



UNIVERSITAS INDONESIA

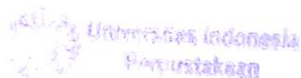
**Intervensi CBT pada Anak yang Memiliki Kecemasan  
dalam Berinteraksi Sosial**

*(CBT Intervention for A Child with Anxiety in doing Social Interaction)*

**TUGAS AKHIR**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Magister Profesi Psikologi Kekhususan Klinis Anak**

**Margaretha T. Kuera  
0606013885**



**Program Studi Profesi Klinis Anak  
Fakultas Psikologi  
Universitas Indonesia  
Depok, 2008**



## LEMBAR PENGESAHAN

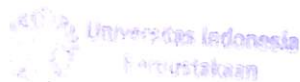
Tugas Akhir ini diajukan oleh :

Nama : Margaretha T. Kuera  
NPM : 0606013885  
Program Studi : Profesi Klinis Anak  
Judul Tugas Akhir : Intervensi CBT pada Anak yang Memiliki Kecemasan dalam Berinteraksi Sosial

**Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Magister Psikologi pada Program Profesi Klinis Anak Fakultas Psikologi Universitas Indonesia**

### DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Winarini W. Dahlan, M. Ed. St., Ph. D. ()  
Penguji : Dra. Erniza B. Joewono, M. Si. ()



Depok, 18 Juli 2008

Ketua Program Pascasarjana  
Fakultas Psikologi

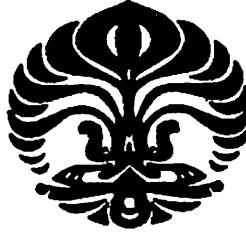


Dr. Siti Purwanti Brotowasisto  
NIP. 130525766

Dekan Fakultas Psikologi



Dra. Dharmayati Utoyo Lubis, M. A., Ph.D  
NIP. 130540026



## PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa Tugas Akhir yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Profesi Psikologi Klinis Anak dari Program Pascasarjana Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, merupakan hasil karya tulis saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam Tugas Akhir, yang saya kutip dari hasil karya orang lain, telah dituliskan sumbernya secara jelas, sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam Tugas Akhir ini, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelas akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya, sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Depok, Juli 2008

Margaretha T. Kuera

0606013885

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmatNya, penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Penyusunan tugas akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Magister Psikologi Klinis Anak pada Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan tugas akhir ini sangatlah sulit bagi penulis untuk dapat menyelesaikan semuanya dengan baik. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Winarini W. Dahlan, M. Ed. St., Ph. D., selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran dalam mengarahkan penulis selama penyusunan Tugas Akhir ini.
2. Ibu Dra. Dini P. Daengsari, M. Si., selaku Koordinator Program Profesi Klinis Anak.
3. Para Pengajar (Bu Pudji, Bu Cali, Bu Erni, Bu Hera, Bu Mayke, Bu Yudi, Bu Tati, Mba Rini, Bu Nuki, Bu Shinto, Bu Aci, Cu Mimi, Bu Lola, Ibu Maria, Mba Fenny, Mba Ani, Mba Ita, Mba Tirza, Mba Mita, Mba Vivi, Mas Ewa, Mas Ivan) dan seluruh staf (Mba Wari, Mas Somad, Mba Narsih) bagian Perkembangan Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
4. “Cita” dan keluarga yang bersedia terlibat dan bekerja sama selama pelaksanaan program intervensi untuk penyusunan Tugas Akhir ini.
5. Ibu Julien Kuera L., atas seluruh doa, pengorbanan, dan dorongan semangat dalam mengerjakan Tugas Akhir ini.
6. Dr. Nerlien Meirina Zega Kuera, Dr. Christoph T. A. Zega SpP, dan Gwendelyn Lanette Zega atas dukungan moril maupun materil.
7. Rocky A. Wagiu, untuk semua dukungan dan pengorbanan dalam membantu penulis menyelesaikan Tugas Akhir ini.
8. Rekan-rekan KLA 7 (Tarida, Melissa, Irena, Yufita, Arie, Ine, Tika, Nyit, Nadya, Geni, Nao, Wati, Irma, Nisa, Fuye, Mia, Via, dan Ita), yang telah saling memberi semangat dan masukan yang bermanfaat.

9. Sahabat-sahabat (Marin, Maya, Tarida, Macho, Titin, Iin, Ella, Uche) yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan saudara-saudara semua. Semoga tugas akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Depok, Juli 2008

Margaretha T. Kuera



**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS  
(Hasil Karya Perorangan)**

---

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Margaretha T. Kuera  
NPM/NIP : 0606013885  
Program Studi : Profesi Klinis Anak  
Fakultas : Psikologi  
Jenis karya : Tugas akhir

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti Non- Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**Intervensi CBT pada Anak yang Memiliki Kecemasan  
dalam Berinteraksi Sosial**

beserta perangkat yang ada (bila diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggungjawab saya pribadi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Depok  
Pada tanggal : Juli 2008  
Yang menyatakan



( Margaretha T. Kuera )

## ABSTRAK

Nama : Margaretha T. Kuera  
Program studi : Profesi Psikologi Klinis Anak  
Judul : Intervensi CBT pada Anak yang Memiliki Kecemasan dalam Berinteraksi Sosial

Terapi ini dilakukan kepada Cita (bukan nama sebenarnya), seorang anak perempuan berusia 10 tahun 7 bulan. Cita memiliki kecemasan yang sangat tinggi ketika harus berinteraksi atau berbicara dengan orang lain di lingkungan di luar rumahnya. Cita memiliki *false beliefs* bahwa orang lain tidak mau mendekati atau berteman dengannya karena ia tidak pintar dan menarik. Cita juga tidak mau mendekati atau berbicara dengan orang lain terlebih dahulu karena takut bahwa orang tersebut akan menjadi marah dan menganggapnya sebagai seorang anak yang mengganggu atau merusak konsentrasinya. Oleh karena itu, Cita selalu berusaha menghindari dari situasi yang menimbulkan kecemasan baginya tersebut. Ia lalu menampilkan sikap menarik diri dalam lingkungan sosial di luar rumahnya.

Terapi yang dilakukan dalam mengatasi kecemasan yang Cita miliki adalah *cognitive behavior therapy* (CBT). Terapi dilakukan dalam Sembilan sesi yang disusun sesuai dengan komponen-komponen dalam CBT dan tentunya juga dengan kebutuhan anak. Setiap sesi berjalan selama 45 menit. Sesi-sesi yang dilakukan adalah *psychoeducation; monitoring of thoughts, feeling, and/ or behavior; identification of cognitive distortion and deficits; challenging and testing of cognitions; developng new skills; learning alternative ways to manage anxiety or unpleasent emotions; learning new behavior* (perilaku asertif); *exposure; dan reinforcement and reward*. Selain itu, dilakukan pre-test dan post-test berdasarkan *beliefs* yang Cita miliki selama ini mengenai dirinya, termasuk dalam berinteraksi dengan orang lain dalam sebuah lingkungan sosial.

Terapi ini kemudian menampilkan hasil perubahan ke arah positif yang cukup signifikan dalam diri Cita. Cita mulai menyadari kesalahan berpikir yang ia miliki selama ini mengenai interaksi dengan orang lain. Setelah terapi, Cita mengaku bahwa kepercayaan dirinya mulai muncul. Ia mengatakan bahwa ia akan mulai mencoba bersikap lebih asertif dengan menyapa atau berkenalan dengan orang lain terlebih dahulu, mengungkapkan pendapatnya terhadap orang lain, maupun dengan maju ke depan kelas untuk bertanya maupun mengerjakan tugas dari guru. Cita semakin diyakinkan untuk bisa mulai mencoba melakukan hal-hal tersebut karena pengalaman keberhasilannya melakukan tugas pada saat *exposure* di sebuah toko buku.

Kata kunci :  
Kecemasan, menarik diri, CBT, perilaku asertif.

## **ABSTRACT**

Name : Margaretha T. Kuera  
Study Program: Child Clinical Psychology  
Title : CBT Intervention for A Child with Anxiety in doing  
Social Interaction

The focus of this therapy is “Cita”, a 10.7 year old pre-adolescence girl. Cita has a high level of anxiety in a situation where she has to interact or talk with other people in a social environment outside her house. Cita has a false belief that other people refuse to talk or play with her because of her low intelligence and non-attractive appearance. Cita also refuses to approach or start a conversation with other people because she will be seen as an annoying girl who has distracted them. Based on those thoughts, Cita always tries to escape from the situations that cause her anxiety. She shows a withdrawal behavior in all social environments outside her house.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) is done to overcome Cita’s anxiety in situations as stated above. The therapy is done in nine sessions which are design based on the principles of CBT and off course the child’s need. Each session lasts for 45 minutes. Sessions that are done are psychoeducation; monitoring of thoughts, feeling, and/ or behavior; identification of cognitive distortion and deficits; challenging and testing of cognitions; developng new skills; learning alternative ways to manage anxiety or unpleasant emotions; learning new behavior (assertive behavior); exposure; and the last one is reinforcement and reward. A pre-test and a post-test are also given to see the change in Cita about her belief in interacting with other people in a social environment.

This therapy resulted in a positive change of her thought (belief) and behavior. Cita starts to realize about her false beliefs in interacting with other people. Cita starts to gain self confidence. She is willing to try to open herself up by showing assertive behavior like saying hi or starting a conversation, expressing her opinion, and showing herself in front of a public like in her class. She is more self assured due to her success in the exposure session.

Key words:

Anxiety, withdrawal behavior, cognitive behavior therapy (CBT), assertive behavior.



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....	vi
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
1. PENDAHULUAN .....	1
1.1. Kecemasan.....	1
1.2 <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT).....	2
2. KASUS.....	5
2.1 Gambaran Kasus dan Keluhan.....	5
2.2 Sejarah Permasalahan.....	6
2.3 Asesmen.....	11
2.4 Rasional Penggunaan CBT pada kasus.....	12
2.5 Konseptualisasi Kasus.....	13
3. PELAKSANAAN INTERVENSI DAN HASIL.....	14
3.1 Rangkaian dan Hasil Intervensi pada Setiap Sesi.....	14
3.2 Hasil pre-test dan post-test.....	41
4. DISKUSI DAN SARAN.....	44
4.1. Diskusi.....	44
4.2. Saran.....	47
DAFTAR REFERENSI .....	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Analisis Masalah Kasus.....	10
Gambar 2.2 Model Kognitif Sebelum Terapi.....	13
Gambar 3.1 Model Kognitif Setelah Terapi.....	43

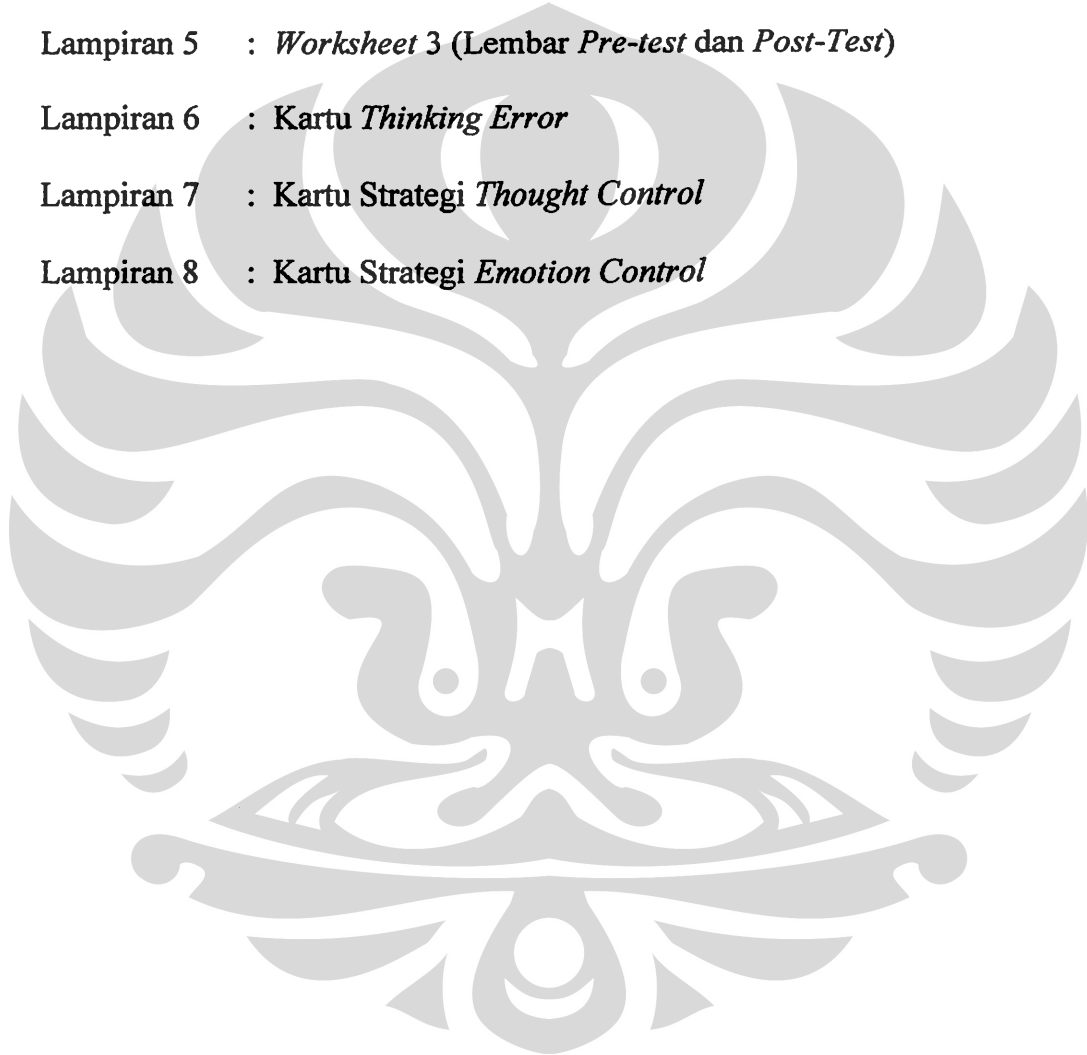


## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Tabel Rancangan Intervensi.....	14
Tabel 3.2	Tabel Kegiatan Sesi Pertama.....	16
Tabel 3.3	Tabel Kegiatan Sesi Kedua.....	19
Tabel 3.4	Tabel Kegiatan Sesi Ketiga.....	22
Tabel 3.5	Tabel Kegiatan Sesi Keempat.....	25
Tabel 3.6	Tabel Kegiatan Sesi Kelima.....	28
Tabel 3.7	Tabel Kegiatan Sesi Keenam.....	30
Tabel 3.8	Tabel Kegiatan Sesi Ketujuh.....	31
Tabel 3.9	Tabel Kegiatan Sesi Kedelapan.....	36
Tabel 3.10	Tabel Kegiatan Sesi Kesembilan.....	40
Tabel 3.11	Tabel Perbandingan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Pedoman Wawancara
- Lampiran 2 : *Worksheet 1* (Situasi yang Menyenangkan)
- Lampiran 3 : *Worksheet 2* (Situasi yang Tidak Menyenangkan)
- Lampiran 4 : Kartu gambar 1 dan 2
- Lampiran 5 : *Worksheet 3* (Lembar *Pre-test* dan *Post-Test*)
- Lampiran 6 : Kartu *Thinking Error*
- Lampiran 7 : Kartu Strategi *Thought Control*
- Lampiran 8 : Kartu Strategi *Emotion Control*



## 1. PENDAHULUAN

### 1.1 Kecemasan

Barlow (2002 dalam Mash & Wolfe, 2005) mendefinisikan kecemasan (*anxiety*) sebagai berikut:

*a mood state characterized by strong negative emotion and bodily symptoms of tension in which an individual apprehensively anticipates future danger or misfortune.*

Berdasarkan definisi tersebut di atas, dapat diketahui dua kata kunci dari kecemasan, yaitu emosi negatif yang kuat dan sebuah elemen dari rasa takut. Kecemasan dapat muncul dalam berbagai bentuk situasi seperti pada saat terpisah dari orangtua, pada waktu perjalanan menggunakan pesawat, atau ketika harus berbicara di depan umum.

Kecemasan merupakan hal wajar yang umum dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sebenarnya merupakan suatu reaksi langsung ketika seseorang mempersepsikan adanya bahaya atau ancaman dalam berbagai bentuk. Reaksi ini bertujuan untuk menghindari situasi atau sesuatu yang dipersepsikan sebagai bahaya oleh orang tersebut. Setiap manusia membutuhkan kecemasan sampai pada level tertentu. Namun jika kecemasan seseorang dikatakan telah berlebihan, tentunya hal ini dapat menghambat fungsi kehidupan orang tersebut sehari-hari (Wenar, 2005).

Gangguan kecemasan merupakan gangguan mental yang paling umum dialami oleh anak-anak dan remaja (Essau, Conradt, & Petermann, 2006, dalam Mash & Wolfe, 2005). Meskipun demikian, gangguan pada anak dan orang muda ini seringkali tidak dikenali atau tidak terdeteksi sehingga kemudian tidak ditindak-lanjuti atau diberikan treatment yang mungkin diperlukan (Siverman & Treffers, 2001; Vasey & Dadds, 2001, dalam Mash & Wolfe, 2005).

Kecemasan ini kemudian ditampilkan dalam tiga sistem respon yang saling berhubungan, yaitu secara fisik, kognitif, dan perilaku. Simtom fisik antara lain berupa rasa mual, jantung berdebar-debar, pusing, mulut kering, berkeringat, ataupun muntah-muntah. Simtom kognitif bisa jadi berupa pikiran akan disakiti,

takut, sulit berkonsentrasi, lupa, maupun pikiran akan terjadi sakit fisik pada dirinya. Sedangkan simtom perilaku yang ditampilkan bisa berupa perilaku menangis, berteriak, gagap, tidak dapat bergerak (*immobility*), menggigit kuku, dan perilaku menghindar atau menarik diri (Mash & Wolf, 2005).

