

Penerapan Cognitive Behavior Therapy pada Remaja yang Mengalami Kecemasan = The Application of Cognitive Behaviour Therapy for Youth with Anxiet Problems

Ratih Yuniarti Pratiwi, Author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20370843&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Intervensi yang dilakukan menggunakan teknik Cognitive Behaviour Therapy (intervensi kognitif dan perilaku) untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh remaja perempuan berusia tiga belas tahun. Tujuan intervensi adalah untuk mengidentifikasi dan mengubah distorsi kognitif anak tentang perasaan tidak mampu (incompeten) dan menimbulkan kecemasan sehingga anak diharapkan mampu menemukan cara untuk menghilangkan kecemasan yang muncul pada situasi tertentu. Intervensi dilakukan sebanyak 8 sesi yang berlangsung dalam jangka waktu dua bulan. Sesi terbagi atas dua bagian, yaitu sesi intervensi kognitif untuk mengubah distorsi kognitif pada anak serta sesi perilaku dimana anak diajak untuk mempraktekkan langsung dan mengaplikasikan materi yang didapatkan pada sesi kognitif.

Setelah delapan sesi intervensi selesai dilakukan, terlihat bahwa anak dapat menemukan dan memahami distorsi pikirannya tentang perasaan tidak mampu yang selama ini dirasakan ketika berhadapan dengan beberapa situasi (seperti situasi ujian) sehingga akhirnya anak mampu berpikir secara lebih seimbang. Kondisi tersebut akhirnya berpengaruh terhadap perilakunya, yaitu anak kembali berusaha untuk menumbuhkan semangat belajar dan simptom-simptom kecemasan yang muncul akibat perasaan tidak mampu tersebut juga sudah mulai berkurang seperti ketika ada dalam situasi ujian, anak tidak lagi sakit perut dan berkeringat ketika berhadapan dengan soal ujian.

<hr>

ABSTRACT

Cognitive Behavior Therapy technique is known as a method to reduce anxiety that thirteen years old girls had. With working on this method, we want to identify and try to manipulate children cognitive distortion especially incompetent feeling that end up with anxiety, so whenever this feeling happen they will find a way to handle it. The intervention took two month of work divided into eight sessions. Intervention consists of two parts. First we took cognitive intervention session, in order to manipulate cognitive distortion whenever its occurred to the children and the second part is behavioral where the children is expected to apply what they have learned before.

At the end of the eighth session, we found out that the children can figured out some of mind distortion that they had so they will be able to neutralize their mind whenever the situation occurs. This condition allowed them to boost their spirit higher especially in study and to handle several anxiety symptoms for example sweating or stomach ache that they used to have in class.