

MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA DENGAN METODE *COGNITIVE RESTRUCTURING*

¹Chika Riyanti*, ²Rudi Saprudin Darwis*

^{1,2}Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Padjadjaran

¹chika17002@mail.unpad.ac.id, ²rudi.darwis@unpad.ac.id

ABSTRAK

Salah satu periode dalam tahap perkembangan adalah masa remaja. Masa remaja menjadi masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa dimana terjadi beberapa kesulitan yang akan dihadapi baik oleh remaja maupun oleh orang tuanya. Tidak sedikit remaja yang tidak dapat merasakan peran dan fungsi dari orang tua mereka dikarenakan beberapa kondisi yang harus mereka hadapi seperti tinggal di panti asuhan. Remaja yang berada di panti asuhan dituntut untuk dapat melakukan penyesuaian diri secara baik. Penyesuaian diri yang mengalami hambatan akan mengganggu seseorang berperan serta berfungsi dalam kelompoknya. Banyak faktor yang menyebabkan remaja sulit melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya, salah satunya adalah keyakinan pada kemampuan diri yang disebut dengan kepercayaan diri. Permasalahan tidak percaya diri akan menghambat perkembangannya dalam bersosialisasi, mengembangkan potensi yang ia miliki, mengenal dirinya sendiri, dan tugas perkembangan lainnya. Permasalahan tidak percaya diri ini diketahui merupakan akibat dari adanya pikiran-pikiran negatif (*distorsi kognitif*) yang berdampak pada perilaku remaja. Salah satu metode yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri ialah dengan menggunakan *cognitive restructuring form*. *Cognitive restructuring* menekankan kepada kekuatan pikiran yang positif dan logis. Tujuan dari teknik *cognitive restructuring* secara umum adalah untuk merubah pikiran-pikiran negatif terhadap permasalahan yang dimiliki oleh klien menjadi pikiran yang lebih positif, sehingga pikiran tersebut berimplikasi terhadap sikap dan perilaku yang diambil oleh klien.

Kata kunci: remaja, panti asuhan, kognitif, kepercayaan diri, perkembangan

ABSTRACT

One of the periods in the developmental stage is adolescence. Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood where several difficulties will be faced by both adolescents and by their parents. Not a few teenagers are unable to feel the role and function of their parents due to several conditions they have to face, such as living in an orphanage. Teens who are in orphanages are required to be able to adjust well. The adjustment that experiences obstacles will interfere with a person participating and functioning in the group. Many factors make it difficult for adolescents to adjust to their environment, one of which is the belief in self-efficacy which is called self-confidence. The problem of insecurity will hinder his development in socializing, developing his potential, knowing himself, and other developmental tasks. The problem of insecurity is known to be the result of negative thoughts (cognitive distortion) that have an impact on adolescent behavior. One method that can be used to increase self-confidence is to use the cognitive restructuring form. Cognitive restructuring emphasizes the power of positive and logical thoughts. The purpose of cognitive restructuring techniques, in general, is to change negative thoughts about the problems the client has into more positive thoughts so that these thoughts have implications for the attitudes and behaviors taken by the client.

Keywords: adolescents, orphanages, cognitive, self-confidence, development.

PENDAHULUAN

Perkembangan manusia merupakan suatu proses sepanjang kehidupan dari pertumbuhan fisik, perilaku, kognitif dan emosional. Sepanjang proses

ini, tiap individu mengembangkan sikap dan nilai yang mengarahkan pilihan, hubungan dan pengertian (*understanding*) (Huberman, 2002). Salah satu periode dalam perkembangan adalah masa remaja. Masa remaja merupakan masa

peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Banyak definisi yang mengartikan mengenai remaja dan masa remaja. Kata “remaja” sendiri berasal dari Bahasa Latin, *adolescence* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity* (Golinko, 1984, Rice 1990 dalam Jahja, 2011). Menurut Papalia dan Olds (dalam Jahja, 2011) yang mendefinisikan pengertian remaja secara eksplisit melalui pengertian masa remaja, masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun. Sedangkan Anna Freud (dalam Jahja, 2011) berpendapat bahwa pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orang tua dan cita-cita mereka, di mana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan.

