

Penerapan teknik-teknik cognitive behavior therapy untuk menangani anak pemalu

Lisa Diantika, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20370474&lokasi=lokal>

Abstrak

Ketika anak memasuki usia sekoiah (middle childhood), anak akan menerima lebih banyak umpan balik negatif dan mulai membandingkan dirinya dengan anak-anak lain seusianya. Anak yang tidak mampu menerima umpan balik negatif dari orang lain akan membentuk pikiran-pikiran negatif dan menilai diri secara negatif (Eccles, 1999). Hal yang demikian menyebabkan anak cemas dan takut dalam menghadapi situasi sosial baru.

Kesulitan dalam memasuki lingkungan baru yang asing bagi anak adalah salah satu karakteristik anak pemalu. Tingkah laku pemalu merupakan salah satu bentuk tingkah laku menghindari situasi sosial baru yang disebabkan oleh terfokusnya seseorang pada opini atau evaluasi dari orang lain mengenai dirinya (Rubin & Asendorpf, 1993). Salah satu penyebab terbentuknya tingkah laku pemalu pada anak adalah rendahnya kepercayaan pada anak dan penilaian diri yang negatif (Zolten & Long, dalam [www. parenting-ed.org](http://www.parenting-ed.org), 1997).

Pada kasus Ad, Ad merasa khawatir teman-teman tidak mau mengajaknya berkenalan. Ad pun mengatakan bahwa ia takut melakukan kesalahan saat berbicara dengan teman-teman yang belum dikenalnya. Dengan perkataan lain, Ad menilai dirinya secara negatif yaitu Ad merasa tidak mampu berinteraksi dengan orang-orang yang belum dikenalnya. Ad pun merasa takut teman-teman tidak mau mengajaknya berkenalan. Pikiran-pikiran negatif pada Ad membuat Ad mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan berinteraksi dengan orang-orang yang belum dikenalnya. Terapi yang akan dilakukan dalam penelitian ini menggunakan prinsip cognitive behavior therapy (CBT), yaitu suatu teknik terapi yang mengubah kekeliruan pola berpikir pada individu dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif.

Hasil dari terapi menunjukkan bahwa program ini cukup efektif untuk menangani tingkah laku pemalu pada anak, sehingga pola pikir dan tingkah laku pun berubah menjadi lebih baik.

<hr>

When child enters middle childhood, he/she will receive more negative feedback from others and starts to compare his/her self with others. Child who can not accept the negative feedback from others will have negative thoughts and perceived their self negatively (Eccles, 1999). Furthermore, child will have anxiety and shows some fears in new social situation.

The difficulty when entering new social situation is one of the characteristics of children with shyness. Shyness is one form of social withdrawal that is motivated by social evaluation concerns, primarily in novel setting (Rubin & Asendorf, 1993). There may be a specific cause for shyness in some children, while in others shyness may occur for a number of different reasons. One of the reasons why children become shy is

having low self esteem and negative opinion of oneself (Zolten & Long, on [wwwparenting-ed.org](http://www.parenting-ed.org), 1997).

Our study presents a case that shows shyness in a child (Ad). Ad worried that people do not want to become her friends. Ad also said that she has trouble thinking of what to say in social situation and afraid doing something wrong talking with others. Ad views herself negatively. She feels uncomfortable in unfamiliar situation and thinks that she can not deal with new social situation. Furthermore, these negative thoughts have become her difficulties to adapt in new situation and interact with others.

Effective treatments for shyness exist One of the treatments is using the techniques of Cognitive Behavior Therapy (CBT). CBT is the therapy that change individual's cognitive by doing cognitive restructuring. On this study, we will use CBT techniques for overcoming the shyness in child (Ad).

The result of this program shows that the application of CBT techniques is effective for overcoming shyness in child, so that the cognitive and behavior will change into better.