

COGNITIVE RESTRUCTURING FORM UNTUK MENGATASI MASALAH KOGNITIF PADA INDIVIDU DI FASE DEWASA MUDA

**¹Muthia Dwi Candtika, dan
²Meilanny Budiarti Santoso**

¹Program Studi Kesejahteraan Sosial Universitas Padjajaran
²Pusat Studi CSR, Kewirausahaan Sosial dan Pemberdayaan Masyarakat, Universitas Padjajaran

Article history
Received : 2023-08-08
Revised : 2023-08-09
Accepted : 2023-08-10

*Corresponding author :

¹Muthia19001@mail.unpad.ac.id ²Meilannybudairti13@gmail.com

No. doi: 10.24198/focus.v6i1.33675

ABSTRAK

Fase dewasa muda merupakan fase paling produktif yang dialami dalam kedupan seriap individu. Individu pada fase dewasa muda cenderung akan mulai memiliki ambisi, impian, dan keinginan. Pada fase ini juga kerap kali individu yang berada pada fase muda juga mulai mendapatkan tuntutan dari orang lain dan lingkungan disekitarnya, tidak jarang individu difase dewasa muda mengalami kelelahan, baik secara fisik maupun secara mental. Salah satu faktor penyebab Kecemasan yang timbul karena faktor psikologis yaitu seperti kognitif dan perilaku. Karena terkadang individu berperilaku melebih-lebihkan apa yang ada dipikirkannya sehingga menyebabkan perasaan takut dan cemas. Penggunaan *treatment Cognitive restructuring form* merupakan metode yang digunakan dengan tujuan untuk membiasakan klien dalam mengubah pikiran negatifnya menjadi pikiran *alternative* yang lebih positif. Kecemasan yang dialami klien, membuat dirinya selalu berlebihan dalam cara berfikir, artinya pola fikir yang dialmai klien terganggu. Klien dengan masalah kognitifnya diberikan *treatment* oleh terapis untuk mengatasi masalah kecemasan dan fikiran yang negatifnya menggunakan metode *Cognitive Restructuring*. Metode yang dilakukan merupakan metode yang dibantu dengan kolom yang kemudian diisikan oleh klien. Kolom merupakan kejadian yang sebenarnya dilakukan oleh klien kemudian menjadi catatan bagi klien. Terdapat skor emosi awal yang diberikan klien ketika terjadi masalah, kemudian mencatat pikiran otomatis apa yang dapat menimbulkan emosi terhadap klien. Hal ini ditujukan untuk melatih klien agar klien bisa mengolah pola pikir yang negatif menjadi pola pikir yang lebih positif. Dan dengan dilakukannya intervensi klien merasakan perubahan yang signifikan dalam melatih pola pikirnya. Praktikan berharap dengan terkelolanya pola pikir negatif klien, dapat terlaksana dengan baik masa dewasa muda sang klien.

Kata kunci : masalah Kognitif, *Cognitive restructuring*, Dewasa muda

ABSTRACT

The young adult phase is the most productive phase that can be done in an individual's life. They tend to start having ambitions, dreams, and desires. In this phase, you also begin to get notes from other people and their environment. It is not uncommon for individuals in this phase to experience suffering, both physically and mentally. One of the factors causing anxiety that arises due to psychological factors is cognitive behavior and behavior. Because sometimes individuals behave to exaggerate what's on their mind so that it can cause fear and anxiety. The form of use by the therapist is cognitive restructuring, this is a method used with the aim of accustoming clients to change their

negative thoughts into more positive alternative thoughts. Negative thought experienced by the client makes him always exaggerated in his way of thinking, which means that the client's mindset is disturbed which has a negative impact on the client. Clients with cognitive impairments are given treatment by the therapist to overcome and ignore clients using cognitive restructuring methods. The method used is assisted by fields which are then filled in by the client. Using the Cognitive Restructuring method helps clients process their negative thought patterns into a more positive mindset.

Keywords: *cognitive problems, cognitive restructuring, young adults*

PENDAHULUAN

Setiap individu yang terlahir didunia pasti akan menjalani tugas-tugas kehidupan sesuai dengan perkembangannya dan merupakan tugas harus dilalui agar memiliki kehidupan yang bahagi dan tidak mengalami permasalahan. Khususnya bagi individu yang berada pada fase dewasa muda (awal), fase ini merupakan fase puncaknya perkembangan bagi setiap orang. Seperti yang diungkapkan oleh Erikson (dalam Monks, Knoers & Haditono,2001) fase dewasa muda digolongkan pada antara usia 20 tahun sampai 30 tahun, pada fase ini manusia mulai menerima dan memiliki tanggung jawab lebih berat, pada fase ini pula hubungan intim mulai berlaku dan berkembang. Menurut psikologi Tara Adhusti de Thouars (dalam Republika.co.id, 2018), individu yang telah memasuki fase dewasa muda kebanyakan telah sadar akan tuntutan yang diminta oleh orang lain dan lingkungan sekitarnya.