Pada tahun 1974, World Health Organization (WHO) atau Badan Kesehatan Dunia memberikan definisi secara konseptual tentang remaja, yang meliputi kriteria biologis, psikologis dan sosial ekonomi. Menurut WHO (Sarwono, 2011), remaja adalah suatu masa di mana, (1) individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saatia mencapai kematangan seksual (kriteria biologis); (2) individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa (kriteria psikologis); dan (3) terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relative lebih mandiri (kriteria sosial-ekonomi). Selanjutnya, Sarwono (2011) juga menjelaskan bahwa untuk mendefinisikan remaja seharusnya disesuaikan dengan budaya setempat, sehingga untuk Indonesia digunakan batasan usia 11-24 tahun dan belum menikah dengan perimbangan-pertimbangan sebagai berikut,

1. Usia 11 tahun adalah usia di mana pada umumnya tanda-tanda sekunder mulai nampak.
2. Pada masyarakat Indonesia, usia 11 tahun sudah dianggap akil baligh, baik menurut adat maupun agama, sehingga masyarakat tidak lagi memperlakukan mereka sebagai anak-anak.

3. Pada usia tersebut, mulai ada tanda-tanda penyempurnaan perkembangan jiwa seperti tercapainya identitas ego (menurut Ericson), tercapainya fase *genital* dari perkembangan psikoseksual (menurut Freud), dan tercapainya puncak perkembangan kognitif (menurut Piaget), maupun moral (menurut Kohlberg).
4. Batas usia 24 tahun merupakan batas maksimal, yaitu untuk memberi peluang bagi mereka yang sampai batas usia tersebut masih menggantungkan diri pada orang tua, belum mempunyai hak-hak penuh sebagai orang tua.
5. Dalam definisi tersebut, status perkawinan sangat menentukan apakah individu masih digolongkan sebagai remaja ataukah tidak.

Seperti yang telah dijabarkan di atas, masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Masa peralihan ini akan menyebabkan beberapa kesulitan yang akan dihadapi baik oleh remaja maupun oleh orang tuanya. Menurut Jatmika (2010), adanya kesulitan yang sering dialami kaum remaja yang betapapun menjemukan bagi mereka dan orang tua merupakan bagian yang normal dari perkembangan remaja itu sendiri. Beberapa kesulitan atau bahaya yang mungkin dialami kaum remaja antara lain,

1. Variasi kondisi kejiwaan. Suatu saat mungkin ia terlihat pendiam, cemberut, dan mengasingkan diri, tetapi pada saat yang lain terlihat sebaliknya, periang, berseri-seri dan yakin. Perilaku yang sulit ditebak dan berubah-ubah ini bukanlah sesuatu yang abnormal. Hal ini hanya perlu diprihatinkan dan menjadi kewaspadaan bersama manakala telah menjerumuskan remaja dalam kesulitan-kesulitan di sekolah atau kesulitan dengan teman-temannya.
2. Rasa ingin tahu seksual dan coba-coba. Hal ini merupakan sesuatu yang normal dan sehat. Rasa ingin tahu seksual dan bangkitnya rasa birahi adalah normal dan sehat. Perilaku tertarik pada seks sendiri juga merupakan ciri yang normal pada perkembangan masa remaja. Rasa ingin tahu seksual dan birahi jelas menimbulkan bentuk-bentuk perilaku seksual.
3. Membolos.

4. Perilaku anti sosial, seperti suka mengganggu, berbohong, kejam dan menunjukkan perilaku agresif. Penyebabnya mungkin bermacam-macam dan banyak tergantung pada budayanya. Akan tetapi, penyebab yang mendasar adalah pengaruh buruk teman dan pendisiplinan yang salah dari orang tua, terutama bila terlalu keras atau terlalu lunak, dan sering tidak ada sama sekali.
5. Penyalahgunaan obat-obatan.
6. Psikosis. Bentuk psikosis yang paling dikenal orang adalah skizofrenia.

Dari penjelasan di atas, dapat dipahami mengenai ciri-ciri remaja menurut Hurlock (1993), ialah,

1. Masa remaja sebagai periode yang penting. Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetaplah penting. Perkembangan fisik yang begitu cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada masa awal remaja. Semua perkembangan ini menimbulkan perlunya penyesuaian mental serta perlunya pembentukan sikap, nilai, dan minat baru.
2. Masa remaja sebagai periode peralihan. Pada fase ini, remaja bukan lagi seorang anak dan bukan juga orang dewasa. Kalau remaja berperilaku seperti anak-anak, ia akan diajari untuk bertindak sesuai dengan umurnya. Kalau remaja berusaha berperilaku sebagaimana orang dewasa, remaja seringkali dituduh terlalu besar ukurannya dan dimarahi karena mencoba bertindak seperti orang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.
3. Masa remaja sebagai periode perubahan. Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun.
4. Masa remaja sebagai usia bermasalah.

