

**RELIGIOUS SPIRITUALITY – COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY
UNTUK MENINGKATKAN SELF-CONFIDENCE
DALAM SOCIAL INTERACTION ANAK USIA DINI**

Dwi Bhakti Indri M.

Dosen Institut Pesantren KH. Abdul Chalim Mojokerto
indrifaith@gmail.com

Abstrak

Cognitive behavioral therapy can improve self-confident in social interaction that experienced by children. CBT of implementation can be integrated with religious, spirituality, and play therapy. Those have been studied theoretically and practically. There are various advantages in integrating religious, spirituality, and play techniques in cognitive behavioral therapy for early childhood. Thus, the intervention and development of counsels are expected to be more effective and efficient. This article try to explain about integrated religious and spirituality into cognitive behavioral therapy without releasing the element of play for the child.

Keywords: Religious, spirituality, cognitive behaviour therapy, self-confident, social interaction, early childhood

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan individu yang memiliki potensi cukup besar dalam pengembangan diri di masa yang akan datang. Ketika pengembangan diri anak mengalami hambatan, persoalan hambatan itu akan juga ditemui di masa remaja atau dewasanya. Anak yang mengalami krisis emosi pada tahap pertama akan berlanjut pada rasa malu dan ragu-ragu yang cukup besar dalam perkembangannya. Bahkan, apabila anak selalu dihalangi keinginannya dan dianggap pertanyaan atau apa saja yang dilakukan tidak ada artinya, maka anak akan selalu merasa bersalah. Dalam hubungan sosial yang lebih luas, anak menyadari kebutuhan untuk mencapai hal tersebut. Bila dalam kenyataannya, ia masih dianggap sebagai anak yang lebih kecil baik di mata orang tua maupun gurunya, maka akan berkembang perasaan rendah diri. Anak yang berkembang sebagai anak yang rendah diri, tidak akan pernah menyukai belajar atau melakukan tugas-tugas yang bersifat intelektual.

Bahkan, anak yang berkembang sebagai anak yang rendah diri, tidak akan pernah menyukai belajar atau melakukan tugas-tugas yang bersifat intelektual. Bahkan, anak tidak akan percaya bahwa ia akan mampu mengatasi masalah yang dihadapinya (Patmonodewo, 2000).¹

Cognitive behaviour therapy merupakan salah satu pendekatan konseling yang dapat diterapkan untuk mengatasi berbagai permasalahan anak usia dini. Pendekatan tersebut terbukti mampu mengatasi kecemasan, harga diri yang rendah, interaksi sosial, percaya diri yang rendah dan sebagainya (Saputra, 2015; Indri, 2016; Wilding dan Aileen Milne, 2010; McManus, 2009; Pearce et al., 2015; Good, 2010; Naqiyah, 2015; Selvia, 2016; Erfantini, 2016)². *Cognitive behaviour therapy* merupakan gabungan antara prinsip kognitif dan perilaku di mana kecenderungan konsep berada pada tataran kognitif (Foreman & Pollard, 2011; Indri, 2016).

GAGASAN KONSEPTUAL

Self-Confident

Percaya diri berasal dari bahasa Inggris yakni "self-confidence", yang berarti percaya pada kemampuan, kekuatan dan penilaian pada diri sendiri (Indri, 2013).³ Pada pengertian yang lain, percaya diri adalah keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya (Hakim, 2002). Percaya diri juga diartikan sebagai suatu perasaan dan anggapan bahwa diri dalam keadaan baik, sehingga memungkinkan seseorang tampil dan berperilaku untuk menunjukkan pada dunia luar bahwa dia yakin dengan dirinya (Lindenfield, 1997). Dengan kata lain, percaya diri adalah keyakinan atas kemampuan dan kekuatan diri dalam berpikir, berperasaan dan berperilaku yang positif sehingga mampu menerima diri untuk membina hubungan dengan baik dan mencapai keinginan pribadi.

Menurut Hakim (2002), gejala tidak percaya diri pada anak bisa dilihat di dalam beberapa situasi, yakni (1) anak terlalu mudah menangis, (2) anak mudah takut, (3) anak tidak berani ke sekolah sendiri, (4) anak cenderung enggan menghadapi kesulitan, (5) anak tidak bisa membuat pekerjaan rumah tanpa dibantu, (6) anak selalu minta dilayani, (7) anak merasakan pelajaran sekolahnya sebagai beban, (8) anak takut menghadapi temannya yang nakal, (9) anak takut menghadapi guru, (10) anak tidak berani tampil di depan kelas, (11) anak tidak berani bertanya dan menyatakan pendapat, (12) anak mudah takut menghadapi orang yang lebih tua, (13) anak tidak berani tidur sendiri, (14) anak tidak berani berada di tempat yang gelap, (15) anak mudah panik dalam menghadapi masalah, (16) anak menjadi gagap ketika berbicara, (17) anak sering

mengisolasi diri, (18) anak cenderung tidak punya inisiatif, dan (19) anak cenderung mundur dalam menghadapi tantangan. Sedangkan cara mengembangkan percaya diri anak (Lindenfield, 1997), diantaranya (1) cinta, (2) rasa aman, (3) peran model, (4) hubungan, (5) kesehatan, (6) sumber daya, (7) dukungan, (8) upah dan hadiah.

