

Terapi Perilaku Kognitif (*Cognitif Behaviour Therapy*) Bagi Individu Perfeksionis

Rabia Adawiya¹⁾, IGAA Noviekayati²⁾,

*^{1),2),3)}Magister Profesi Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Jl.Semolowaru 45
Surabaya 60118*

Email : Rabiauzumaki@gmail.com

Abstrak . Penelitian ini bertujuan untuk memberikan intervensi kepada salah satu remaja yang mempunyai kebiasaan perfeksionis dalam menjalankan kegiatannya sehari-hari entah itu di rumah maupun, di sekolah, maupun di lingkungan sekolah. Dalam kesehariannya subyek merasa dirinya lebih unggul daripada teman – teman di sekolahnya. Baginya, keberhasilan adalah segala – galanya sehingga subjek cenderung tidak pernah mengenal apa itu kegagalan. Kebiasannya tersebut membuat relasi sosialnya terganggu dan tak jarang subjek dibuat stress dan jatuh sakit ketika dirinya merasa usahanya kurang maksimal. Terapi perilaku ini melibatkan langkah langkah kognitif yang terkait dengan pengaruh dari keyakinan irasional mengenai perfeksionisme yang selalu ingin terlihat sempurna dan lebih unggul daripada yang lain. Proses terapi kognitif bisa membantu subjek untuk memahami masalah kognisi tertentu dalam melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi komitmen, serta meningkatkan kesediaan individu untuk terlibat pada perilaku yang lebih adaptif. Dalam penelitian ini, terapi kognitif berjalan sebanyak tujuh kali pertemuan. Dengan 7 langkah yang di dalamnya melibatkan konseling CBT, menulis Diary harian berdasarkan format ABC dari teori CBT dan langkah terakhir merupakan teknik relaksasi. Hasil dari terapi kognitif adalah, subjek dapat menghilangkan dan menyadari distorsi kognitif yang mengganggu kehidupan sosialnya selama ini.

Katakunci: Terapi Kognitif, Irrational belief, Perfeksionis

1. Pendahuluan

Perfeksionisme menurut Hewitt and Flett's (dalam Stairs dkk, 2012) merupakan sebuah paham kepribadian yang memiliki karakteristik untuk berjuang dengan standar yang tinggi dan berlebihan pada kritikan dan evaluasi. Shafran dkk (dalam Macedo dkk, 2014) mendefinisikan bahwa perfeksionisme merupakan kecenderungan kepribadian untuk mengevaluasi diri secara berlebihan demi pencapaian diri dengan menerapkan standar kerja yang tinggi. Horney (1950) menggambarkan bahwa seorang perfeksionis adalah individu yang berjuang secara terus menerus untuk menjadi citra yang ideal bagi dirinya.

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa perfeksionisme merupakan kecenderungan yang dimiliki oleh seorang individu untuk berjuang secara terus menerus dengan menerapkan standar yang tinggi pada diri sendiri yang dipengaruhi oleh pikiran dan perasaan tidak aman atas penolakan dari lingkungan.

1.1 Karakteristik Perfeksionisme

- a. Memiliki cita – cita tinggi, standar pribadi yang tinggi (*High Self – expectation*) dalam berbagai hal, orang lain memiliki standar/ ekpektasi tinggi, dan ekspektasi tinggi terhadap orang lain
- b. Melakukan usaha terbaik untuk mencapai kesempurnaan atau standar, dan toleransi rendah terhadap kesalahan atau kegagalan dikelompokkan menjadi karakteristik pencapaian standaryaitu: melakukan usaha terbaik untuk mencapai kesempurnaan atau standar, dan toleransi rendah terhadap kesalahan atau kegagalan

- c. Kebanggaan terhadap usaha sendiri, menyalahkan diri sendiri atas kesalahan atau kegagalan yang berkaitan dengan faktor yang dapat dikontrol, merasa frustrasi ketika mengalami kegagalan meskipun telah memebrikan usaha terbaik, ragu – ragu ketika mengumpulkan tugas atau ulangan karena takut melakukan kesalahan. Dalam mengerjakan sesuatu, orang dengan karakter perfeksionis tidak suka dikalahkan oleh orang lain, keinginan kuat untuk dihargai, merasa lebih hebat/ baik dari orang lain, merasa selalu kerja sendiri meskipun dalam kelompok, menegrjakan tugas berurutan satu persatu.
- d. Memiliki motivasi tinggi untuk sempurna, orang lain memberikan semangat (support) untuk mencapai kesempurnaan, dan mengerjakan segala sesuatu dengan sempurna.