Dengan adanya tuntutan dan tantangan yang begitu banyak, tidak jarang individu yang berada pada fase dewasa muda cenderung mengalami kelelahan, baik secara fisik maupun mental, diantaranya seperti gangguan kecemasan. Salah satu faktor penyebab Kecemasan timbul karena faktor psikologis yaitu seperti kognitif dan perilaku. Karena terkadang individu berperilaku melebihi-lebihkan apa yang ada dipikirkannya sehingga dapat membuatnya merasa takut dan cemas. Seperti yang diungkapkan oleh (Rector, Bourdeau, & Joseph-Massiah,2008), pada teori kognitif menjelaskan bahwa ketakutan individu dapat diminimalisir saat

ia mengalami hal yang mereka takuti, sehingga memungkinkan ia mempresepsikan hal yang dipikirkan tidak berbahaya atau tidak seperti yang ia yakinkan. Seperti yang diungkapkan oleh Burns (1988) pada dasarnya perasaan individu dapat dipengaruhi oleh apa yang dipikirkan individu yang berasal dirinya kemudian mempengaruhi dirinya sendiri. Karena apa yang menjadi pemikiran itu belum tentu merupakan suatu pemikiran yang objektif atau sebenarnya mengenai keadaan yang sedang dialami. Pemikiran tersebut merupakan pengembangan pendapat dari Goldfried dan Davison (1976) yang menyatakan bahwa apa yang dipikirkan mengenai dirinya sendiri mungkin tidak rasional, yang dilanjutkan oleh individu objektif dan rasional terhadap peristiwa yang dialami.

Permasalahan yang terjadi, individu merupakan seorang mahasiswa yang berada pada fase dewasa muda di umur 22 tahun. Di fase ini klien merasa bahwa dirinya sedang dihadapi oleh tuntutan perkembangan yang harus ia hadapi diusianya, namun klien dihadapi dengan dilema kehidupan karena, merasa masih senang dalam kehidupannya sebelum usia dewasa muda seperti berkumpul dengan teman-temannya. Sikap kedua orang tuanya terkadang mengakibatkan kekhawatiran bagi klien, yang pada akhirnya menimbulkan *self talk* negatif. Sebenarnya klien menyadari bahwa pikiran negatif itu menimbulkan dirinya terjebak dalam permasalahan yang sama dan membuat ia terlarut dalam permasalahan. Dengan proses pendampingan klien ingin

mengubah pola pikir negatif yang kerap kali mengakibatkan masalah-masalah baru dalam kehidupan sehari-harinya, klien ingin bebas dari hal itu agar dirinya bisa kembali dengan kehidupan sehari-harinya yang tanpa dibebani oleh pikiran yang negatif.

Seperti yang diungkapkan oleh Correy (2005) perihal pendampingan pelatihan kognitif yang mulanya dikembangkan oleh Donald Meichenbauan, yang mengkombinasi prinsip kognitif dengan perilaku mode pendekatan yang singkat, dengan pelatihan yang mengarahkan klien untuk memodifikasi fungsi berfikir, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa terlebih dahulu, setelah itu jika klien mampu merubah status fikiran dan perasaannya itu, klien diharapkan dapat merubah tingkah lakunya yang negatif menjadi positif. Oleh karena itu, praktikan melakukan proses intervensi untuk membantu klien mengatasi permasalahan distorsi kognitifnya. Maka untuk mencapai tujuan dari proses pendampingan diperlukan teknik-teknik yang digunakan untuk mengubah cara berfikir.

Metode *Cognitive Restructuring* merupakan metode yang digunakan dalam praktik pekerjaan sosial yang digunakan untuk mengatasi masalah terkait dengan kondisi *cognitive*. Terapi kognitif bertujuan untuk melatih cara berfikir (fungsi) kognitif dan cara bertindak dan digunakan untuk membantu penderita gangguan kesehatan mental mengubah sudut pandang klien akan permasalahan atau situasi yang menantang dalam hidupnya, sekaligus dapat berfungsi sebagai cara bagaimana klien beraksi terhadap permasalahan tersebut.