Dikatakan bahwa dorongan spontan ketika seseorang mengalami kecemasan adalah menampilkan perilaku agresif atau sebaliknya perilaku menghindar atau menarik diri (Mash & Wolfe, 2005). Misalnya ketika seseorang berhadapan dengan penjahat di tengah jalan, dorongan spontan yang muncul dalam diri orang tersebut bisa berupa dorongan untuk melawan atau menyerang penjahat tersebut, atau justru sebaliknya pergi melarikan diri. Kedua perilaku ini merupakan reaksi langsung seseorang yang ia tampilkan ketika orang tersebut mempersepsikan adanya sesuatu yang dapat menimbulkan kecemasan dalam dirinya. Perilaku menghindar atau menarik diri merupakan perilaku yang paling umum ditampilkan (Mash & Wolfe, 2005). Orang tersebut tidak menyadari bahwa perilaku menghindar atau menarik dirinya tersebut sebenarnya justru memperkuat rasa cemas yang ia miliki terhadap sebuah situasi atau sesuatu yang ia persepsikan sebagai bahaya tersebut (Mash & Wolfe, 2005).

Terdapat banyak jenis intervensi yang digunakan untuk menangani kecemasan. Beberapa intervensi tersebut antara lain *systematic desensitization*, *cognitive behavior therapy*, *exposure therapy*, dan *operant behavioral techniques* (Fears and anxiety, 2004).

## **1.2 Cognitive Behavioral Therapy (CBT)**

Kaplan et al. (1995 dalam Stallard, 2002) mengatakan bahwa CBT adalah intervensi *therapeutic* untuk mengurangi tingkah laku mengganggu dan maladaptif dengan mengembangkan proses kognitif. CBT didasarkan pada asumsi bahwa efek dan tingkah laku adalah produk dari kognisi. Oleh karena itu, intervensi kognitif dan tingkah laku dapat membawa perubahan dalam pikiran, perasaan, dan tingkah laku (Kendall, 1991 dalam Stallard, 2002). Hasil penelitian menunjukkan bahwa CBT efektif meningkatkan pikiran positif pada individu yang mengalami kecemasan seperti *social phobia* (Bruch et al, 2005). CBT dikatakan dapat diaplikasikan dengan sukses pada beberapa gangguan seperti

*Generalized Anxiety Disorder, social phobia, school phobia, dan panic disorder (Cognitive Behavioral Therapy, 2006).*

Penelitian yang dilakukan oleh Barrett, Lock, dan Farrel (2005) kepada 293 siswa kelas enam (berusia sembilan sampai sepuluh tahun) dan 399 siswa kelassembilan (usia 14 sampai 16 tahun) menunjukkan bahwa CBT merupakan intervensi yang potensial terutama pada anak yang berusia sembilan sampai sepuluh tahun. Halford, Dollan, dan Eddie (2007) dalam penelitiannya juga menunjukkan efektivitas CBT dalam menangani pasien dengan gangguan kecemasan dan depresi. Vickers (2007) melakukan penelitian kepada anak dan remaja dengan gangguan kecemasan yang telah melalui intervensi psikologis dan farmakologis namun belum menunjukkan perubahan positif yang signifikan. Setelah melalui 12 sesi CBT, para partisipan mampu mengalami penurunan simtom kecemasan yang cukup berarti.

CBT dinilai efektif untuk mengajarkan kepada anak memahami bagaimana pikiran dapat memiliki kontribusi terhadap rasa cemas serta mengajarkan bagaimana cara memodifikasi pikiran yang mengganggu agar dapat mengurangi kecemasan (Kendall dalam Mash & Wolfe, 2005).

CBT memiliki efektivitas yang tinggi dalam mengurangi simtom dan mencegah terjadinya *relapse*. Hal ini ditunjukkan melalui lebih dari 400 penelitian yang dilakukan kepada anak dan remaja yang memiliki gangguan kecemasan seperti *Generalized Anxiety Disorder, health anxiety, social phobia, school phobia, and panic disorder*. Program CBT ini dikatakan sebagai "*best practice for the treatment of anxiety in children*" by the World Health Organization (*An Introduction to Cognitive Behavioral Therapy, 2007*).

Bush (2005) mengungkapkan bahwa CBT merupakan gabungan dua jenis psikointervensi yang paling efektif yaitu intervensi kognitif dan perilaku. Intervensi kognitif berkaitan dengan bagaimana pola pikiran tertentu dapat menyebabkan simtom tertentu pula. Pikiranlah yang membuat seseorang dapat merasa khawatir, depresi ataupun marah tanpa suatu alasan yang jelas yang pada akhirnya menyebabkan seseorang melakukan tindakan yang salah. Intervensi perilaku dapat membantu seseorang untuk menenangkan pikiran dan tubuh sehingga dapat berfungsi dengan lebih baik, berpikir lebih jernih dan membuat

keputusan yang tepat dalam situasi tertentu. CBT merupakan intervensi yang menggunakan pendekatan *problem focused* sehingga CBT umumnya dilaksanakan secara singkat dan memiliki batasan waktu (Hazlett-Stevens & Craske dalam Bond & Dryden, 2002).

Fokus dari CBT terletak pada hubungan antara tiga elemen, yaitu kognitif (apa yang kita pikirkan), emosi (apa yang kita rasakan) serta perilaku atau apa yang kita lakukan (McGuire, 2000). CBT memiliki asumsi bahwa emosi dan tingkah laku merupakan produk dari kognisi dan oleh sebab itu intervensi secara kognitif dan juga perilaku akan dapat menyebabkan perubahan dalam berpikir, emosi serta perilaku (Kendall dalam Stallard, 2002).

Stallard (2002) mengatakan bahwa tujuan keseluruhan dari CBT adalah untuk meningkatkan kesadaran diri, memfasilitasi pemahaman diri yang lebih baik, dan untuk meningkatkan kontrol diri dengan mengembangkan ketrampilan kognisi dan tingkah laku yang tepat.

Materi yang paling penting dalam CBT untuk anak-anak yang mengalami kecemasan adalah mempelajari ketrampilan (*skill*) untuk mengenali dan mengatur kecemasan yang tidak diinginkan dan untuk menggeneralisasikan ketrampilan tersebut dalam situasi kehidupan yang sebenarnya (Suveg, dkk., 2006).

Komponen-komponen dari CBT menurut Stallard (2005, p. 130) adalah *Formulation and psychoeducation, Thought monitoring, Identification of cognitive distortion and deficits, Thought evaluation and definition of alternative cognitive processes, Learning new cognitive skills, Affective education, Affective monitoring, Affective management, Target setting and activity rescheduling, Behavioral experiments, Exposure, Roleplay, modelling, and rehearsal, Reinforcement and reward.*



## 2. KASUS

### 2.1 Gambaran Kasus dan Keluhan

Cita (bukan nama sebenarnya) adalah seorang anak perempuan berusia 10 tahun 7 bulan yang saat ini duduk di bangku kelas VI SD. Ia tinggal di rumah dengan ayah, ibu, kakak, dan satu orang sepupu.

Cita memiliki kecemasan yang sangat tinggi ketika harus berinteraksi dengan orang lain. Ia tidak merasa takut atau cemas ketika bertemu dengan orang lain atau ketika berada di tempat yang ramai. Namun ia hampir tidak pernah berani berbicara dengan orang lain, terutama jika ia yang harus memulai pembicaraan. Jika ada orang lain yang mengajaknya berbicara, seringkali ia tidak menjawab dan hanya menunduk sambil sesekali melirik orang tersebut. Kadangkala ia menjawab dengan suara yang sangat pelan dengan kepala tertunduk. Cita tampil sebagai anak yang sangat pendiam, ia hanya berani bicara dengan keluarganya di rumah atau dengan orang yang sudah akrab dengannya (misalnya seperti penulis).

Dalam bersosialisasi di luar rumah, Cita sangat sulit berinteraksi dengan orang lain. Kegiatannya di luar rumah hanya sekolah dan les bahasa Inggris. Ia sama sekali tidak memiliki teman dekat di sekolah maupun di tempat les. Cita mengatakan bahwa ia tidak pernah mencoba mengajak orang lain berkenalan terlebih dahulu. Ia hanya menunggu orang lain mengajaknya berkenalan atau berbicara. Jika tidak ada yang mengajaknya berkenalan atau berbicara, ia hanya akan tetap diam.

Cita juga mengatakan bahwa ia selalu merasa cemas atau takut untuk memulai pembicaraan dengan orang lain karena takut salah bicara sehingga orang lain menjadi marah dan menganggapnya sebagai orang yang tidak sopan atau sebagai pengganggu. Oleh karena itu, ia mengaku bahwa ia tidak pernah pergi keluar rumah tanpa ibunya. Ibu yang biasanya selalu menjadi "*spokesperson*" bagi Cita. Ibu yang akan berbicara menyampaikan apa yang sebenarnya ingin ia sampaikan. Misalnya, ibu yang akan bertanya kepada petugas toko buku mengenai buku yang sebenarnya ia cari. Jika berbicara dengan orang lain, Cita akan merasa jantungnya berdebar sangat kencang dan mulutnya kering. Selain itu,

ketika gugup ia akan main-main tangannya. Untuk mengatasi kecemasannya dalam berinteraksi dengan orang lain tersebut, Cita memilih untuk tetap diam dan menghindari situasi dimana ia harus berbicara dengan orang lain. Ia kemudian menampilkan perilaku menarik diri dalam lingkungan sosial di luar rumah.

Cita juga selalu hanya diam ketika ada teman yang meledek atau tidak mau bermain dengannya. Ia mengatakan bahwa biasanya teman-temannya meledek tubuhnya gendut atau kadang-kadang mengganggu dengan menarik-narik jilbabnya. Ia merasa bahwa teman-temannya seringkali tidak mau bermain atau bekerja-sama dalam kelompok dengannya karena ia dianggap tidak pandai dan tidak menarik seperti teman sekolahnya yang lebih populer atau menonjol. Cita kemudian mengatakan bahwa ia tidak mau terlalu mementingkan hal tersebut, menurutnya yang penting ia belajar dengan baik dan berprestasi.

## **2.2 Sejarah Permasalahan**

Menurut ibunya, sejak kecil Cita termasuk anak yang pendiam. Jika ada orang yang bertanya kepadanya, ia cenderung akan diam dan hanya akan menatap orang yang bertanya kepadanya tersebut. Ketika Cita masih berumur di bawah tiga tahun, biasanya sebelum orangtua berangkat bekerja di pagi hari, ia dan kakaknya seringkali diajak berjalan-jalan keliling kompleks. Cita seringkali tampak diam dan tidak terlalu antusias berkenalan dengan teman-teman sebaya yang ada di lingkungan sekitar rumahnya. Pada suatu hari ketika Cita masih berusia sekitar dua tahun, ia pernah jatuh dari motor ketika sedang berkeliling dengan ayah dan kakaknya. Peristiwa ini meninggalkan bekas luka di wajahnya yang masih terlihat hingga saat ini.

Sejak kecil, orangtua Cita sangat sibuk bekerja. Ayah dan ibu bekerja dari pagi sekitar pukul tujuh sampai malam hari kurang lebih pukul sepuluh. Oleh karena kesibukan orangtuanya tersebut, Cita setiap hari diasuh oleh seorang pembantu. Ayah membuatkan jadwal harian yang harus dilakukan anak-anaknya. Mulai dari bangun pagi sampai kepada pukul berapa anak-anak harus tidur.

Pada waktu Cita berusia sekitar tiga tahun, orangtuanya memutuskan untuk membawa dan menitipkannya dan kakaknya ke tempat eyang mereka di

Surabaya. Pada saat itu, baik ayah maupun ibu harus mengikuti sebuah program pendidikan yang dikatakan sangat padat.

Selama di rumah Surabaya, baik Cita maupun kakaknya banyak di asuh oleh tante. Tante yang setiap hari memberi makan, menemani ke sekolah, menemani belajar, dan sebagainya. Kakek adalah seseorang yang cenderung tak acuh sedangkan nenek merupakan orang yang banyak peraturan dan disiplin. Banyak larangan-larangan seperti dilarang berdiri di kursi, memegang barang-barang, dan lain sebagainya. Tante Cita sendiri masih berusia remaja dan masih kuliah. Oleh karena itu, adakalanya tante menjadi marah jika Cita atau kakaknya tidak patuh. Meskipun demikian, Cita yang pendiam cenderung lebih patuh sehingga jarang dimarahi.

Cita kembali ke Jakarta ketika ia berusia sekitar 5 tahun. Ketika kembali ke rumah, Cita sempat terlihat canggung. Ibu mengatakan bahwa ketika sampai di rumah, ia duduk di ruang tamu dan tidak berani masuk ke dalam rumah seperti seorang tamu di rumahnya sendiri. Ibu harus menekankan kepada Cita bahwa ini adalah rumahnya sejak dulu dan dia tetap bebas ke bagian mana saja dari rumah tersebut. Ia membutuhkan waktu untuk akhirnya beradaptasi dan membiasakan diri dengan rumahnya sendiri.

Cita memiliki hubungan yang lebih dekat dengan ibu. Sampai saat ini, ia masih tidur bersama ibunya. Pada awalnya, Cita berani tidur sendiri di kamarnya di atas. Namun beberapa tahun belakangan ini, tanpa diketahui alasan yang jelas ia tidak mau tidur sendiri dan ibu harus ikut tidur bersamanya. Cita menceritakan segala sesuatu yang ia alami sepanjang hari kepada ibunya. Sama seperti ayah, ibu juga bekerja dan harus pulang larut malam setiap harinya.

Hubungan Cita dengan ayahnya kaku. Ayah merupakan seorang kepala keluarga yang sangat menekankan disiplin dan mengutamakan prestasi akademis. Oleh karena itu, ia menyediakan jadwal harian sebagai patokan bagi anak-anaknya dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Ayah juga mengatakan bahwa ia benar-benar mengontrol segala sesuatu seperti apa yang ditonton anak, buku-buku apa yang dibaca, permainan apa yang dimainkan anak di komputer, dan sebagainya. Ayah merupakan sosok yang sangat dipatuhi bahkan ditakuti dalam keluarga.

Cita dan kakaknya kadang tampak akrab ketika bermain komputer bersama. Namun kadang-kadang mereka bertengkar bahkan sampai melibatkan fisik seperti saling memukul dan saling menendang. Pertengkaran ini biasanya terjadi karena ada salah satu pihak yang mengganggu pihak lain. Jika hal ini sudah terjadi, orangtua pasti akan memarahi mereka, terutama kakak yang dikatakan paling sering menjahili adiknya terlebih dahulu.

Di sekolah Cita, dalam satu kelas terdapat sekitar 48 anak. Kelas yang telah ditetapkan sejak kelas satu tidak akan diubah sampai kelas enam. Dengan demikian, setiap anak akan memiliki teman sekelas yang sama sampai ia lulus SD. Cita terlihat sebagai anak yang pendiam dan tidak terlalu menonjol di kelas.

Jika ada teman yang mengganggu atau mengejeknya, Cita cenderung akan diam dan menghindar. Ibu sendiri mengaku bahwa ia juga mengetahui hal ini dari ceritanya. Ibu selalu menekankan agar Cita menjadi anak yang sabar, tidak pendendam, dan tidak perlu memperdulikan sikap teman-temannya tersebut. Ibu menekankan agar ia bisa tetap belajar dan menampilkan prestasi yang baik.

Cita tidak memiliki banyak teman dekat di sekolah. Ia sering tidak mendapat kelompok ketika harus bekerja dalam kelompok sehingga ia harus bekerja sendiri. Seringkali teman-teman Cita tidak mau bergabung dalam satu kelompok dengannya. Ibu biasanya hanya akan berkata agar ia sabar. Sedangkan ayah menganggap bahwa hal ini bukanlah masalah yang besar, yang penting ia tetap dapat belajar dan mengerjakan tugas dengan hasil yang baik.

Dulu Cita memiliki teman sekolah yang akrab yang juga merupakan tetangga di lingkungan rumahnya. Sejak kelas satu mereka selalu bersama. Cita dan temannya tersebut seringkali berangkat dan pulang sekolah bersama-sama, juga saling mengunjungi rumah masing-masing. Namun pada saat Cita duduk di bangku kelas dua, terjadi perselisihan besar yang melibatkan orangtua sehingga akhirnya Cita dan temannya dilarang bermain bersama lagi.

