

RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENANGANI POLA PIKIR NEGATIF PADA REMAJA

Intan Ratnasari¹ Tatik Meiyuntariningsih²
Magister Psikologi Profesi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Jl. Semolowaru 45, Surabaya, Indonesia
Intanra455@gmail.com tatikmeiyun@untag-sby-ac.id

ABSTRACT

Teenagers feel they do not get good treatment from their fathers. Teenagers tend to get authoritarian parenting from their fathers. His father's authoritarian behavior makes teenagers feel uncomfortable with the situation at home. Their irrational thinking causes clients to seek comfort outside the home by smoking. This study aims to help clients to get positive problem focused coping strategies. This study uses a single case experiment research method with A-B design which aims to examine in depth the provision of an intervention. The method used in this research is purposive sampling method, therefore based on a single case experimental design, the subject of this study is a 15 year old teenager. The assessments carried out were observation, interviews, graphics, WISC and Forer. The intervention process was carried out for 8 sessions. The intervention technique used cognitive reconstructive techniques. After the intervention process of 8 sessions in 17 days showed that there was an increase, the client still thought that meeting his father would be scolded and beaten so that the client tried to change negative thoughts into positive by doing positive activities. Clients can find coping strategies by cooking, watching tv (life stories and playing football when having negative thoughts towards his father. Clients are quite able to cope and get used to new activities.
Keywords: *Negative thought patterns, cognitive restructuring, adolescents.*

ABSTRAK

Remaja merasa tidak mendapatkan perlakuan yang baik dari ayahnya. Remaja cenderung mendapatkan pola asuh otoriter dari ayahnya. Perilaku ayahnya yang otoriter membuat remaja merasa tidak nyaman dengan situasi dirumahnya. Pemikiran irasional yang dimiliki menyebabkan remaja mencari kenyamanan diluar rumah dengan cara merokok. Penelitian ini bertujuan untuk membantu remaja untuk mendapatkan *problem focused strategi coping* yang positif. Penelitian ini menggunakan metode penelitian single case experiment dengan A-B design yang bertujuan mengkaji secara mendalam pemberian sebuah intervensi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode purposive sampling oleh sebab itu berdasarkan rancangan eksperimen kasus tunggal subjek dari penelitian ini adalah remaja yang berusia 15 tahun. Asesmen yang dilakukan adalah observasi, wawancara, grafis, WISC dan Forer. Proses intervensi yang dilaksanakan selama 8 sesi. Teknik intervensi menggunakan teknik rekonstrukturing kognitif. Setelah proses intervensi sebanyak 8 sesi dalam 17 hari menunjukkan bahwa adanya peningkatan, remaja masih berpikir bertemu ayah akan dimarahi dan dipukul sehingga remaja mencoba untuk mengubah pemikiran negatif menjadi positif dengan cara melakukan kegiatan yang positif. Remaja dapat menemukan strategi coping dengan cara memasak, menonton tv (kisah kehidupan dan bermain sepak bola ketika memiliki pemikiran negatif terhadap ayahnya. Remaja cukup mampu untuk mengatasi dan mulai terbiasa dengan aktivitas baru.

Kata Kunci: Pola pikir negatif, restrukturisasi kognitif, remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dimulai saat anak secara seksual matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum (Hurlock, 2011). Remaja seringkali dihadapkan pada penemuan diri tentang siapa diri mereka sebenarnya dan kemana mereka akan melangkah dalam hidup. Remaja dihadapkan pada banyak peran baru dan status kedewasaan, pekerjaan dan cinta. Orang tua perlu memberikan ruang bagi remaja untuk menjelajah peran tersebut dan jalan yang berbeda-beda di setiap peran. Apabila remaja menjelajahi peran dengan cara baik dan sampai pada jalan positif akan tercapai. Jika suatu identitas dipaksakan pada remaja oleh orang tua maka akan terjadi kebingungan identitas.

