

Cognitive behaviour therapy untuk mengatasi masalah konsep diri negatif pada anak underachiever

Pravissi Shanti, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20343723&lokasi=lokal>

Abstrak

Anak underachiever biasanya memiliki konsep diri yang cenderung negatif sehubungan dengan prestasi mereka yang rendah di sekolah. Konsep diri yang negatif berkorelasi dengan underachievement, bisa sebagai penyebab atau sebagai dampak, dan akhirnya saling berpengaruh sehingga menjadi lingkaran setan yang tidak ada habisnya (Withmore, dalam Baker, Bridger & Evans, 1998). Maka dibutuhkan suatu cara untuk memutus lingkaran tersebut, yaitu dengan meningkatkan konsep diri anak, dan diharapkan anak akan lebih terpacu untuk meraih prestasi yang lebih baik di sekolah. Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah intervensi terapeutik yang bertujuan untuk mengurangi tingkah laku mengganggu dan maladaptif dengan mengembangkan proses kognitif (Kaplan et al., dalam Stallard, 2002).

Tujuan dari CBT adalah untuk memperbaiki persepsi terhadap diri, memfasilitasi pemahaman diri yang lebih baik, dan untuk meningkatkan kontrol diri dengan mengembangkan ketrampilan kognitif dan tingkah laku yang tepat. CBT membantu untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran dan kepercayaan yang negatif, bias, dan self-critical dan mengubahnya sehingga tidak berpengaruh lebih luas terhadap tingkah laku (Stallard, 2002). Menurut Hattie (dalam Bumett, Craven, & Marsh, 1999), bentuk intervensi yang paling sukses untuk meningkatkan konsep diri dan juga self-esteem pada individu adalah intervensi yang didasarkan pada cognitive behavioral.

Program intervensi CBT dalam tugas akhir ini bertujuan untuk membantu meningkatkan konsep diri dan prestasi anak laki-laki berusia 10 tahun yang duduk di kelas 4 SD dengan tingkat kecerdasan bright normal yang nilai-nilainya buruk di sekolah dan terancam tidak naik ke kelas 5 SD. Hasil dari program intervensi ini menunjukkan bahwa konsep diri anak, pola pikir dan perilaku menjadi lebih baik. Prestasi anak pun meningkat dan ia berhasil naik kelas.

<hr>

Underachiever usually have a negative self concept related to their low achievement at school. Negative self concept related to underachievement, as a cause and also an effect, and it become a circle which has no end (Withmore, dalam Baker, Bridger & Evans, 1998). Therefore, we need some way to cut the circle, with increasing the child's self concept so the child will be more enthusiastic to reach a better performance at school.

Cognitive Behaviour Therapy (CBT) is a therapeutic interventions head for decreasing a disturbing and maladaptive behaviour by expanding the cognitive process (Kaplan et al., dalam Stallard, 2002). The purpose of CBT is to fix the perceptions of self; to facilitate a better self comprehension, and to increase self control by developing cognitive skills and appropriate behaviour. CBT helps us to identify negative thoughts and core beliefs, bias, and self-critical, and change it so it wouldn't effect our behaviour (Stallard, 2002).

According to Hattie (in Bumett, Craven, & Marsh, 1999), a kind of interventions which most successful for increasing self concept and also self-esteem is the interventions which based to cognitive behavioral.

CBT intervention's program in this final task is head for increasing self concept and also performance of a ten years old boy, who sit at 4th grades in elementary school. He has a bright normal intelligence, but he shows a bad performance at school and his teacher says that he probably couldn't go on to 5th grades. The result of this intervention's program shows that the child's self concept, the thought, and also the behaviour become much better. The child's performance is also increasing and he could go on to 5th grades.