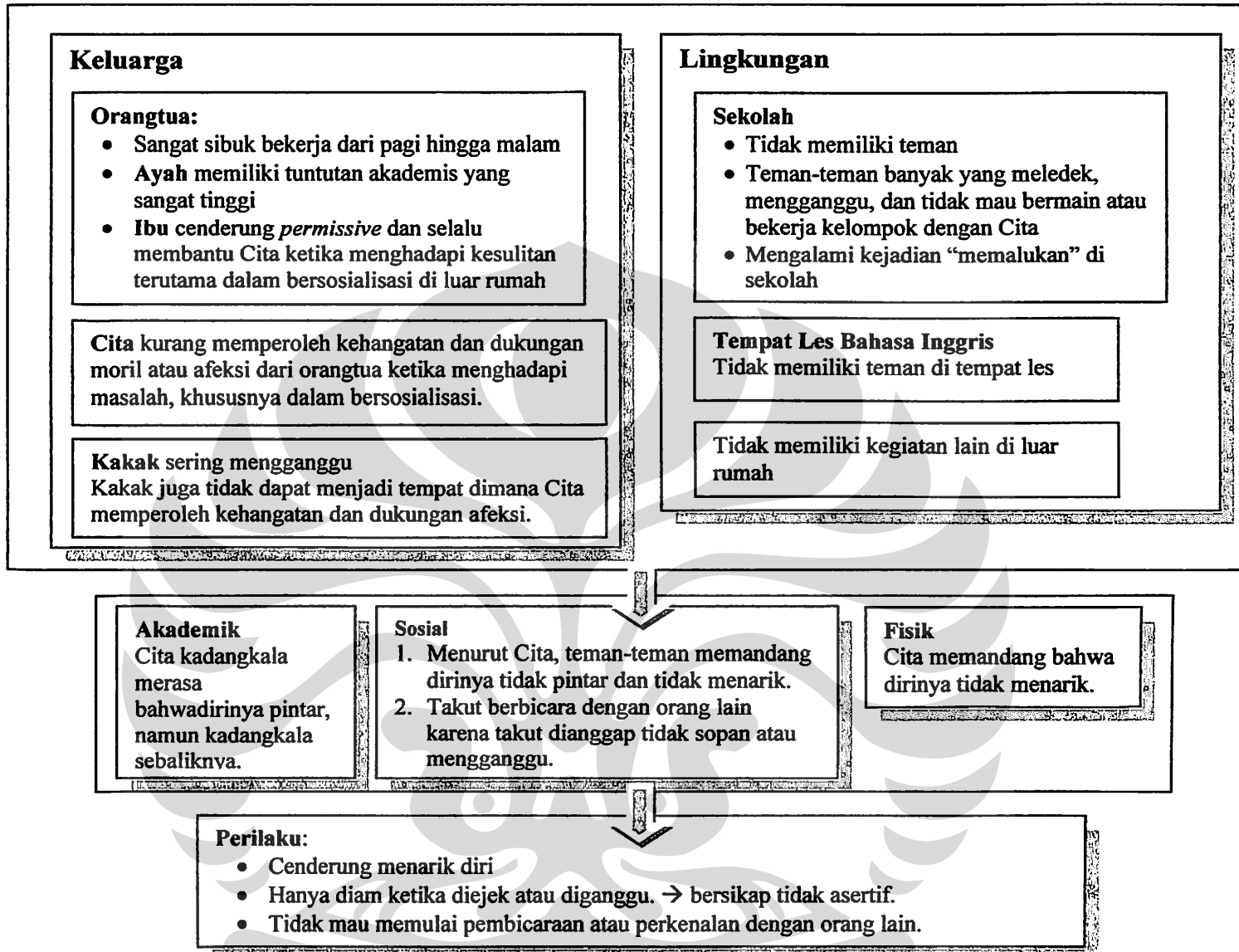
Pertengkaran ini masih berlanjut sampai pada proses kenaikan kelas. Pada saat kenaikan kelas dua, prestasi Cita meningkat dari ranking enam menjadi ranking tiga mengalahkan temannya tersebut. Ibu dari temannya datang ke sekolah pada saat pembagian piala dengan emosi. Ibu tersebut marah-marah dan protes di depan semua orangtua dan beberapa temannya. Ia mempertanyakan

mengapa prestasi anaknya berada di bawah Cita padahal menurutnya Cita tidak pantas memperoleh prestasi tersebut. Cita dan ibunya juga ada di tempat tersebut dan mendengar ketika ibu temannya marah. Cita dan ibu hanya diam saja dan tidak menanggapi. Ibu sempat menanyakan bagaimana perasaan Cita ketika sampai di rumah. Cita mengatakan bahwa sebenarnya ia sedih namun ia merasa tidak mampu berbuat apapun untuk mengubah yang sudah terjadi. Sekali lagi ibu hanya mengatakan agar Cita bisa tetap sabar dan tidak mendendam. Yang penting adalah ia tetap mempertahankan prestasinya. Hal ini juga tidak dibicarakan lebih lanjut di rumah.

Sejak kejadian tersebut, Cita menjadi anak yang lebih pendiam terutama di luar rumah. Jika di rumah ia masih bisa mengutarakan pendapatnya, sikap ini sama sekali tidak ditunjukkannya di luar rumah terutama di sekolah. Sebelumnya, meskipun pendiam ia masih berani maju ke depan kelas untuk bertanya kepada guru. Namun sejak kejadian tersebut, ia tidak pernah lagi mau maju ke depan untuk bertanya. Biasanya ia akan berusaha mencari jawaban sendiri atau bertanya kepada orangtuanya di rumah.

## Analisis Masalah

Berikut adalah bagan analisis masalah



Gambar 2.1 Analisis Masalah Kasus

### 2.3 Asesmen

Cita memiliki taraf kecerdasan yang termasuk superior dengan skor IQ 123 dalam skala Weschler. Ia memiliki pengetahuan umum yang luas dengan didukung oleh tingkat atensi dan daya ingat yang baik. Cita memiliki kemampuan yang baik dalam konsep formasi verbal sehingga ia dapat memilah dan mengelompokkan berbagai informasi yang ia peroleh ke dalam kelompok-kelompok yang bermakna.

Kecemasan Cita yang tinggi tampak jelas pada hasil tes grafis (DAM, Baum, dan HTP) yang dilakukan kurang lebih satu tahun yang lalu. Cita tampak memiliki keinginan untuk menjadi seseorang yang lebih terbuka secara sosial, namun ada faktor penghambat tertentu yang kemudian mengakibatkan Cita bersikap lebih menahan diri. Tampak juga adanya keraguan dalam dirinya untuk maju dan berinteraksi dengan lingkungan sosial di luar dirinya.

Melalui tes Rorschach, juga terlihat kecemasan dan perasaan *insecure* yang cukup tinggi jika berada dalam suatu lingkungan sosial tertentu. Oleh karena itu, Cita cenderung menampilkan pertahanan diri yang kuat dan membatasi keterlibatannya dalam lingkungan.

Dalam FSCT, tampak bahwa Cita cenderung memandang dirinya secara negatif. Ia menilai dirinya kurang pandai, kurang populer, dan kurang disenangi oleh teman-temannya. Dengan demikian, Cita kemudian merasa bahwa prestasi akademis merupakan faktor penting yang dapat membantunya merasa lebih baik di mata orangtua, teman-teman, maupun orang lain dalam lingkungannya. Maka dapat dikatakan bahwa Cita mempunyai pikiran-pikira negatif tentang dirinya, dan takut orang lain akan marah kepadanya jika ia menegur atau memulai pembicaraan.

Selain itu, penulis juga melakukan asesmen berupa wawancara (lihat lampiran 1) dengan orangtua, kakak, dan Cita sendiri. Melalui wawancara tersebut secara garis besar diketahui bahwa Cita selama ini memang tidak memiliki teman baik di sekolah, di tempat les, maupun di lingkungan rumahnya. Ia tampil sebagai seorang anak yang sangat pendiam. Ia tidak pernah mau berbicara dengan orang lain sehingga ibu mengaku bahwa ia seringkali harus menjadi *spokesperson* bagi Cita. Melalui wawancara ini juga penulis memperoleh hal-hal yang merupakan

*false beliefs* Cita dan kemudian menjadi item-item pernyataan dalam *pre-test* dan *post-test*.

#### **2.4 Rasional penggunaan CBT pada kasus**

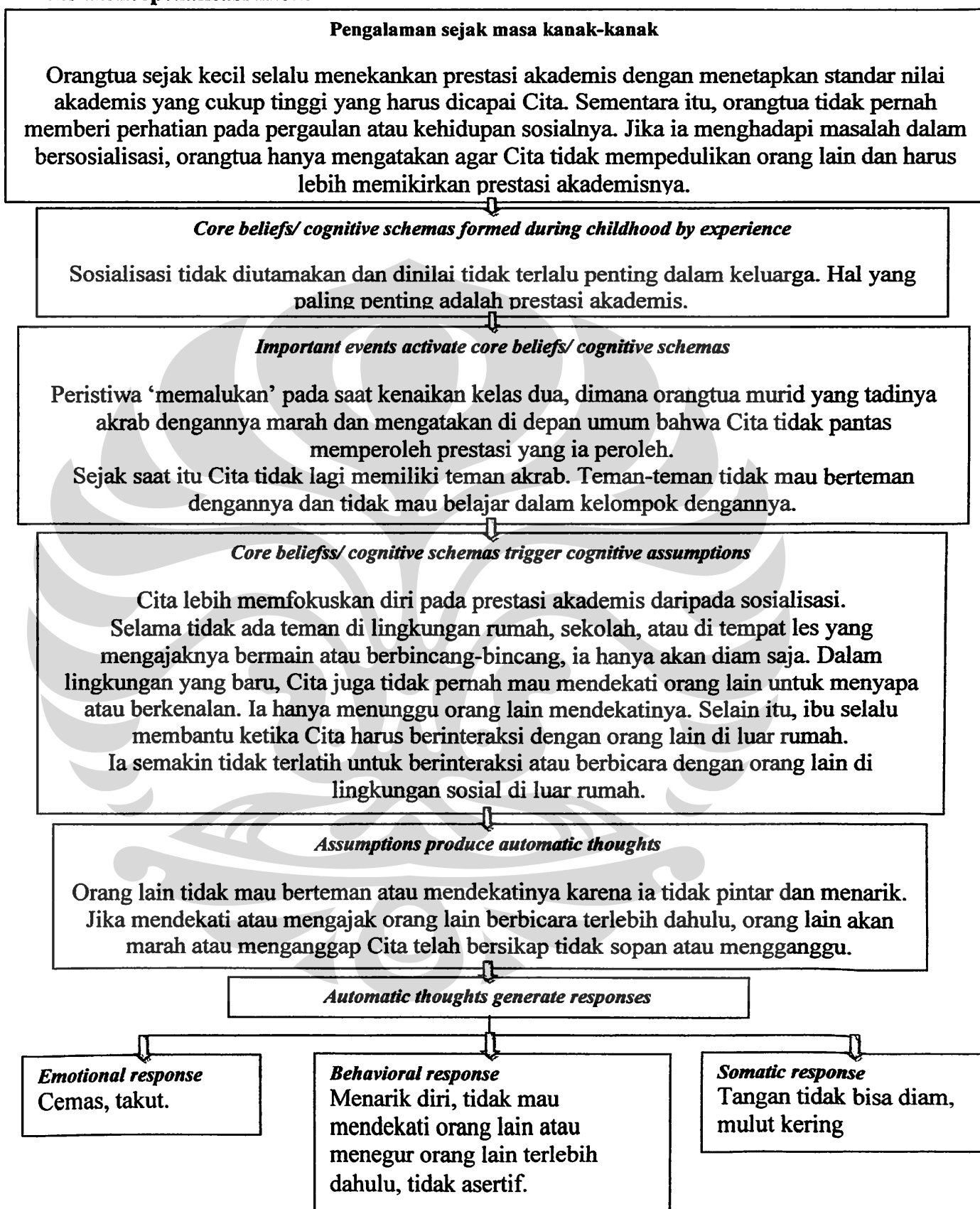
Selama ini, Cita tumbuh sebagai seorang anak yang individualistis, tidak banyak bersosialisasi, dan tidak banyak berinteraksi dengan orang lain. Berdasarkan pengasuhan dan pengalaman yang dialami, Cita merasa bahwa ia tidak membutuhkan teman atau orang lain selama ia mampu mengerjakan tugas akademisnya dengan baik seorang diri. Selain itu, jika Cita berada dalam situasi dimana ia harus berinteraksi dengan orang lain, ibu selalu ada dan melakukan hal tersebut untuknya. Ia tidak perlu banyak bicara atau bahkan tidak perlu bicara sama sekali karena ibu yang akan berbicara untuknya. Hal ini berlangsung terus menerus sehingga ia semakin tidak terampil dalam bersosialisasi atau berinteraksi dengan orang lain. Jika ia harus berhadapan dan berinteraksi dengan orang lain, ia akan merasa cemas. Cita takut orang lain tersebut akan merasa terganggu dan merasa bahwa dirinya tidak sopan.

Sejauh ini, Cita telah memiliki pandangan yang positif mengenai kompetensi dirinya secara akademis atau dari segi pengetahuan kognitif. Namun dalam hal sosialisasi Cita melihat dirinya sebagai seorang yang tidak memiliki kompetensi atau belum mampu bersosialisasi maupun membentuk hubungan dan interaksi dengan orang lain selain keluarganya sendiri.

Oleh karena itu, tujuan dari intervensi ini adalah untuk mengidentifikasi pikiran negatif yang ada pada Cita serta dampaknya pada pikiran dia tentang kemampuan bersosialisasinya. Hal ini yang kemudian mempengaruhi emosinya ketika berada dalam situasi di mana ia harus berinteraksi dengan orang lain. Kemudian anak dapat diajarkan bagaimana cara untuk mengontrol pikiran negatifnya tersebut. Ia perlu belajar mengubah pandangannya sehingga dapat menganggap bahwa kehadiran orang lain atau hubungan dengan orang lain sangat diperlukan dalam menjalani kehidupan. Cita juga perlu mengenali dan belajar mengatasi kecemasan ketika harus berinteraksi dengan orang lain. Selanjutnya, Cita juga perlu belajar berperilaku asertif ketika berinteraksi dengan orang lain.



## 2.5 Konseptualisasi kasus



**Gambar 2.2 Model Kognitif Sebelum Terapi**

### 3. PELAKSANAAN INTERVENSI DAN HASIL

Intervensi dilaksanakan pada Selasa, 1 Juli 2008 sampai hari Rabu, 9 Juli 2008. Intervensi ini dilaksanakan di rumah Cita. Berikut adalah rangkaian kegiatan dan hasil intervensi pada setiap pertemuan :

#### 3.1 Rangkaian Kegiatan dan Hasil intervensi pada setiap sesi

##### Pertemuan sebelum intervensi

Pertemuan ini dilakukan sebelum rangkaian program intervensi dimulai. Penulis datang ke rumah Cita pada hari Minggu, 29 Juni 2008 untuk bertemu dengan Cita dan kedua orangtua. Penulis melakukan wawancara dengan kedua orangtua, kakak, dan Cita sendiri. Penulis kemudian memberikan *inform consent* kepada orangtua maupun Cita sendiri mengenai tujuan dan gambaran besar seluruh rangkaian kegiatan intervensi. Sejak awal Cita mengatakan bahwa ia ingin bisa mengendalikan kecemasannya ketika berhadapan dengan orang lain.

Penulis dan orangtua maupun Cita akan menyepakati waktu intervensi maupun peraturan-peraturan yang akan berlaku selama intervensi. Cita dan kedua orangtua menyepakati kedua hal tersebut diatas. Meskipun demikian, Cita menyatakan keberatan jika dilakukan dokumentasi dengan menggunakan video. Setelah tercapai kesepakatan bersama, dibuat janji untuk melakukan sesi pertama pada hari Selasa, 1 Juli 2008. Selama intervensi berjalan C sedang berada pada masa liburan panjang sekolah. Berikut adalah rangkaian sesi yang akan dilakukan dalam program intervensi ini.

**Tabel 3.1 Tabel Rancangan Intervensi**

Pertemuan	Tujuan
Sesi 1 : <i>Psychoeducation</i> (45 menit)	Cita dapat memahami hubungan antara apa yang dipikirkan seseorang serta dampaknya terhadap perasaan dan perilaku.
Sesi 2 : <i>Monitoring of thoughts, feelings, and/ or behavior</i> (45 menit)	Cita menyadari dan mengenali <i>false beliefs</i> yang mendasari perasaan cemas yang ia miliki.
Sesi 3 : <i>Identification of cognitive distortion and deficits</i> (45 menit)	Cita mengenali dan memahami berbagai jenis <i>error</i> dalam pola berpikir. Kemudian Cita dapat mengenali <i>false beliefs</i> yang ia miliki termasuk jenis <i>error</i> berpikir yang mana.

Sesi 4 : <i>Challenging and testing of cognitions</i> (45 menit)	Cita dapat menyadari bahwa <i>beliefs</i> yang dimilikinya tidak sepenuhnya benar dan bahwa terdapat alternatif lain dalam berpikir.
Sesi 5 : <i>Developing new cognitive skills</i> (45 menit)	Cita dapat mengetahui strategi untuk mengendalikan pikiran negatif yang ia miliki.
Sesi 6 : <i>Learning alternative ways to manage anxiety or unpleasant emotions</i> (45 menit)	Cita dapat mengetahui strategi untuk mencegah perasaan tidak nyamannya.
Sesi 7 : <i>Learning new behaviour</i> → Perilaku Asertif (45 menit)	Cita memahami perbedaan antara perilaku asertif, non asertif dan agresif.
Sesi 8 : <i>Exposure</i> (45 menit)	Cita dapat melatih apa yang dipelajari dalam terapi ini, secara khusus dalam berperilaku asertif.
Sesi 9 : <i>Reinforcement and reward</i> (45 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Untuk melihat apakah Cita benar-benar sudah memahami apa yang telah dipelajari</li> <li>• Untuk melihat perubahan kognisi dan perubahan perilaku Cita setelah mengikuti kegiatan ini.</li> <li>• Diharapkan Cita juga memperoleh penguatan untuk mempertahankan keberhasilan yang ia tampilkan melalui perilaku yang tepat dalam kehidupan sehari-hari.</li> </ul>

### Sesi Pertama

Hari dan tanggal : Selasa, 1 Juli 2008

Waktu : 10.16 – 11.01 (45 menit)

Tujuan : Cita dapat memahami hubungan antara apa yang dipikirkan seseorang serta dampaknya terhadap perasaan dan perilaku.

Pada hari pertama intervensi ini, penulis tiba di rumah Cita pada pukul 10 pagi. Ketika penulis datang, rupanya Cita sudah menanti kedatangan penulis selama beberapa menit. Sesampainya di rumah Cita, penulis sempat berbincang-bincang sesaat sebelum memulai intervensi. Pada saat itu ternyata Cita di rumah hanya bersama seorang saudaranya. Kedua orangtua sedang bekerja dan kakak sedang pergi. Sebelum memulai intervensi, penulis mengingatkan bahwa intervensi akan berlangsung selama 45 menit.