1.2 Karakteristik Personal

1. Memperhatikan detail, presisi, keteraturan, dan organisasi
Memperhatikan detil, persisi, keteraturan dan organisasi – seperti hanya kerapian dan kenersihan- adalah salah satu cara mencapai kesempurnaan. Karakteristik keteraturan dan organisasi yang mereka miliki tidak hanya diberlakukan pada diri sendiri melainkan juga pada orang lain.
2. Keyakinan kuat terhadap diri snediri (High self esteem)
Keyakinan ini muncul karena para perfeksionis mengetahui dan memahami kemampuan mereka sebagai remaja yang mampu melakukan banyak hal dengan baik. Keyakinan yang kuat terhadap diri sendiri seringkali menyebabkan individu perfeksionis lebih suka menegerjakan pekerjaan sendiri dibandingkan bekerja sama dengan orang lain.
3. Melakukan usaha terbaik untuk mencapai standar kesempurnaan (Striving for Perfection)
Seorang perfeksionis akan menetapkan standar pribadi yang tinggi pada berbagai hal dan secara otomatis ia juga akan melakukan usaha terbaik mereka untuk mencapai standar tersebut. Adler (1973 dalam schuler, 1999:6) dalam teroinya tentang perfeksionisme menyatakan bahwa usaha keras untuk menjadi superior (striving for superiority) adalah seperti kepedulian sosial kepada orang lain dan memaksimalkan kemampuan seseorang hingga individu akan mengembangkan perilaku – perilaku yang membuat mereka mendapat kendali pada diri sendiri dan orang lain.

1.3 Cognitive Behaviour Theraphy

Intervensi ini melibatkan langkah-langkah kognitif yang terkait dengan pengaruh dari keyakinan irasional mengenai prokrastinasi. Keyakinan irasional sering diasosiasikan dengan perilaku menghindar dan restrukturasi kognitif dapat digunakan untuk mengatasi masalah keyakinan irasional yang mengganggu kognisi dalam melakukan respon yang benar. Pengalaman klinis menunjukkan bahwa pembahasan mengenai asumsi, *core beliefs*, dan pemikiran negatif yang otomatis sangat penting untuk mencegah individu dari melakukan prokrastinasi (Rozental & Carlbring, 2014).

Selain itu, menyadari adanya keyakinan irasional yang dimiliki dapat membantu individu dalam memahami kesenjangan antara situasi yang dialami dan tujuan serta nilai-nilai yang diharapkan. Proses terapi kognitif bisa membantu orang untuk memahami masalah kognisi tertentu dalam melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi komitmen, serta meningkatkan kesediaan individu untuk terlibat pada perilaku yang lebih adaptif (Rozental & Carlbring, 2014).

1.4 Kelebihan terapi kognitif

1. Klien dapat memahami secara jelas jenis-jenis distorsi kognitif.
2. Mampu membantu klien memberikan tanggapan yang rasional.
3. Berorientasi pada masalah yang ada saat ini.
4. Merupakan terapi terstruktur jangka pendek.
5. Membantu klien dalam mengenali hal-hal yang memunculkan kecemasan.

1.5 Antisipasi kelemahan terapi kognitif

1. Membuat perjanjian komitmen di awal pertemuan.

2. Terapis memfasilitasi klien dan melakukan cross cek tentang masalah klien sehingga klien bisa berpikir secara rasional dan menemukan perspektif baru. Misalnya ketika orang tua memberikan tuntutan bahwa anak pintar nilai nya harus bagus. Klien diberikan penjelasan mengenai macam-macam distorsi kognitif sehingga klien bisa mengetahui distorsi apa yang sedang dialami dan bisa mengetahui bagaimana perasaan, mengetahui kelebihan dan kekurangan klien. Dengan hal itu diharapkan bisa membantu klien untuk mengevaluasi pemikiran klien.

3. Perlu ditekankan mengenai pemberian informasi mengenai konsep-konsep penting yang akan digunakan dalam sesi terapi, sehingga konsep-konsep tersebut digunakan secara tepat dan akurat.