METODE

Metode deskriptif dengan riset aksi merupakan metode yang dipergunakan dalam penulisan kajian ini. Praktikan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* (CR) dalam melakukan pendampingan, metode tersebut merupakan metode yang sering dilakukan oleh pekerja sosial untuk

mengatasi masalah terkait dengan kondisi *Cognitive* seseorang. Studi kepustakaan merupakan teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaahan yang berasal dari buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan (Nazir, 1988: 111). Kegiatan atau aksi dilakukan setelah melalui proses intervensi yang melalui tahap asesmen terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan perencanaan kegiatan, dan evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Cognitive restructuring form merupakan metode yang digunakan dengan tujuan untuk membiasakan klien dalam mengubah pikiran negatif menjadi pikiran *alternative* yang lebih positif. Dengan menggunakan teknik intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam bentuk 5 kolom. Kolom ini diisi oleh klien selama satu minggu, dan merupakan kejadian yang sebenarnya dilakukan oleh klien kemudian menjadi catatan bagi klien, terdapat skor emosi awal yang diberikan klien ketika terjadi masalah, kemudian mencatat juga pikiran-pikiran otomatis apa yang dapat menimbulkan emosi terhadap klien. Setelah memahami *self talk* yang negatif ketika timbul suatu kejadian, klien diminta untuk memberikan tanggapan yang rasional terhadap suatu kejadian yang kemudian akan menjadi perbandingan berapa persen yang timbul saat emosi awal dengan sesudah adanya tanggapan rasional yang diubah oleh klien. Adapun pada tahap *assessment* praktikan melakukan penggalian data dan informasi yang didapatkan melalui *interview* yang menggunakan 3 instrumen, yaitu *assessment* keberfungsian sosial, ecomap, dan geonogram.

Assessment keberfungsian sosial dilakukan untuk menggali informasi dari klien seperti keberfungsian klien dilingkungan sekitarnya. Fungsi ecomap sendiri digunakan untuk memetakan masalah klien dan melihat hubungan individu klien dilingkungan keluarga inti klien, sedangkan

geonogram digunakan untuk melihat susunan keluarga klien. sebelumnya praktikan melakukan tahapan-tahapan intervensi yang dilakukan, intervensi merupakan suatu tindakan spesifik yang dilakukan oleh pekerja sosial yang kaitannya dengan system atau prose manusia yang bertujuan untuk menimbulkan perubahan (Johnson, 2001). Adapun tahapan yang dilakukan selama intervensi berlangsung.

Tabel 1. Tahap dan proses intervensi

Tanggal	Aktivitas	Tempat
17 Maret 2021	Kontak awal	Whatsapp chat
19 Maret 2021	Inform concent dan kontrak	Whastapp video call
02 April 2021	Assessment ke- 1	Whastapp video call
09 April 2021	Aseessment ke- 2	Café bone Jatinangor
26 April 2021	Plan of treatment	Google Meet
28 April 2021	Treatment	Google Meet
01 April 2021	Terminasi	Google Meet
18 Mei 2021	Evaluasi	Google Meet

Sumber : Laporan kegiatan pendampingan, 2021

Sesuai dengan tabel diatas, kegiatan pendampingan dilakukan kurang lebih selama 2 bulan lamanya. Pada tabel ini dijabarkan mengenai tanggal berapa dimulainya proses pendampinga, aktivitas apa saja yang dilakukan, dan keterangan mengenai lokasi dilakukannya pendampingan.

Hasil Assessment

Pada tahap *assessment* praktikan memulai intervensi diawali dengan menggali informasi sebanyak-banyaknya tentang klien, baik dari potensi klien, kepribadian klien, lingkungan klien, dan permasalahan yang sedang dihadapi klien. Tahap ini ini ditujukan untuk menentukan proses konseling apa yang nantinya akan dijalankan.

Klien merupakan mahasiswa tingkat akhir disalah satu Universitas Negri Bandung. Pada proses Intervensi praktikan memulai proses intervensi yang diawali dengan kontak awal bersama klien, pada tahap ini praktikan mulai menggali sebanyak-banyaknya informasi tentang klien baik dari potensi klien, kepribadian klien, lingkungan sekitar klien, dan permasalahan yang sedang dihadapi oleh klien guna mengkrucutkan konseling yang akan dilakukan. Klien merupakan mahasiswa tingkat akhir disalah satu Universitas negri Bandung. Kemudian berdasarkan hasil dari kontak awal dengan klien, klien menyatakan bahwa dirinya merupakan individu yang berani dan dipercayai oleh orang-orang disekitarnya. Dipercayai orang-orang disekitarnya, hal itu dilihat dari kepercayaan teman-temannya untuk selalu bercerita kepada klien atau klien dikenal sebagai *human diary*. Selama proses intervensi berlangsung, dan sering melakukan pertemuan klien mulai sepenuhnya mengeluarkan curahan hati yang dirasakan dari mulai hambatan dan kekuatan yang dimiliki klien. Dan mulai memiliki keinginan untuk bisa mengubah mengubah permasalahan yang sedang dihadapinya.