Setiap periode perkembangan mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi persoalan yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas. Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri terhadap kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya. Status remaja yang mendua ini menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan remaja mengalami "krisis identitas" atau masalah-masalah identitas ego pada remaja.
6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan. Anggapan stereotip budaya bahwa remaja suka berbuat semaunya sendiri atau "semau gue", yang tidak dapat dipercaya dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja yang takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.
7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik. Masa remaja cenderung memandang kehidupan melalui kacamata berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal harapan dan cita-cita. Harapan dan cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkannya sendiri.

8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa.

Semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam perbuatan seks bebas yang cukup meresahkan. Mereka menganggap bahwa perilaku yang seperti ini akan memberikan citra yang sesuai dengan yang diharapkan mereka.

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, masa remaja merupakan suatu masa perubahan. Pada masa remaja terjadi perubahan yang cepat baik secara fisik, maupun psikologis. Menurut Jahja (2011), ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja yang sekaligus sebagai ciri-ciri masa remaja yaitu,

1. Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal sebagai masa *storm and stress*. Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormone yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa-masa yang sebelumnya. Pada fase ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditunjukkan kepada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah laku seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri, dan bertanggung jawab. Kemandirian dan tanggung jawab ini akan terbentuk seiring berjalannya waktu, dan akan tampak jelas pada remaja akhir yang duduk di awal-awal masa kuliah di perguruan tinggi.
2. Perubahan yang cepat secara fisik juga disertai dengan kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja merasa tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat, baik

perubahan internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan, dan sistem respirasi maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja.

3. Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungannya dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal-hal yang menarik bagi dirinya dibawa dari masa kanak-kanak digantikan dengan hal menarik yang baru dan lebih matang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikan mereka pada hal-hal yang lebih penting. Perubahan juga terjadi dalam hubungannya dengan orang lain. Remaja tidak lagi berhubungan hanya dengan individu dari jenis kelamin yang sama, tetapi juga dengan lawan jenis, dan dengan orang dewasa.
4. Perubahan nilai, di mana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting, karena telah mendekati dewasa.
5. Kebanyakan remaja besikap *ambivalence* dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Di satu sisi mereka menginginkan kebebasan, tetapi di sisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan itu, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab itu.

Dengan adanya penjabaran di atas, dapat disimpulkan bahwa pada masa remaja perlu adanya bimbingan dari orang tua dan lingkungan sosialnya. Namun, tidak sedikit remaja yang tidak dapat merasakan peran dan fungsi dari orang tua mereka dikarenakan beberapa kondisi yang harus mereka hadapi seperti tinggal di panti asuhan. Panti asuhan merupakan lembaga pelayanan yang bertanggung jawab memberikan pengasuhan dan pelayanan sebagai pengganti orang tua kepada anak, sebab pelayanan yang dilakukan di panti merupakan pelayanan sosial, fisik, mental dan spiritual. Remaja yang berada di panti asuhan ini memerlukan adanya penyesuaian diri. Menurut Sulivan (Rahmat, 2000), jika seseorang diterima oleh orang lain, dihormati dan disenangi karena keadaan dirinya maka ia cenderung menghormati dan menerima dirinya, sebaliknya jika ia merasa disalahkan dan ditolak karena keadaan dirinya

maka ia akan cenderung tidak menyenangi dirinya sendiri. Penyesuaian diri yang mengalami hambatan akan mengganggu seseorang berperan serta berfungsi dalam kelompoknya. Banyak faktor yang menyebabkan remaja sulit melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya, salah satunya adalah keyakinan pada kemampuan diri yang disebut dengan kepercayaan diri. Dengan keyakinan bahwa diri mampu, remaja akan terdorong untuk memanfaatkan kemampuannya dan mampu mengembangkan diri di lingkungannya (Ghifani, 2004).

