulai

sekitar terjadinya pubertas dan berakhir dengan mulai diambilnya peran orang dewasa contohnya adalah mendapatkan pekerjaan dan pernikahan

Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial	e ISSN: 2620-3367	Vol. 4 No. 1	Hal : 17-27	Juli 2021
-----------------------------------	-------------------	--------------	-------------	-----------

(Schlegel & Barry, 1991). Walaupun ada beberapa ketidaksetujuan tetnang apa yang sebenarnya dimaksud dengan masa remaja, hal ini tetap sering dikaitkan dengan dekade kedua dalam hidup.

Dari perspektif perkembangan, masa remaja merupakan masa yang bukan hanya menandakan, tapi juga masa yang menantang. Secara fisik, pada masa remaja tubuh seseorang akan mulai mendewasa. Sementara itu secara kognitif, remaja pada masa ini akan mulai memikirkan dunia dengan caranya yang baru. Secara sosial, hubungan yang mulai berubah dengan keluarga dan teman sejawat memainkan peran penting dalam membentuk pengalaman remaja pada masa ini.

Artikel ini sendiri dibuat berdasarkan data yang penulis dapatkan melalui praktik pekerjaan sosial yang ia lakukan. Klien yang membantu penulis dalam hal perolehan data mengenai tema yang bersangkutan merupakan remaja laki-laki berusia empatbelas tahun.

Pembahasan dalam artikel ini adalah tentang bagaimana pemikiran yang berasal dari timbulnya distorsi negatif menyebabkan klien menjadi seseorang yang tidak menyukai masa kininya karena merasa masa lalunya merupakan masa yang lebih baik. Distorsi negatif ini sendiri merupakan keadaan di mana pikiran seseorang memaksakan sebuah pemikiran negatif yang mana tidak pemikiran tersebut tentu saja tidak benar. Pemikiran yang tidak akuran ini biasanya digunakan untuk memaksakan pemikiran atau emosi negatif—memberitahu diri klien tentang pemikiran yang terdengar rasional dan akurat, namun ternyata hanya sebuah hal yang digunakan agar seseorang tetap merasa buruk akan dirinya sendiri. Dalam kasus ini, klien yang bersangkutan selalu mendapatkan pikiran dalam dirinya kalau kehidupan yang kini dimilikinya tidak akan pernah bisa disandingkan dengan kehidupan yang ia miliki dulu, kehidupan yang ia jalani bersama keluarganya. Klien yang kini menempati panti asuhan yang mana jauh dari tempat kedua orang tuanya berada membuatnya kesusahan untuk beradaptasi dengan kehidupannya yang baru sehingga menjadi faktor munculnya distorsi negatif akan kehidupan lamanya yang lebih menyenangkan, baik dari pada yang sekarang.

a. Masa remaja

Sebenarnya tidak ada standar definisi dari "masa remaja". Walaupun kebanyakan mengaitkan masa remaja dengan rentang umur, umur secara kronologis hanyalah salah satu dari cara lainnya untuk mendefinisikan masaa remaja. Masa remaja

juga bisa diartikan dengan berbagai cara lainnya mengingat masa remaja juga ada kaitannya dengan faktor-faktor seperti fisik, sosial, dan perkembangan kognitif begitupun usia. Sebagai contohnya, definisi lain dari masa remaja adalah mungkin rentang waktu dari pertama kali terjadinya pubertas hingga individu dapat mencapai independensi dalam segi ekonomi. Apa yang menjadi begitu penting adalah mempertimbangkan secara hati-hati kebutuhan juga kapasitas dari setiap remaja.

Dalam literatur profesional, masa remaja tak jarang digambarkan sebagai tahapan dalam hidup yang dicap negatif—sebuah masa yang membuat mereka harus bertahan melewati badai dan stress (Arnett, 1999). Merupakan sebuah hal yang disetujui namun di antara para orang dewasa bahwa hal-hal yang penting bagi remaja merupakan—mendorong mereka untuk sukses dalam sekolah, membuat batasan, mengajarkan nilai-nilai dan norma, mengajarkan hormat akan perbedaan budaya, membimbing dalam hal pembuatan keputusan, memberikan bimbingan dalam hal finansial dan lainnya (Scales, Benson, & Roehlkepartain, 2001).

Walaupun tak jarang sebuah kasus di mana remaja melakukan pemberontakan pada masanya, tetapih bukan hal yang tidak bisa dipungkiri jika remaja pada masanya tetap membutuhkan sosok orangtua sebagai bagian dari pada hidupnya, mengakui bahwa dengan adanya sosok orang tua atau orang dewasa dalam hidupnya dapat membantu mereka dalam hal mendidik, mengajar, membimbing dan menjaga mereka dalam perjalanan mereka menuju kedewasaan.

Salah satu hal yang juga dapat menjadi sebuah hal yang seharusnya dipikirkan oleh kebanyakan orang saat menangani remaja pada masa remajanya adalah—remaja tidak akan semudah itu "membuka" dirinya kepada orang dewasa hanya karena ia didesak. Komunikasi yang efektif terhadap remaja membutuhkan terbentuknya sebuah ikatan emosional.