Berdasarkan hasil *assessment* yang telah dilakukan permasalahan yang dialami oleh klien adalah permasalahan yang sering dialami oleh individu di fase dewasa muda, yang mana individu pada fase ini dihadapkan oleh tantangan-tantangan dalam kehidupan. Di usianya yang ke 22 tahun, klien merasa sulit dalam menghadapi tuntutan kehidupan itu dari kesulitan itu membuat dirinya dihadapkan dengan kecemasan yang menimbulkan *negative self talk* bagi dirinya, klien menyadari bahwa pikiran yang negatif mengakibatkan dirinya terjebak dalam permasalahan yang sama. Klien ingin mengubah pola pikir negatifnya karena hal itu berdampak negatif juga bagi dirinya. Contohnya seperti, berpotensi menimbulkan masalah-masalah baru dalam kehidupan sehari-harinya. klien ingin bebas dari hal itu agar dirinya bisa kembali dengan kehidupan

sehari-harinya yang tanpa dibebani oleh pikiran yang negatif. Maka diperlukan pendampingan untuk membantu klien mengatasi permasalahan pola pikirnya.

Tabel 2. Kelebihan dan Kekurangan Klien

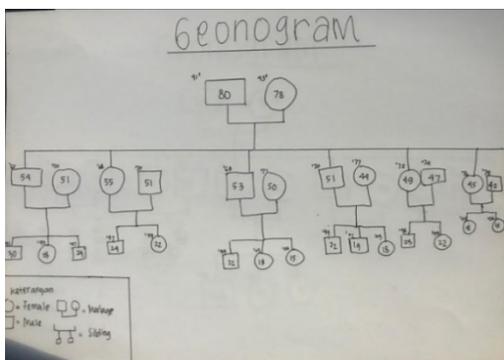
Nama	Kelebihan	Kekurangan	Masalah yang sedang dihadapi (jika ada)	Aspek - aspek yang ingin dikembangkan
Klien W	Berani, mudah berbau, <i>human diary</i>	overt hinking	Self talk negatif	Ingin menghilangkan self talk negatif

Sumber : Laporan Pendampingan mikro, 2021

tabel kelebihan dan kekurangan diatas merupakan tabel yang diisikan klien. Tabel ini tujuannya adalah untuk mengetahui bagaimana klien menurut dirinya sendiri dan untuk mengetahui permasalahan apa yang akan diselesaikan nantinya. Sesuai dari hasil tabel diatas klien (W) merupakan individu yang mudah bergaul dan menjadi individu yang dijadikan tempat bercerita oleh teman-temannya (*human diary*). Selain itu untuk masalah yang sedang dihadapi klien mengisikan bahwa ia sedang mengalami *overthinking*. Dan ingin memperbaiki *self talk* negatifnya.

Gambar 1
Geonogram klien

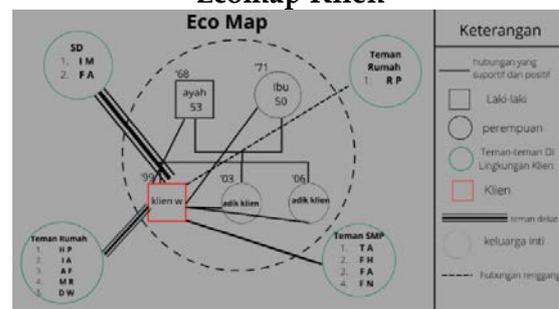
Sumber :Laporan Pendampingan mikro, 2021



Berikut merupakan geonogram yang dibuat oleh klien dengan praktikan,

berdasarkan geonogram yang dibuat bersama klien, terdapat beberapa lambang yang menjadi keterangan untuk lebih memperjelas gambar geonogram ini. Klien merupakan anak ke-1 dari 3 bersaudara. Klein berusia 22 tahun yang sedang menempuh pendidikan semester akhir disalah satu Universitas Negeri di Kota Bandung. Klien memiliki dua orang adik yang saat ini masih berusia 18 tahun dan 15 tahun. Klien bertempat tinggal di daerah bandung bersama keluarganya. Ayah klien kini sudah berusia 53 dan ibu klien berusia 50 tahun Nenek dan kakek berusia 80 tahun yang hingga saat ini masih ada. Geonogram ini merupakan geonogram dari ayah klie. Ayah klien memiliki 6 saudara kandung. Dari gambar geonogram diatas anak pertama dari susunan keluarga ayah klien, anak pertama telah menih dan memiliki 3 orang anak, kedua telah menikah memiliki 2 orang anak, ketiga ayah klien memiliki 3 orang anka, ke empat memiliki 3 orang anak, ke lima memiliki 2 orang anak, dan yang terakhir telah menikah juga dan memiliki 2 orang anak. Dan memiliki hubungan baik dengan klien maupun anatar keluarga lainnya.