Kepercayaan Diri pada Remaja

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab (Ghufron dan Risnawari, 2010). Kepercayaan diri merupakan salah satu syarat yang esensial bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas sebagai upaya dalam mencapai prestasi. Namun demikian, kepercayaan diri tidak tumbuh dengan sendirinya. Kepercayaan diri tumbuh dari proses interaksi yang sehat di lingkungan sosial individu dan berlangsung secara kontinu dan berkesinambungan. Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, ada proses tertentu di dalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri (Hakim, 2002). Menurut Mardatillah (2010), seseorang yang memiliki kepercayaan diri tentunya memiliki ciri-ciri, yakni (1) mengenal dengan baik kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya lalu mengembangkan potensi yang dimilikinya; (2) membuat standar atas pencapaian tujuan hidupnya lalu memberikan penghargaan jika berhasil dan bekerja lagi jika tidak tercapai; (3) tidak menyalahkan orang lain atas kekalahan atau ketidakberhasilannya namun lebih banyak introspeksi diri sendiri; (4) mampu mengatasi perasaan tertekan, kecewa, dan rasa ketidakmampuan yang menghinggapinya; (5) mampu mengatasi rasa kecemasan dalam dirinya; (6) tenang dalam menjalankan dan menghadapin segala sesuatunya; (7) berpikir positif; dan (8) maju terus tanpa harus menoleh ke belakang. Menurut Lauster (2008), ada beberapa aspek dari kepercayaan diri yakni, (1) *keyakinan akan kemampuan diri* yaitu sikap positif seseorang

tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya; (2) *optimis* yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan; (3) *obyektif* yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi; (4) *bertanggung jawab* yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya; dan (5) *rasional* yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Seperti yang telah dijabarkan pada penjelasan di atas, kepercayaan diri terbentuk secara bertahap membentuk sebuah proses. Dalam prosesnya, tidak sedikit remaja yang mengalami kesulitan. Kesulitan pembentukan kepercayaan diri ini dapat terjadi karena dukungan dari lingkungan sosial dan keberfungsiannya yang kurang mengembangkan kepercayaan diri pada remaja. Hal ini juga sering terjadi pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Remaja yang tinggal di panti asuhan merupakan individu yang tinggal jauh dari orang tuanya, sehingga panti asuhan menjadi peran pengganti orang tua. Namun, dikarenakan kurangnya intensitas dalam perawatan terhadap setiap individu di dalam panti asuhan, sehingga perkembangan setiap individu tidak dapat diawasi terus menerus. Permasalahan tidak percaya diri akan menghambat perkembangannya dalam bersosialisasi, mengembangkan potensi yang ia miliki, mengenal dirinya sendiri, dan tugas perkembangan lainnya. Permasalahan tidak percaya diri ini diketahui merupakan akibat dari adanya pikiran-pikiran negatif (distorsi kognitif) yang berdampak pada perilaku remaja. Menurut pemikiran Burns (1988) bahwa reaksi emosional tidak menyenangkan yang dialami individu dapat digunakan sebagai tanda bahwa apa yang dipikirkan mengenai dirinya sendiri mungkin tidak rasional, untuk selanjutnya individu belajar membangun pikiran yang objektif dan rasional terhadap peristiwa yang dialami. Bentuk-bentuk distorsi kognitif menurut Burns (1988) yaitu, *over generalization, personalization, dichotomous thinking, mind reading, magnification, minimization, penalaran emosional, must statement* dan ketergantungan.

Distorsi kognitif yang berdampak pada hilangnya kepercayaan diri merupakan salah satu fokus pada bahasan mengenai pengembangan kognitif. Teori perkembangan kognitif adalah salah satu teori yang menjelaskan bagaimana anak beradaptasi dan menginterpretasikan dengan objek dan kejadian-kejadian sekitarnya. Bagaimana anak mempelajari ciri-ciri dan fungsi dari objek-objek seperti mainan, perabot, dan makanan serta objek-objek sosial seperti diri, orang tua, dan teman. Bagaimana cara anak mengelompokkan objek-objek untuk mengetahui persamaan-persamaan dan perbedaan-perbedaannya, untuk memahami penyebab terjadinya perubahan dalam objek-objek dan peristiwa-peristiwa dan untuk membentuk perkiraan tentang objek-objek dan peristiwa tersebut. Teori Piaget merupakan akar revolusi kognitif saat ini yang menekankan pada proses mental. Piaget mengambil perspektif organismic yang memandang perkembangan kognitif sebagai produk usaha anak untuk memahami dan bertindak dalam dunia mereka. Menurut Piaget, bahwa perkembangan kognitif dimulai dengan kemampuan bawaan untuk beradaptasi dengan lingkungan.

