

## EFEKTIVITAS KONSELING RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENURUNKAN KECENDERUNGAN GANGGUAN SKIZOID PADA ANAK

Laksita Wulya Danastri

Program Studi Psikologi Profesi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
queenlaksitawulya@gmail.com

### Abstrak

Gangguan kepribadian skizoid (*schizoid personality disorder*) adalah gangguan yang dicirikan dengan sikap acuh terhadap lingkungan sosial maupun hubungan lainnya. Individu dengan gangguan ini sering kali melakukan aktivitas sendiri daripada bersama orang lain, cenderung tidak menunjukkan emosi secara penuh, sehingga tampak dingin, tertutup, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Secara spesifik penyebab gangguan skizoid belum dapat diketahui, namun gangguan ini dapat dialami oleh siapa saja termasuk anak-anak. Karena anak sangat rentan mengalami gangguan terlebih ketika mereka berada dalam situasi yang mendukung munculnya gangguan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menangani anak yang memiliki kecenderungan gangguan skizoid agar dapat kembali menjalani aktivitas hariannya secara normal kembali. Subyek penelitian ini adalah seorang anak yang berusia 11 tahun yang mengalami kecenderungan gangguan kepribadian skizoid selama 1 tahun, yang disebabkan oleh pola asuh orang tua yang terlalu otoriter. Proses intervensi dilakukan dengan menggunakan pendekatan kognitif yakni konseling restrukturisasi kognitif yang dilakukan selama empat sesi dengan waktu persesi adalah 2 jam, serta perkembangan hasil konseling dipantau secara bertahap baik oleh peneliti maupun pihak terkait. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil yakni adanya penurunan dampak gangguan skizoid pada anak. Anak telah menunjukkan banyak perubahan salah satunya adalah aktivitas anak yang semakin beragam, anak tidak lagi diam menyendiri dan mulai beraktivitas dengan teman sebayanya. Jadi dapat disimpulkan bahwa penggunaan konseling restrukturisasi kognitif cukup efektif dilakukan untuk menangani masalah personal pada anak yang mengalami kecenderungan gangguan skizoid.

**Kata kunci :** anak, skizoid, restrukturisasi kognitif.

### Abstract

Schizoid personality disorder is a disorder characterized by indifference to the social environment and other relationships. Individuals with this disorder often carry out their own activities with other people, showing no emotion, so that it appears rigid, closed, and withdraws from the social environment. Specifically the causes of schizoid disorders have not been known, but this disorder can be experienced by anyone including children. Because children are susceptible to interference especially when they are in a situation that supports the emergence of the disorder. This study aims to help children who have a tendency to schizoid disorders to be able to return to their normal daily activities again. The subject of this study was an 11-year-old child who had a tendency to schizoid personality disorder for 1 year, which was caused by an overly authoritarian parenting style. The intervention process was carried out using the cognitive approach of cognitive restructuring counseling carried out for four sessions with the session time being 2 hours, and the development of counseling results monitored in stages by both researchers and related parties. Based on the research that has been done the results obtained are a decrease in the impact of pediatric schizoid disorders. Children have had several advances, one of which is that children have many activities, children are not alone anymore and start activities with friends. So it can be concluded that the use of cognitive restructuring counseling is quite effective in helping problems in children with a tendency to schizoid disorder.

**Keywords:** children, schizoid, cognitive restructuring

Seorang anak yang kini duduk dikelas VI SD sangat terobsesi dengan belajar, hampir setiap saat belajar hingga beberapa kali lupa makan dan tidak lagi berkomunikasi dengan teman-temannya. Pada awalnya anak suka belajar namun juga bermain, disisi lain anak juga suka menggambar dan bercerita. Namun karena anak berada ditengah-

tengah keluarga yang sangat mementingkan pendidikan anak selalu dipaksa untuk terus belajar. Disamping itu orang tua juga cenderung memberikan sugesti yang terus menerus bahwa orang sukses adalah orang yang selalu belajar dan berprestasi. Hal tersebut ditangkap mentah oleh anak, menjadikannya menanggapi bahwa belajar

adalah satu-satunya hal penting yang menjadi syarat kesuksesannya dimasa depan.