Terapi kognitif memiliki beberapa tujuan spesifik. Pertama, mengenali kejadian yang menyebabkan reaksi yang berupa gangguan *mood* atau kecemasan. Kedua, mengenali dan memonitor distorsi kognitif dan kemudian mencari kebenarannya. Ketiga, mengubah cara berpikir dalam menginterpretasi dan mengevaluasi kejadian tertentu. Keempat, membangkitkan pikiran-pikiran klien, dialog internal, atau *self-talk*. Terakhir adalah merekonstruksi keyakinan irasional/negatif/terdistorsi menjadi keyakinan yang akurat dan positif (Beck, 1979; Burns, 1988).

Terapi ini sangat sesuai dilakukan pada Klien untuk membantu mengubah keyakinan – keyakinan irasional pada diri Klien menjadi rasional. Keyakinan irasional dalam diri Klien ialah bahwa anak yang sukses, yang pintar selalu mendapat nilai yang bagus dan selalu juara di berbagai kompetisi, ketika ia gagal maka ia akan mersa tidak lebih baik daripada yang lain. Keyakinan ini tertanam dalam diri Klien secara tidak disadari melalui lingkungan keluarganya. Akibatnya ada keyakinan yang irasional menyebabkan Klien selalu mementingkan urusan pribadinya sehingga tanpa sadar relasi dengan orang sekitarnya kurang begitu baik. Oleh karena itu, terapi kognitif dilakukan untuk membantu.

1.6 Langkah-langkah Terapi kognitif:

1. Latihan pengisian teknik 3 kolom.
2. Latihan pengisian teknik 2 kolom.
3. Mengisi kegiatan harian dan dilakukan evaluasi melalui pengisian teknik 3 kolom.
4. Mendiskusikan hasil setiap pertemuan.
5. Menyebutkan distorsi kognitif yang dialami dan jumlah distorsi untuk melakukan evaluasi.

1.7 Jenis-jenis distorsi kognitif :

1. Absolutisme (all or nothing thinking) : merupakan jenis distorsi dimana individu memiliki pemikiran segalanya atau tidak sama sekali, contoh : karena saya tidak mendapat nilai A, saya adalah orang yang gagal.
2. Overgeneralisasi : jenis distorsi dimana individu mengambil suatu kesimpulan umum dari satu atau sedikit kejadian, contoh : seorang istri yang dicela suaminya karena masakannya terlalu manis maka ia langsung berpikiran bahwa dirinya memang tidak dapat melakukan apa-apa.
3. Filter mental : pada distorsi ini individu memiliki pemusatan perhatian pada hal yang kecil dan negatif, tanpa melihat hal atau bagian lain yang positif, baik, dan berhasil, contoh : seorang pria berpenampilan menarik merasa rendah diri karena ia memiliki tompel di pipi kanannya.
4. Diskualifikasi pengalaman positif : individu menolak pengalaman yang positif dan mengubahnya menjadi hal yang negatif, contoh : seorang wanita dipuji tetangganya bahwa dirinya cantik dan ia memiliki pemikiran bahwa tetangganya tersebut hanya menyindir dirinya.
5. Loncatan kesimpulan: individu membuat suatu kesimpulan yang negatif meskipun tidak ada fakta yang mendukung kesimpulan tersebut. Loncatan kesimpulan dibagi menjadi dua, yaitu membaca pikiran dan kesalahan peramal. Membaca pikiran adalah individu berasumsi bahwa orang lain berbuat suatu hal yang negatif kepada dirinya tanpa ia mengecek kebenaran asumsi tersebut, contoh : ketika berpapasan dan orang yang disapa tidak menyapa balik, maka ia

berpikiran bahwa orang tersebut benci kepadanya. Sedangkan kesalahan peramal adalah individu menduga-duga tanpa ada dasar bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, contoh : individu memiliki pemikiran “Orang-orang pasti akan menghina saya”, “ Aku pasti tidak diterima di kelompok ini”.

6. Pembesaran atau pengecilan : individu membesar-besarkan hal yang negatif, atau mengecil-kecilkan hal yang positif, contoh : seorang suami yang lupa mencium istrinya berpikiran bahwa dirinya telah melakukan kesalahan besar, atau suami yang sangat perhatian kepada istrinya menganggap bahwa yang ia lakukan tidaklah berarti.

7. Penalaran emosional : individu membuat suatu keputusan berdasarkan perasaan, bukan berdasar pada realitas yang objektif, contoh : “Saya merasa tidak bisa, karena itu saya pasti seorang yang tidak pintar”.