Penulis mencoba untuk melakukan penelitian kepada anak di salah satu LKSA (Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak) yang terbilang di daerah Sumedang. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apa potensi dan masalah yang dimiliki remaja di panti asuhan. Dengan adanya intervensi ini, diharapkan penulis sebagai pekerja sosial dapat membantu klien menyelesaikan masalahnya sendiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penulis melakukan praktikum di Lembaga Kesejahteraan Anak Sosial Bening Nurani atau lebih didikenal dengan sebutan YABNI (Yayasan Bening Nurani). Yayasan ini memiliki fungsi sebagai “rumah” untuk merawat anak-anak yang hidupnya kurang beruntung. Tujuan dilakukannya praktikum ini ialah, agar dapat mengetahui potensi apa yang dapat dikembangkan dan masalah apa yang dapat diselesaikan bersama dengan klien. Dalam praktikum ini, terjadi beberapa proses seperti assessment, *plan of treatment*, *treatment* atau intervensi, dan terminasi.

Assessment

Assessment merupakan tahap awal dalam praktikum. Assessment dilakukan dengan berbagai cara seperti pengamatan atau observasi, wawancara, kuesioner, dan mencari data sekunder mengenai klien dari sumber informasi lain. Tujuan dilakukannya assessment adalah untuk memperoleh informasi mengenai potensi yang akan dikembangkan dan masalah yang akan diselesaikan bersama klien. Klien merupakan salah satu anggota Yayasan Bening Nurani Sumedang (Yabni) yang bernama Luna (nama samaran). Ia berumur 14 tahun dan berasal dari wilayah Indonesia Timur. Klien tinggal di yayasan tersebut sejak usia 10 tahun.

Kesan pertama yang dirasakan penulis saat melihat klien adalah klien merupakan anak yang aktif diantara anak-anak yang lain. Namun, saat melakukan wawancara bersama penulis, klien terlihat malu-malu, bingung, dan tertutup. Lalu, dalam pertemuan lain, penulis menggunakan kuesioner untuk menggali informasi dari klien. Kuesioner tersebut berbentuk daftar data diri yang di dalamnya terdapat informasi mengenai kelebihan yang ingin dikembangkan dan kekurangan yang ingin diperbaiki. Dengan menggunakan metode lain selain wawancara, diharapkan klien dapat lebih terbuka. Setelah melakukan beberapa pendekatan, didapat informasi bahwa klien memiliki potensi yang baik dalam memberikan hafalan Quran yang selalu benar dan tepat waktu, juga klien memiliki minat dan bakat bernyanyi. Klien juga merupakan anak yang rajin dan cerdas. Namun, kekurangannya ialah ia tidak percaya diri untuk menerima kelebihannya tersebut. Lalu, setelah beberapa pertimbangan, penulis akan melakukan intervensi pada masalah kepercayaan dirinya.

Plan of Treatment

Setelah melakukan tahap assessment dan mendapatkan data yang akurat, penulis selanjutnya dapat menyusun rencana intervensi yang akan dilakukan. Seperti yang telah dijabarkan di atas, klien ingin mengatasi permasalahan kepercayaan dirinya. Lalu, penulis mulai menyusun rencana intervensi untuk mengatasi permasalahan klien. Intervensi yang dirasa tepat untuk klien adalah menggunakan metode terapi kognitif yaitu *Cognitive Restructuring Form* (CRF). *Cognitive restructuring* menekankan kepada kekuatan pikiran

yang positif dan logis. Tujuan dari teknik *cognitive restructuring* secara umum adalah untuk merubah pikiran-pikiran negatif terhadap permasalahan yang dimiliki oleh klien menjadi pikiran yang lebih positif, sehingga pikiran tersebut berimplikasi terhadap sikap dan perilaku yang diambil oleh klien. Dengan melakukan *treatment* ini, diharapkan klien dapat merubah pikiran negatif yang membuatnya tidak percaya diri menjadi pikiran positif yang akan mempengaruhi perilakunya.

Treatment atau Intervensi

Tahap selanjutnya setelah melakukan *Plan of Treatment* (POT) adalah *treatment* atau intervensi. *Treatment* ini dilakukan dengan menggunakan metode *Cognitive Restructuring Form* (CRF). Metode ini menggunakan 5 kolom tabel yang harus diisi sendiri oleh klien. *Treatment* ini dilakukan pada dua pertemuan dengan jangka waktu dua minggu. Penulis menjelaskan apa maksud dari pengisian

form tersebut. *Form* ini merupakan salah satu metode untuk melatih klien mengubah pikiran-pikiran negatifnya menjadi pikiran positif yang akan berdampak pada perilakunya.