Saat anak mengalami kesulitan, dia akan bertanya pada orang tuanya. Namun karena kedua orang tuanya sibuk dan sudah lelah ketika pulang bekerja maka orang tua cenderung merah saat anak tidak segera paham apa yang diajarkan orang tuanya. Kondisi ini terjadi dalam waktu yang cukup lama, sehingga anak mulai berubah sedikit demi sedikit untuk mengikuti perkataan kedua orang tuanya. Anak menghabiskan seharian hanya untuk belajar, tanpa bermain, tanpa menonton tv ataupun menengarkan musik, bahkan di Handphone miliknya berisi segala jenis latihan soal dan permainan yang berfungsi untuk meningkatkan kemampuan tertentu. Anak menjadi pasif dan tidak banyak bergerak, hanya duduk di meja dan membaca, disamping itu anak juga tidak lagi mau bermain dengan teman-temannya seperti dulu, sehingga tubuh anak menjadi kaku, tatapan mata anak menjadi tajam namun dengan kepala yang ditundukkan, tangan yang dikepal serta kaki yang dirapatkan. Ketika diajak berbicara anak hanya menjawab sekedarnya dan tidak menatap lawan bicaranya. Disamping itu cara berjalan anak menjadi miring dan membukukkan badannya baik saat berdiri maupun duduk.

Anak-anak pada masa awal atau anak usia dini biasanya mengembangkan bentuk-bentuk tingkah laku sosial melalui hubungan dan pergaulan sosial baik dengan orangtua, anggota keluarga, orang dewasa lainnya maupun teman bermainnya. Pola-pola perilaku anak tersebut terbagi dua yaitu pola perilaku sosial dan pola perilaku yang tidak sosial. Masa kanak-kanak awal (anak usia dini) juga merupakan masa yang sangat penting dalam menentukan perkembangan sosialisasi anak di kemudian hari sehingga sangat perlu diperhatikan. Khususnya perkembangan sosialnya agar anak dapat berkembang menjadi anak-anak yang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dan masyarakatnya karena pada masa kanak-kanak awal peningkatan perilaku sosial sangat penting dan menentukan bagaimana pola perilaku sosial anak di tahap berikutnya. (Hurlock, 2003)

Karen Horney yang sependapat dengan Freud dalam pandangan tentang pentingnya masa-masa awal kehidupan dalam membentuk kepribadian di masa dewasa. Namun dia berbeda dalam hal bagaimana kepribadian terbentuk secara spesifik. Horney merasa bahwa pada masa kanak-kanak, bukan faktor biologis, namun faktor sosial lah yang mempengaruhi perkembangan kepribadian. Tidak

ada tahapan universal dalam perkembangan maupun konflik masa kecil yang tak terelak kan.

Namun yang menentukan adalah hubungan sosial antara anak dan orang tua. Salah satu factor penyebab adalah tipe dan pola pengasuhan saat mereka masih anak-anak. Ibu atau pengasuh sangat mempengaruhi pembentukan dan tipe kepribadian individu setelah mereka dewasa. Adanya trauma yang pernah terjadi masa kecil seperti perceraian kedua orang tua, sering mengalami pemukulan atau diterlantarkan oleh orang tua dapat mengakibatkan gangguan dalam pembentukan kepribadiannya.

Faktor komunikasi dalam keluarga dimana masalah komunikasi dalam keluarga dapat menjadi kontributor untuk mengembangkan gangguan tingkah laku. Masalah komunikasi tersebut antara lain sikap bermusuhan ,selalu mengkritik, menyalahkan, kurangkehangatan, kurang memperhatikan anak, emosi yang tinggi. Komunikasi dalam keluarga amatlah penting dengan memberikan pujian, adanya tegur sapa dan komunikasi terbuka . Kurangnya stimulasi, kasih sayang dan perhatian dari ibu/pengasuh pada bayi akan memberikan rasa tidak aman yang akan menghambat terbentuknya rasa percaya diri yang menjadi dasar dalam berhubungan dengan lingkungan sosial.