Mengenai hal yang berkaitan tentang perkembangan kognitif sendiri, menurut Piaget perkembangan kognitif merupakan reorganisasi progresif dari proses mental yang mana merupakan hasil dari pendewasaan secara biologis juga pengalaman yang berasal dari lingkungan. Anak-anak membangun pengertian dari dunia di sekelilingnya, lalu mulai mengalami perbedaan antara apa yang telah mereka ketahui dan apa yang mereka temukan dalam lingkungannya.

b. Distorsi kognitif

Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial	e ISSN: 2620-3367	Vol. 4 No. 1	Hal : 17-27	Juli 2021
-----------------------------------	-------------------	--------------	-------------	-----------

Distorsi negatif sendiri merupakan perspektif bias yang seseorang tanamkan pada dirinya juga dunia di sekitarnya. Perspektif ini merupakan pemikiran dan kepercayaan irasional yang tanpa disadari menguat seiring dengan berjalannya waktu. Pola dan sistem dari pemikiran ini hampir tak kentara—susah untuk menyadari pemikiran ini saat mereka merupakan sebuah hal yang selalu ada dalam pemikiran sehari-hari. Maka dari itu distorsi negatif bisa menjadi hal yang begitu merusak karena susah untuk diubah saat kita sendiripun tak menyadari bahwa ada sesuatu yang butuh diubah.

Distorsi kognitif sendiri adalah;

- 1) Tendensi atau pola dari berpikir;
- 2) Yang mana sebenarnya adalah sebuah hal yang salah atau inakurat
- 3) Punya potensi untuk menyebabkan kerusakan psikologis.

Perbedaan dari mereka yang hanya terkadang memiliki distorsi kognitif dengan mereka yang berjuang dengan hal itu dalam rentang waktu yang lebih lama adalah kemampuan untuk mengetahui atau mengubah pola pemikiran yang salah itu. Seiring berjalannya waktu, maka bertambah pula kemampuan dan ketrampilan dalam mengidentifikasi distorsi kognitif ini, beberapa orang juga bisa saja lebih mahir dalam menyadari distorsi kognitif dalam dirinya sendiri dibandingkan dengan orang lain—namun dengan latihan, maka akan bisa meningkat pula kesadaran dan respon teruntut distorsi ini.

Distorsi ini telah menunjuk secara positif kepada gejala dari depresi, artinya jika sebuah distorsi kognitif terjadi secara berlebihan, maka gejala dari depresipun akan ikut muncul (Burns, Shaw, & Croker, 1987).

Kesalahan dalam berpikir, atau distorsi kognitif efektif dalam hal memprovokasi atau memperburuk gejala depresi. Sedikit ambigu apabila ditanyakan jika distorsi ini menyebabkan depresi atau depresi yang membawa keluar distorsi ini, namun jelas jika kedua hal tersebut sering merupakan hal yang saling berhubungan satu sama lain.

Sementara itu, menurut Burns (1989) ada limabelas kesalahan berpikir (distorsi negatif):

- 1) Penyaringan dalam artian hanya berfokus pada yang negatif-negatif saja dan abai dengan segala yang positif
- 2) Generalisasi berlebihan, mengasumsikan seluruh pengalaman dan orang-orang itu sama, berdasarkan satu pengalaman yang negative

- 3) Bencana, mengasumsikan skenario yang terburuk, melebih-lebihkan yang negatif dan mengurangi yang positif
- 4) Kontrol kekeliruan, berpikir bahwa seluruh hal yang terjadi pada diri sendiri memiliki kemungkinan seluruhnya salah kita atau bukan seluruhnya salah kita
- 5) Menyalahkan, menunjuk pada orang lain saat mencari sebab dari peristiwa negatif alih-alih melihat pada diri sendiri
- 6) Alasan emosional, percaya hal-hal seperti “jika aku merasakannya, maka hal itu berarti benar”
- 7) Salah label, menyamaratakan satu atau dua kejadian menjadi penilaian secara keseluruhan, menggunakan bahasa yang berlebihan atau penuh dengan emosi
- 8) Kekeliruan balasan dari surga, percaya bahwa seluruh perbuatan baik yang dilakukan akan dibalas atau akan ada ganjarannya
- 9) Pemikiran terpolarisasi, pemikiran yang hitam dan putih, tidak melihat yang abu-abu
- 10) Langsung melompat ke kesimpulan, yakin kan sesuatu tanpa ada atau sedikit sekali bukti yang mendukung sesuatu tersebut
- 11) Personalisasi, percaya bahwa diri sendiri setidaknya bertanggungjawab akan segala hal buruk yang terjadi
- 12) Kekeliruan akan keadilan, terlalu memikirkan apakah segalanya sudah adil atau belum
- 13) Seharusnya, memegang teguh aturan dari diri sendiri tentang bagaimana seharusnya seseorang bertindak
- 14) Kekeliruan dalam berubah, mengharapkan orang lain berubah sesuai dengan keinginan
- 15) Selalu menjadi benar, percaya bahwa salah merupakan sebuah hal yang amat sangat tidak bisa diterima

c. Cognitive restructuring form

Cognitive restructuring form (CRF) sendiri merupakan metode yang mendukung klien untuk mengidentifikasi beberapa set disfungsi dari cara berpikir dan kepercayaan yang terkait dengan masalah yang mereka miliki, juga untuk menantang mereka tentang kebenaran dari pemikiran tersebut untuk membantuk membuat atau menggunakan alternatif yang lebih adaptif.