Dua minggu kemudian, penulis kembali menemui klien. Penulis bertanya kepada klien bagaimana proses saat pengisian *form*, menurut pengakuan klien awalnya ia agak kesulitan dan bingung. Namun, saat ia mengalami suatu kejadian yang menurutnya tidak menyenangkan, ia mulai menuliskan kejadian tersebut dan mengingat pemahaman yang diberikan oleh penulis. Lalu, untuk selanjutnya ia merasa sudah dapat melatih pikirannya menjadi pikiran yang positif. Setelah klien memahami metode tersebut, ia dapat menarik kesimpulan bahwa setiap kejadian buruk yang terjadi merupakan pembelajaran agar tidak terulang lagi. Dengan melatih pikirannya menjadi pikiran yang positif, klien dapat mengubah pikiran dan perilaku yang ingin ia perbaiki.

Tabel 1 yang merupakan hasil *Cognitive Restructuring Form* klien Luna menunjukkan telah ada penurunan tingkat emosi dalam diri klien Luna. Klien juga telah mampu membuat tanggapan pemikiran yang lebih rasional. Melalui pengisian CRF 5 kolom ini, klien mampu menyadari bahwa ternyata selama ini telah beberapa kali berpikiran negatif yang tidak rasional dan bahkan pikiran

tersebut menyebabkan timbulnya emosi yang

Tabel 1
Hasil *Cognitive Restructuring Form* Klien Luna,

SITUASI/KEJADIAN	EMOSI	PIKIRAN-PIKIRAN OTOMATIS/SELF TALK	TANGGAPAN RASIONAL/DEBAT/SANGKALAN	RESPON EMOSIONAL YANG BARU
Telat ke sekolah	Malu 80% Kecewa 20%	Terlalu lama jalan ke sekolahnya, suka nyantai	Harus lebih cepat lagi kalua tau udah telat	Malu 20% Kecewa 10%
Gak ngumpulin tugas gara-gara lupa	Malu 50% Sedih 30% Kecewa 20%	Malamnya gak belajar, jarang ngecek buku pelajaran kalau misalnya ada PR	Harus lebih rajin belajar, mau ada PR atau enggak tetap harus belajar	Malu 20% Sedih 10% Kecewa 5%
Marahan sama temen di sekolah	Marah 50% Kesel 40% Kecewa 10%	Marah karena dia suka manggil-manggil nama orang tua, tidak menghargai pendapat orang lain	Jangan pernah marah lagi, harus menasehatinya agar saling menghargai, dan harus memiliki sikap pemaaf	Marah 10% Kesel 5% Kecewa 5%
Hilang pulpen di asrama	Sedih 50% Kesel 30% Kecewa 20%	Nggak apik, simpang barang pada tempatnya, harus peduli pada barang sendiri	Harus apik, simpang barang pada tempatnya, harus peduli pada barang sendiri	Sedih 20% Kesel 20% Kecewa 10%

negatif juga.

Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa *Cognitive Restructuring Form* efektif digunakan untuk membantu klien mengupayakan pengendalian *self talk* dan emosi negatif yang ada pada dirinya. Ketika klien semakin terlatih untuk berusaha mengendalikan pikiran distortifnya, maka kemampuan klien untuk dapat belajar dari kejadian yang telah terjadi akan mempengaruhi pengalamannya saat mencoba hal-hal yang baru.

Terminasi

Terminasi merupakan tahap berakhirnya masa pendampingan terhadap klien karena target intervensi telah tercapai. Tahap ini merupakan pemutusan hubungan pendampingan dengan klien karena klien dianggap telah mandiri untuk dapat menyelesaikan masalahnya dengan kemampuan yang ia miliki. Target dari tahap *treatment* adalah klien mampu untuk mengendalikan *self talk* serta mampu meningkatkan keyakinannya akan potensi yang ia miliki, sehingga rasa percaya diri itu muncul.

Dari hasil praktik lapangan dapat disimpulkan bahwa permasalahan kepercayaan diri muncul akibat distorsi-distorsi negatif. Salah satu metode untuk menghilangkan distorsi negatif ini ialah dengan melatih emosi dan pikiran kita menggunakan tabel *cognitive restructuring*.