Gambar 2
Ecomap Klien



Sumber : Laporan Pendampingan Mikro, 2021

Terlihat dari gambar ecomap diatas, dapat dijelaskan bahwa klien memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya, baik didalam keluarga maupun diluar lingkungannya. Klien mengakui bahwa ibu, ayah dan adik-adiknya selalu memberikan dukungan yang positif apapun tindakan yang diambilnya. Itu yang membuat klien merasa memiliki hubungan yang baik

dan kuat dilingkungan keluarga intinya. Tetapi dikatakan oleh klien, klien merasakan bahwa hubungan antar klien dengan keluarga inti tidak sedekat klien dengan teman dilingkungannya. Klien dengan ibunya memang memiliki hubungan yang baik tetapi dalam kehidupan sehari-harinya terkadang klien suka merasa tersinggung dengan tindakan atau perilaku yang tidak mengenakan dari ibunya, respon yang diberikan dari sang ibu terkadang menyinggung perasaan klien yang akhirnya membuat klien merasa tidak nyaman, dapat dilihat dari hal itu yang menjadi permasalahan yang dialami oleh klien. Begitupun juga sama yang dilakukan oleh ayahnya.

Klien mengatakan hal yang dirasa berbeda dengan teman dilingkungannya, klien lebih sering bercerita lebih intim dengan teman dilingkungannya khususnya temannya semasa SMP. Dimana merupakan orang-orang yang banyak berinteraksi dengannya. Klien merasakan dukungan penuh dan pengaruh positif dari teman-teman SMPnya. Dilingkungan rumahnya klien berteman baik dengan beberapa orang yang ada disekitaran rumah, jika klien sedang menghabiskan waktu dirumah teman dilingkungan rumahnya selalu klien ajak untuk sekedar kumpul dirumah klien. Tetapi tidak dengan RP pada gambar ecomap terdapat garis putus-putus yang mengartikan hubungan yang renggang, klien dengan RP dinyatakan sekarang memiliki hubungan yang renggang dengan klien, awalnya RP merupakan teman dekat klien dilingkungan rumah tetapi sekarang memiliki kerenggangan, klien menceritakan masalah awal yang menjadi kerenggangan klien dengan RP berawal dari hal yang sepele. Dengan adanya hal itu klien merasa hal itu sudah selesai dan klien lupa tetapi masih ada rasa canggung dengan R.P sehingga membuat keduanya tidak bersalam sapa. Dengan teman SD nya masih sering berkomunikasi dengan klien sampai sekarang. Klien menyadari teman-teman yang ada dilingkungannya baik diluar maupun

disekitar rumah membuat dirinya selalu merasa nyaman.

Ecomap ini dibuat sesuai dengan apa yang dialami oleh klien sebenar-benarnya dan dibuat begitu sederhana namun dapat menjelaskan bagaimana antara klien dengan orang-orang terdekatnya, seperti yang tergambar dengan ecomap hubungan antara klien dengan ibu atau ayahnya yang terkadang memunculkan respon tidak mengenakan membuat klien merasa cemas, terancam yang akhirnya menimbulkan *self talk* yang negatif.

Plan Of Treatment

Hasil *assessment* menunjukkan bahwa klien memiliki permasalahan yang terkerucut sebagai berikut :

1. *Self talk negative* yang muncul dipengaruhi karena tekanan dari keluarga klien
2. Rasa cemas klien yang menimbulkan kesalahan pola pikir.
3. Klien belum siap menghadapi tantangan kehidupan fase dewasa muda.

Berdasarkan hasil asesmen, praktikan menyimpulkan bahwa masalah inti yang dihadapi klien merupakan kesalahan pola pikir, saat dihadapkan dengan tantangan kehidupannya diusia dewasa muda. Klien menganggap orang tuanya berfikir negatif padahal aslinya tidak, kemudian praktikan melakukan intervensi yang ditunjukkan untuk memperbaiki pola pikir negatif klien terhadap perilaku yang dimunculkan oleh orang tuanya. Dengan demikian *Plan of Treatment* yang akan dilakukan sebagai berikut :

1. Tujuan : Setelah mendengar dan memahami semua cerita yang diberikan klien, kemudian praktikan menilai bahwa terapi kognitif perilaku merupakan terapi yang tepat digunakan. Terapi kognitif bertujuan untuk melatih cara berfikir (fungsi) kognitif dan cara bertindak dan digunakan untuk membantu penderita gangguan kesehatan mental