CRF sendiri merupakan *treatment* yang didasari oleh kejadian yang digunakan untuk menantang pemikiran yang tidak berguna saat seseorang sedang cemas atau suasana hatinya sedang rendah. CRF ini bekerja dengan cara mengidentifikasi pemikiran yang negatif atau tidak membantu dan mengumpulkan bukti sebagai tanda dari berapa akurasiya pemikiran tersebut.

Bukti ini nantinya akan membantu untuk mengembangkan pemikiran yang lebih realistis dan membantu.

Cara kita berpikir dapat memiliki peranan besar dalam perasaan kita tentang suatu hal, saat kita merasa sedih atau cemas kita mungkin menemukan ini sebagai salah satu hal yang mana disebabkan oleh kepemilikan kita akan pemikiran yang negatif atau tidak berguna. Dengan menantang pemikiran ini dan mengembangkan pemikiran yang lebih membantu dan realistis maka kita bisa membantu untuk meningkatkan suasana hati. Pemikiran yang realistis dan membantu ini tidak negatif ataupun positif, namun mengambil seluruh perspektif sebagai bahan pertimbangan. Hal ini berarti melihat pada diri sendiri, orang lain, dan dunia dengan cara yang seimbang dan adil.

Saat kita memiliki pemikiran yang negatif atau tidak membantu akan sebuah situasi yang spesifik, diri sendiri, orang lain atau bahkan dunia dapat membantu dalam hal membuat suasana hati kita sedih atau cemas. Pikiran kita cenderung lebih fokus kepada ancaman atau masalah yang sedang terjadi saat kita merasa sedih atau cemas, hal ini disebut dengan bias yang negatif. Hal ini dapat merusak kemampuan kita dalam mempertimbangkan perspektif lainnya. Dengan cara ini, negatif atau pemikiran yang tidak berguna bisa menjaga perasaan yang sedang kita rasakan saat itu (suasana hati yang sedang sedih atau cemas).

Memberikan *form* kepada klien yang mana nantinya akan membantu dalam proses penanganan pemikiran yang negatif tersebut merupakan hal yang dilakukan CRF. Klien diberikan pengertian tentang CRF yang mana nantinya dapat membuatnya mengerti tentang bagaimana cara mengontrol pemikiran negatif yang menghinggapinya.

Tabel 1
Cognitive Restructuring Form 6 Kolom

Hari	Pengalaman Emosi	Emosi (%)	Self-Talk Negatif	Self-Talk Positif	Emosi (%)
------	------------------	-----------	-------------------	-------------------	-----------

Sumber: Praktikum Pekerjaan Sosial dengan Individu dan Pengembangan Diri, 2019

Tabel CRF di atas merupakan proses terapi yang dilakukan yang mana nantinya dapat membantu klien untuk menemukan, menantang dan mengubah atau menggantikan pemikiran

mereka yang negatif atau irasional (distorsi kognitif). Dalam tabel tersebut, klien akan mengisi tentang situasi ataupun kejadian yang harus ditulis secara ringkas, kejadian tersebut merupakan kejadian faktual yang berkaitan dengan munculnya emosi yang tidak menyangkan pada kolom "Pengalaman Emosi".

Sementara itu, untuk kolom selanjutnya menunjukkan persentase emosi yang mereka rasakan mengenai kejadian tersebut, emosi yang dirasakan bisa berupa sedih, cemas, marah ataupun yang lainnya, emosi tersebut digambarkan dalam persentase. Pada kolom keempat, diisi oleh klien adalah pemikiran otomatis atau self talk negatif yang mana muncul dari pengalaman tidak menyenangkan pada kolom kedua. Proses terpenting, proses yang mana akan membantu mengubah pikiran otomatis yang negatif dan menyebabkan emosi ada pada kolom kelima, di mana ada sanggahan akan self talk negatif dengan cara memberikan tanggapan yang rasional akan kejadian yang dialami, baru pada kolom keenam dapat diberikan respon emosional yang baru, respon emosional yang mana menjadi respon akhir, respon ini juga digambarkan dalam bentuk persentase.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Di mana menurut Sugiyono (2005) metode deskriptif adalah suatu metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas. Sementara itu, menurut Whitney (1960) metode deskriptif adalah pencarian fakta dengan interpretasi yang tepat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil Asesmen

Asesmen merupakan tahap pertama yang praktikan lakukan untuk mengenal kliennya. Sama seperti bagaimana praktikan melakukan asesmen terhadap panti asuhan yang ingin dijadikannya tempat untuk praktik, melakukan asesmen terhadap klien yang kini menjadi tanggungjawabnya juga merupakan sebuah keharusan. Asesmen merupakan tahap pertama, yang mana bisa membuat praktikan lebih mengerti tentang apa yang sedang dihadapi oleh kliennya, juga akan membantu praktikan untuk lebih mengerti hal-hal apa saja yang harus dilakukan untuk membantu kliennya.

Dalam melakukan asesmen ini, praktikan tidak langsung bertanya dengan Tulus (bukan nama

Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial	e ISSN: 2620-3367	Vol. 4 No. 1	Hal : 17-27	Juli 2021
-----------------------------------	-------------------	--------------	-------------	-----------

sebenarnya) apa kekurangan atau kelebihan, tapi praktikan memilih metode di mana dibuat sebuah permainan yang melibatkan seluruh pengisi panti juga praktikan dan rekan-rekannya. Dengan cara ini diharapkan klien bisa merasa lebih nyaman sebelum akhirnya bisa dilakukannya proses asesmen.