Perkembangan masa remaja sangatlah penting bagi kedua orang tua. Remaja cenderung ingin menjadi lebih mandiri, bebas dalam bersosial bahkan merasa ingin bebas dari orang tua dan merasa bisa melakukan apa yang diinginkan (Alfiasari et al., 2011). Ciri pola asuh ini menekankan segala aturan orang tua harus ditaati oleh remaja. Orang tua bertindak semena-mena, tanpa dapat dikontrol oleh remaja. Anak harus menurut dan tidak boleh membantah terhadap apa

yang diperintahkan oleh orang (Baumrind dalam Dariyo, 2004).

Orang tua yang memiliki pola pengasuhan otoriter, remajanya cenderung memiliki banyak masalah emosional, moral, medis dan sosial. Misalnya remaja yang sering mendapatkan perilaku yang terlalu keras oleh orang tuanya, umumnya suka murung, mudah marah dan tersinggung, kurang peka terhadap tuntutan sosial dan kurang mampu mengontrol dirinya (Al-Mighwar, 2006).

Pola asuh otoriter yang diterima pada remaja cenderung memiliki pemikiran yang negatif terhadap situasi sosialnya. Berkaitan dengan hal ini, remaja memiliki ketakutan terhadap sosok ayah dikarenakan seringnya mendapatkan pola asuh otoriter yang membuat dirinya memiliki pola pikir negatif terhadap ayahnya. Remaja tidak diberikan kesempatan untuk bebas berpendapat dan selalu harus menuruti kemauan ayahnya. Tekanan yang didapat oleh remaja mencari kebebasan diluar rumah dengan cara merokok bersama teman-teman tanpa diketahui oleh kedua orang tuanya. Sikap orangtua yang terlalu dominan dan hak orang tua atas diri anak adalah mutlak, dapat mengakibatkan remaja mencari dukungan dari lingkungan luar (Sarwono, 2000). Orang tua yang otoriter cenderung memberikan ketidakbahagiaan, rasa takut, keinginan

untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, gagal untuk memulai aktivitas dan memiliki komunikasi yang lemah serta berperilaku agresif terhadap remaja (Santrock, 2011).

Pemikiran negatif terhadap ayahnya membuat remaja memiliki strategi *coping* yang negatif seperti merokok. Saat remaja mendapatkan pola asuh otoriter, remaja seringkali ingin membebaskan diri dengan cara saat orang tua pergi bekerja remaja cenderung bebas melakukan apa yang diinginkan bahkan pulang hingga larut malam. Strategi *coping* merupakan suatu proses individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat masalah yang sedang dihadapinya, dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya (Mu'tadin dalam Metia 2012).

Salah satu metode untuk mengurangi pola pikir negatif pada masa remaja menggunakan pendekatan restrukturisasi kognitif. Restrukturisasi kognitif adalah suatu cara untuk menata kembali pikiran yang menimbulkan atau menyebabkan irrasional pada individu sehingga berakibat adanya penyesuaian diri yang rendah. Strategi restrukturisasi kognitif didasarkan pada dua asumsi yaitu; (a) pikiran irrasional dan kognisi defektif menghasilkan *self defeating behavior*

(perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri), (b) pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal (James & Gilliland dalam Erford, 2016). Tujuan utama dalam intervensi ini adalah membantu remaja untuk mendapatkan *problem focused strategi coping* yang positif. Lazarus dan Folkman (1984) menambahkan bahwa *problem focused coping* dapat diarahkan baik pada lingkungan maupun pada diri individu sendiri yang mencakup penyusunan rencana tindakan, pelaksanaan dan cara mempertahankan untuk mendapatkan hasil seperti yang diinginkan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *single-case experiment*. Desain penelitian menggunakan eksperimental kasus tunggal. pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian menentukan yang menjadi subjek penelitian adalah remaja yang berusia 15 tahun dan memiliki keyakinan irrasional yang negatif. Penelitian ini hanya menggunakan satu orang subjek (kasus tunggal) yang dikaji secara mendalam. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, observasi dan asesmen psikologi yang mencakup tes WISC, tes

grafis dan tes FORER. Asesmen dilakukan dengan melibatkan ibu dan bibi remaja

serta menggunakan alat-alat tes psikologi yang telah terstandarisasi.