Social Interaction

Mempunyai hubungan positif dengan teman sebaya sangat penting pada masa kanak-kanak menengah dan akhir. Terlibat dalam interaksi positif dengan teman sebaya, menyelesaikan konflik dengan teman sebaya dengan cara non-agresif, dan memiliki persahabatan yang berkualitas pada masa kanak-kanak menengah dan akhir tidak hanya memiliki hasil positif pada masa ini dalam kehidupan anak-anak, tetapi juga terkait dengan hasil hubungan yang lebih positif pada masa remaja dan dewasa (Huston&Ripke, dalam Santrock, 2009). Perihal ini, terkait erat dengan pengertian interaksi sosial merupakan kunci dari semua kehidupan sosial karena tanpa interaksi sosial, tak akan mungkin ada kehidupan bersama (Soekanto, 2012). Berikut adalah *standards and competency indicators prekindergarten through grade two* (South Carolina of Comprehensive Guidance and Counseling Team, 2008), yakni :

Tabel. Kompetensi Sosial Anak

Standar	Indikator Kompetensi
Siswa akan memahami dan menghormati orang lain	1. Mengenali persamaan dan perbedaan 2. Mengidentifikasi perasaan orang lain 3. Mengidentifikasi cara-cara untuk menolong teman 4. Adanya keterampilan komunikasi yang tepat 5. Memiliki keterampilan manajemen konflik
Siswa akan mengembangkan rasa komunitas	1. Mengidentifikasi kebutuhan dan menjelaskan

	pentingnya aturan
2.	Mengidentifikasi aturan dalam kelompok
3.	Adanya kerjasama dengan orang lain dalam bekerja atau bermain
4.	Adanya keterampilan mendengarkan
5.	Mengenali keberagaman dalam masyarakat

Self-Confident dalam Social Interaction

Percaya diri adalah keyakinan individu akan kemampuan untuk menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan dengan tenang untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Sedangkan interaksi sosial pada anak adalah suatu hubungan antara individu dengan individu lainnya, dan individu dengan kelompok lainnya, yang saling bertemu di mana perilaku individu yang satu mempengaruhi, mengubah, dan memperbaiki perilaku individu lainnya sehingga terdapat hubungan yang saling timbal balik.

Percaya diri dalam interaksi sosial adalah keyakinan seseorang akan kemampuan diri untuk dapat berhubungan dengan tenang antara individu dengan individu lainnya, kelompok dengan kelompok lainnya, dan individu dengan kelompok lainnya yang saling bertemu dimana kelakuan individu yang satu mempengaruhi, mengubah, dan memperbaiki kelakuan individu lainnya sehingga terdapat hubungan yang saling timbal balik untuk bisa mencapai berbagai kebutuhan hidupnya. Dengan kata lain, percaya diri memiliki hubungan dengan interaksi sosial.

Hubungan tersebut dapat dibuktikan dari beberapa penelitian yang tuangkan dalam jurnal. Salah satu jurnal yang berjudul "*Self-Confident and Social Interaction*" menyatakan bahwa individu yang percaya diri bersedia mengambil resiko penolakan dari individu lain karena pada umumnya, mereka percaya pada kemampuan sendiri. Mereka cenderung

mampu menerima diri mereka sendiri, sehingga mereka merasa harus melakukan sesuatu pada keadaan yang membatasi mereka, termasuk hubungan sosial (Goel, Manisha and Preeti Aggarwal, 2012).

Anak Usia Dini

Menurut Beichler dan Snowman (dalam Yulianti, 2010), anak usia dini adalah anak yang berusia antara 3-6 tahun. Anak usia dini juga diartikan sebagai individu yang unik di mana ia memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan dalam aspek fisik, kognitif, sosioemosional, kreativitas, bahasa dan komunikasi yang sesuai dengan tahap perkembangan anak (Augusta, 2012). Dengan kata lain, anak usia dini adalah anak yang berrusia antara 0-6 tahun yang sedang berada pada tahap pertumbuhan dan perkembangan. Pada masa ini dikenal sebagai masa peka di mana melingkupi berbagai aspek perkembangan, yakni motorik, kognitif, afektif dan sebagainya.