Asesmen pertama yang dilakukan oleh praktikan adalah menanyakan hal-hal mendasar seperti nama dan data-data diri lainnya. Tulus merupakan remaja berusia empatbelas tahun, dirinya bukanlah orang asli Rancaekek, namun kini harus tinggal dan bersekolah di Rancaekek karena orang tuanya berpisah dan tak lagi mampu membiayai sekolahnya. Tulus sebelumnya tinggal bersama keluarganya di Sumedang, juga kakaknya yang kini ikut tinggal bersamanya di panti asuhan yang sama. Tulus juga belum lama tinggal di panti, ia masuk saat awal kelas 7. Dari bicaranya yang kerap mencampur Bahasa Indonesia dengan Bahasa Sunda, Tulus menjelaskan bagaimana ia lebih suka berjalan kaki ke sekolahnya dengan jarak yang lumayan jauh dari pada harus naik kendaraan. Meskipun memiliki Seni Budaya dan Ketrampilan sebagai subjek pelajaran favoritnya, Tulus mempunyai cita-cita yang begitu unik, berbanding terbalik dengan SBK, Tulus mempunyai cita-cita ingin menjadi seorang tentara ataupun ilmuwan, dua hal yang begitu kontras tapi terdengar begitu menarik saat mendengarnya sendiri dari Tulus langsung, yang terlihat jelas butuh beberapa detik untuk menentukan cita-citanya, tanda bahwa ia masih bingung dengan karir dalam bidang apa yang ia ingin tekuni nanti saat sudah dewasa.

Satu yang jelas, Tulus ingin menjadi seorang ilmuwan dengan alasan ingin menemukan hal-hal baru yang mana nantinya berguna untuk kehidupan manusia. Memiliki minat mencari segala sesuatu hal yang dianggapnya penting juga diucapkan oleh Tulus kepada praktikan, mendukung pernyataannya tentang cita-citanya untuk menjadi seorang ilmuwan, juga bagaimana bermain game adalah hobi yang dimilikinya. Tulus juga bercerita bahwa dari sekian banyak hal di dunia ini, dirinya paling tidak suka saat dibohongi, juga diajak bercanda saat tidak ingin. Untuk keluarganya sendiri, seperti yang telah disebutkan sebelumnya bahwa kedua orang tuanya telah berpisah, ibunya kini telah menikah lagi dan tinggal di luar kota, membuat Tulus memiliki adik tiri yang ia lupa-lupa ingat namanya walaupun akhirnya ia ingat juga, sedangkan ayahnya masih tinggal di Sumedang bersama nenek dari Tulus dengan

tukang cukur sebagai mata pencaharian sehari-harinya.

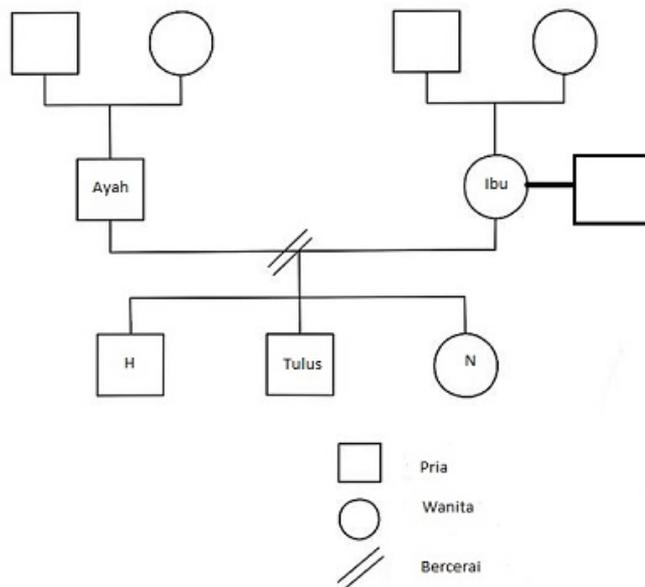
Tulus juga telah memaafkan kedua orang tuanya yang kini sudah berpisah, dirinya juga berkata bahwa tidak merasakan kesedihan saat mengetahui saat orang tuanya berpisah dulu. Walaupun Tulus akui, saat ibunya memeluk dirinya pertama kali mereka kembali bertemu, Tulus merasa berbeda dan berakhir dengan tidak membalas pelukan ibunya kala itu. Selain itu, tak heran Tulus kerap mencampur Bahasa Sunda dalam penjelasannya terhadap praktikan, karena bahasa sehari-hari yang ia gunakanpun merupakan Bahasa Sunda.