SIMPULAN DAN SARAN

Salah satu periode dalam perkembangan adalah masa remaja. Pada masa remaja perlu adanya bimbingan dari orang tua dan lingkungan sosialnya. Namun, tidak sedikit remaja yang tidak dapat merasakan peran dan fungsi dari orang tua mereka dikarenakan beberapa kondisi yang harus mereka hadapi seperti tinggal di panti asuhan. Remaja yang berada di panti asuhan ini memerlukan adanya penyesuaian diri. Penyesuaian diri yang mengalami hambatan akan mengganggu seseorang berperan serta berfungsi dalam kelompoknya. Banyak faktor yang menyebabkan remaja sulit melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya, salah satunya adalah keyakinan pada kemampuan diri yang disebut dengan kepercayaan diri. Dalam artikel ini, telah dijabarkan bagaimana meningkatkan kepercayaan diri dengan *cognitive restructuring*. *Cognitive restructuring* menekankan kepada kekuatan pikiran yang positif dan logis. Tujuan dari teknik *cognitive restructuring* secara umum adalah untuk merubah pikiran-pikiran negatif terhadap permasalahan yang dimiliki oleh klien menjadi pikiran yang lebih positif, sehingga pikiran tersebut berimplikasi terhadap sikap dan perilaku yang diambil oleh klien.

Saran yang dapat diberikan ialah mempelajari dan memperhatikan perkembangan pada anak

merupakan hal penting. Dengan mengedukasi diri tentang perkembangan anak, orang tua dapat mengetahui apa yang harus dilakukan jika terjadi kejanggalan dalam perkembangannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya ucapan kepada Yayasan Bening Nurani (YABNI) yang telah mengizinkan saya untuk melakukan praktikum, juga terima kasih kepada klien Luna yang sangat kooperatif dalam proses praktikum ini.

DAFTAR PUSTAKA

- AM, Mukhlisah. (2015). *Pengembangan Kognitif Jean Piaget dan Peningkatan Belajar Anak Diskalkulia (Studi Kasus pada MI Pangeran Dipenogoro Surabaya)*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel. Surabaya. Jawa Timur.
- Burns, D. (1988). *Terapi Kognitif. Pendekatan Baru Bagi Penanganan Depresi*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Fitri, Emria; Nilma Zola; Ifdil Ifdil. (2018). *Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. Universitas Pendidikan Indonesia. Indonesian Institue for Counceling Education and Therapy. Universitas Negeri Padang.
- Ghufron, M. Nur, Risnawati S., Rini. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar Ruz Media : Yogjakarta
- Ghifani, A. (2004). *Percaya Diri Sepanjang Hari*. Bandung : Mujahid.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hasmayni, Babby. (2014). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja*. Program Studi Magister Psikologi. Universitas Medan Area. Sumatera Utara.
- Herlina. (2013). *Bibliotherapy: Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama.
- Huberman, B. (2002). *Growth and Development, Ages 13 to 17-What You Need to Know*.

Hurlock, E.B. (1997). *Perkembangan Anak, Jilid I, Edisi ke-6*. Jakarta: Erlangga.

Hurlock, E.B. 1993. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Jahja, Yudrik. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenada Media.

Jatmika, Sidik. (2010). *Geng Remaja, Anak Haram Sejarah ataukah Korban Globalisasi?*. Yogyakarta: Kansius

Lauster, Peter. (2008). *Tes kepribadian*. Ed. Cet. 8. Jakarta: Bumi Aksara

Mardatillah. (2010). *Pengembangan Diri*. STIE Balikpapan: Madani.

Nafisah, Syifa Jauhar. *Arti Kehidupan Anak Asuh Panti Asuhan*. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung. Jawa Barat.

Putro, Khamim Zarkasih. (2017). *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK). Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Yogyakarta.

Rahmat, Jalaludin . (2000). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya

Rizkiawati, Rini; Dessy Hasanah Siti Asiah. *Mengatasi Masalah Distorsi Kognitif pada Klien Usia Remaja Dengan Metode Cognitive Restructuring Form*. Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial. Universitas Padjadjaran. Sumedang. Jawa Barat.

Sary, Yessy Nur Endah. (2017). *Perkembangan Kognitif dan Emosi Psikologi Masa Remaja Awal*. STIKES Hafshawaty Zainul Hasan. Probolinggo. Jawa Timur.

Syam, Asrullah; Amri. (2017). *Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi IMM Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare)*. Program Studi Pendidikan Biologi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Muhammadiyah Parepare. Sulawesi Selatan.