8. Pernyataan ‘harus’ : individu yang memiliki distorsi ini memiliki pendekatan ‘harus’ dalam kehidupannya, contoh : saya harus lulus dengan nilai A, atau ia seharusnya mengerti pikiranku pada saat itu.

9. *Labelling* : individu memberikan sebuah cap dan salah memberikan cap, individu tidak memberikan deskripsi perilaku secara spesifik, namun sudah memberi label pada dirinya sendiri atau orang lain dengan cap yang tidak dapat diubah. *Labelling* merupakan bentuk ekstrem dari distorsi overgeneralisasi.

Contoh : saya anak yang bodoh, kekasihku seorang yang egois.

Personalisasi : individu memandang dirinya sebagai penyebab dari suatu peristiwa eksternal yang negatif padahal kenyataannya tidak.

2. Pembahasan

Metode ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis pendekatan studi kasus. Metode merupakan sebuah proses, prinsip dan prosedur yang digunakan untuk mendekati suatu masalah dan mencari jawabannya. Dengan kata lain, metodologi adalah sebuah pendekatan umum untuk mengkaji sebuah pendekatan umum untuk mengkaji topik penelitian. Dengan menggunakan penelitian kualitatif, maka data yang di dapatkan akan lebih lengkap, lebih mendalam dan bermakna sehingga tujuan dari penelitian ini akan tercapai. Penelitian kualitatif merupakan suatu gambaran yang kompleks, meneliti kata – kata, laporan terperinci dari pandangan responden, dan melakukan studi pada situasi yang dialami.

Salah satu jenis penelitian kualitatif deskriptif adalah berupa penelitian dengan metode atau pendekatan studi kasus (Case study). Studi kasus merupakan penelitian yang dilakukan terfokus pada suatu kasus tertentu untuk diamati dan dianalisis secara cermat sampai tuntas (Poerwandari 2005)

2.1 Subjek Penelitian

Subjek penelitian berinisial S, berjenis kelamin perempuan dan berusia 18 tahun. Dari studi dokumentasi dan hasil asesmen yang dilakukan, Subjek memiliki kebiasaan perfeksionis dalam menyikapi hal – hal dalam hidupnya yakni di bidang akademis dan kehidupan sosialnya.

2.2 Teknik Pengambilan Data

Teknik pengambilan data dilakukan selama 1 minggu delapan hari, dengan rincian 1 minggu asesment dan 8 intervensi. Asesmen yang dilakukan meliputi wawancara, psikotes, dan studi dokumentasi maupun observasi. Observasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah keseharian serta kegiatan yang dilakukan subjek sehari hari serta mengamati tingkah laku subjek. Sedangkan, variasi dalam wawancara adalah wawancara informal dengan wawancara pedoman umum. Pedoman wawancara panduan umum berdasarkan pada teori pola asuh, konsep diri serta teori kognitif.

Penggalan data lainnya adalah dengan menggunakan psikotes. Alat tes psikologi yang digunakan peneliti adalah DAP, BAUM, HTP, IST, 16 PF. Tujuan dari psikotes adalah untuk memperkuat hasil observasi, wawancara, gambaran diri, aspek kognitif, emosi, serta sosial

2.3 Analisis Data

Peneliti menganalisis data dengan mengintegrasikan semua hasil asesmen (observasi, wawancara, psikotes) dan juga studi dokumentasi. Semua ini digunakan untuk mendiagnosis, kemudian menentukan serta memberikan intervensi yang tepat pada

Sejak kecil, Klien selalu memasuki sekolah favorit di daerahnya. Di samping itu ia juga menduduki bangku kelas unggulan dalam setiap tingkat pendidikannya hingga saat ini. Hal tersebut merupakan bentuk pencapaian usaha serta target Klien setiap ia beralih jenjang pendidikan. Klien mengakui bahwa ia selalu belajar dari pengalamannya meraih kesuksesan. Klien yakin akan berhasil di tahap selanjutnya tidak peduli betapa sulit tantangannya. Klien juga mengakui ia hampir tidak mau tahu tentang kegagalan walaupun sesekali ia pernah turun peringkat menjadi juara 5 di kelasnya karena pada saat itu Klien jatuh sakit (*tipus*) yang membuatnya tidak masuk sekolah dan terlambat menerima pelajaran.