Salah satu dampak kurangnya faktor komunikasi dapat membuat anak mengalami beberapa hambatan dan tidak menutup kemungkinan mengalami gangguan, salah satunya kecenderungan gangguan kepribadian skizoid atau *schizoid personality disorder*, gangguan ini dicirikan dengan ketidak acuhan sosial dan hubungan lainnya, seperti dalam pengalaman dan ekspresi emosional pada cakupan yang terbatas. Orang dengan gangguan tersebut seringkali memilih melakukan aktivitas sendiri daripada bersama dengan orang lain. Individu ini juga cenderung tidak menunjukkan emosi secara penuh, sehingga akan tampak dingin, tertutup, menarik diri dari lingkungan sosial. Gangguan ini dapat mengganggu banyak aktivitas dalam kehidupan sehari-hari.. Tidak seperti orang yang memiliki gangguan kecemasan, orang dengan gangguan kepribadian skizoid ini sering tidak menyadari bahwa mereka memiliki masalah dan tidak percaya bahwa mereka membutuhkan bantuan.

Mereka yang mengalami gangguan skizoid tidak menginginkan atau menikmati hubungan sosial dan biasanya tidak memiliki teman akrab. Mereka tampak tumpul, datar, dan menyendiri serta tidak

memiliki perasaan hangat serta tulus kepada orang lain. Dalam teorinya Horney beranggapan bahwa rasa aman jauh lebih penting daripada kepuasan. Jadi dukungan dari pihak keluarga berupa pembelaan, bantuan dalam rumah tangga dan bimbingan sangat membantu terapi yang akan diberikan pada penderita skizoid.

#### **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan kasus tunggal, sehingga subyek yang digunakan hanya satu orang saja. Subyek dalam penelitian ini adalah seorang anak SD kelas VI yang berusia 11 tahun dan memiliki kecenderungan gangguan skizoid selama satu tahun ini. Langkah peneliti pertama kali adalah melakukan proses asemi yang terdiri dari observasi, wawancara serta tes psikologi. Observasi dilakukan pada anak baik di lingkungan sekolah maupun lingkungan tempat tinggal. Wawancara melibatkan anak dan juga dilakukan pada orang tua serta pihak sekolah yang mengenal anak dengan baik selama ini. serta tes psikologi yang diberikan meliputi tes WISC (Untuk mengetahui kapasitas intelektual anak), Tes Grafis (untuk mengetahui kepribadian anak) serta Tes FORER (untuk menggali lebih dalam permasalahan yang dialami anak). Kemudian akan dilakukan proses intervensi yang sesuai dengan kondisi klien. Orang tua juga dilibatkan dalam proses intervensi melalui pemberian psikoedukasi karena orang tua merupakan obyek lekat anak dan perlu mengetahui kondisi anak sehingga kemudian hari tidak terjadi gangguan yang sama pada anak. Dalam hal ini jenis intervensi yang dipilih adalah menggunakan pendekatan kognitif.

Menurut Piaget (Hetherington & Parke, 1975) menyebutkan bahwa "*kognitif adalah bagaimana anak beradaptasi dan menginterpretasikan objek dan kejadian-kejadian di sekitarnya*". Piaget memandang bahwa anak memainkan peran aktif di dalam menyusun pengetahuannya mengenai realitas, anak tidak pasif menerima informasi. Selanjutnya walaupun proses berpikir dan konsepsi anak mengenai realitas telah dimodifikasi oleh pengalamannya dengan dunia sekitar dia, namun anak juga aktif menginterpretasikan informasi yang ia peroleh dari pengalaman, serta dalam mengadaptasikannya pada pengetahuan dan konsepsi.

Pada permasalahan yang dihadapi klien, teknik yang akan digunakan adalah restrukturisasi kognitif. Teknik ini digunakan untuk mengubah

pikiran atau keyakinan klien yang negatif (Beck, 1979; Corey, 2013), tidak produktif, serta pemikiran yang melemahkan menjadikannya keyakinan yang lebih membangun dan positif (Martin & Pear, 2003). Dalam prosesnya klien akan difokuskan dalam latihan untuk menguasai serangkaian keterampilan agar dapat menetralkan pikiran negatifnya.

