

**TERAPI KOGNITIF-PERILAKU  
UNTUK ANAK**

**TERAPI KOGNITIF-PERILAKU  
UNTUK ANAK**

**TRANTORO SAFARIA**

 Penerbit  
**GRAHA ILMU**

## **TERAPI KOGNITIF-PERILAKU UNTUK ANAK**

Oleh: Triantoro Safaria

Edisi Pertama

Cetakan Pertama, 2004

Hak Cipta © 2004 pada penulis

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa izin tertulis dari penerbit.



### **GRAHA ILMU**

Candi Gebang Permai Blok R/6

Yogyakarta 55511

Telp./Fax. : 0274-882262

Website : [www.grahailmu.com](http://www.grahailmu.com)

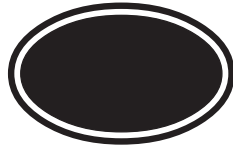
E-mail : [info@grahailmu.com](mailto:info@grahailmu.com)

Safaria, Triantoro

Terapi Kognitif-Perilaku untuk Anak/Triantoro Safaria  
- Edisi Pertama – Yogyakarta; Penerbit Graha Ilmu, 2004  
x + 142 hlm, 1 Jil. : 23 cm.

ISBN: 979-3289-43-0

1. Psikologi            I. Judul



## *Kata Pengantar*

**A**llhamdulillah, dan puji syukur penulis ucapkan pada Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga buku ini bisa diselesaikan dengan baik. Buku ini lebih banyak mengacu pada buku *Cognitive Developmental Therapy with Children* karya Ronen, selain ditambah dengan beberapa buku sumber lainnya.

Buku ini menjelaskan tentang konsep terapi kognitif-perilaku yang diterapkan untuk menangani masalah psikopatologis anak. Buku ini menerangkan keterampilan dasar dan konsep teknik-teknik psikoterapi bagi konselor/terapis, khususnya terapi kognitif-perilaku. Keterampilan dan penguasaan teknik-teknik psikoterapi sangat penting bagi konselor/terapis untuk mencapai proses terapi yang efektif. Pemahaman dan penguasaan teknik-teknik psikoterapi ini akan membuat terapis/konselor tidak melakukan kesalahan fatal sehingga membuat dampak negatif bagi klien. Tanpa penguasaan yang mendalam akan teknik-teknik psikoterapi, akan membuat proses konseling/terapi berjalan tanpa arah dan tidak sistematis.

Buku ini berisi tentang salah satu teknik psikoterapi yang sering digunakan di seluruh dunia, yaitu terapi kognitif-perilaku. Terapi

kognitif perilaku ini merupakan perkembangan dari teori Behaviorisme yang meletakkan dasar-dasar yang empiris dalam ilmu psikologi. Dalam buku ini teknik terapi kognitif-perilaku dikhususkan untuk gangguan-gangguan pada anak.

Buku ini tidak hanya menyajikan teori-teori dasar tentang konsep terapi kognitif-perilaku, tetapi juga bagaimana mengaplikasikan terapi kognitif-perilaku pada gangguan anak. Dalam buku ini akan diberikan contoh-contoh kasus dan penerapan teknik-teknik yang spesifik sehingga pembaca akan lebih mudah memahami dan mempraktikkannya. Buku ini merupakan panduan bagi para psikolog/konselor/terapis dalam rangka memahami konsep teoritis terapi kognitif-perilaku dan yang lebih penting lagi adalah bagaimana menerapkan dan mempraktikkannya.

Penulis juga tidak lupa meng-ucapkan banyak terima kasih kepada Penerbit Graha Ilmu yang telah berkenan menerbitkan karya ini.

Buku ini tentu saja tidak sempurna sehingga perlu banyak perbaikan di sana-sini. Semoga saja buku ini bermanfaat bagi kita semua, dan menambah pengetahuan untuk mengembangkan proses konseling/terapi menjadi lebih efektif di masa depan.

Wassalam,

T. Safaria, S.Psi, M.Si.



## *Daftar Isi*

<b>KATA PENGANTAR</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b>	<b>vii</b>
<b>BAB 1 PENGAMBILAN KEPUTUSAN DALAM PROSES ASESMEN UNTUK PSIKOTERAPI ANAK</b>	<b>1</b>
A. Perubahan Fokus dalam Psikoterapi Anak	1
B. Kesulitan-kesulitan dalam Hasil Studi Berkenaan Proses Diagnosis Anak	3
<b>BAB 2 MEMPEROLEH SUMBER INFORMASI YANG RELIABEL</b>	<b>7</b>
A. Orang tua dan Guru sebagai Sumber Informasi	8
B. Anak sebagai Sumber Informasi	9
C. Observasi Langsung sebagai Sumber Informasi	11
<b>BAB 3 MENGEVALUASI MASALAH DALAM KERANGKA PERILAKU NORMATIF ANAK</b>	<b>17</b>
A. Kesulitan yang Bersumber dari Perubahan yang terus-menerus dan Kesembuhan yang Spontan	19
B. Kesulitan Berkaitan dengan Jurang-pemisah antara Tahap-tahap Perkembangan Kronologis, Kognitif, Afektif, dan Perilaku Anak	20