Selama proses intervensi berlangsung, Cita tampak menyimak apa yang dikatakan penulis dengan seksama. Setiap kali diminta untuk melakukan sesuatu, ia mau langsung melakukannya dengan baik. Cita juga menyanggapi untuk

mengisi buku jurnal harian yang diberikan penulis. Intervensi sesi pertama ini kemudian dapat dikatakan telah mencapai tujuan yang diinginkan. Berikut adalah uraian kegiatan dan hasil intervensi.

**Tabel 3.2 Tabel Kegiatan Sesi Pertama**

Alat yang digunakan	Kegiatan	
	Stimulus	Respon
<i>Worksheet 1</i> (lihat lampiran2)	<p>Cita diminta untuk membayangkan suatu situasi yang menyenangkan.</p> <p><i>“Coba kamu bayangkan sebuah situasi yang menyenangkan, lalu ceritakan kepada kakak bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku kamu pada situasi tersebut.”</i></p>	<p>Cita menceritakan situasi ketika pergi ke toko buku dengan kedua orangtua. Pada saat itu Cita diberi kesempatan untuk membeli buku yang ia suka untuk mengisi waktu liburannya di rumah.</p> <p><i>“Waktu itu aku pergi ke toko buku dengan ibu dan ayah. Ayah mengizinkan aku untuk membeli buku yang aku suka supaya aku bisa membacanya selama liburan di rumah.”</i></p> <p>Pikiran : <i>“Orangtuaku menyayangi aku.”</i></p> <p>Perasaan : <i>“Aku merasa sangat bahagia.”</i></p> <p>Perilaku : <i>“selalu tersenyum.”</i></p>
<i>Worksheet 2</i> (lihat lampiran 3)	<p>Cita diminta untuk membayangkan suatu situasi yang tidak menyenangkan baginya.</p> <p><i>“Coba kamu bayangkan sebuah situasi yang tidak menyenangkan, lalu ceritakan kepada kakak bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku kamu pada situasi tersebut.”</i></p>	<p>Cita menceritakan liburan yang saat ini ia jalani hanya di rumah. Ia tidak jalan-jalan keluar rumah karena orangtua sibuk bekerja. Kakak juga sibuk mempersiapkan diri memasuki SMP. Selain itu Cita mengaku tidak memiliki teman yang bisa diajak bermain di dalam atau di luar rumah.</p> <p><i>“Saat ini aku sebenarnya sedang libur panjang kenaikan kelas. Namun aku tidak bisa pergi kemana-mana. Aku tidak bisa jalan-jalan karena ibu dan ayah selalu sibuk bekerja sedangkan kakak juga sibuk belajar untuk ujian masuk ke SMP 1 Cibinong.”</i></p>

		<p><i>Mau main di rumah juga ngga ada temennya. Awalnya sih seneng aja di rumah bisa tenang baca buku. Lama-lama aku bosan mau keluar. Tapi ngga ada yang temenin.”</i></p> <p>Pikiran : <i>“Aku tidak memiliki siapapun yang dapat menjadi tempatku berbagi.”</i></p> <p>Perasaan : <i>“Sedih.”</i></p> <p>Perilaku : <i>“Diam saja.”</i></p>
<p><b>Kartu gambar1</b> (lihat lampiran 4) Situasi 1 : Situasi kelas. Seorang anak duduk di depan sedang mengerjakan tugas sedangkan teman lain berisik bermain karena tidak ada guru.</p>	<p>Cita kemudian diminta untuk membayangkan apa yang dipikirkan, dirasakan, kemudian apa yang akan dilakukan oleh salah seorang tokoh dalam gambar.</p> <p><i>“Sekarang kita akan melihat gambar. Kakak mau minta tolong kamu untuk berperan sebagai anak ini (penulis menunjuk ke satu tokoh). Coba kamu ceritakan apa yang ada di pikirannya, apa yang ia rasakan, dan apa yang ia lakukan.”</i></p>	<p>Yang dipikirkan oleh tokoh : <i>“Aku harus segera menyelesaikan tugas yang diberikan guru.”</i></p> <p>Yang dirasakan oleh tokoh : <i>“Kesal karena teman-teman sekelas malah berisik.”</i></p> <p>Yang dilakukan oleh tokoh : <i>“Diam saja.”</i></p>
<p><b>Kartu gambar 2</b> (lihat lampiran 4) Situasi 2 : Situasi di sebuah ruang tunggu. Semua orang sedang asyik berkenalan atau mengobrol. Seorang anak berdiri diam di ujung ruangan.</p>	<p><i>“Sekarang kita lihat gambar yang kedua. Kali ini tolong kamu untuk berperan sebagai dia (penulis kembali menunjuk ke satu tokoh). Coba kamu ceritakan pikiran, perasaan, dan apa yang ia lakukan.”</i></p>	<p>Yang dipikirkan oleh tokoh : <i>“Tidak ada yang mau berkenalan atau mengobrol denganku. Aku pasti terlihat bodoh dan tidak menarik.”</i></p> <p>Yang dirasakan oleh tokoh : <i>“Sedih karena sebenarnya mau berkenalan dan bermain dengan anak-anak lain.”</i></p> <p>Yang dilakukan oleh tokoh : <i>“Diam saja. Mungkin akan ada yang mau menghampiri dan mengajak berbicara. Jika tidak, aku akan tetap diam di sini.”</i></p>

Tidak ada	<p>Penulis menjelaskan mengenai hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku sambil menyebutkan contoh.</p> <p>Penulis kemudian menjelaskan bahwa dengan mengubah salah satu komponen (misalnya mengubah cara berpikir), seseorang dapat mengubah kedua komponen yang lain dalam dirinya.</p>	<p>Cita dapat memahami dan menjelaskan ulang dengan bahasanya sendiri kemudian memberikan contoh.</p> <p>Berikut adalah penjelasan Cita:</p> <p><i>“Pikiran adalah apa yang ada di otak kita mengenai sesuatu.”</i></p> <p><i>“Perasaan adalah apa yang ada dari dalam hati.”</i></p> <p><i>“Perilaku adalah tindakan yang kita lakukan yang dapat dilihat orang lain.”</i></p> <p><i>“Contohnya ketika kita mendapat nilai ulangan yang jelek, kita berpikir bahwa kita ini bodoh. Lalu kita merasa sedih, dan akhirnya masuk ke dalam kamar, mengunci pintu, dan menangis.”</i></p>
-----------	--	---

### Sesi Kedua

Hari dan tanggal : Rabu, 2 Juli 2008

Waktu : 10.15 – 11.05 (50 menit)

Tujuan : Agar Cita menyadari dan mengenali *false beliefs* yang mendasari perasaan cemas yang dimiliki.

Sama seperti pada hari pertama, penulis tiba di rumah Cita untuk intervensi kedua pada pukul 10 pagi. Pada sesi ini, penulis mengajak Cita untuk mengidentifikasi *false beliefs* yang dimiliki. Cita diminta untuk menyebutkan beberapa situasi yang dapat menimbulkan perasaan negatif seperti takut, malu, atau sedih. Kemudian penulis akan mengajukan beberapa pertanyaan mendalam mengenai “kenapa” perasaan-perasaan tersebut dapat muncul. Disukusi ini dilakukan terus menerus sampai pada akhirnya diperoleh suatu *false beliefs* yang dimiliki Cita.

Proses intervensi kali ini berjalan lebih lama dari waktu yang ditetapkan karena proses diskusi berjalan cukup panjang. Cita membutuhkan waktu cukup lama untuk menyebutkan peristiwa yang menimbulkan perasaan malu, takut,

maupun sedih. Pada awalnya penulis harus memberikan contoh yang dialami oleh penulis sendiri, baru kemudian Cita mau bercerita.

Pada intervensi kedua ini, Cita telah dapat memahami dan mengenali *false beliefs* yang ia miliki. Ia juga telah memahami bahwa *false beliefs* tersebut dapat muncul secara otomatis dalam pikirannya sehingga kemudian dapat mempengaruhi perasaan dan perilakunya. Berdasarkan diskusi pada sesi ini, diketahui bahwa *false beliefs* Cita adalah sebagai berikut: ia akan dianggap tidak sopan atau pengganggu setiap kali ia akan berbicara dengan orang lain. Dengan latar belakang *false beliefs* tersebut, Cita selalu merasa cemas dan takut ketika harus berbicara atau memulai pembicaraan dengan orang lain.

Intervensi sesi kedua ini dapat dikatakan telah mencapai tujuan yang diinginkan. Berikut adalah uraian kegiatan dan hasil intervensi.

**Tabel 3.3 Tabel Kegiatan Sesi Kedua**

Alat yang digunakan	Kegiatan	
	Stimulus	Respon
Alat tulis Kertas	Cita diminta untuk menceritakan situasi yang dapat menimbulkan perasaan malu. <i>“Kakak minta tolong kamu menceritakan kejadian yang pernah kamu alami yang menimbulkan perasaan malu di dalam diri kamu.”</i>	Cita menceritakan kejadian ketika ia memperoleh nilai yang kurang baik pada ulangan harian matematika. <i>“Ketika aku memperoleh nilai yang buruk pada ulangan harian matematika.”</i> <b>Mengapa?</b> <i>“Karena aku merasa teman sekelas dan guru memandang aku sebagai anak bodoh.”</i>
	Cita kemudian diminta untuk menceritakan situasi yang dapat menimbulkan perasaan takut. <i>“Sekarang coba kamu ceritakan kejadian yang menyebabkan kamu merasa takut.”</i>	<i>“Ketika ulangan harian Bahasa Inggris, aku lupa membawa penghapus. Pada saat itu aku sedang sangat membutuhkan penghapus. Namun pada saat itu aku baru saja dipindahkan duduk bersama seorang teman sekelas laki-laki yang tidak akrab denganku. Sedangkan satu-satunya temanku yang cukup akrab (AB) duduk jauh dari tempatku duduk.”</i>

		<p><i>Tidak mungkin aku meminjam hapusan kepada AB. Aku mau meminjam penghapus teman laki-laki yang duduk di sampingku namun aku sangat takut.</i>”</p> <p><b>Mengapa?</b></p> <p><i>“Aku takut jika aku menegurnya untuk meminjam penghapus, maka ia akan marah karena aku mungkin mengganggu konsentrasinya.”</i>”</p>
	<p>Cita diminta untuk menceritakan situasi yang dapat menimbulkan perasaan sedih.</p> <p><i>“Lalu saat ini tolong kamu ceritakan kejadian yang pernah kamu alami yang kemudian menimbulkan perasaan sedih.”</i>”</p>	<p><i>“Ketika pelajaran Bahasa Indonesia pada saat aku masih di bangku kelas tiga. Pada saat itu, guru memberikan tugas kelompok. Ketika sedang memilih teman kelompok, tidak ada yang mau bekerja kelompok denganku.”</i></p> <p><b>Mengapa?</b></p> <p><i>“Aku sedih karena merasa bahwa tidak ada satu orangpun yang menyukaiku. Aku tidak memiliki teman. Padahal sebenarnya dalam hati aku mau memiliki banyak teman yang dapat diajak bermain atau belajar bersama.”</i></p> <p><b>Mengapa teman-teman bersikap demikian?</b></p> <p><i>“Mungkin teman-teman menganggap aku sebagai seorang anak yang tidak pintar dan tidak menarik.”</i></p> <p><b>Apa yang kamu lakukan?</b></p> <p><i>“Diam saja.”</i>”</p>
	<p>Selanjutnya, penulis akan mencoba menjelaskan bagaimana <i>false beliefs</i> tersebut dapat muncul secara otomatis sehingga kemudian dapat mempengaruhi emosi dan perilaku seseorang.</p>	<p>Cita tampak telah memahami apa yang dijelaskan oleh penulis. Ia kemudian kembali mampu menjelaskan kembali apa yang dijelaskan oleh penulis.</p> <p>Ia mengenali <i>false beliefs</i> yang otomatis selalu muncul dalam pikirannya. Berikut adalah pernyataan Cita mengenai <i>false beliefs</i> yang ia miliki:</p>



		<p><b>False beliefs :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. “<i>Aku akan dianggap tidak sopan atau mengganggu setiap kali aku akan berbicara dengan orang lain.</i>”</li> <li>2. “<i>Aku tidak pintar.</i>”</li> <li>3. “<i>Aku tidak menarik.</i>”</li> </ol> <p>“<i>Pikiran yang pertama akan muncul otomatis setiap kali aku harus mendekati orang lain. Hal ini mengganggu dan selalu membuat aku merasa cemas jika aku akan berbicara dengan orang lain.</i>”</p> <p>“<i>Pikiran yang kedua dan ketiga otomatis muncul di kepalaku setiap kali aku melihat tidak ada teman yang mau bermain atau belajar bersama denganku.</i>”</p>
--	--	--

### **Sesi Ketiga**

Hari dan tanggal : Kamis, 3 Juli 2008

Waktu : 11.00 – 11.45 (45 menit)

Tujuan :

- Cita mengenali dan memahami berbagai jenis *error* dalam pola berpikir.
- Cita dapat mengenali *false beliefs* yang ia miliki termasuk jenis *error* berpikir yang mana.

Pada sesi ketiga ini, penulis akan menjelaskan mengenai enam jenis *error* dalam berpikir. Cita kemudian diminta untuk melihat *false beliefs* yang ia miliki termasuk pada jenis *error* dalam berpikir yang mana.

Intervensi sesi ketiga ini dapat dikatakan telah mencapai tujuan yang diinginkan. Berikut adalah uraian kegiatan dan hasil intervensi.

Tabel 3.4 Tabel Kegiatan Sesi Ketiga

Alat yang digunakan	Kegiatan	
	Stimulus	Respon
Enam buah kartu <i>thinking error</i> . (lihat lampiran 6)	<p>Pada sesi ini, penulis akan menjelaskan mengenai enam jenis <i>error</i> dalam pola berpikir dengan menampilkan keenam kartu <i>thinking error</i> satu persatu.</p> <p>Setelah menjelaskan satu-persatu, penulis meminta Cita untuk menjelaskan kembali dengan menggunakan bahasa dan contohnya sendiri.</p>	<p>Cita tampak memahami apa yang dijelaskan oleh penulis. Berikut adalah penjelasan dan contoh yang ia buat sendiri:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>"The downers adalah ketika kita memandang sesuatu hanya dari sisi negatifnya saja."</i>  Contoh : <i>"misalnya waktu kemarin aku jalan-jalan ke Depok Mal dengan ibu. Sebenarnya sepanjang hari itu sangat menyenangkan karena aku jalan-jalan, makan, kemudian ke toko buku. Namun karena buku yang aku cari tidak ada, seluruh hari itu jadinya aku bilang tidak menyenangkan. Padahal kan sebenarnya ada banyak hal lain yang menyenangkan."</i></li> <li>2. <i>"Blowing things up adalah ketika kita membesarkan sebuah masalah yang sebenarnya tidak terlalu besar."</i>  Contoh : <i>"misalnya aku bertengkar dengan kakak karena ia menghilangkan komik yang aku suka. Aku sangat marah sampai berpikir bahwa aku tidak akan pernah mengakuinya sebagai kakak lagi."</i></li> <li>3. <i>"Predicting failure adalah kita sudah membayangkan hal yang buruk sebelum terjadi."</i>  Contoh : <i>"misalnya sebelum ikut lomba menulis, aku sudah mikir bahwa aku ngga mungkin menang. Pasti aku akan diketawain semua orang karena sok mau mengikuti lomba yang jelas-jelas tidak mungkin aku menangkan."</i></li> </ol>

		<p>4. "<i>Feeling thoughts</i> adalah apa yang kita rasakan mempengaruhi pikiran. Jadi tergantung mood."</p> <p>Contoh : "misalnya aku sedang kesal dan bosan karena hanya bisa diam di rumah. Aku jadi malas melakukan apapun. Malas mandi, malas makan, maunya tidur saja. Kalau ada yang ganggu aku bisa marah."</p> <p>5. "<i>Setting yourself up to fail</i> adalah ketika kita punya patokan yang sangat tinggi."</p> <p>Contoh : "misalnya aku menetapkan bahwa aku harus bisa mendapatkan paling tidak nilai sembilan untuk semua ulangan di sekolah."</p> <p>6. "<i>Blame me</i> adalah menyalahkan diri kita untuk segala hal negatif yang terjadi."</p> <p>Contoh : "misalnya ketika kelinciku mati kemarin. Sebenarnya ia mati karena sudah tua. Tapi aku mikirnya ia mati karena stres. Soalnya sehari sebelumnya aku sempat memarahi dia karena masuk kamarku dan naik ke tempat tidur."</p>
	<p>Dengan mengacu kepada <i>false beliefs</i> yang dimiliki, Cita kemudian akan diminta untuk mengidentifikasi jenis <i>error</i> mana yang ia miliki sambil menjajarkan keenam kartu <i>thinking error</i>.</p> <p>"Sekarang coba kamu pilih, kira-kira kamu termasuk orang yang memiliki <i>error</i> dalam berpikir yang mana?"</p>	<p>Ketika ditanya, Cita mengacungkan tiga jari sambil melirik kartu <i>thinking error</i> yang ketiga tanpa mengucapkan apapun. Cita merasa bahwa ia termasuk pada jenis <i>error</i> dalam berpikir yang ketiga yaitu <i>predicting failure</i>. Berikut adalah penjelasan Cita mengenai <i>error</i> dalam berpikir yang ia miliki.</p> <p>"Setiap kali harus berhadapan dan berbicara dengan orang lain, aku selalu berpikir bahwa ia akan menganggap aku ini anak yang tidak sopan dan mengganggu."</p>

		<p>“Begitu juga setiap kali bertemu dengan orang baru, misalnya teman baru di tempat les. Aku tidak pernah mengajak temanku itu ngobrol duluan karena takut dia akan menganggap aku mengganggu.”</p> <p>“Selain itu, jika di sekolah atau di tempat les tidak ada teman yang mengajakku bermain atau mengobrol, aku selalu berpikir bahwa mereka pasti menganggap aku ini tidak pintar dan tidak menarik sehingga tidak pantas diajak berteman.”</p> <p>“Oleh karena itu, aku lebih baik diam saja dan tidak bicara dengan orang lain. Aku lebih baik diajak ngobrol duluan daripada aku yang harus menegur dan mengajak ngobrol orang lain duluan.”</p>
--	--	--

#### Sesi Keempat

- Hari dan tanggal : Jumat, 4 Juli 2008
- Waktu : 11.00 – 11.55 (55 menit)
- Tujuan : Cita dapat menyadari bahwa *beliefs* yang dimilikinya tidak sepenuhnya benar dan bahwa terdapat alternatif lain dalam berpikir.