- mengubah sudut pandang klien akan permasalahan atau situasi yang menantang dalam hidupnya, sekaligus dapat berfungsi sebagai cara bagaimana ia beraksi terhadap permasalahan tersebut.
2. Praktikan mengidentifikasi hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku yang klien alami. Untuk mengenali situasi yang mendasari munculnya pikiran-pikiran disfungsionalnya. Pada tahap ini praktikan akan mempertanyakan apakah terdapat bukti-bukti yang mendukung dengan pikiran-pikiran yang negatif yang timbul. Setelah itu mengidentifikasi dan mengkoreksi lalu mengubah pikiran disfungsionalnya. Setelah tahap itu selesai kemudian melakukan catatan pikiran, pada tahap ini klien akan diminta untuk membuat catatan setelah adanya stressir atau perubahan perasaan dengan menggunakan jurnal yang *restructuring cognitive* jika terjadi pemicu, pikiran otomatis yang muncul, dan perasaan yang menyertai.
 3. Praktikan menjelaskan proses intervensi yang akan dilakukan oleh klien untuk mengatasi masalahnya, dengan metode *Cognitive Restructuring form* (CRF) dapat membantu mengubah pola fikir yang menghantui klien karena dengan fikiran negatifnya itu akan menyebabkan klien saya mempunyai perilaku yang negatif dan menghambat aktivitas hariannya. Praktikan menjelaskan langkah-langkah yang dilakukan dalam pengisian CRF.

4. Kemudian menjalankan proses intervensi selama 1 minggu.

Treatment

Berdasarkan kesepakatan yang telah dibuat antara klien dengan praktikan permasalahan yang ingin diselesaikan adalah mengurangi pola pikir negatif klien terhadap suatu masalah yang klien hadapi. Klien menyadari pola pikir negatifnya itu sangat berdampak buruk bagi kegiatan kehari harinya. Seperti terhambatnya kewajiban yang seharusnya dilakukan sebagai mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir. Kemudian hal tersebut dijadikan alasan penting oleh praktikan memilih permasalahan tersebut untuk ditangani. Masalah distorsi kognitif atau kesalahan cara berpikir klien yang mempengaruhi prilaku klien.

Kemudian setelah kesepakatan yang sudah dibuat klien memberikan *Cognitive Restructuring form* yang kemudian diisikan oleh klien. Tabel ini diisikan oleh klien selama satu minggu, dan merupakan kejadian yang sebenarnya dilakukan oleh klien yang kemudian menjadi catatan untuk dirinya, didalam kolom terdapat skor emosi awal yang diberikan klien ketika terjadi masalah, kemudian mencatat juga pikiran-pikiran otomastis apa yang dapat menimbulkan emosi terhadap klien. Setelah memahami *self talk* yang negatif, ketika timbul suatu kejadian klien diminta untuk memberikan tanggapan yang rasional terhadap suatu kejadian yang kemudian akan menjadi perbandingan berapa persen emosi yang timbul saat sebelum ada tanggapan rasioanl dengan sesudah adanya tanggapan rasional yang diubah oleh klien.

Tabel 4. *Cognitive Restructuring Form* (CRF)

Situasi/ kejadian tulis secara ringkas FAKTUAL yang menimbulkan emosi yang tidak menyenangkan	EMOSI dintentuksn : sedih/cemas/marah dll. Skor kadar emosis : 1-100%	pikiran-pikiran otomatis self talk yang menyebabkan emosi	Tanggapan rasional/debat terhadap pemikiran otomatis	Respon emosional yang baru skor kadar emosi yang baru 0-100%
---	---	---	--	--

Ketika pulang nongkrong (berkumpul bersama teman) ibu saya selalu menatap sinis kepada saya dan terkadang akan marah kepada saya	Cemas : 85% Malu : 30% Marah : 50%	Pasti ibu menganggap saya adalah anak yang tidak berguna karena selalu nongkrong bersama teman.	Mungkin sikap sinis ibu terhadap saya merupakan tindakan kasih sayang ibu terhadap saya.	Cemas : 50% Malu : 0% Marah : 35%
Ketika saya bercerita kepada ayah saya mengenai minat dan bakat saya, ayah selalu tidak mendukung minat saya.	Marah : 85% Sedih : 50%	Ayah tidak bangga kepada saya sebagai anaknya, saya anak yang tidak berguna dan tidak dibutuhkan dirumah ini.	Perilaku ayah seperti itu mungkin tindakan yang dilakukan ayah agar saya bisa berfikir lebih dewasa	Marah : 50% Sedih : 35%
ayah saya suka membandingkan saya dengan anak teman-temannya.	Marah : 85% Sedih : 50%	Saya anak yang tidak dibutuhkan dirumah ini saya anak yang tidak berguna.	Perilaku membandingkan yang ayah memiliki tujuan agar saya bisa lebih semangat mengejar cita-cita.	Marah : 40% Sedih : 20%

Sumber :Laporan Pendampingan Mikro 2021

Melihat tabel *Cognitive restructuring form* (CRF) diatas, Setelah seminggu melakukan proses treatment , terlihat terdapat perkembangan yang cukup signifikan dalam diri klien, terlihat klien lebih mampu berfikir lebih positif dan intensitas distorsi kognitif yang klien alami selama proses treatment semakin hari semakin menurun. Lambat laun klien mampu mengubah cara berpikinya (distorsi kognitif) dengan pikiran-pikiran yang lebih positif. Kemudian klien pun menyaari akan pentingnya mengubah *self talk* yang negatif menjadi *self talk* yang positif.