C. Kesulitan dalam Mengevaluasi Perbedaan Fungsional Anak Berkaitan dengan Lingkungannya	21
D. Kesulitan Berhubungan dengan Gaya Bahasa Personal dan Gaya Berpikir Anak yang khusus	22
<b>BAB 4 KEPUTUSAN : APAKAH ANAK MEMBUTUHKAN TERAPI?</b>	<b>27</b>
A. Perbandingan dengan Referensi Diagnostik	28
B. Perbandingan dengan Norma Lingkungan	29
C. Perbandingan dengan Norma Usia	29
D. Perbandingan dengan Stabilitas Perilaku Anak yang Muncul	29
E. Perbandingan dengan Risiko di Masa Depan	30
F. Indikasi Prognostik	30
G. Motivasi	31
<b>BAB 5 KEPUTUSAN PADA SETTING TERAPI</b>	<b>33</b>
A. Tujuan Terapi	33
B. Penyebab Masalah	36
C. Tahap Perkembangan Anak	37
D. Karakteristik Setting	38
<b>BAB 6 TERAPI INDIVIDUAL UNTUK ANAK: ADAPTASI TEKNIK INTERVENSI DAN METODE</b>	<b>45</b>
A. Mencocokkan Teori dan Teknik untuk Mencapai Kebutuhan Anak dan Tujuan Terapis	48
<b>BAB 7 HUBUNGAN ANTARA TERAPI KOGNITIF DAN MASALAH PERILAKU ANAK</b>	<b>55</b>
<b>BAB 8 AKAR PERKEMBANGAN TERAPI KOGNITIF PADA ANAK</b>	<b>61</b>
A. Dasar-dasar dalam Terapi Kognitif	62
B. Ahli-ahli Terkemuka dalam Terapi Kognitif	64
<b>BAB 9 PERAN TINGKAT PERKEMBANGAN ANAK DALAM TERAPI KOGNITIF</b>	<b>67</b>

<b>BAB 10 MENERAPKAN TEKNIK TERAPI KOGNITIF PADA ANAK</b>	<b>73</b>
A. Pelatihan Instruksi-Diri	74
B. Mengubah Pemikiran Otomatis Negatif	77
C. Teknik Alat Kontinum	79
D. Imajinasi	82
E. Keterampilan Pemecahan Masalah	83
F. Restrukturisasi Kognitif	87
G. Metode Kontrol-Diri	89
H. Metode Relaksasi	92
<b>BAB 11 MENERAPKAN TEKNIK TERAPI KOGNITIF PADA GANGGUAN PERILAKU MASA ANAK</b>	<b>95</b>
A. Gangguan Kecemasan	95
B. Gangguan Hiperaktif	96
C. Gangguan Depresi	98
D. Gangguan Perilaku Agresif	98
<b>BAB 12 PERKEMBANGAN ANAK SEBAGAI PROSES BELAJAR</b>	<b>101</b>
A. Perkembangan Anak sebagai Hasil dari Observasi dan Imitasi Anak dari Model Orang Tuanya	103
B. Perkembangan Harapan dan Efikasi-Diri Anak	104
C. Peran Pikiran Otomatis dalam Perkembangan Anak	104
<b>BAB 13 PERKEMBANGAN ANAK SEBAGAI HASIL DARI PENGUASAAN KETERAMPILAN KONTROL-DIRI</b>	<b>109</b>
A. Peran Bahasa dalam Perkembangan Anak	110
B. Hubungan antara Defisiensi Kognitif (Keterampilan Kontrol-Diri) dan Gangguan Anak	111



<b>BAB 14</b>	<b>MENANAMKAN KONTROL-DIRI PADA ANAK</b>	<b>115</b>
	A. Model Teoritis Kontrol-Diri dan Adaptasinya pada Anak	115
	B. Adaptasi Tiga-Tipe Kontrol Diri untuk Anak	118
<b>BAB 15</b>	<b>MODEL INTERVENSI KONTROL-DIRI DAN APLIKASI KLINISNYA PADA ANAK</b>	<b>125</b>
	A. Menerapkan 5 Tahap Assesment	128
	B. Prosedur Intervensi	130
	<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>139</b>

# 1

## *Pengambilan Keputusan dalam Proses Assesment untuk Psikoterapi Anak*

---

### **A. PERUBAHAN FOKUS DALAM PSIKOTERAPI ANAK**

---

Proses globalisasi telah membawa perubahan yang signifikan di dalam masyarakat. Masyarakat menjadi lebih aktif berpartisipasi untuk kepentingannya, baik berkenaan dengan masalah psikologis maupun masalah kesehatan fisik. Teknologi informasi, dan mudahnya mengakses informasi global telah membawa kesadaran masyarakat akan pengambilan keputusan sehingga mereka lebih aktif untuk menentukan pilihannya sendiri.

Pada saat yang bersamaan perkembangan ilmu pengetahuan juga membawa perubahan yang cepat. Munculnya metode-metode assesment baru, alat-alat diagnostik baru juga mempengaruhi bagaimana menangani permasalahan psikologis anak. Terdapat 230 metode yang berbeda dalam menangani masalah anak dan remaja (Kazdin, 1988), yang di sisi lain menempatkan konselor/ terapis pada posisi yang sulit untuk: *Bagaimana terapis menentukan terapi yang tepat untuk digunakan dalam proses terapi; Bagaimana terapis mengetahui apa yang paling diinginkan anak dalam proses terapi; Apa itu terapi yang tepat, seperti apa.*