Berdasarkan hasil observasi, Klien merasa dirinya memiliki standar pribadi yang begitu tinggi. Klien berusaha untuk mencapai kesempurnaan dan mengharapkan dirinya bisa mencapai itu, serta selalu kritis terhadap diri sendiri. Selain itu, Klien kurang menyukai pekerjaan yang diselesaikan dengan sembarangan. Dalam melakukan tugas – tugasnya ia cenderung menginginkan hal – hal yang sempurna. Dari semua yang dia kerjakan, hingga yang semua orang lain lakukan. Kesempurnaan baginya terlihat unggul. Klien juga mengungkapkan bahwa ia terbiasa teliti dengan pekerjaan dan hasil karyanya sendiri. Untuk mengerjakan tugas sekolah, klien mengerjakannya dengan sungguh – sungguh dan selalu me review hasil kerjanya sekali lagi sebelum keesokan harinya tugas tersebut dikumpulkan. Ia punya standar yang cukup tinggi dalam menggapai berbagai hal dalam hidupnya. Paling tidak dia ingin bisa berhasil mendapatkan apa yang telah dia tetapkan dalam angan – angan. Seperti halnya di masa depan ia ingin menjadi seorang dosen di salah satu perguruan tinggi. Klien harus sukses menjadi wanita karir yang tidak tergantung terhadap orang lain. Sikap perfeksionis kadang tidak diberlakukan untuk dirinya sendiri, melainkan saat dia berhubungan dengan orang lain. Misalnya saat sebuah proyek yang dikerjakan bersama – sama dengan teman – temannya hampir gagal, maka Klien dengan sangat menggebu merekomendasikan cara – cara yang ada di kepalanya.

Namun kebiasaannya tersebut menyulitkan dirinya sendiri saat Klien merasa kurang puas dengan hasil kerjanya dan membuat hubungan sosial bersama teman – temannya menjadi tidak baik. Intervensi ini ditujukan untuk menghilangkan distorsi kognitif yang dimiliki Klien yakni

1. Selalu merasa dirinya paling unggul dibanding teman – temannya, sehingga Klien selalu mengambil alih tugas kelompok.
2. Klien harus sukses seperti kakak laki – lakinya dan ia hampir tidak ingin erasakan kegagalan di setiap perjalanannya, serta membantu Klien untuk menjalin relasi yang baik terhadap lingkungannya.

Intervensi *Cognitif Behaviour Therapy* ini melibatkan langkah-langkah kognitif yang terkait dengan pengaruh dari keyakinan irasional mengenai prokrastinasi. Keyakinan irasional sering diasosiasikan dengan perilaku menghindar dan restrukturasi kognitif dapat digunakan untuk mengatasi masalah keyakinan irasional yang mengganggu kognisi dalam melakukan respon yang benar. Pengalaman klinis menunjukkan bahwa pembahasan mengenai asumsi, *core beliefs*, dan pemikiran negatif yang otomatis sangat penting untuk mencegah individu dari melakukan prokrastinasi (Rozental & Carlbring, 2014).

Terapi ini sangat sesuai dilakukan pada Klien untuk membantu mengubah keyakinan – keyakinan irasional pada diri Klien menjadi rasional. Keyakinan irasional dalam diri Klien ialah bahwa anak yang sukses, yang pintar selalu mendapat nilai yang bagus dan selalu juara di berbagai kompetisi, ketika ia gagal maka ia akan merasa tidak lebih baik daripada yang lain. Keyakinan ini tertanam dalam diri Klien secara tidak disadari melalui lingkungan keluarganya. Akibatnya ada keyakinan yang irasional menyebabkan Klien selalu mementingkan urusan pribadinya sehingga tanpa sadar relasi dengan orang sekitarnya kurang begitu baik. Oleh karena itu, terapi kognitif dilakukan untuk membantu.

Tahap ke pertama **Sharing Information** Pada tahap ini klien merasa sangat nyaman bercerita kepada terapis mengenai masalah yang ada dalam dirinya maupun masalah relasi sosialnya dengan teman – temannya selama ini. Klien mengatakan bahwa ia akan sungguh sungguh menjalani terapi ini dan ingin berhasil serta sembuh dari pemikiran – pemikirannya yang tidak rasional. Klien dapat memahami intervensi yang akan dijalankan dan berkomitmen untuk menjalankan serangkaian intervensi selama satu minggu kedepan dengan sungguh – sungguh. Tahap ke dua sampai ke empat menggunakan Terapi Teknik 3 kolom menggunakan penulisan diari.