Terminasi

Setelah intervensi sampai ke tahap evaluasi selesai dilakukan terhadap klien, dan telah mencapai tujuan. Kemudian praktikan melanjutkan tahapan ke tahap terminasi. terminasi merupakan praktik etis pekerjaan sosial, merupakan tahapn pengakhiran dan tahap pemutusan hubungan secara formal dengan yang bersangkutan (Rahman,2012). Tahap terminasi ini dilakukan Setelah semua *treatment* selesai dan kemudian melihat perubahan yang terjadi setelah dilakukan pendampingan. Pecapain pada proses pendampingan dilihat dari pernyataan klien yang merasa mampu melaksanakan

permasalahan yang menjadi hambatan dikehidupan sehari-harinya tanpa pertolongan praktikan. Terminasi dilakukan dengan kesepakatan kedua belah pihak terlebih dahulu dan menentukan indikator keberhasilan dilakukan pelayanan, diantara lain:

1. Merujuk pada keterbatasan waktu yang telah disepakati, karena pelayanan pendampingan ini praktikan dengan klien sepakat akan berakhir ketika klien sudah merasa tercapai kemajuan yang sudah klien inginkan.
2. Klien menyatakan bersedia untuk dilakukan terminasi.
3. Membaiknya perilaku dan keberfungsian sosial klien dengan ditujukannya berkurangnya self talk negat dari klien.
4. Diakhir melalui whatsapp video call.

Evaluasi

Setelah proses intervensi selesai dilakukan sampai tahap terminasi maka tahap yang terakhir adalah evaluasi. Evaluasi proses, yaitu suatu bentuk evaluasi untuk melihat apakah seluruh tahapan kerja atau prosedur pelayanan yang telah direncanakan dapat dilaksanakan secara lengkap (Ulya,2015). Evaluasi proses mencakup aspek persiapan sosial (sosialisasi, dukungan klien, dan sebagainya), asesmen (identifikasi masalah, penentuan prioritas masalah, identifikasi dan sumber), perencanaan pemecahan masalah (perumusan tujuan, perumusan rincian dan langkah kegiatan penyusunan anggaran, perumusan indikator keberhasilan) dan pelaksanaan program (mobilisasi sumber, implementasi kegiatan, pemeliharaan, dan sebagainya).

Adapun beberapa pencapaian proses intervensi yang kini menjadi bahan evaluasi, apakah proses pendampingan berjalan dengan baik sesuai dengan rencana.

1. Dengan praktik yang digunakan praktikan selama masa intervensi

klien mengatakan Terdapat manfaat dari pelayanan pendampingan yang dilakukan, sangat bermanfaat ketika klien dirasa sedang ingin didengarkan menjadi tempat untuk hanya ingin didengarkan ceritanya.

2. Klien mengatakan bahwa dalam proses pendampingan, membantu klien mengendalikan overthinkingnya, hal itu yang diakui klien ketika klien dihadapkan dengan permasalahannya yang sebelumnya terjadi kini klien dapat mengurangi pikiran negatifnya itu kepada orang lain.

SIMPULAN DAN SARAN

Setelah melewati beberapa tahapan untuk menemukan permasalahan yang dihadapi klien, pola pikir negatif merupakan fokus pendampingan yang ingin diubah oleh klien. Maka dari itu pendampingan yang dijalankan oleh praktikan merupakan permasalahan yang dialami oleh individu dengan permasalahan distorsi kognitifnya atau kesalahan cara berpikir.

Tahap-tahap selama pendampingan mikro ini dimulai dari proses kontak awal dengan klien, dilanjutkan dengan pendekatan dengan klien dengan membuat kontak pendampingan dengan klien. Tahap selanjutnya dilanjutkan dengan mencari informasi-informasi tentang klien sampai dengan menemukan masalah-masalah yang sedang dihadapi klien. Dan kemudian praktikan merumuskan permasalahan yang dihadapi oleh klien dan menentukan cara yang dapat mengatasi masalah tersebut. Dilanjut dengan melakukan tahap *assessment, plan of treatment, treatment*, terminasi dan evaluasi. Kemudian dalam pendampingan mikro ini praktikan menggunakan *Cognitif therapy* dengan metode *Cognitif Restructuring Form* (CRF) lima kolom dalam proses treatmentnya, karena metode tersebut merupakan metode yang tepat untuk melatih cara berfikir (fungsi) kognitif dan cara bertindak dan digunakan untuk membantu penderita gangguan

kesehatan mental mengubah sudut pandang klien akan permasalahan atau situasi yang menantang dalam hidupnya, sekaligus dapat berfungsi sebagai cara bagaimana klien beraksi terhadap permasalahan tersebut.