Intervensi ini berjalan dengan baik. Seperti pada hari-hari sebelumnya, Cita selalu memperhatikan dengan baik dan mengikuti seluruh kegiatan dengan serius. Pada awalnya, penulis akan mengajak Cita berdiskusi mengenai hal-hal yang mungkin mendukung *false beliefs* yang dimiliki selama ini. Selama mendiskusikan hal ini, ia nampak kesulitan mencari bukti-bukti yang mendukung. Setelah itu, penulis mengajak Cita untuk memikirkan bukti-bukti yang tidak mendukung *false beliefs* tersebut. Mengenai hal ini, Cita tampak bisa menceritakan beberapa bukti berdasarkan pengalamannya sendiri dengan cukup lancar. Selama diskusi, penulis menuliskan bukti-bukti yang disebutkan oleh Cita.

Setelah itu penulis memaparkan semua bukti yang telah didiskusikan bersama. Cita diminta untuk melihat semua bukti positif dan negatif tersebut

kemudian menilai apakah *false beliefs* yang ia miliki selama ini sebenarnya benar atau tidak. Setelah ia menyadari kesalahan berpikirnya tersebut, penulis kemudian mengajaknya untuk mengontrol pikirannya agar ia tidak hanya terpaku kepada pemikiran negatifnya.

Intervensi sesi keempat ini dapat dikatakan telah mencapai tujuan yang diinginkan. Berikut adalah uraian kegiatan dan hasil intervensi.

**Tabel 3.5 Tabel Kegiatan Sesi Keempat**

Alat yang digunakan	Kegiatan	
	Stimulus	Respon
Alat tulis Kertas	<p>Penulis telah menuliskan <i>false beliefs</i> yang dimiliki Cita masing-masing ke dalam selembar kertas. Kemudian penulis menunjukkan lembar pertama yang bertuliskan <i>false beliefs</i> Cita yang pertama:</p> <p><b>“Aku akan dianggap tidak sopan atau mengganggu setiap kali aku akan berbicara dengan orang lain.”</b></p> <p>Penulis lalu meminta Cita untuk menyebutkan apa saja bukti yang mendukung dan tidak mendukung <i>false beliefs</i>nya tersebut. Setiap kali Cita menyebutkan bukti-bukti tersebut, penulis menuliskannya pada lembar kertas yang tersedia sambil tetap memperhatikan Cita yang sedang menjelaskan.</p>	<p>Bukti yang mendukung : “tidak ada.”</p> <p><b>Mengapa?</b> “Selama ini aku belum pernah punya pengalaman dimarahi orang karena menegur atau bertanya.”</p> <p>Bukti yang tidak mendukung :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Pernah suatu ketika aku sangat membutuhkan penghapus waktu ulangan matematika yang aku ceritakan waktu itu (pada sesi kedua). Teman sebangku aku ternyata mau meminjamkan penghapus tanpa marah karena merasa terganggu.”</li> <li>• “Aku pernah membeli sesuatu di warung dekat rumah sendiri. Pada awalnya aku meminta ibu yang berbicara kepada penjual namun pada saat itu ibu memaksa aku agar berbicara sendiri. Akhirnya dengan terpaksa aku berbicara sendiri dengan ditemani ibu di sampingku. Aku memegang erat tangan ibu dan merasa sangat gugup tapi aku bisa bicara meskipun dengan suara yang sangat pelan. Penjual tersebut juga menanggapi dengan ramah.”</li> </ul>

	<p>Kemudian penulis kembali menunjukkan lembar kedua yang bertuliskan <i>false beliefs</i> Cita yang berikutnya:  <b>“Aku tidak pintar.”</b>          Penulis kembali meminta Cita menyebutkan bukti-bukti yang mendukung dan tidak mendukung <i>false beliefs</i>nya tersebut. Sama seperti pada kesempatan sebelumnya, setiap kali Cita menyebutkan bukti-bukti tersebut, penulis menuliskannya pada lembar kertas yang tersedia sambil tetap memperhatikan Cita yang sedang menjelaskan. Kontak mata sangat perlu dipertahankan selama berinteraksi dengan Cita.</p>	<p>Bukti yang mendukung :  <i>“Aku pernah mendapatkan nilai jelek pada ulangan matematika. Waktu itu aku dapet nilai enam.”</i></p> <p>Bukti yang tidak mendukung :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“Ketika aku mendapat nilai enam tersebut, sebenarnya aku sudah merupakan siswa dengan nilai kedua tertinggi. Pada saat itu, guru memberikan ulangan mendadak karena para siswa sangat ribut. Selain itu, materi pada saat itu memang dikatakan sulit dan Cita belum memahami sepenuhnya. Namun saat ini Cita mengatakan bahwa ia sudah memahami materi tersebut dan kemudian memperoleh nilai delapan pada ulangan harian berikutnya dengan materi yang sama.”</i></li> <li>• <i>“Aku selalu masuk peringkat lima besar.”</i></li> </ul>
	<p>Yang terakhir penulis menunjukkan lembar ketiga yang bertuliskan <i>false beliefs</i> Cita yang terakhir:  <b>“Aku tidak menarik.”</b>          Untuk kesempatan kali ini penulis menunjukkan gambar Dewi Hughes dan supermodel yang juga memiliki bekas luka di wajah. Hal ini digunakan untuk membantu Cita menemukan bukti yang tidak mendukung <i>false beliefs</i>nya ini.</p>	<p>Bukti yang mendukung :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“Pernah ada teman yang mengejek bahwa aku ini gendut.”</i></li> <li>• <i>“Aku memiliki bekas luka di wajah.”</i></li> </ul> <p>Bukti yang tidak mendukung :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“Gendut tidak berarti tidak menarik. Ada juga tokoh yang gendut namun menarik seperti Hughes.”</i></li> <li>• <i>“Bekas luka di wajah juga tidak berarti bahwa aku ini cacat atau jelek. Model terkenal seperti Naomi Campbell juga memiliki bekas luka di wajah namun tetap bisa tampil menarik.”</i></li> </ul>

	<p>Penulis kemudian mengajak Cita untuk mengontrol pikirannya agar ia tidak hanya terpaku kepada pemikiran negatifnya.</p>	<p>Cita mengatakan bahwa ia mulai melihat bahwa sebenarnya <i>false beliefs</i> yang ia miliki selama ini sebenarnya tidak selamanya benar. Terutama untuk <i>false beliefs</i> yang kedua dan ketiga. Cita memang sangat ingin memiliki teman akrab, namun ia kembali mengatakan bahwa selama ini <i>false beliefs</i> yang kedua dan ketiga tidak terlalu dipikirkan selama ia bisa tetap berprestasi.</p> <p>Penulis mengingatkan bahwa meskipun demikian, ia sebaiknya tidak diam saja ketika tidak ada teman. Mungkin teman-temannya sebenarnya mau bermain dengannya namun ia selalu terlihat menarik diri sehingga tidak ada yang berani “mengganggu” Cita. Oleh karena itu, ia sebaiknya mulai membuka diri misalnya dengan menegur atau mengajak teman di rumah, sekolah, atau tempat les untuk bermain terlebih dahulu (bersikap asertif).</p> <p>Meskipun demikian, Cita mengatakan bahwa kecemasan terbesarnya muncul karena adanya <i>false beliefs</i> yang pertama. Ia sangat sulit mengendalikan pikiran itu muncul dan menimbulkan kecemasan setiap kali ia harus berbicara dengan orang lain.</p> <p>Penulis menjelaskan bahwa pada sesi berikutnya, Cita akan diajarkan strategi untuk mengendalikan pikiran dan mengurangi kecemasannya tersebut.</p>
--	--	---

### Sesi Kelima

Hari dan tanggal : Sabtu, 5 Juli 2008  
 Waktu : 11.00 – 11.45 (45 menit)  
 Tujuan : Cita dapat mengetahui strategi untuk mengendalikan pikiran negatif yang ia miliki.

Intervensi ini berjalan dengan baik. Cita tampak memperhatikan dengan seksama apa yang dijelaskan oleh penulis sepanjang sesi ini. Penulis dan klien akan mendiskusikan mengenai strategi dan cara untuk mengendalikan pikiran-pikiran negatif yang keliru. Strategi tersebut adalah *thought stopping*, *coping self talk*, *positive self-talk*, dan *practise being successful*. Setelah penulis menjelaskan, Cita diminta untuk mencoba mempraktekan strategi-strategi tersebut pada sebuah situasi yang menimbulkan kecemasan baginya.

Intervensi sesi kelima ini dapat dikatakan telah mencapai tujuan yang diinginkan. Berikut adalah uraian kegiatan dan hasil intervensi.

**Tabel 3.6 Tabel Kegiatan Sesi Kelima**

Alat yang digunakan	Kegiatan	
	Stimulus	Respon
Empat buah kartu strategi <i>thought control</i> (lihat lampiran 7)	Penulis menjelaskan mengenai beberapa strategi berikut dengan menampilkan empat buah kartu strategi <i>thought control</i> : 1. <i>Thought stopping</i> 2. <i>Coping self talk</i> 3. <i>Positive self talk</i> 4. <i>Practice being successful</i>	Cita memahami strategi-strategi yang diajarkan. Ia kemudian diajak untuk mencoba membayangkan situasi yang menimbulkan kecemasan, kemudian menggambarkan apa yang ia lakukan dengan bekal strategi-strategi yang telah diajarkan. Berikut adalah jawaban Cita. <b>Situasi :</b> Cita harus bertanya kepada seseorang di jalan mengenai arah ke tempat yang ia tuju. <b>Otomatic thought :</b> <i>“Jika aku menegur bapak yang sedang duduk di warung itu, aku mengganggu dia yang sedang serius membaca Koran. Aku akan dianggap tidak sopan dan ia akan marah kepadaku.”</i>



		<p><b>Thought Stopping :</b>  <i>“Aku segera mengatakan “Stop” kepada diriku sendiri untuk menghentikan pikiran-pikiran tersebut.”</i></p> <p><b>Coping self talk :</b>  <i>“Kemudian dalam hati aku akan mengatakan ‘Tidak apa-apa. Bapak itu pasti akan dengan senang hati membantu dan menjawab pertanyaanku. Bapak itu sedang santai jadi ia tidak akan marah atau terganggu jika aku tanya.”</i></p> <p><b>Positive self talk :</b>  <i>“Selain itu aku akan mengatakan ‘Bagus aku sudah berani maju mendekatinya. Sedikit lagi.. Aku pasti bisa.’ Jika aku sudah bisa berbicara atau bertanya kepada bapak tersebut dengan baik aku akan mengatakan ‘Bagus sekali. Aku berhasil.”</i></p> <p><b>Practice being successful :</b>  <i>“Aku akan membayangkan ekspresi wajah bapak itu ketika aku datang bertanya kepadanya. Aku juga akan membayangkan suara bapak tersebut ketika menjawab pertanyaanku. Kemudian aku akan membayangkan diriku sendiri yang sedang berjalan lurus ke bapak tersebut. Aku akan menyapa ‘Selamat siang’ sebelum bertanya. Kemudian aku akan menanyakan arah jalan dengan suara yang jelas terdengar sambil tersenyum. Bapak tersebut akan membalas sapaanku lalu menjawab pertanyaanku dengan tersenyum pula. Ia akan menjelaskan arah jalan sampai aku mengerti kemudian aku akan mengucapkan terima kasih.”</i></p>
--	--	--

### Sesi Keenam

Hari dan tanggal : Minggu, 6 Juli 2008  
 Waktu : 09.00 – 09.45 (45 menit)  
 Tujuan : Cita dapat mengetahui strategi untuk mencegah perasaan tidak nyamannya.

Intervensi kali ini berjalan lebih awal dari sesi-sesi sebelumnya karena Cita akan pergi dengan orangtua pada siang harinya. Cita tampak antusias untuk mengetahui apa yang akan ia terima pada sesi kali ini. Pada awal sesi Cita sempat mengatakan bahwa ia mulai merasa bahwa sepertinya ia mampu mengendalikan kecemasannya. Cita mengatakan bahwa ia akan mencoba sedikit mempraktekan apa yang selama ini telah dipelajari. Penulis mendukung sepenuhnya rencana Cita. Penulis juga menjelaskan kepada ibu agar memberi kesempatan pada Cita untuk berbicara sendiri.

Pada sesi ini, akan didiskusikan cara-cara mengembangkan strategi dan ketrampilan untuk mencegah timbulnya emosi negatif. Beberapa cara yang diajarkan adalah relaksasi, mengatur pernapasan, membayangkan situasi yang menyenangkan, olahraga, atau melakukan aktivitas-aktivitas yang menyenangkan.

Intervensi sesi keenam ini dapat dikatakan telah mencapai tujuan yang diinginkan. Berikut adalah uraian kegiatan dan hasil intervensi.

**Tabel 3.7 Tabel Kegiatan Sesi Keenam**

Alat yang digunakan	Kegiatan	
	Stimulus	Respon
Lima Kartu Strategi <i>Emotion Control</i> (lihat lampiran 8)	Penulis menjelaskan mengenai beberapa strategi berikut sambil menampilkan anam kartu strategi <i>emotion control</i> : 1. Relaksasi 2. Mengatur pernapasan 3. Membayangkan situasi yang menyenangkan. 4. Olahraga	Cita memahami strategi-strategi yang diajarkan. Setiap kali satu strategi dijelaskan, penulis mengajak Cita untuk mencoba mempraktekannya. Untuk strategi relaksasi, Cita mengatakan bahwa ia akan mencoba berlatih sebelum tidur. Untuk strategi mengatur pernapasan, Cita akan berlatih setiap hari terutama jika ia menghadapi situasi yang kemudian menimbulkan perasaan tidak nyaman dalam dirinya.

	5. Melakukan kegiatan yang menyenangkan.	Untuk strategi membayangkan situasi yang menyenangkan, Cita mengatakan bahwa ia menyukai gunung. Suasana yang menyenangkan baginya adalah di sebuah tempat di puncak, dimana udara sejuk dan angin segar bertiup perlahan. Pemandangan gunung yang hijau dengan bau khas pegunungan terasa sangat menyejukkan. Untuk olahraga, Cita sangat menyukai berenang dan bulutangkis. Kemudian kegiatan yang menyenangkan baginya adalah membaca komik sambil duduk santai di kamarnya.
--	--	---

### Sesi Ketujuh

Hari dan tanggal : Senin, 7 Juli 2008

Waktu : 10.00 – 10.45 (45 menit)

Tujuan : Cita memahami perbedaan antara perilaku asertif, non asertif dan agresif.

Pada sesi ini, penulis akan menjelaskan tentang perilaku asertif, non asertif, dan agresif. Cita juga akan diajak berdiskusi mengenai perilaku yang telah ia tampilkan selama ini dan bagaimana perilaku yang sebaiknya ia tampilkan.

Intervensi sesi ketujuh ini dapat dikatakan telah mencapai tujuan yang diinginkan. Berikut adalah uraian kegiatan dan hasil intervensi.

**Tabel 3.8 Tabel Kegiatan Sesi Ketujuh**

Alat yang digunakan	Kegiatan	
	Stimulus	Respon
Tidak ada	Penulis menjelaskan mengenai beberapa perilaku asertif, non asertif, dan agresif.	Cita memahami apa yang dimaksud dengan perilaku asertif, non asertif, dan agresif. Berikut adalah penjelasan Cita mengenai perilaku asertif, non asertif, dan agresif.