Kini keluarga terdekat yang tinggal bersama Tulus adalah kakaknya yang juga tinggal di panti asuhan, kakaknya yang tadinya berencana untuk kuliah di salah satu perguruan tinggi di wilayah Bandung, namun tidak jadi dengan alasan yang Tulus tidak ingat mengapa. Tulus juga berkata bagaimana saat lebaran nanti ia akan mudik bersama dengan kakaknya ke Sumedang untuk mengunjungi ayah dan neneknya, karena Tulus merasa ia paling dekat dengan neneknya. Tulus memberitahu kalau kegiatan yang ia suka lakukan di panti adalah bermain musik dengan teman-teman pantinya yang lain. Mulai dari bermain gitar hingga bernyanyi, hal itulah yang Tulus senang lakukan untuk mengisi waktu luangnya saat di panti. Walaupun tak mahir, Tulus tetap menyebutkan bermain gitar sebagai aktivitas favoritnya saat sedang di panti. Data yang didapatkan menggambarkan genogram klien sebagaimana Gambar 1. Pada asesmen di pertemuan ketiga, barulah praktikan mengajak Tulus untuk menceritakan sekiranya ada atau tidak suatu hal yang tengah mengganjalnya, atau sekadar berbicara dengan perasaannya saat ini. Tulus terlihat bimbang untuk beberapa saat sebelum akhirnya mulai bercerita sedikit demi sedikit. Tulus bercerita bagaimana ia merasa walaupun berada dalam keramaian, ia tetap merasa sendiri. Hal ini ia rasakan karena tak lagi Tulus merasa nyaman dengan kehidupannya yang sekarang, ia berpikir kalau kehidupannya saat dia SD dulu, saat ia masih tinggal bersama keluarganya merupakan kehidupan yang lebih baik dan menyenangkan, juga bagaimana ia merasa dirinya lebih ceria saat masih SD dulu. Ia juga mengaku bahwa bahkan saat ia tengah berada di keramaian sekalipun, ia lebih suka melamun. Tulus juga menjelaskan bagaimana ia merasa teman-temannya di SMP tidak sebegitu menyenangkan jika dibandingkan dengan teman-teman SDnya. Kendati demikian, Tulus terlihat nyaman dan bisa

berbaur dengan teman-teman di panti asuhan. Tulus juga menceritakan bagaimana teman SMPnya berkata kalau Tulus menyebabkan masalah, sementara Tulus merasa tidak pernah membuat masalah sama sekali, sehingga hal ini menjadi sebuah kebingungan bagi dirinya, karena ia merasa dirinya adalah pribadi yang kerap diam

saja, walaupun memang ia tidak dijauhi oleh teman-temannya. Tulus memiliki keinginan untuk suatu saat nanti agar dirinya bisa memiliki rumah sendiri dan memiliki kendaraan agar saat pulang ke Sumedang ia tidak lagi harus naik kendaraan umum bersama kakaknya.

Gambar 1
Genogram Klien



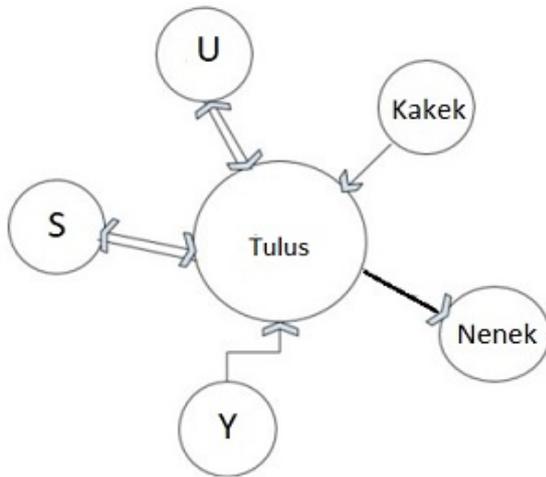
Sumber: Praktikum Pekerjaan Sosial dengan Individu dan Pengembangan Diri, 2019

Sementara itu, untuk orang-orang yang berada dekat dengan klien, dapat dilihat dalam ecomap di gambar 2. Dari *ecomap* yang telah tertera, terlihat jelas bagaimana klien dibandingkan dengan kedua orang tuanya, lebih dekat dengan kakek juga neneknya, pula tiga orang temannya yang mana satu berasal dari panti asuhan yang sama sedangkan yang satunya lagi berasal dari daerah yang sama dengannya.

selanjutnya, Tulus mulai menjadi pribadi yang lebih terbuka kepada praktikan, dalam artian terlihat tak ada lagi kesan bimbang karena kini saat ditanya tentang kesehariannya, Tulus akan langsung bercerita tanpa terdiam lebih dulu. Ditanya di SMPnya memiliki teman yang dekat atau tidak, Tulus menjawab bahwa ia memilikinya, namun temannya itu yang merasa dekat dengan Tulus sementara Tulus tidak merasa dekat sama sekali dengannya. Tulus juga mulai mengungkapkan alasan mengapa ia lebih suka berjalan kaki saat ke sekolah adalah karena ia

mempunyai waktu untuk berpikir dan membayangkan tentang masa lalunya sembari berjalan kaki. Tulus juga tidak suka dengan teman-temannya yang sekarang, merasa mereka terlalu sering mengajaknya untuk bermain bersama padahal Tulus selalu ingin ditinggal sendiri, namun hal ini, berhubungan dengan kekurangan yang Tulus miliki, ia tak bisa marah saat tetap diganggu temannya, diajak untuk bermain bersama saat yang ia inginkan hanyalah waktu sendirian.

