

# Penerapan prinsip-prinsip cognitive behavior therapy dalam penanganan anak dengan masalah kurang percaya diri = The application of cognitive behavioral therapy principles on a child with self-confidence insufficiency

Aida Argaputri, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20340772&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Self-confidence adalah keyakinan terhadap diri serta kemampuan yang dimiliki (Webster's Dictionary, 1996). Gejala tidak percaya diri pada anak erat kaitannya dengan persepsi anak terhadap konsep dirinya (Surya, 2007). Orang tua yang mempersepsikan anaknya sebagai 'segalanya buruk' dapat menciptakan konsep diri yang menekankan pada anak bahwa anak kurang diterima, buruk, dan tindakannya tidak disetujui oleh orang tuanya (Frenkel-Brunswilk, dalam Burns, 1993). Cognitive-Behavior Therapy (CBT) adalah sebuah istilah yang digunakan untuk menjelaskan bentuk intervensi yang bersifat psikoterapeutik dan bertujuan untuk mengurangi distress psikologis dan perilaku maladaptif dengan cara mengganti proses kognitif (Kaplan et al., dalam Stallard, 2002). Program CBT pada dasarnya didasari oleh pernyataan bahwa keyakinan negatif mengenai hidup dan seseorang adalah hasil dari self-talk negatif yang berujung pada perasaan negatif mengenai diri sendiri, self-esteem rendah, dan kepada perilaku yang bersifat menghambat individu mencapai hasil yang diinginkan (Burnett, 1996). Intervensi cognitive behavioral dinilai paling sukses meningkatkan harga diri dan konsep diri. Program diasosiasikan dengan peningkatan positive self talk dan CBT dihubungkan dengan penanganan negative self-talk (Burnett, Craven, dan Marsh, 1999). Program CBT dalam tugas akhir ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri seorang anak berusia 9 tahun dengan tingkat kecerdasan rata-rata. Ia merasa kurang percaya diri menjawab pertanyaan guru atau orangtua saat belajar. Ia takut menjawab dengan salah. Setelah intervensi anak mampu menyadari kesalahan berpikirnya, menjadi lebih percaya diri di sekolah. Di sisi lain, sikap ayah yang marah saat anak melakukan kesalahan membuat anak sulit menunjukkan perubahan positif di rumah.

.....Self-confidence is faith about oneself and one's own ability (Webster's Dictionary, 1996). Lack of confidence of symptom in a child is tight with the child's perception of his/her self-concept (Surya, 2007). Parents, who perceive their child as "all bad" create a self-concept that emphasize the child that he/she is less accepted, bad, and does not have any approval of his action from the parent (Frenkel-Brunswilk, in Burns, 1993). Cognitive-Behavior Therapy (CBI) is an intervention that aims to psychological distress and Maladaptive behavior by altering cognitive processes (Kaplan et al., in Stallard, 2002). CBT program is based on the notion that negative beliefs about life and oneself is the result of negative self-talk which leads to negative feelings about oneself; low self-esteem, and self-defeating behavior (Burnett, 1996). Cognitive behavioral based interventions were the most successful enhancers of self-esteem and self-concepts. The program was associated with an increase in positive self-talk and CBT was linked to a decrease in negative self-talk (Burnett, Craven, and Marsh, 1999). CBT's program on this final assignment was aimed to improve the self-confidence of a nine year old girl with an average intelligence. She feels little of confidence in answering the teacher's or parent's questions. She was afraid that she might give a wrong answer. As the result of the intervention, the child now is aware of her faulty think and become more confident in school. On the other side, - her father's attitude that always become angry whenever she gives a wrong' answer make

her more difficult to show some improvement at home setting.