Diari 10 Juli 2019

Antecedents → Klien tidak diterima di PTN melalui jalur SBMPTN

Belief → Klien merasa bodoh karena tidak bisa seperti temannya yang menurut klien lebih santai dengannya serta klien merasa ia tidak se pintar kakaknya. Ia merasa malu saat itu untuk bertemu orang – orang karena klien belum menemukan jawaban atas PTN yang didudukinya saat ini

Consequences → Klien mengurung diri di kamar karena ia tidak ingin bertemu orang
Setelah sesi konseling berlangsung klien menyadari tindakan nya tidak menghasilkan konsekuensi yang lebih baik. Namun klien tetap merasa sulit menyembunyikan rasa kecewanya karena ia gagal dalam thap sbmptn, klien merasa kegagalannya datang bertubi tubi. Namun, pada akhirnya klien sadar bahwa sebelumnya ia pernah berhasil. Ia pernah menjuarai perlombaan. Mengurung diri tidak membuat dirinya lebih baik, makan sedikit membuat dirinya tidak lebih baik, bahkan hal tersebut hanya akan membuat klien semakin terpuruk. Selanjutnya klien mencoba untuk menerima kegagalannya. Meski ia mengaku masih sulit, namun klien menyadari bahwa ibunya, kakaknya selalu mendukungnya. Klien mengatakan bahwa Ambisi yang berlebihan hanya akan membuat dirinya tidak fokus. Pada tahap ini klien mencoba berdamai dengan kegagalan pertama dan kedua. Diakhir sesi ibu dan kakaknya datang menghampiri terapis dan klien guna memberikan dukungan sembari mnetakan “tidak apa apa gagal, tolak ukur kepintaran seseorang tidak bisa dilihat dari PTNnya” ujar kakaknya. Klien tersenyum dan memeluk kakaknya.

Diary 12 juli 2019

Antecedents → Saat Klien ikut kakaknya ke pesta dan bertemu dengan teman sekelasnya yang sudah diterima di PTN favorit

Belief → saat temannya Klien menanyakan apakah klien lolos tes tulis PTN? Klien merasa Dio mengenyek klien karena Klien tidak lulus PTN

Consequences → Klien merasa tidak nyaman berada di pesta itu dan memutuskan untuk pulang. Sesampainya di rumah Klien kembali sendiri dengan perasaan yang masih sama seperti sebelumnya. Murung memikirkan pertanyaan orang – orang tentang kuliahnya

Pada tahap ini, setelah sesi konseling berlangsung Klien menyadari bahwa dirinya terlalu berburuk sangka pada Dio. Klien sadar dirnya berlebihan. Dio juga memberikan semangat. Tidak ada yang salah dari Dio malam itu, Klien merasa pemikirannya lah yang salah. Dan pemikirannya yang membuat Klien lagi lagi bertindak menyendiri. Hal tersebut sering kali terjadi. Klien merasa ia harus melawannya walaupun hal tersebut tidak mudah. Ia akan belajar menurunkan egonya. Biar bagaimanapun sosial sangat mempengaruhi masa depannya. Klien sebenarnya menyesal telah menghindari dari Pesta. Klien merasa harusnya ia mengobrol saja dengan Dio, karena akan sangat jarang sekali ia bisa bertemu Dio. Setidaknya Klien ingin mencoba ramah dan meminta maaf akan perbuatannya di sekolah dulu. Klien sadar pemikirannya yang negatif menjadikan penghalang bagi dirinya untuk mempunyai teman.

Hasil Diary 14 Juli 2019

Pada tahap ini Klien mencoba melawan distorsi kognitifnya yakni yang biasanya ia menyimpulkan pemikiran orang lain mengenai dirinya. Klien berusaha melawan sekuat mungkin. Ia membuktikan sendiri bahwa apa yang ia pikirkan tidak sama dengan kenyataan yang sebenarnya. Klien sadar bahwa distorsinya meghabat dia untuk melangkah, mencari

teman, dan merasakan kebebasan melakukan kegiatan – kegiatan diluar akademiknya selama ini. Keyakinan klien pada hari ini mempengaruhi kejadian hari ini juga. Klien mencoba memperbaiki hubungan dengan salah satu temannya. ia yakin ia bisa melakukan hal tersebut dan pada akhirnya klien merasa nyaman dengan kejadian hari ini. Ia mendapatkan teman baru, teman bercerita dan berhasil melawan distorsi kognitifnya.