Gambar 2
Ecomap Klien



Sumber: Praktikum Pekerjaan Sosial dengan Individu dan Pengembangan Diri, 2019

Untuk asesmen-asesmen di pertemuan Tulus juga bingung dengan teman-temannya yang tetap mendatangnya walaupun ia tidak suka, karena ia lebih suka melakukan segala sesuatunya sendiri, sehingga yang ia lakukan untuk mengisi waktu istirahatnya saat di sekolah adalah dengan cara sholat Dhuha atau pergi ke kantin sendirian. Tulus juga lebih suka melakukan hal-hal seperti bernyanyi atau bershalawat saat ia sedang sendirian. Saat ditanya apakah temannya tahu atau tidak perihal dirinya yang lebih suka sendirian, Tulus menjawab bahwa memang benar, temannya tidak sadar dengan tendensi lebih suka sendirian yang Tulus miliki. Walaupun begitu, Tulus tetap merasa temannya adalah orang-orang yang asyik, namun tetap saja Tulus tidak tertarik sehingga membuat dirinya menjadi pribadi yang pendiam saat dihadapan teman-temannya itu. Tulus juga mulai terbuka tentang bagaimana menurutnya panti adalah tempat yang ia anggap lebih nyaman jika dibandingkan dengan sekolahnya.

Tabel tentang identifikasi klien dari data asesmen yang telah didapatkan digambarkan sebagai berikut:

Tabel 2 Identifikasi Klien

1.	Nama	Tulus (bukan nama sebenarnya)
2.	Kelebihan	Mudah berbaur
3.	Kekurangan	Sulit mengekspresikan perasaan
4.	Masalah	Pikiran negatif yang suka membanding-bandingkan masa dulu dengan masa kini

Sumber: Praktikum Pekerjaan Sosial dengan Individu dan Pengembangan Diri, 201

Menarik kesimpulan dari penjelasan yang telah dijabarkan di atas serta tabel yang sudah memperjelas tentang apa kekurangan dan kelebihan klien, dapat dikatakan untuk bagian masalah yang dihadapi oleh klien adalah bagaimana klien selalu mempunyai pikiran negatif yang mana cenderung membuatnya suka membanding-bandingkan masa kininya dengan masa lalu.

2) *Plan of treatment*

Setelah mengetahui apa yang dialami dan dihadapi oleh klien, maka dapat praktikan tarik kesimpulan tentang bagaimana cara serta solusi dalam hal menangani masalah yang klien tengah hadapi. Sementara itu, untuk tujuan dari dilakukannya plan of treatment sebelum memberikan treatment yang kepada klien adalah:

- a. Membantu agar klien dapat memiliki pikiran alternatif yang mana dapat membantunya untuk berhenti membanding-bandingkan masa lalu dengan masa kininya.
- b. Membantu agar klien bisa dapat lebih menerima teman-teman yang dimilikinya dengan cara menyampingkan pikiran bahwa temannya yang kini tetap mengajaknya bermain walaupun ia tidak ingin adalah teman yang menyebalkan.
- c. Membantu agar klien bisa lebih menerima dengan kehidupan yang dimilikinya sekarang

Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial	e ISSN: 2620-3367	Vol. 4 No. 1	Hal : 17-27	Juli 2021
-----------------------------------	-------------------	--------------	-------------	-----------

Intervensi yang dilakukan berkaitan dengan apa yang praktikan ingin bantu dari klien adalah dengan melakukan cognitive restructuring form. Hal ini dilakukan karena CRF memiliki fokus pada cara berpikir distortif klien dan tujuannya adalah untuk mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran lebih rasional, yang mana nantinya akan lebih membantu klien untuk berkembang sehingga tak lagi menjadi pribadi yang lebih suka menyendiri saat sedang bersama teman-temannya. Dengan dilakukannya terapi kognitif ini, ada pengharapan yang telah muncul bahwasanya klien haruslah tidak lagi menggantungkan kebahagiaannya terhadap masa lalunya, namun belajar untuk lebih menerima bahwa masa kininya juga bisa menyenangkan dulu seandainya ia mau lebih membuka diri dengan apa yang ada dihadapannya kini.

Strategi yang praktikan lakukan dalam hal proses pendampingan dengan klien adalah:

- 1) Membangun kepercayaan dengan cara mencoba untuk menjadi teman dari klien, dengan cara tidak hanya mendengarkan cerita dari sisi klien, tapi juga cerita dari sisi praktikan sehingga klien bisa merasa nyaman dan dapat tumbuhnya rasa kepercayaan tersebut
- 2) Memberikan respon yang netral, respon yang tidak terkesan menghakimi agar klien dapat bercerita segalanya tanpa merasa dipojokkan
- 3) **Treatment**

Treatment yang akan dilakukan haruslah sesuai dengan *plan of treatment* yang telah dibuat.

Dibuatnya *plan of treatment* juga memudahkan praktikan dalam hal treatment karena telah ada garis besar tentang apa saja yang harus praktikan lakukan dalam rangka membantu klien menangani masalahnya. Sementara itu, treatment yang akan dilakukan sebagaimana telah disebutkan dalam plan of treatment adalah cognitive restructuring form. Di mana sebelumnya telah diberikan penjelasan tentang CRF kepada klien dan juga telah adanya persetujuan yang diberikan klien kepada praktikan terkait treatment seperti apa yang ingin diberikan. CRF ini bertujuan untuk meminimalisir self talk yang cenderung negatif yang mana berasal dari diri klien, dengan harapan jika dilakukannya CRF maka dapat membantu memunculkan self talk yang positif. CRF ini dilakukan dengan cara pemberian form kepada klien, klien harus mengisi form itu sesuai dengan kejadian yang menimbulkan emosi yang tidak menyenangkan, juga berapa persentase dari kejadian tersebut mempengaruhi emosi klien, lalu *self talk* negatif macam apa yang muncul dalam benak klien sehingga menyebabkan emosi, hingga akhirnya dibuatlah tanggapan rasional tentang kejadian yang memancing emosi itu agar pada tahap akhir yaitu respon emosional terhadap kejadian itu bisa mengecil persentasenya. Metode ini bisa membantu dalam rangka membuat klien menyingkirkan pemikiran negatif tentang teman-temannya yang mengajaknya bermain bersama dan membantu untuk mengatasi kecenderungan lebih suka menyendiri yang klien miliki.