Religious dan Spirituality

Spirituality sama dengan ruh atau pikiran di mana merupakan aspek alami manusia yang berbeda karena tidak tampak atau dapat diraba (Backer, 2001, dalam Good, 2010). *Spirituality* sebagai proses pencarian individu tentang makna dan keyakinan pada kekuatan yang lebih tinggi daripada diri sendiri (Mohr, 2006, dalam Good, 2010).

Menurut Moody (1998, dalam Plumb, 2011), *spirituality* dapat disamakan dengan pengalaman di mana (a) bergerak menjauh dari dunia luar dan menuju pada kehidupan jiwa yang terdalam, (b) dorongan untuk menyederhanakan permasalahan dalam kehidupan, (c) meningkatkan komitmen untuk berbudi luhur, seperti baik hati, kemurahan hati, cinta dan sebagainya, (d) meningkatkan level kesadaran ke level transedental yang lebih tinggi di mana dapat membentuk "bangunan" baru dan kemampuan yang luar biasa, dan (e) menyusun tujuan untuk memberikan balikan pada dunia tentang apa yang

mereka dapatkan melalui *spirituality* dan untuk mengabdikan diri mereka pada sesama.

Spirituality seringkali dipersamakan dengan agama. Namun, seharusnya ada pembeda di antara keduanya. *Spirituality* didefinisikan sebagai pengalaman manusia menemukan makna, tujuan, dan nilai-nilai, yang mungkin atau tidak mungkin, termasuk konsep Tuhan atau makhluk transenden (Prest et al., 1999, dalam Plumb, 2011). Agama didefinisikan sebagai kelembagaan formal untuk keyakinan dan praktik spiritual (Prest et al., 1999, dalam Plumb, 2011). *Spirituality* sering dilihat dari segi pengalaman pribadi individu mencari suci dalam hidup dan berjuang untuk terhubung dengan Tuhan (Thoreson & Harris, 2004, dalam Hamdan, 2008); Pengalaman ini mungkin atau tidak mungkin terkait dengan berbagai organisasi keagamaan (Thoreson & Harris, 2004, dalam Hamdan, 2008). Jika dianalogikan, spiritualitas merupakan air, yang mengandung keyakinan pada suatu perihal, dan agama merupakan wadah air, yang mengarahkan dan membentuk air.

Terdapat tiga komponen dari *spirituality*, menurut Elkins et al. (1988, dalam Lines, 2006), adalah 'makna dan tujuan hidup', 'misi dalam hidup' dan 'altruisme', dan hubungan antara keyakinan agama dan tanggung jawab sosial ditekankan dalam agama Yahudi, Kristen dan Islam, terutama jika iman yang matang dan intrinsik (Allport dan Ross, 1967, dalam Lines, 2006).

Cognitive Behaviour Therapy

Pada dasarnya, *cognitive behaviour therapy* meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui rangkaian stimulus – kognisi – respon (SKR), yang saling berkait dalam otak manusia, proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak.

Keseluruhan bentuk *cognitive behavior therapy* merupakan turunan dari model penanganan Arron T. Beck, penanganan di dasarnya pada formula kognitif, strategi keyakinan dan perilaku yang didasarkan pada karakteristik gangguan yang spesifik (Alford & Beck, 1997; dalam Beck, 2011). Secara singkat, tujuan model kognitif dalam pemikiran yang disfungsi (yang dipengaruhi oleh keadaan jiwa dan perilaku klien) merupakan hal yang umum dalam keseluruhan gangguan psikologis. Ketika seseorang belajar untuk mengevaluasi pemikiran mereka dengan lebih realistis dan adaptif, mereka memiliki pengalaman untuk meningkatkan tingkat emosi mereka dan perilaku mereka.

Ada beberapa prinsip CBT (Beck, 2011), yakni (1) CBT didasarkan pada formula pengembangan masalah klien dan konseptualisasi kognitif klien, (2) CBT memerlukan hubungan terapeutik, (3) CBT menekankan kolaborasi dan partisipasi yang aktif, (4) CBT berorientasi pada tujuan dan berfokus pada masalah, (5) CBT menekankan pada masa sekarang, (6) CBT memberikan edukasi, bertujuan membelajarkan klien untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada pencegahan situasi buruk yang kembali, (7) CBT bertujuan untuk menciptakan waktu yang singkat dalam prosesnya, (8) sesi CBT terstruktur, (9) CBT mengajarkan klien untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan merespon pemikiran dan keyakinan yang disfungsi, (10) CBT digunakan dalam berbagai teknik untuk mengubah pemikiran, suasana hati (keadaan jiwa), dan perilaku.

Manualized Approach

Pendekatan *manualized* memanfaatkan berbagai kombinasi dari sumber daya

spiritual yang kuat, seperti meditasi, do'a, metode koping spiritual, ritual, visualisasi, jurnal maupun pengudusan atau penyucian (Pargement, 2007: 323). Secara spesifik, individu didorong untuk menarik perspektif pribadi yang khas spiritual dalam proses perlakuan atau penanganan. Pendekatan *manualized* dianggap penting untuk penelitian dalam penanganan yang sistematis (Krautter & Lock, 2004, dalam Good, 2010). Penanganan (pendekatan) *manualized* merupakan kendaraan penting untuk mendefinisikan dan mengevaluasi metode psikoterapi yang baru (Pargement, 2007).