Hasil Diary 16 Juli 2019

Pada tahap ini Klien mencoba melawan distorsi kognitifnya dengan menerima ajakan belajar dari temannya. Klien tidak lagi merasa ia lebih pintar dari yang lain. Ada beberapa keyakinan yang sudah menjadi rasional

“orang sukses tidak pernah gagal berubah menjadi “Kegagalan bukanlah akhir dari segalanya, dan banyak jalan yang bisa ditempuh selanjutnya”. Klien juga meyakini bahwa untuk maju dan berkembang ia tidak bisa hidup sendiri, ia harus memberi dan menerima ilmu dari sesama. Pada akhirnya Klien merasa dirinya lebih nyaman, tenang dari sebelumnya. Ambisi yang membuatnya khawatir berubah menjadi ikhlas apapun hasilnya. Dan pandangannya pada PTN tidak seperti sebelumnya. Klien yakin bahwa PTN tidak mempengaruhi kualitas dirinya selama ia bisa berkembang dan menggali potensinya, Klien tidak masalah memilih Universitas apa saja yang pada akhirnya menjadi keputusan yang terbaik.

Relaksasi 17 Juli

Klien mengikuti instruksi relaksasi yang diberikan oleh pratikan. Pada saat relaksasi berlangsung klien berinisiatif sambil mendengarkan lagu lagu relaksasi sembari mengatur pernafasan dan juga ototnya. Klien merasa nyaman karena teknik tersebut sangat mudah dan efektif dilakukan dimana saja.

Terminasi 18 Juli 2019

Pada tahap ini Klien merasa bahwa pemikirannya lebih terbuka mengenai kehidupan. Menjadi perfeksionis yang egois adalah kekurangan. Klien juga mengungkapkan bahwa dirinya ingin menjadi orang yang baik dan bermanfaat bagi orang lain.

Klien juga sudah tidak lagi memikirkan kekecewaan akan kegagalannya. Ia berkomitmen akan berusaha dan mencari jalan lain, sekalipun ia harus berkuliah di Universitas Swasta. Klien juga berterimakasih kepada pratikan karena sejak awal sudah menjadi pendengar yang baik. Klien merasa nyaman berbagi pada pratikan sejak awal proses pertemuan sampai dengan intervensi.

3. Simpulan

Adapun Perubahan yang dialami Klien adalah,

1. Klien mau menerima hasil dari usahanya sekalipun hasil tersebut tidak sesuai dengan rencananya
2. Klien tidak menjadi individu yang egois saat situasi mengharuskan dirinya bekerja dalam sebuah tim. Klien hingga saat ini. Hasil follow up yang pratikan peroleh cukup memuaskan.
3. Ketika klien mengalami suatu kegagalan, Klien mencoba membuat rencana kedua tidak seperti sebelumnya yang keras kepala serta memaksakan kehendak untuk mencapai rencana awalnya. Hal tersebut dikarenakan, klien dapat berfikir secara rasional dan menghilangkan distorsi kognitifnya.

Ucapan Terima Kasih

Syukur Alhamdulillah senantiasa penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terimakasih kepada

1. Dr. IGAA Noviekayati, Mpsi, Psikolog selaku Dosen pembimbing, disela – sela rutinitasnya namun tetap meluangkan waktunya untuk memberikan petunjuk, dorongan, saran, dan arahan sejak rencana penelitian hingga selesainya penulisan karya ilmiah ini.
2. Klien dan keluarga, senantiasa mengikuti proses sejak awal pengambilan data hingga pada tahap intervensi yang berkeinginan meluangkan waktunya untuk terlibat aktif dalam proses penelitian.

Daftar Pustaka

- [1]. Arif, Nursida, Febriana S.W, “Penggunaan Metode *Machine Learning* Untuk Pengenalan Pola Tutupan Lahan Pada Citra Satelit”, in Proc. Semnasteknomedia 2016, pp1.2-1, 6-7 Februari 2016.
- [2]. Borglet, C, 2003, Finding Association Rules with Apriori Algorithm, <http://www.fuzzy.cs.uniagdeburg.de/~borglet/apriori.pdf>, diakses tgl 23 Februari 2007.
- [3]. Roger E.Pedersen, 2003. *Game Design Foundation*. Wordware Publishing.
- [4]. Suyanto, 2011. *Artificial Intelligence Searching, Reasoning, Planning dan Learning*. Informatika, Bandung.