Tabel 3
Tabel *Cognitive Restructuring Form* 6 Kolom Klien

Treatment hari ke-	Pengalaman Emosi	Presentase (%)	<i>Self Talk Negative</i>	<i>Self Talk Positif</i>	Presentase (%)
1	Diganggu oleh teman saat sedang belajar	Marah: 80%	Marah teman tidak berhenti mengganggu saya yang sedang belajar	Mungkin teman tidak jahat, mengajak main walaupun situasi tidak tepat	Marah: 30%

Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial	e ISSN: 2620-3367	Vol. 4 No. 1	Hal : 17-27	Juli 2021
-----------------------------------	-------------------	--------------	-------------	-----------

2	Dipaksa untuk ikut bermain bersama	Marah: 90%	Marah karena saya tidak mau main tapi dipaksa	Teman ingat saya dan ingin saya untuk ikut serta bermain dengannya	Marah: 0%
3	Teringat keluarga	Sedih: 50%	Hidup saat bersama keluarga lebih bahagia	Walaupun tidak bersama keluarga saya harus tetap semangat	Sedih: 20%
4	Merasa sebal diajak ngobrol padahal tidak ingin	Marah: 70%	Merasa teman tidak mengerti saya	Tidak semua orang mengerti sehingga saya seharusnya bilang kalau tidak ingin ngobrol	Marah: 10%
5	Diganggu saat ingin sendiri	Marah: 80%	Kesal karena ingin sendiri malah diganggu	Teman mengajak saya main karena peduli	Marah: 15%
6	Terbangun dan ingat masa lalu	Sedih: 15%	Ingin kembali ke masa lalu	Hidup berubah	Sedih: 5%
7	Rindu teman saat masih SD	Sedih: 20%	Merasa teman SD lebih seru	Harus mencoba beradaptasi dengan teman SMP	Sedih: 0%

Sumber: Praktikum Pekerjaan Sosial dengan Individu dan Pengembangan Diri, 2019

Karena kendala keterbatasan waktu, maka proses intervensi hanya dilakukan dalam jangka waktu selama seminggu. Kendati demikian, dapat terlihat bagaimana Tulus telah mengerti tentang konsep CRF dan menerapkannya dalam form yang telah ia tulis. Tulus juga terlihat telah menemukan *self talk* yang lebih positif terkait dirinya dan lingkungan sekitarnya. Walaupun hanya dilakukan seminggu, terlihat jelas bagaimana ada sedikit perubahan yang muncul dalam cara Tulus menangani masalah yang ia miliki, masalah yang menyangkut dirinya yang masih suka melakukan *self talk* akan masa lalunya yang lebih bahagia.

Walaupun masih terlihat adanya kesusahan dari diri Tulus dalam mengungkapkan perasaannya, menyingkirkan *self talk* negatif yang selama ini ia miliki, juga anggapan-anggapan irasional lainnya yang hinggap, merupakan sebuah awalan yang bagus dan menunjukkan jika proses treatment CRF ini memberikan hasil yang signifikan dalam pola berpikir yang Tulus tunjukkan lewat *formnya*.

Implementasi dari *cognitive restructuring* juga berguna untuk sebelum klien terjebak dalam andai-andai dan pemikiran negatif tentang masa lalunya yang menurutnya lebih bahagia, ia akan

membuat pertimbangan, membuat pemikiran-pemikiran positif, yang mana akan sangat membantunya dalam proses pendewasaan pikirannya, membantunya untuk lebih menerima keadaan yang dimilikinya kini, dan juga akan membantu klien dalam nantinya membedakan apa yang dimaksud dengan distorsi negatif dan bisa mengubah distorsi tersebut menjadi pemikiran yang lebih realistis.

4) Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan saat proses asesmen telah selesai dilakukan. Tahap evaluasi ini adalah tahapan di mana klien dan praktikan bertemu kembali untuk membicarakan tentang proses dan hasil dari treatment yang telah diberikan, terkait tentang berhasil atau gagalnya sebuah treatment. Tahapan ini ditujukan agar klien dan praktikan sama-sama bisa meninjau kembali sejauh mana proses treatment telah berhasil dilakukan.

