

Pengendalian marah pada anak oppositional defiant disorder (ODD) usia sekolah dengan menggunakan teknik cognitive behavior therapy

Munardyansih, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=102167&lokasi=lokal>

Abstrak

Orangtua sering mengalami kesulitan menanggulangi anak usia sekolah yang mudah marah, sering menentang dan menunjukkan reaksi emosi yang tak terkendali atau agresif. Tak jarang orangtua terjebak situasi konflik yang emosional dan terpancing melakukan tindak kekerasan yang menjadi model perilaku agresif pada anak sehingga masalah perilaku anak tak mudah diatasi. Kesulitan mengendalikan emosi demikian terjadi pada D (9 tahun) subyek penelitian ini yang terlihat sejak D memiliki adik pada usia 4 tahun dan orangtua lebih menaruh perhatian pada adiknya yang lahir dengan kelainan jantung bawaan. Pada masa usia sekolah frekuensi marah terjadi setiap hari, sering konflik dengan anggota keluarga dirumah, mengalami kesulitan dalam berteman dan kerap memperoleh hasil belajar yang kurang baik, sekalipun tergolong cerdas dan memiliki intelligensi diatas taraf rata-rata.

Kemarahan dan perilaku menentang yang maladaptif menunjukkan D kurang memiliki kemampuan pengendalian emosi sesuai taraf perkembangan anak usia sekolah, yang umumnya mampu mengontrol dan mengarahkan tindakannya untuk menjalin kerjasama dengan oranglain. Perilaku demikian sering terjadi pada anak Oppositional Defiant Disorder (ODD) yaitu gangguan perilaku yang ditandai oleh pola perilaku menentang, menantang dan memusuhi (hostile) yang terutama ditujukan pada orangtua (APA, 2000).

D memenuhi kriteria diagnosa ODD. Kemarahan anak ODD disebabkan oleh proses kognitif yang disfungsi dan mengalami defisit kognitif yang berdampak pada keterbatasan kemampuan mengendalikan emosi dan mengatasi masalah sosial (Mash & Wolfe, 1999). Disfungsi dan defisit kognitif merupakan fokus masalah Cognitive Behavior Therapy (CBT). CBT merupakan intervensi kognitif yang secara empiris telah terbukti efektif untuk mengelola kemarahan dan menanggulangi anak yang mengalami masalah interpersonal (Stallard 2005)

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti bagaimana teknik CBT dapat diterapkan untuk mengendalikan marah pada anak ODD usia sekolah dengan menggunakan metode yang dikembangkan Stallard. Intervensi ditujukan untuk meningkatkan kesadaran diri, pemahaman lebih baik mengenai perasaan dan pemikiran negatif yang menimbulkan kemarahan, dan mengembangkan pengendalian diri melalui ketrampilan kognisi dan perilaku yang sesuai.

Intervensi terbagi atas kegiatan untuk mengendalikan emosi dan kognisi. Fokus intervensi masing-masing melalui tahapan Identifikasi masalah (mengenali pencetus dan reaksi kemarahan D, pemikiran negatif yang disfungsi dan defisit kognitif), mengembangkan ketrampilan yang sesuai untuk mengendalikan marah (menurunkan ketegangan dengan latihan relaksasi, pengaturan pemahman dan mengganti pemikiran negatif dengan pemildran yang menenangkan atau menurunkan reaksi marah dengan 'self instructional), mengenali dan menguji disfungsi kognisi yang mempengaruhi kehidupan anak.

Pada penelitian menunjukkan bahwa tehnik CBT yang digunakan memudahkan D untuk menyadari serta memahami kesulitannya dan mengetahui langkah untuk melakukan perubahan atau mengendalikan reaksi marahnya. Hasil penelitian menunjukkan perubahan pada D, dimana ia lebih mampu mengendalikan

perasaannya ketika menyadari mulai timbul perasaan marah dengan berusaha menurunkan ketegangan dan menenangkan diri dengan pemikiran yang positif. Selama periode penelitian frekuensi marah tidak terjadi setiap hari. Namun pada penelitian ini penerapan keterampilan bare yang dikuasai D belum menetap sehingga untuk mencegah terjadinya relaps diperlukan program untuk evaluasi berkala dan melibatkan peran aktif orangtua sebagai co-clinician.

Kelemahan lainnya dalam penelitian ini adalah pada desain penelitian yang belum mencakup pelatihan keterampilan pemecahan masalah dan keterampilan sosial. Kelemahan lainnya adalah jumlah perencanaan sesi dan jangka waktu pertemuan untuk dapat mempertahankan dan mengevaluasi keterampilan kognisi baru yang telah dipelajari. Saran dalam penelitian ini adalah terkait dengan perencanaan desain penelitian, perencanaan jumlah sesi dan peningkatan peran orangtua dalam program CBT.