		<p><i>“Perilaku asertif adalah ketika kita mau mengatakan isi pikiran kita yang sebenarnya tapi tetap memikirkan perasaan orang lain.”</i></p> <p><i>“Perilaku non asertif adalah ketika kita tidak berani mengungkapkan pendapat kita dan hanya mengikuti apa yang dikatakan orang lain.”</i></p> <p><i>“Perilaku agresif adalah jika kita mau memaksakan pendapat kita tanpa memikirkan perasaan orang lain.”</i></p>
	<p>Penulis juga mengajak Cita berdiskusi mengenai bagaimana orang lain akan memandang kita jika kita menampilkan ketiga perilaku tersebut.</p> <p><i>“Coba kamu bayangkan, kalau kamu berperilaku asertif, bagaimana cara orang lain memandang kamu. Sebaliknya, kalau kamu berperilaku non asertif, bagaimana pandangan orang lain. Begitu juga kalau kamu berperilaku agresif.”</i></p>	<p><i>“Jika kita berlaku asertif, orang lain bisa mengerti apa yang sebenarnya kita inginkan. Kita akan dihargai.”</i></p> <p><i>“Jika kita berlaku non asertif, tidak akan ada yang mengerti apa pendapat atau pikiran kita yang sebenarnya. Hak kita akan diinjak-injak atau tidak diperhatikan oleh orang lain.”</i></p> <p><i>“Jika kita berlaku agresif, maka kita akan dimusuhi semua orang.”</i></p>
	<p>Cita kemudian mendiskusikan mengenai perilaku yang selama ini ia tampilkan.</p>	<p>Cita menyadari bahwa perilakunya selama ini merupakan perilaku non asertif.</p> <p><i>“Kayaknya selama ini aku sangat tidak asertif. Aku kan selalu diam saja kalau teman-teman aku mengejekku.”</i></p>

	<p><i>“Sekarang coba kamu ingat-ingat lagi, bagaimana perilaku kamu selama ini. Apakah sudah asertif atau termasuk pada dua perilaku yang lain?”</i></p> <p>Penulis kemudian mengajak Cita berdiskusi mengenai bagaimana seharusnya perilaku asertif yang dapat ia tampilkan pada situasi-situasi tertentu yang penulis ceritakan.</p> <p><b>Situasi satu :</b> Dua orang teman laki-laki yang duduk di belakang Cita sering mengganggu dengan menarik jilbabnya. Pada saat itu guru memberikan tugas untuk diselesaikan. Cita sebenarnya terganggu namun tidak berani ‘protes’. Ia hanya diam, berusaha menghindar, kemudian membetulkan jilbabnya yang ditarik.</p>	<p><i>Atau ketika teman-teman tidak mengajakku bermain atau belajar bersama. Aku juga tidak pernah menegur orang lain atau mengajak berkenalan anak-anak di tempat les padahal sebenarnya aku sangat ingin bisa berkenalan dan memiliki teman.”</i></p> <p><b>Perilaku asertif yang seharusnya dilakukan menurut Cita:</b> <i>“Mengatakan bahwa mereka telah mengganggu kemudian meminta mereka untuk berhenti menarik jilbabnya. Aku akan mengatakan bahwa jika mereka tidak mau diganggu sebaiknya mereka juga jangan mengganggu orang lain.”</i></p>
--	---	---

	<p><b>Situasi dua:</b> Cita melihat salah seorang teman sekelasnya di sebuah tempat perbelanjaan, namun temannya tersebut tidak melihatnya. Meskipun demikian, mereka berada pada toko buku yang sama. Cita kemudian malah menghindar dan berusaha agar tidak berpapasan dengan teman kelasnya itu.</p> <p><b>Situasi tiga :</b> Cita sedang mencari buku komik yang selama ini ingin ia beli namun ia kesulitan menemukannya. Ia ingin bertanya kepada petugas yang sedang berdiri namun ia takut mengganggu. Cita akhirnya hanya diam dan menunggu sampai ada ibu yang dapat diminta untuk menanyakan mengenai komik tersebut kepada petugas.</p>	<p><b>Perilaku asertif yang seharusnya dilakukan :</b> <i>“Aku akan menghampiri dan menyapa teman kelasnya tersebut.”</i></p> <p><b>Perilaku asertif yang seharusnya dilakukan :</b> <i>“Tidak perlu menunggu ibu tapi bertanya sendiri kepada petugas mengenai komik yang aku cari. Karena sebenarnya kan aku yang paling tahu komik apa yang ingin aku beli. “</i></p>
--	---	--

### **Sesi Kedelapan**

- Hari dan tanggal : Selasa, 8 Juli 2008  
Waktu : 10.00 – 10.45 (45 menit)  
Tujuan : Cita dapat melatih apa yang telah dipelajari dalam sesi-sesi sebelumnya.

Pada sesi ini, penulis mencoba melakukan *exposure*. Cita diajak ke sebuah pusat perbelanjaan. Cita mengatakan bahwa ia biasanya sangat suka pergi ke toko buku untuk melihat-lihat komik baru atau buku cerita lain yang menarik baginya. Penulis sebelumnya menanyakan apakah ada buku yang saat ini sedang ia cari. Cita mengatakan bahwa ia sedang ingin membeli sebuah buku komik yang sudah ia tunggu sejak bulan lalu. Buku tersebut belum terbit pada hari Minggu kemarin ketika ia pergi ke toko buku dengan orangtuanya.

Penulis menjelaskan bahwa pada sesi kali ini, Cita akan diajak ke toko buku di sebuah pusat perbelanjaan. Pada toko buku itu, Cita diminta untuk menanyakan kepada petugas mengenai komik yang memang sedang ia cari tersebut. Setelah itu, Cita juga diminta untuk melakukan transaksi pembelian sendiri. Selama Cita melakukan tugas, ia diminta untuk mempraktekan apa yang telah dipelajari dalam sesi-sesi sebelumnya.

Penulis dan Cita berangkat dari rumahnya pada pukul sepuluh pagi dan sampai di tempat tujuan pukul sebelas. Penulis dan Cita langsung menuju ke toko buku yang dituju agar kemudian Cita dapat mulai melakukan tugas yang diberikan. Sesi selesai sekitar pukul 12 siang. Penulis dan Cita kemudian makan siang bersama sambil membahas tugas yang baru saja dilakukan olehnya.

Intervensi sesi kedelapan ini dapat dikatakan telah mencapai tujuan yang diinginkan. Berikut adalah uraian kegiatan dan hasil intervensi.

Tabel 3.9 Tabel Kegiatan Sesi Kedelapan

Alat yang digunakan	Kegiatan	
	Stimulus	Respon
Tidak ada	<p>Pada awal sesi, penulis mengingatkan kembali mengenai apa saja yang telah dipelajari bersama pada sesi-sesi sebelumnya.</p> <p>Kemudian penulis menjelaskan tugas yang harus Cita lakukan pada sesi kali ini. Penulis akan mengawasi dari jauh.</p> <p>Penulis juga terus meyakinkan Cita bahwa ia akan mampu melakukan tugas kali ini dengan baik.</p>	<p>Cita tampak gugup. Ia hanya menatap ke depan tanpa mengucapkan apapun. Seseekali ia mengangguk ketika penulis bertanya mengenai beberapa hal yang dipelajari sebelumnya. Beberapa kali penulis melihat Cita mencoba mengendalikan pernapasan dengan menarik nafas panjang.</p>
	<p><b>Tugas 1</b> : bertanya kepada petugas toko mengenai buku komik yang ia cari dan ingin ia beli.</p>	<p>Cita akan mendekati seorang petugas dan bertanya mengenai komik yang ia cari. Penulis mengambil jarak sambil tetap mengawasi Cita.</p> <p>Terlihat bahwa sebelum berjalan mendekati, Cita sempat memejamkan mata dan mengambil nafas panjang beberapa kali. Tidak beberapa lama kemudian Cita sempat menoleh ke arah penulis. Setelah penulis tersenyum dan mengangguk. Cita mulai berjalan maju mendekati petugas. Terlihat bahwa tangannya memainkan baju dan tasnya.</p>



	<p><b>Tugas 2</b> : melakukan transaksi pembelian seorang diri.</p>	<p>Cita berjalan perlahan dan sesekali masih menoleh ke arah penulis. Ketika akhirnya sampai di hadapan petugas, Cita terlihat berbicara. Petugas kemudian sempat mendekatkan diri kepadanya seperti hendak mendengar lebih jelas mengenai apa yang dikatakan oleh Cita. Setelah itu petugas tersenyum kemudian menuntun Cita ke bagian komik dan menunjuk komik yang ia cari. Setelah itu petugas pergi dan Cita menengok ke penulis sambil tersenyum namun masih dengan wajah tegang. Penulis menghampiri Cita dan mengatakan bahwa ia telah melakukan tugas dengan sangat baik. Penulis kembali meyakinkan bahwa ia pasti bisa. Cita kembali tersenyum kecil meski masih terlihat cemas.</p> <p>Untuk tugas berikutnya, penulis kembali mengawasi dari tempat lain. Kurang lebih sama seperti sebelumnya, Cita tampak beberapa kali menarik nafas dan menoleh ke arah penulis. Meskipun demikian, kali ini Cita tampak lebih banyak memfokuskan diri menatap ke depan yaitu ke arah kasir tujuannya. Tangannya masih terlihat memainkan komik yang ia pegang. Pada saat Cita tiba di kasir, tampak bahwa petugas kasir sedang asyik melihat sesuatu di <i>handphone</i>-nya bersama dengan seorang temannya. Cita menengok ke arah penulis sebelum menyapa petugas tersebut.</p>
--	---	---

		<p>Namun tampaknya petugas tersebut tidak memperhatikan atau tidak mendengar sapaan Cita sehingga ia masih tetap asyik melihat <i>handphone</i> dengan temannya sambil membelakanginya. Cita mulai mundur dan kembali menoleh ke arah penulis. Ia tampak akan berjalan kembali ke arah penulis. Namun kemudian penulis memberi tanda agar Cita tetap di sana dan menyapa petugas tersebut kembali. Setelah penulis tersenyum dan mengangguk, Cita tampak menarik nafas panjang kemudian kembali ke kasir dan memajukan badannya ke depan untuk kembali menyapa petugas. Rupanya petugas tersebut kemudian baru menyadari adanya pembeli. Petugas tampak tersenyum kemudian transaksi pembayaran dilakukan.</p>
	<p>Penulis dan Cita kemudian mendiskusikan mengenai tugas yang baru saja dilakukannya.</p>	<p>Cita mengatakan bahwa ia merasa jantungnya berdebar sangat kencang. Ia juga menyadari bahwa tangannya tidak bisa berhenti memainkan apa saja yang ada di dekatnya.</p> <p>Cita mengatakan bahwa ia melakukan semua tahapan startegi yang telah dipelajari. Pada saat ia akan berjalan mendekati petugas, Cita mengaku bahwa ia berpikir “Aduuuuh..Ntar dia marah lagi kalo aku nanya-nanya.”</p> <p>Kemudian Cita mengatakan bahwa ia melakukan strategi yang telah diajarkan.</p>

		<p>Mulai dari <i>thought stopping, coping self talk, positive self talk, practice being successful</i> (memikirkan kata-kata apa yang akan diucapkan sampai membayangkan respon petugas tersebut), sambil terus mencoba mengatur pernapasan.</p> <p>Cita mengakui bahwa setelah berhasil bertanya kepada petugas, ia merasa senang dan memiliki keyakinan sedikit lebih untuk melakukan tugas berikutnya yaitu melakukan transaksi pembayaran. Namun ketika ternyata petugas kasir menampilkan perilaku tidak mengacuhkannya, ia sempat berpikiran untuk mundur. Ia mengaku bahwa karena sikap petugas kasir yang sempat tidak mengacuhkannya, semua rencana atau strategi yang telah ia susun sebelumnya menjadi berantakan. Namun kemudian ia akhirnya memutuskan untuk kembali maju karena memikirkan bahwa sebelumnya ia sudah berhasil (berbicara dengan petugas sebelumnya), pasti kali ini ia juga bisa. Selain itu, setelah melihat penulis Cita juga merasa bahwa strategi yang telah ia susun kembali dapat diartikan rapih dalam pikirannya sehingga akhirnya ia memiliki kekuatan untuk kembali menyapa petugas dengan suara yang lebih keras.</p> <p>Setelah melihat respon petugas kasir tersebut, Cita sedikit merasa tenang.</p> <p>Ternyata petugas tersenyum dan malah meminta maaf karena baru melayaninya.</p>
--	--	--

### Sesi Kesembilan

Hari dan tanggal : Rabu, 9 Juli 2008

Waktu : 10.00 – 10.45 (45 menit)

Tujuan :

- Untuk melihat apakah Cita sudah memahami apa yang telah dipelajari
- Untuk melihat perubahan kognisi dan perubahan perilaku Cita setelah kegiatan ini.

Pada sesi terakhir ini, penulis dan Cita mengulang kembali semua materi yang telah dipelajari. Mengulang semua apa yang telah dipelajari. Kemudian penulis dan Cita secara bersama-sama melihat kembali buku jurnal harian yang telah ditulis. Kemudian didiskusikan mengenai kesulitan apa yang dihadapi juga mengenai keberhasilan apa saja yang telah dicapai. Ketika klien dilihat mampu atau berhasil mengalahkan rasa cemasnya dalam situasi-situasi sosial, penulis akan memberikan pujian sebagai *positive reinforcement*. Akan didiskusikan juga mengenai perasaan yang dirasakan klien pada saat ia mampu mengalahkan rasa cemas di dalam dirinya sendiri. Diharapkan Cita juga memperoleh penguatan untuk mempertahankan keberhasilan yang ia tampilkan melalui perilaku yang tepat dalam kehidupan sehari-hari.

Intervensi sesi terakhir ini dapat dikatakan telah mencapai tujuan yang diinginkan. Berikut adalah uraian kegiatan dan hasil intervensi.

**Tabel 3.10 Tabel Kegiatan Sesi Kesembilan**

Alat yang digunakan	Kegiatan	
	Stimulus	Respon
Material-material yang digunakan pada sesi-sesi sebelumnya	Pada sesi ini, penulis dan Cita melakukan <i>review</i> mengenai semua materi dan kegiatan yang telah dilalui pada sesi-sesi sebelumnya.	Cita telah dapat memahami semua yang telah dipelajari. Ia mampu menjelaskan kembali materi yang telah dipelajari beserta contoh konkrit sehari-hari. Cita juga dapat menyebutkan keberhasilan dan kegagalan yang ia alami pada kegiatan dari sesi-sesi intervensi sebelumnya.

	Dilakukan juga review terhadap jurnal harian yang ditulisnya setiap hari selama masa intervensi.	Tugas jurnal harian ini tidak berjalan dengan baik karena Cita tidak terlalu suka menulis. Selain itu, ia mengatakan bahwa tidak ada kejadian penting sehari-hari karena ia tidak memiliki kegiatan apapun di rumah.
	Dilihat juga hasil dari <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> .	Perbandingan hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> dapat dilihat pada tabel 3.11. Hasil dari <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> itu sendiri dapat dilihat pada lampiran 5.
	Lalu didiskusikan perasaan Cita mengenai keberhasilan dan kegagalannya.	Cita mengaku senang sekaligus bangga atas keberhasilan yang mampu ia capai.

### 3.2 Hasil pre-test dan post-test

Sebelum melakukan rangkaian kegiatan intervensi, penulis melakukan wawancara dengan kedua orangtua, kakak, dan Cita sendiri (lihat lampiran 1). Melalui hasil wawancara tersebut, penulis mengambil hal-hal yang menggambarkan kecemasan Cita dalam melakukan interaksi sosial, yaitu hal-hal yang merupakan *core beliefs* yang dimiliki Cita. Kemudian penulis menetapkan beberapa pernyataan yang menjadi item-item dalam *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* diberikan pada awal intervensi yaitu pada sesi pertama untuk melihat kondisi Cita sebelum intervensi. *Post-test* diberikan pada akhir intervensi yaitu pada sesi sembilan untuk melihat kondisi Cita setelah diberikan intervensi.

Cita diminta untuk memberi *rating* terhadap pernyataan-pernyataan tersebut berdasarkan seberapa besar Cita mempercayai pernyataan tersebut. *Rating* yang ada terdiri dari skor satu sampai sepuluh. *Rating* satu (1) menunjukkan bahwa Cita sangat tidak mempercayai pernyataan yang diberikan, *rating* empat (4) menunjukkan bahwa ia sedikit mempercayai pernyataan yang diberikan, *rating* tujuh (7) menunjukkan bahwa ia mempercayai pernyataan yang diberikan, dan *rating* sepuluh (10) menunjukkan bahwa ia sangat mempercayai pernyataan yang diberikan.

Berikut adalah perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan pada awal dan akhir intervensi.

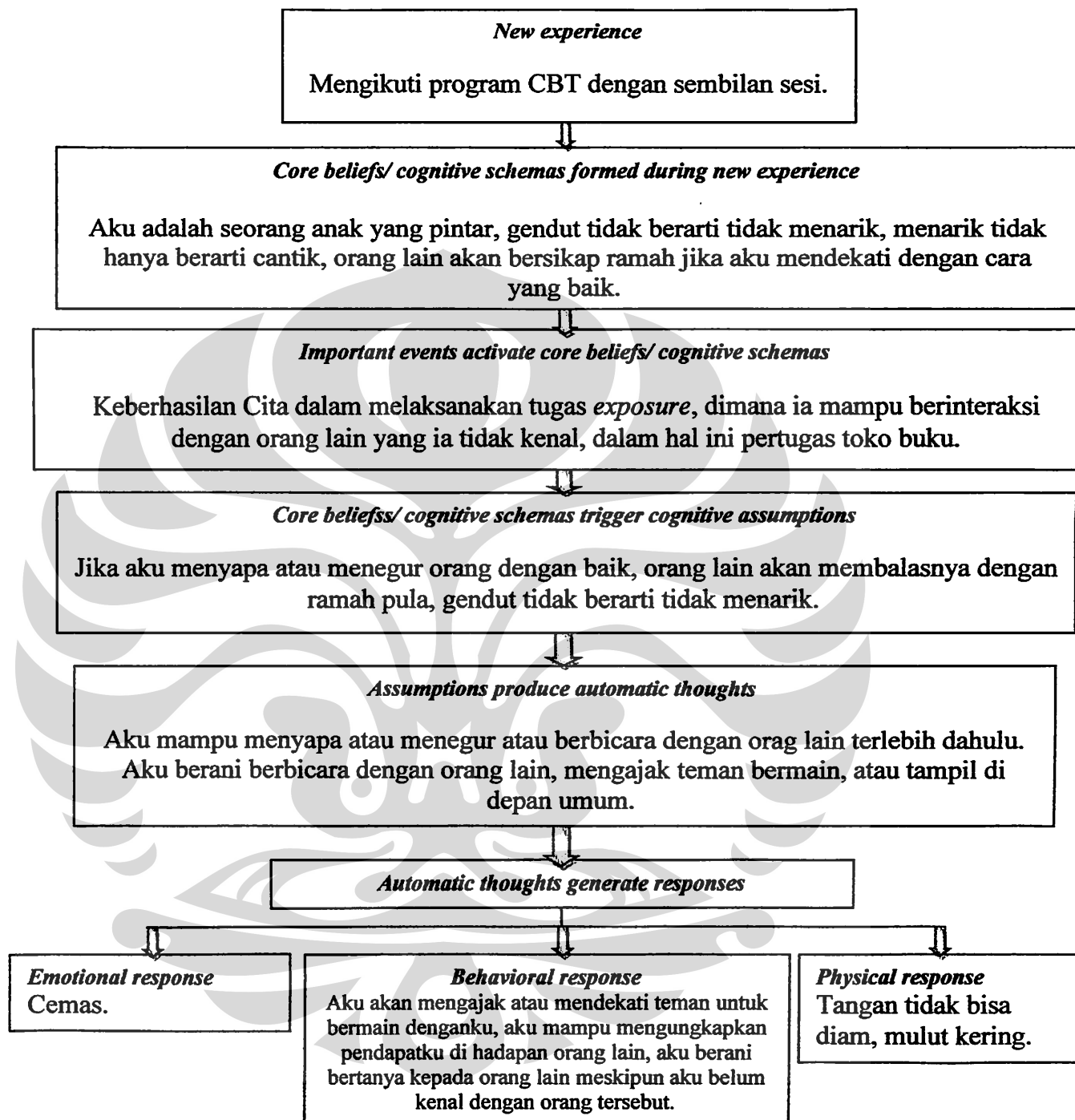
**Tabel 3.11** Tabel Perbandingan *Pre-test* dan *Post-test*

No.	Pernyataan	Respon Cita	
		Awal Intervensi (sesi 1)	Akhir Intervensi (sesi 9)
1.	Saya adalah orang yang percaya diri.	3	6
2.	Memiliki teman adalah hal yang penting&menyenangkan.	8	8
3.	Saya ingin memiliki teman dekat untuk berbagi.	8	9
4.	Saya berani menyapa orang lain yang saya temui di jalan.	2	6
5.	Saat saya bertemu dengan anak sesusia saya yang belum saya kenal, saya akan menyapa dan berkenalan agar bisa menambah teman.	1	5
6.	Saya mampu mengungkapkan pendapat saya kepada orang lain.	2	6
7.	Saya berani maju ke depan kelas untuk bertanya atau mengerjakan tugas dari guru.	3	7

Sejak awal Cita merasa bahwa memiliki teman adalah penting dan menyenangkan. Meskipun demikian, ia mengaku tidak percaya diri sehingga tidak berani berkenalan dengan orang lain, menyapa, maju ke depan umum (kelas), bahkan tidak mau mengungkapkan apa yang sebenarnya menjadi pendapatnya. Semua ini didasari perasaan cemas karena *false beliefs* yang ia miliki.

Setelah intervensi, Cita mengaku bahwa kepercayaan dirinya mulai muncul. Ia mengatakan bahwa ia akan mulai mencoba bersikap lebih asertif dengan menyapa atau berkenalan dengan orang lain terlebih dahulu, mengungkapkan pendapatnya terhadap orang lain, maupun dengan maju ke depan kelas untuk bertanya maupun mengerjakan tugas dari guru. partisipan semakin diyakinkan untuk bisa mulai mencoba melakukan hal-hal tersebut karena pengalaman keberhasilannya melakukan tugas pada saat *exposure* di sebuah toko buku.

Berikut adalah gambaran model kognitif Cita setelah dilakukan intervensi.



**Gambar 2.2 Model Kognitif Setelah Terapi**

## 4. DISKUSI DAN SARAN

### 4.1 Diskusi

Sebelum intervensi dilakukan, partisipan memiliki kecemasan yang sangat tinggi dalam berinteraksi atau berbicara dengan orang lain. Ia tidak berani mendekati atau mengajak orang lain berbicara karena berpikiran bahwa orang lain akan marah dan menganggapnya sebagai anak pengganggu yang tidak sopan.

Selain itu, ketika teman-teman atau orang lain tidak mau bermain, berbicara, atau mendekatinya ia berpikiran bahwa mereka melihat partisipan sebagai anak yang tidak pintar dan tidak menarik. Dengan kecemasan yang ia miliki, ia sendiripun tidak berani mendekati orang lain terlebih dahulu. Oleh karena itu, partisipan kemudian menampilkan perilaku menarik diri.

Setelah melalui program intervensi, dapat terlihat perubahan positif dalam diri partisipan. Ia mulai memperlihatkan kemajuan yang cukup signifikan. Hasil yang ditampilkan dalam terapi ini sesuai dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas CBT dalam menangani gangguan kecemasan secara khusus pada anak dan remaja (Barett, Lock, dan Farrel, 2005; Halford, Dollan, dan Eddie, 2007; Vickers, 2007).

Meskipun demikian, masih terlihat respon emosi dan respon fisik yang belum berubah. Partisipan mengakui bahwa ia masih merasa cemas ketika harus berhadapan dan berinteraksi dengan orang lain. Ia juga masih menampilkan respon fisik dimana tangannya tampak tidak bisa diam ketika berinteraksi dengan orang lain. Hal ini bisa jadi disebabkan oleh singkatnya program intervensi yang diikuti oleh partisipan. Dalam rentang waktu intervensi yang singkat tersebut, partisipan baru mulai menyadari dan mau mulai mengubah perilakunya. Partisipan belum memiliki kesempatan lebih panjang dan lama untuk melatih diri lebih jauh dalam mengurangi respon fisik dan respon emosional yang ia miliki tersebut.



Hasil intervensi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor-faktor yang mendukung maupun faktor-faktor yang menghambat.

### **Faktor-faktor yang mendukung keberhasilan intervensi**

Intervensi berjalan sesuai rencana yaitu sembilan sesi yang dilakukan setiap hari pada masa liburan. Partisipan menunjukkan kemajuan yang cukup pesat dalam intervensi ini karena dipengaruhi oleh beberapa hal:

#### **1. Kesadaran partisipan akan masalahnya**

Sejak awal partisipan telah menunjukkan kesadaran dan keinginan yang berasal dari dalam dirinya sendiri untuk bisa berubah. Sejak awal partisipan mengaku bahwa ia memang ingin bisa mengatasi kecemasannya dalam berinteraksi dengan orang lain tersebut.

#### **2. Usia dan taraf kecerdasan partisipan**

Partisipan saat ini telah berusia 10 tahun 7 bulan (mulai memasuki pra-remaja) dengan tingkat inteligensi superior memiliki kemampuan menyerap dan memahami materi dengan sangat baik. Ia juga bersikap sangat kooperatif sejak awal hingga akhir intervensi. CBT memang dikatakan akan lebih efektif jika diterapkan pada remaja yang kemampuan formal operasionalnya telah mulai berkembang dibanding pada anak yang kemampuan berpikirnya masih berada pada tahap konkret operasional (Robbins, 2001; Stallard, 2005).

#### **3. Hubungan partisipan dengan terapis (penulis)**

Partisipan telah mengenal terapis sebelum program intervensi ini dimulai. Terapis telah menjalin hubungan yang dekat dengan partisipan. Hal ini sangat mempengaruhi keterbukaan yang ditampilkan partisipan dalam mengekspresikan pikiran dan perasaannya yang sebenarnya kepada terapis.

#### **4. Kemampuan partisipan untuk mengekspresikan perasaan dan pikirannya**

Sejak awal partisipan tampak lebih mudah mengungkapkan apa yang ia pikirkan dan rasakan daripada menuliskannya pada selembar kertas. Hal ini sebenarnya tidak sesuai dengan yang dikatakan Stallard (2005) bahwa dalam melakukan proses CBT pada anak sebaiknya lebih banyak menggunakan teknik non verbal, seperti menulis, games, membaca cerita, *role play*, *thought bubbles*,

kartun dan sebagainya. Meskipun demikian, partisipan tampak mampu mengungkapkan pikiran dan perasaannya kepada penulis dengan cukup terbuka.

## **Faktor yang menghambat**

### **1. Tempat pelaksanaan intervensi**

Intervensi sejak awal hingga akhir dilakukan di rumah partisipan, tepatnya di ruang belajar yang terbuka dan berhubungan langsung dengan ruang tamu. Tempat dilaksanakannya intervensi ini dapat dikatakan kurang kondusif karena kadang-kadang terdapat gangguan eksternal yang mengganggu jalannya diskusi pada sesi-sesi yang dilaksanakan. Gangguan tersebut bisa berupa suara dering telepon, suara orang, atau suara mobil yang melintas di depan rumah partisipan.

### **2. Sikap orang tua**

Orang tua sebenarnya merupakan *co-therapist* yang terbaik karena anak sering menghabiskan waktu bersama orang tua dan juga sering berinteraksi dengan orang tua (Barret *et. al.* dalam Stallard, 2002; p.23). Penelitian Krain, Hudson, Coles, dan Kendall (2007) menunjukkan pentingnya peran keluarga terutama orangtua dalam mencapai hasil yang optimal dalam sebuah intervensi CBT pada anak dengan gangguan kecemasan. Namun orangtua partisipan sama sekali tidak mengikuti perkembangan partisipan. Mereka juga terlihat kurang memberikan dukungan dan motivasi agar partisipan dapat menampilkan hasil yang lebih baik. Kedua orangtua sangat sibuk bekerja dari pagi hingga larut malam. Partisipan sendiri juga mengatakan bahwa biasanya orangtua hanya menanyakan sekilas mengenai apa saja yang telah dilakukan dalam setiap sesi. Orangtua kemudian juga hanya berpesan agar partisipan mengikuti kegiatan dengan baik. Tapi orangtua tidak benar-benar mengikuti apa saja yang dipelajari dan telah dicapai partisipan dalam setiap sesi. Padahal orangtua dan keluarga sebagai orang terdekat berperan sangat besar dalam terus memberi dukungan dan motivasi bagi keseharian partisipan selanjutnya setelah intervensi berakhir. Terutama pada saat partisipan sudah harus menghadapi rutinitas yang sebenarnya yaitu sekolah, tempat les bahasa Inggris. Ditambah lagi dengan kegiatan baru partisipan di kelas enam nanti, yaitu mengikuti les bimbingan untuk mempersiapkan diri masuk SMP. Les bimbingan tersebut akan memberi

lingkungan sosial baru yang dapat dikatakan sangat asing bagi partisipan pada awalnya. Partisipan masih sangat membutuhkan dukungan dan motivasi terutama dalam menghadapi lingkungan sosial yang benar-benar baru seperti lingkungan di tempat les bimbingan tersebut.

#### 4.2 Saran

Berikut adalah beberapa saran yang dapat menjadi masukan agar intervensi dapat berjalan lebih optimal:

1. Orangtua dan keluarga sebagai orang-orang yang terdekat dengan anak sebaiknya memberi perhatian dan keterlibatan yang lebih dalam intervensi maupun setelah intervensi. Anak dengan masalah kecemasan dalam berinteraksi atau bersosialisasi sangat membutuhkan dukungan dan motivasi dalam menjalani kesehariannya, terutama dari keluarga sebagai orang-orang terdekat yang selalu berada di sekitarnya setiap hari. Oleh karena itu, ada baiknya orangtua juga mengetahui apa saja yang dipelajari dalam intervensi, terutama strategi-strategi aplikatif yang akan dilakukan dalam menghadapi lingkungan sosial setiap hari. Tindakan yang lebih lanjut adalah dengan memberikan konseling komprehensif kepada orangtua disertai dengan pembekalan ketrampilan praktis sebagai *co-therapist* untuk menyertai dan memantau perkembangan anak.
2. Orangtua sebaiknya mengikuti *parent training* sehingga dengan demikian orangtua sendiri dapat mempelajari mengenai hubungan orangtua-anak yang lebih efektif dan terutama belajar bagaimana memotivasi dan mendukung anak dalam meningkatkan perilaku yang diinginkan.
3. Sebaiknya dilakukan monitoring jangka panjang yang lebih jauh mengenai perilaku anak setelah proses intervensi berlangsung. Hal ini dilakukan untuk melihat apakah anak dapat tetap memperlihatkan perilaku positif yang mulai terbentuk pada saat intervensi atau tidak.
4. Intervensi akan memperoleh hasil yang lebih optimal jika dilaksanakan pada tempat yang lebih formal seperti misalnya di dalam ruang klinik. Maksudnya adalah untuk mengendalikan faktor-faktor eksternal yang

dapat menjadi distraktor bagi konsentrasi anak, terutama dalam sesi-sesi awal dimana akan dilakukan banyak diskusi dan penjelasan.

5. Pelaksanaan CBT dalam menangani permasalahan dalam berinteraksi atau bersosialisasi sebaiknya diberikan pada waktu dimana klien menjalani rutinitas sehari-hari seperti biasa. Pelaksanaan intervensi pada masa liburan (seperti pada kasus Cita) bisa jadi kurang kaya karena tidak ada kesempatan observasi dan review terhadap perilaku anak dalam berinteraksi dengan teman-teman sekolahnya (misalnya apakah anak tetap diam ketika tidak diajak bermain, apa yang anak lakukan ketika ia berada dalam situasi dimana ia harus berbicara dengan orang lain, atau apakah anak sudah dapat mengekspresikan pendapatnya ketika temannya mengganggu hak yang ia miliki).
6. Pemberian pekerjaan rumah sebaiknya disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan anak. Apabila pemberian pekerjaan rumah tidak efektif atau anak justru merasa terbebani, sebaiknya pekerjaan rumah tidak perlu diberikan.

## DAFTAR REFERENSI

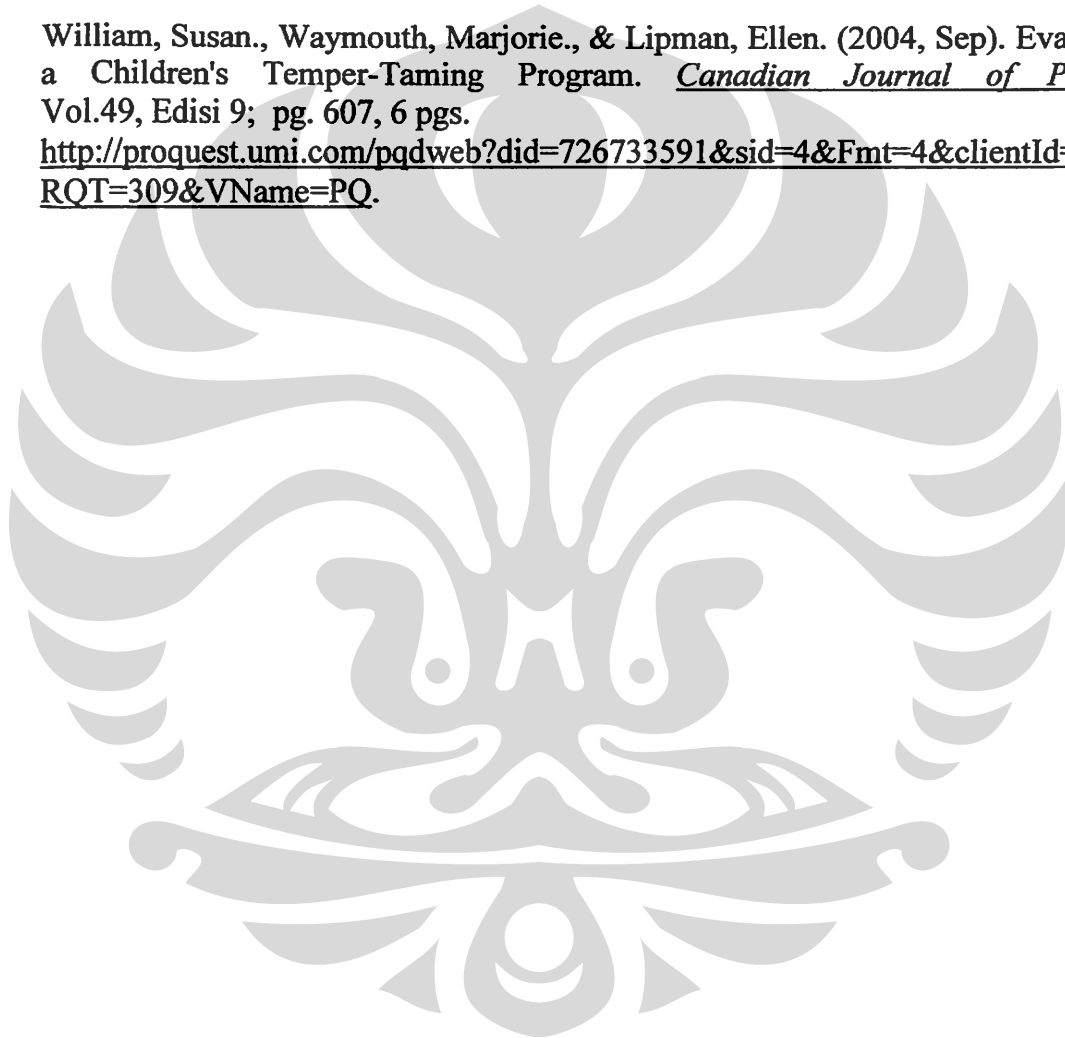
- Beck, A. T., & Albert E. (2006). *Cognitive Behavioral Therapy*. [http://en.wikipedia.org/wiki/Cognitive\\_behavioral\\_therapy](http://en.wikipedia.org/wiki/Cognitive_behavioral_therapy), diakses tanggal 3 Juni 2008
- Bond, F.W., & Dryden, W. (2002). *Handbook of Cognitive Behavior Therapy*. Chichester : John Wiley and Sons.
- Bruch, M. A., Heimberg, Richard G. & Hope, D. A. (2005). States of Mind Model and Cognitive Change in Treated Social Phobics, *Journal Cognitive Therapy and Research*. *Cognitive Therapy and Research*. Vol. 15, No. 6/December 1991. <http://www.springerlink.com/content/u7g7475186k67834/?p=0e854e398d194cd89ec84052d5b1d1de15&pi=8>.
- Edelstein, M. R. (2007). *Cognitive Behavior Therapy is not "Therapy"*. Artikel diambil dari <http://www.threeminutetherapy.com/cognitive.html>.
- Fenton, C. H. (2004). "*Fears and Anxiety*". <http://emedicinehealth.co.id> diakses tanggal 1 Juni 2008.
- Halford, W. K., Sharenne, B. D., Kathy, E. (2007). Schemata As Moderators of Clinical Effectiveness of a Comprehensive Cognitive Behavioural Program for Patients with Depression or Anxiety Disorders. *Behavior Modification*. Vol. 26. (<http://bmo.sagepub.com/cgi/content/abstract/26/5/571>).
- Kazantzis, N. (2006). Theory, Research and Practices of Cognitive Behavior Therapy in Aotearoa/New Zealand : Introduction to the special features. *New Zealand Journal of Psychology, Proquest Psychology Journals*, pg 114. Artikel diambil dari <http://proquest.umi.com/pqdweb?index=36&did=1204682781>, diakses tanggal 3 Juni 2008.
- Mash, E. J. & Wolfe D. (2005). *Abnormal Child Psychology*. 3<sup>rd</sup> ed. California: Thomson Wadsworth.
- Papalia, D.E. & Olds, S.E. (2007). *Human Development* (10<sup>th</sup> ed.). New York : McGraw-Hill, Inc.
- Powers, S. W., Julie S. J., and Benjamin A. J. (2007). Behavioral and Cognitive-Behavioral Intervention with Pediatric Populations. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. Vol. 10. (<http://ccp.sagepub.com/cgi/content/abstract/10/1/65>).
- Stallard, P. (2002). *Think Good-Feel Good : A Cognitive Behavior Workbook for Children and Young People*. West Sussex : John Wiley and Sons.
- Stallard P. (2005). *Think Good-Feel Good : Using CBT with Children and Young People*. West Sussex : John Wiley and Sons.