Saat tahapan ini, hal pertama yang klien beritahukan adalah bagaimana ia merasa dirinya kini telah lebih bisa memberikan pemikiran yang masuk akal tentang permasalahan yang sedang dihadapinya, juga bagaimana ia kini telah belajar

Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial	e ISSN: 2620-3367	Vol. 4 No. 1	Hal : 17-27	Juli 2021
-----------------------------------	-------------------	--------------	-------------	-----------

untuk mengatasi dan memecahkan masalah yang dihadapinya setelah diberikan CRF dan penjelasan lainnya dari klien. Klien juga merasa sangat senang karena telah diberikan bantuan dalam hal menangani masalahnya ini. Walaupun seperti itu, evaluasi terbesar jatuh pada proses treatment yang terjadi begitu singkat, sehingga ada kecemasan yang dirasakan saat menyadari bahwa treatment CRF ini tidak bisa menjadi solusi jangka panjang bagi klien, karena singkatnya waktu yang diberikan untuk klien bisa terbiasa mengubah self talk negatifnya menjadi self talk yang lebih positif. Juga masih ada kekurangan di mana klien masih belum terlalu bisa merelakan masa lalunya dan mulai menerima masa kininya. Hal seperti itu memang memakan waktu, sehingga diharapkan dengan pembekalan tentang CRF yang diberikan oleh praktikan, klien bisa mulai menerapkannya pada kehidupan sehari-hari sehingga klien tetap bisa mengatasi masalahnya sendiri, mulai menerima kenyataan bahwa ia tidak bisa tetap tinggal dalam bayang-bayang masa lalunya dan mulai hidup dengan rasa puas akan kehidupan yang ia miliki saat ini.

Intervensi yang dilakukan memang belum terasa sepenuhnya berhasil, namun melihat bahwa klien mampu memberikan pemikiran yang rasional dalam formnya menunjukkan bahwa adanya kemungkinan dalam perubahan cara pola pikir yang dimiliki oleh klien adalah sebuah kemungkinan.

SIMPULAN DAN SARAN

Merupakan sebuah hal yang mungkin untuk mengubah distorsi negatif yang dialami oleh remaja. Mungkin sebuah hal yang harus dilakukan secara terus menerus juga harus dibarengi dengan bimbingan dari ahli, namun hasil yang telah didapatkan begitu memuaskan, bahwasanya klien telah mencapai target dalam hal mulai mampu untuk menyampingkan pemikiran negatif yang ia miliki dan mengganti pemikiran-pemikiran tersebut dengan pemikiran lainnya yang lebih realistis dan lebih membantu. Alih-alih terjebak dalam masa lalunya, klien telah mampu membantu secara perlahan-lahan memberikan rasionalisasi pada dirinya sendiri terkait kehidupan yang ia miliki saat ini.

Untuk saran adalah untuk kedepannya agar memberikan efek jangka panjang, adalah sebuah keharusan untuk melakukan treatment dengan metode CRF ini dalam rentang waktu yang lama, sehingga dapat membantu klien menangani masalahnya secara seluruhnya. Tak perlu selalu

diawasi oleh praktikan, tapi adalah sebuah keberhasilan saat CRF dilakukan tak hanya dalam waktu seminggu, namun jangka panjang sehingga tumbuh rasa keharusan dari diri klien untuk melatih dirinya menyelesaikan masalah yang berasal dari pikirannya dengan cara mulai berpikir realistis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada bagian ini penulis memberikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu agar terciptanya artikel ini. Rasa terima kasih ini ditujukan kepada: Kepala Panti Asuhan Sosial Bina Umat, pengurus panti, serta pengisi panti yang menerima kedatangan penulis dan rekan dengan pintu terbuka.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, G.R. (1983). Social competence during adolescence: Social sensitivity, locus of control, empathy, and peer popularity. *Journal of Youth and Adolescence*, 12, (3), 203–211.
- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54(5), 317–326.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapies and emotional disorders*. New York: New American Library.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- Boyer, T.W. (2006). The development of risk-taking: A multi-perspective review. *Developmental Review*, 26, 291–34
- Burns, D. D. (2012). *Feeling good: The new mood therapy*. New York: New American Library.
- Coleman, J. (2006). The Adolescent Society. *Education Next*, 6(1).
- Flavell, J. H., Miller, P. H., & Miller, S. A. (1985). *Cognitive development* (Vol. 338). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Leahy, R.L. (2017). *Cognitive Therapy Techniques*, Second Edition: A Practitioner's Guide. New York: Guilford Press.
- McKay, M. & Fanning, P. (2016). *Self-Esteem: A Proven Program of Cognitive Techniques for Assessing, Improving, and Maintaining Your Self-Esteem*. New York: New Harbinger Publications.
- Piaget, J. (1976). Piaget's theory. In Piaget and his school (pp. 11-23). Springer, Berlin, Heidelberg.
- Sibilia, Lucio. (2010). Cognitive Restructuring. melalui

Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial	e ISSN: 2620-3367	Vol. 4 No. 1	Hal : 17-27	Juli 2021
-----------------------------------	-------------------	--------------	-------------	-----------

https://www.researchgate.net/publication/256649093_COGNITIVE_RESTRUCTURING

- Scales, P., Benson, P. L., & Roehlkepartain, E. C. (2001). *Grading grown-ups: American adults report on their real relationships with kids*. Lutheran Brotherhood.
- Schlegel, A., & Barry Iii, H. (1991). *Adolescence: An anthropological inquiry*. Free Press.
- Sugiyono, P. (2005). *Memahami penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Wild, L. & Swartz, S. (2012) Adolescence. In: Hardman, J. (ed). *Child and adolescent development: a South African socio-cultural perspective*. Cape Town: Oxford University Press. 203-244