Proses intervensi akan dilakukan selama 4 (empat) sesi dengan lama per sesinya adalah 2 jam, dilanjutkan dengan pemberian psikoedukasi pada orang tua setelah proses intervensi pada anak diberikan. Perkembangan kondisi anak akan terus dipantau baik oleh peneliti maupun pihak orang tua secara berkala.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan banyak perubahan positif yang terjadi pada anak. Pada awal proses intervensi anak merasa bingung mengenai kondisi yang dialaminya saat itu sehingga anak tidak tahu apa harus melakukan apa, namun setelah dilakukan intervensi anak mengetahui dalam kondisi apa dirinya dianggap bermasalah. Disini peran peneliti juga memberikan pengertian bahwa anak dapat kembali ceria seperti sebelumnya dan anak bersedia menjalankan beberapa hal yang disarankan oleh peneliti yakni berolahraga dan mencoba berkomunikasi dengan orang disekitarnya.

Setelah intervensi dilakukan anak sudah menunjukkan beberapa perubahan diantaranya anak yang mulai kembali bermain bersama teman-temannya baik disekolah maupun di lingkungan rumah. Anak juga mulai memiliki beberapa ragam aktivitas lain yang dilakukan, seperti mulai kembali menggambar dan bermain alat musik. Anak juga dapat menyebutkan hal positif dan negatif mengenai tokoh yang diidolaknya selama ini, sehingga anak tahu mana hal yang dapat diterapkan mana yang tidak. Anak mulai mau menerima kegagalan yang pernah dialami serta merasa tidak lagi putus asa dan bersedia untuk mencobanya kembali jika mengalami kegagalan. Saat ini anak sudah mau terbuka dengan orang tua mengenai perasaan atau pikirannya, anak terlihat lebih ceria dan dapat tersenyum seperti dulu kembali.

Saat dilakukan follow up setelah 2 minggu setelah intervensi selesai, anak telah menjadi anak yang ceria kembali, banyak berbicara dan bersedia membagikan ceritanya pada orang lain. anak juga memiliki kegemaran baru yakni bermain wayang

dan anak juga sedang proses mengikuti beberapa perlombaan antar sekolahnya dalam waktu dekat. Hubungan anak dengan orang tua juga membaik, kini anak tidak ragu untuk menceritakan keluhannya pada orang tua setiap hari, orang tua anak juga selalu mencoba untuk menyediakan waktu bersama anak-anaknya disela kesibukan mereka setiap hari.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa konseling dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif cukup efektif dalam menangani anak yang mengalami kecenderungan gangguan skizoid. Namun dalam pelaksanaan harus juga dilibatkan pihak atau obyek lekat anak sehingga proses intervensi dapat lebih efektif lagi serta harus dipantau secara berkala mengenai perkembangan anak setelah dilakukan intervensi.

### Saran

Setelah melakukan penelitian dan pembahasan, peneliti akan memberikan beberapa saran terhadap pihak-pihak berikut :

1. Saran bagi setiap orang tua  
Saran yang diberikan untuk setiap orang tua agar selalu menyempatkan waktu untuk berkomunikasi dengan anak, menanyakan keinginan serta memberikan anak kesempatan untuk mengungkapkan perasaan serta isi pikiran anak, sehingga akan timbul rasa nyaman anak pada orang tua dan tidak memendam perasaan atau bahkan masalahnya sendiri.
2. Saran bagi peneliti selanjutnya  
Penelitian ini kedepannya dapat lebih diperdalam mengenai masalah yang dialami

anak secara mendetail agar dapat diketahui lebih baik dalam kondisi apa anak berkemungkinan mengalami masalah tersebut agar meminimalisir kemungkinan terjadinya gangguan yang sama pada anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Beck, A.T. 1979. *Cognitive Therapy and The Emotional Disorders*. New York: Internatioanl Universities Press.
- Corey, G. 2013. *Teori dan Praktek "Konseling dan Psikoterapi"*. Rafika Aditama. Bandung.
- Gunarsa, Singgih D. 2003. *Konseling dan Psikoterapi*. Gunung Mulia. Jakarta
- Elizabeth, B. Hurlock. 2003. *Psikologi perkembangan Edisi 5*. Erlangga. Jakarta
- Erford, Bradley T. 2015. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Martin, G., & Pear., J. 2003. *Behavior Modification: What it is And How To Do It*. New Jersey : Prentice Hall. Inc
- Maslim, R. 2013. *Diagnosis Gangguan Jiwa Rujukan Ringkas dari PPDGJ-III dan DSM-5*. Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK.Unika Atmajaya. Jakarta.
- Sternberg, Robert J. 2006. *Psikologi Kognitif*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta