Cognitive behavior therapy untuk anak dengan konsep diri negatif

Angelina Sulistio,author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=106632&lokasi=lokal>

Abstrak

Konsep diri merupakan bagian penting dari kehidupan seorang anak. Anak dengan konsep diri positif akan merasa dirinya kompeten dalam menghadapi tugas - tugas di sekolah. Anak dengan konsep diri negatif cenderung akan merasa dirinya tidak kompeten atau meragukan kemampuannya untuk meraih prestasi di sekolah. Sehingga dapat dikatakan bahwa konsep diri seorang anak dapat mempengaruhi bagaimana anak tersebut berpikir dan bertindak laku. Salah satu penyebab seorang anak mempunyai konsep diri negatif adalah adanya kekeliruan pola berpikir tentang diri sendiri dan salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengubah kekeliruan pola berpikir pada individu adalah melalui Cognitive behavior therapy.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana pengaruh cognitive behavior therapy dalam meningkatkan konsep diri anak menjadi lebih positif. Terapi dilaksanakan dengan menggunakan program - program cognitive behavior therapy yang telah disusun oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metoda studi kasus. Metoda yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah wawancara, observasi, dan dokumen. Partisipan pada penelitian ini adalah klien Klinik Bimbingan Anak Fakultas Psikologi UI yaitu; G, anak laki-laki berusia 9 tahun 7 bulan dan memiliki konsep diri negatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa cognitive behavior therapy mempunyai pengaruh positif dalam meningkatkan konsep diri anak menjadi lebih positif. Namun, peneliti meragukan apakah keberhasilan terapi benarbenar merupakan hasil terapi atau dikarenakan kondisi yang baru terjadi pada G, yaitu penurunan raport dan ia naik kelas. Oleh karena itu disarankan untuk melakukan terapi dengan jarak yang cukup jauh dengan penerimaan raport kenaikan kelas sehingga anak juga dapat menerapkan langsung coping dan positive self-talk ketika menghadapi ulangan.