PENUTUP

Religious Spirituality-Cognitive Behaviour Therapy merupakan salah satu pendekatan dalam paradigma kognitif yang diharapkan mampu mengatasi berbagai permasalahan yang dialami oleh anak usia dini. RS-CBT memiliki landasan Al-Qur'an, Al-Hadits dan Budaya dalam implementasi konseling. Perihal ini merupakan topik yang *urgent* ketika telah ditemukan berbagai penelitian yang menunjukkan keefektifan RS-CBT bagi anak yang berpotensi untuk dikolaborasikan dengan berbagai metode, terutama teknik permainan.

DAFTAR RUJUKAN

- Bastaman, Hanna Djumhana. (2011). *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset
- Berk, Lee S. et al. (2015). Effects of Religious vs. Conventional Cognitive-Behavioral Therapy on Inflammatory Markers and Stress Hormones in Major Depression and Chronic Medical Illness: A Randomized Clinical Trial. *Open Journal of Psychiatry*. 5, 238-259
- Erfantini, Hayyu. (2016). "Keefektifan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengatasi prokrastinasi anak SMK". *Tesis*. Semarang: Program Pascasarjana UNNES
- Foreman, E. I., & Pollard, C. 2011. *CBT: A Practical Guide*. London: Icon Books Ltd.
- Goel, Manisha and Preeti Aggarwal. 2012. A Comparative Study of Self Confidence of Single Child and Child with Sibling. *Jurnal International of Research in Social Sciences*, 2(2). 89 -98
- Good, Jennifer J. (2010). "Integration of Spirituality and Cognitive Behavioral Therapy for Treatment of Depression". *Disertasi*. Philadelphia: Department of Psychology in Philadelphia Collage of Osteopathic Medicine
- Hakim, Thursan. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara
- Hamdan, Aisha. 2008. Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective. *Journal of Muslim Mental Health*. 3. 99-116
- Dwi Bhakti Indri M. / *Religious Spirituality-CBT* untuk Meningkatkan *Self-Confident* dalam *Social Interaction* Anak Usia Dini

- Indri M, Dwi Bhakti. (2016). “Pengembangan Model Konseling Kelompok dengan Teknik *Spirituality-Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa SMA di Kota Semarang”. *Tesis*. Semarang: PPs UNNES
- Indri M, Dwi Bhakti. (2013). “Pengembangan Paket Bimbingan Percaya Diri dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Anak TK Aisyiyah Kelompok B Kota Mojokerto”. *Skripsi*. Surabaya: PPB FIP UNESA
- Lindenfield, Gael. Tanpa tahun. *Mendidik Anak agar Percaya Diri*. Terjemahan oleh Ediarti Kamil. (1997). Jakarta: Arcan
- Lines, Dennis. 2006. *Spirituality in Counseling and Psychotherapy*. California: SAGE Publication
- McManus et. al. 2009. Cognitive Behavior Therapy for Low Self-Esteem: A Case Example. *Cognitive Behavioral Practice*. 1-10
- Murtadho, Ali. (2014). “Islamic Religious Counseling”. *Makalah*. Seminar dan Workshop Nasional Bimbingan dan Konseling di LPMP Semarang. Semarang, 16 Desember 2014
- Pargament, Kenneth I. (2007). *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. New York: The Guilford Press
- Patmonodewo, Soemantri. 2000. *Pendidikan Anak Prasekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Plumb, Alison M. 2011. Spirituality and Counseling: Are Counselors Prepared to Integrated Religion and Spirituality into Therapeutic Work with Clients?. *Canadian Journal of Counseling and Psychotherapy*. 45(1): 1-16
- Santrock, John W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Diterjemahkan oleh Sherly Saragih: Salemba Empat
- Saputra, Wahyu Nanda Eka. 2015. “Perbandingan Prokrastinasi Akademik Siswa SMK melalui Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* dan *Cognitive Defusion*”. *Tesis*. Malang: Program Pascasarjana UM
- Soekanto, Soejarwo. 2012. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- South Carolina Guidance and Counseling Writing Team. 2008. *The South Carolina Comprehensive Developmental Guidance and Counseling Program Model*. Columbia: Jim Rex State Superintendent of Education
- Yulianti, Dwi. 2010. *Belajar Sambil Belajar Sains di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta: PT. Indeks
- Dwi Bhakti Indri M. / *Religious Spirituality-CBT* untuk Meningkatkan *Self-Confident* dalam *Social Interaction* Anak Usia Dini