Selama mengikuti pendampingan klien terlihat sangat antusias dalam mengikuti proses praktik dengan seksama, karena dirinya merasa permasalahan yang dihadapinya penting untuk segera diselesaikan. Kemudian setelah selesainya *treatment* dilakukan, terlihat klien mengalami perkembangan yang cukup membaik, klien mengaku bahwa dengan melatih dirinya menggunakan metode *Cognitif Restructuring Form* (CRF) membuat klien mampu melatih dirinya sendiri untuk mengurangi distorsi kognitifnya. Segala bentuk hal yang negatif perlahan dapat klien ubah dengan pola pikir yang lebih positif.

Dari pencapaian praktik yang sudah dijalankan, praktikan mencoba memberikan saran yang ditujukan untuk klien sebagai berikut :

1. Diharapkan klien dapat mampu mempertahankan *self talk* yang sudah dicapai sekarang ini.
2. Klien diharapkan ketika suatu saat dihadapkan dengan berbagai macam tugas, atau omongan-omongan dari luar mengenai dirinya yang akhirnya memicu *self talk* yang negatif lagi. maka hal yang sebaiknya dilakukan klien kedepan adalah klien dapat mengasah *coping skillnya* agar masalah yang terjadi bisa dihadapi oleh dirinya sendiri. Kemudian diharapkan juga klien untuk tidak sering menyendiri ketika dihadapi dengan fikiran positif yang kerap kali muncul dalam kehidupan klien.
3. Diharapkan klien juga dapat berbagi cerita kepada teman dekat disekitar lingkungannya ketika merasa dirinya sedang dihadapi dengan masalah atau berada pada pikiran yang negatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Burns, D.D. (1988). *Terapi kognitif. Pendekatan Bagi Penanganan Depresi* (terjemah oleh santosa). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Correy. G (2005). *Teori Praktek Konseling dan psikoterapi*: Terjemahan oleh: E. Koeswara. Bandung; PT. Refika Aditama.
- Goldfried, M.R. and Davison, G.C. 1976. *Clinical Behavior Therapy*. New York: Holt Rinehart and Winston.
- Hanifa, R., & Santoso, M.B (2015). *Cognitive Restructuring dan Deep Breathing untuk Pengendalian Kecemasan Pada Penderita Fobia Sosial*. *Social Work Jurnal*, 154-272.
- Johnson, Louise C. (2001). *Praktik Pekerjaan sosial (suatu Pendekatan Generalis)*. Bandung; Terjemah oleh; Tim Penerjemah STKS
- Kurniawan. (2012). *Terminasi*. Diakses pada 16 Mei 2021, dari ramsen.blogspot.com
- Moh. Nazir. 1988. *Metodologi penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Mawardana, H.G. & Ekowami. E. (2009) *Terapi KOGnitif Perilaku Dan Kecemasan Menghadapi Prosedur Medis Pada Anak Penderita Leukemia*. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 2579-4337.
- Putri, A.F. (2019). *Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya*. *Indonesian Journal of School Counseling*. Hal, (92), 35-40.
- Rahman. Ulya (2015). *Evaluasi dan Terminasi dalam Pekerjaan Sosial*. Diakses pada 16 Mei 2021, Dari: <http://demak58.blogspot.com/2015/06/evaluasi-dan-terminasi.html?m=1>
- Rector, N.A., Bourdeau, D., Kitcen, K. & Joseph-Massiah, L. (2008). *Anxiety disorder An information guide*. *Centre fir Addiction and Mental Health*. Canada.
- Rizkiawati, R., & Desst ,Hasanah, Siti,A. (2016). *MENGATASI MASALAH DISTORSI KOGNITIF PADA*

KLIEN USIA REMAJA DENGAN
METODE COGNITIF
RESTRUCTURING FORM.
SOCIAL WORK JURNAL, 154-227.

Sudirman, N.A. (2018) Cognitive therapy
untuk mereduksi kecemasan pada
orang dewasa. Jurnal Procedia. 54-
58.

Saman, A., Aryani, F., Bahktiar, M.I. (2017).
MENGATASI KECEMASAN
SOSIAL MELALUI
PENDEKATAN BEHAVIORAL
REHEASAL. Seminar Nasional
Dies Natalis ke 56, Makassar : 09
Juli 2017.

Widodo, R.I., & Rezkisari, I. (2018). Periode
Dewasa Muda Jadi Masa Paling
Stress. Diakses pada 16 Mei 2021,
dari :
<https://www.republika.co.id/berita/gaya-hidup/trend/18/03/16/p5nxu5328-periode-dewasa-muda-jadi-masa-paling-stres>