Stehmeier, M. (2007). *About CBT*. Artikel diambil dari <http://www.thecove-therapy.com/aboutcbt.html>, diakses tanggal 3 Juni 2008.

Suveg, C., Comer J. S., Furr J. M. and Kendall, P. C. (2006). Adapting Manualized CBT for a Cognitively Delayed Child With Multiple Anxiety Disorders. *Clinical Case Studies; Vol. 5*. (<http://ccs.sagepub.com/cgi/content/abstract/5/6/488>);).

Vickers, B., (2007). Cognitive Behaviour Therapy for Adolescents with Psychological Disorders: A Group Treatment Programme. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. Vol. 7. (<http://ccp.sagepub.com/cgi/content/abstract/7/2/249>).

William, Susan., Waymouth, Marjorie., & Lipman, Ellen. (2004, Sep). Evaluation of a Children's Temper-Taming Program. *Canadian Journal of Psychiatry*. Vol.49, Edisi 9; pg. 607, 6 pgs.  
<http://proquest.umi.com/pqdweb?did=726733591&sid=4&Fmt=4&clientId=45625&RQT=309&VName=PQ>.



## **Pedoman wawancara untuk orangtua dan kakak**

1. Bagaimana perilaku Cita saat ini?
  - a. Apakah masih menampilkan perilaku diam dan menarik diri dalam lingkungan sosial yang ia hadapi sehari-hari?
  - b. Apakah ada perubahan perilaku setelah orangtua dan anak mengikuti konseling dengan psikolog?
2. Bagaimana perilaku Cita di rumah?
3. Bagaimana perilaku Cita di sekolah?
4. Bagaimana perilaku Cita di tempat les bahasa Inggris?
5. Bagaimana hubungan Cita dengan ayah, ibu, dan kakak?
6. Bagaimana hubungan Cita dengan guru?
7. Bagaimana hubungan Cita dengan teman sekolahnya?
8. Bagaimana reaksi Cita ketika teman sekolah tidak mau bermain atau belajar bersama dengannya?
9. Apa yang dilakukan orangtua (atau kakak) ketika Cita bercerita mengenai kejadian-kejadian kurang menyenangkan yang ia alami di sekolah?
10. Bagaimana perilaku Cita ketika berada dalam suatu lingkungan yang baru (misalnya di tempat les baru atau di sebuah pusat keramaian)?
11. Apa yang Cita lakukan ketika ia merasa sedih?
12. Apa yang Cita lakukan ketika ia merasa takut?
13. Apa yang Cita lakukan ketika ia merasa kecewa?
14. Bagaimana kemampuan Cita dalam berinteraksi dengan orang lain di luar rumah?
15. Bagaimana cara Cita mengatasi kesulitan yang mungkin ia hadapi dalam berinteraksi dengan orang lain di luar rumah?
16. Bagaimana Cita memandang dirinya sendiri?
17. Apakah orangtua (atau kakak) mengetahui apa yang menjadi harapan dan keinginan Cita selama ini? Jika iya, apa saja harapan atau keinginan tersebut?

## **Pedoman wawancara untuk partisipan**

1. Apa saja kegiatan Cita sehari-hari?
2. Bagaimana hubungan Cita dengan ayah, ibu, dan kakak?
3. Bagaimana hubungan Cita dengan guru?
4. Bagaimana hubungan Cita dengan teman sekolahnya?
5. Bagaimana reaksi atau apa yang dilakukan Cita ketika teman sekolah tidak mau bermain atau belajar bersama dengannya?
6. Apa yang dilakukan orangtua (atau kakak) ketika Cita bercerita mengenai kejadian-kejadian kurang menyenangkan yang ia alami di sekolah?
7. Apakah Cita memiliki teman akrab?
8. Bagaimana perilaku Cita ketika berada dalam suatu lingkungan yang baru (misalnya di tempat les baru atau di sebuah pusat keramaian)?
9. Bagaimana Cita memandang dirinya sendiri?
10. Apa yang Cita lakukan ketika ia merasa sedih?
11. Apa yang Cita lakukan ketika ia merasa takut?
12. Apa yang Cita lakukan ketika ia merasa kecewa?
13. Apa yang Cita lakukan ketika ia terlibat dalam situasi dimana ia harus berinteraksi dengan orang lain di luar rumah?
14. Bagaimana cara Cita mengatasi kesulitan yang mungkin ia hadapi dalam berinteraksi dengan orang lain di luar rumah?
15. Apakah saja harapan atau keinginan Cita?



Situasi yang menyenangkan yang saya alami :

Ketika aku pergi ke gramedia dengan kedua orang tua ku minggu lalu, Bapak mengizinkan aku membeli 2 buah buku agar bisa aku baca selama masa liburan.

Apa yang saya pikirkan :

Orangtuaku menyayangi aku

Apa yang saya rasakan :

Bahagia

Apa yang saya lakukan :

Selalu tersenyum

Situasi yang tidak menyenangkan yang saya alami :

Padamara liburan aku hanya di rumah saja. Aku tidak jalan-jalan karena kedua orangtuaku sibuk bekerja. Kakak juga harus mempersiapkan dirinya untuk masuk di SMP. Tetapi aku juga tidak mempunyai teman yang bisa diajak bermain.

Apa yang saya pikirkan :

Aku tidak mempunyai siapapun yang bisa berbagi cerita dan bermain bersama denganku.

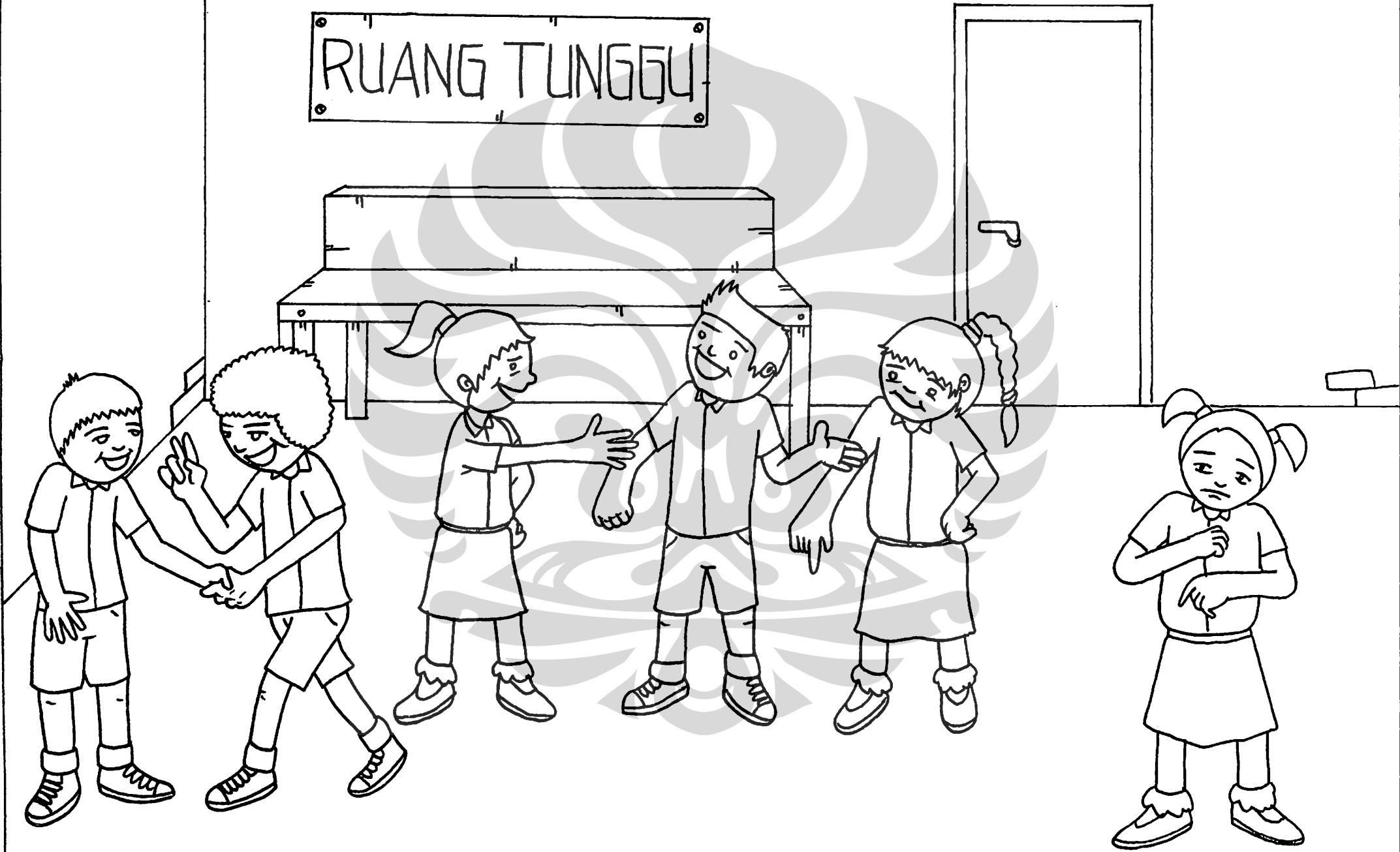
Apa yang saya rasakan :

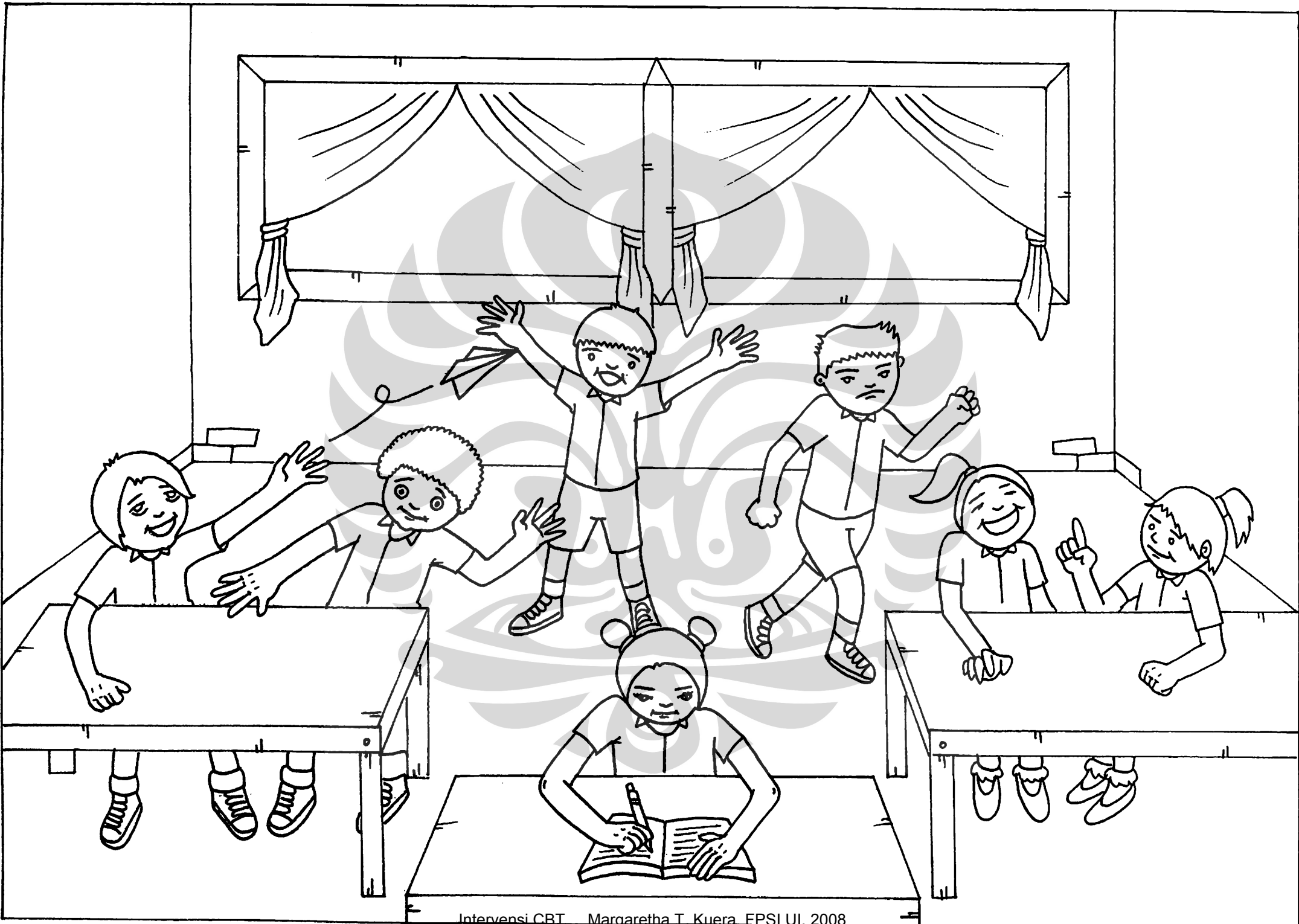
Sedih

Apa yang saya lakukan :

Diam saja

RUANG TUNGGU





Berilah tanda silang (x) pada masing-masing pernyataan sesuai dengan apa yang paling menggambarkan diri kamu dengan keterangan sebagai berikut :

Angka satu (1) → sangat tidak mempercayai pernyataan yang diberikan

Angka sepuluh (10) → sangat mempercayai pernyataan yang diberikan.

Pernyataan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saya adalah orang yang percaya diri			X							
Memiliki teman adalah hal yang penting&menyenangkan								X		
Saya ingin memiliki teman dekat untuk berbagi								X		
Saya berani menyapa orang lain yang saya temui di jalan		X								
Saat saya bertemu dengan anak sesusia saya yang belum saya kenal, saya akan menyapa dan berkenalan agar bisa menambah teman	X									
Saya mampu mengungkapkan pendapat saya kepada orang lain		X								
Saya berani maju ke depan kelas untuk bertanya atau mengerjakan tugas dari guru			X							

Berilah tanda silang (x) pada masing-masing pernyataan sesuai dengan apa yang paling menggambarkan diri kamu dengan keterangan sebagai berikut :

Angka satu (1) → sangat tidak mempercayai pernyataan yang diberikan

Angka sepuluh (10) → sangat mempercayai pernyataan yang diberikan.

Pernyataan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saya adalah orang yang percaya diri						X				
Memiliki teman adalah hal yang penting&menyenangkan								X		
Saya ingin memiliki teman dekat untuk berbagi									X	
Saya berani menyapa orang lain yang saya temui di jalan						X				
Saat saya bertemu dengan anak sesusia saya yang belum saya kenal, saya akan menyapa dan berkenalan agar bisa menambah teman					X					
Saya mampu mengungkapkan pendapat saya kepada orang lain						X				
Saya berani maju ke depan kelas untuk bertanya atau mengerjakan tugas dari guru							X			



## THE DOWNERS

Negative Glasses



Positive Doesn't Count

## Blowing Things Up



All-or-nothing Thinking

Magnifying the Negative

Snowballing

## Predicting Failure



The Mind Reader

The fortune Teller

## Feeling Thoughts



Emotional Reasoning

Dustin Labels

# Setting Yourself Up to Fail



**Blame Me!!!**



# Thought STOPPING



# Positive Self Talk



# Coping Self Talk

# Practise Being Successful



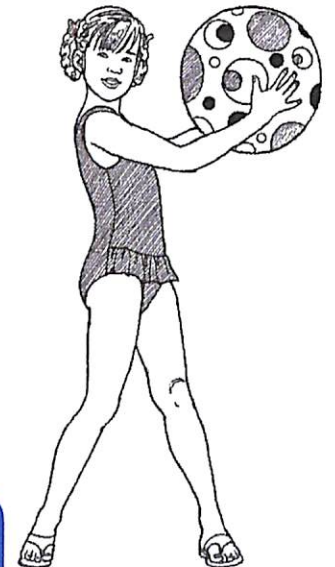
**Relaksasi**



**Situasi yang  
Menyenangkan**

**Mengatur  
Pernapasan**

**Olahraga**



# Kegiatan yang Menyenangkan