Tabel 1
Kegiatan Asesmen

No.	Pemeriksaan	Tujuan
1.	Observasi	Untuk melihat secara langsung bagaimana pola pergaulan dan perilaku remaja sehari-hari saat remaja berada di rumah atau di luar rumah
2.	Wawancara	Untuk mendapatkan data remaja dan perkembangan secara langsung apa yang dirasakan oleh remaja, keluarga remaja, mengenai hambatan atau keluhan remaja terkait permasalahan yang dialaminya saat ini. Wawancara dilakukan menggunakan teknik autoanamnesa dan alloanamnesa
3.	Tes Psikologi	
	a. Tes WISC	Bertujuan untuk mengungkap intelegensi
	b. Tes Grafis	Bertujuan untuk mengetahui tentang kepribadian remaja dan kestabilan emosi yang dimiliki oleh remaja
	c. Tes FORER	Bertujuan untuk mengungkap hambatan sosial dengan individu atau kelompok atau situasi yang memiliki relasi dengan kehidupan individu.

HASIL

1. Permasalahan Subjek

Saat usia 2-8 tahun, remaja diterapkan pola asuh demokratis oleh paman dan bibinya. Setelah tinggal bersama orang tua, remaja diberikan kesempatan untuk bebas dengan aturan. satu tahun kemudian remaja diterapkan dengan pola asuh otoriter oleh ayahnya. Remaja merasa tertekan dengan perilaku ayahnya yang selalu memarahi dan memukulnya. Saat beranjak remaja, remaja makin merasa tidak nyaman dengan situasi dan kondisi rumahnya sehingga menyebabkan remaja mencari kenyamanan di luar rumah. Remaja memiliki pemikiran irasional terhadap ayahnya. Pemikiran

irasional yang dimiliki remaja membuat remaja memiliki *strategi coping* negatif yaitu dengan cara merokok.

2. Hasil Observasi

Secara fisik, remaja memiliki tinggi ± 157 cm dengan berat badan 65kg. Remaja memiliki kulit berwarna kuning kecoklatan, bola mata berwarna hitam, wajah bulat dan hidung mancung. Keseharian remaja berpenampilan yang menarik dengan menggunakan celana pendek dan kaos yang bermerk. Rata-rata merk pakaian yang digunakan remaja adalah H&M dan zara. Remaja cenderung mudah tersenyum dan ramah dengan orang disekitarnya. Remaja

cenderung sering berkeringat ketika setelah dimarah atau melakukan kesalahan.

3. Hasil Wawancara

a. Wawancara dengan Subjek

Sejak kecil remaja tinggal bersama bibi dan pamannya. Remaja biasa memanggil bibi dan pamannya dengan sebutan mama dan bapak. Remaja mulai tinggal dengan orang tuanya mulai kelas 3 SD hingga saat ini. Sebenarnya Remaja merasa bimbang karena perlakuan orang tuanya sangat berbeda. Ibunya cenderung memanjakan serta apa yang diinginkan selalu dituruti sedangkan ayah remaja cenderung memarahi dan memukulnya. Remaja merasa tidak nyaman dengan situasi di rumah sehingga remaja mencari kesenangan dengan teman-temannya. Saat kelas 2 SMP, remaja bermain dengan teman-teman yang nakal suka merokok dan minum-minum. Remaja merokok dan minum saat kelas 2 SMP. Hal tersebut tidak diketahui oleh ibu dan ayahnya.

b. Wawancara dengan Ibu

Remaja diasuh sekitar enam tahun oleh bibi dan om nya. Remaja mulai dekat dengan ibunya saat remaja tinggal bersama. Awalnya, remaja tidak begitu senang tinggal bersama dan selalu dibujuk jalan-jalan oleh kedua orang tuanya. Sejak kecil, remaja anak yang penurut namun keinginannya harus selalu dituruti. Ibunya

selalu menuruti agar remaja nyaman dirumah. Sebaliknya, ayahnya selalu memarahi jika remaja bersalah. Ibunya mengaku jika suaminya sering memukul remaja. Remaja sering berlindung dengan ibunya jika melakukan kesalahan. Kesalahan yang dilakukan remaja adalah bermain tidak pulang-pulang, tidak nurut serta tidak mau belajar. Ibunya juga pernah memarahi remaja namun minta maaf setelah kejadian. Remaja mulai nakal semenjak kelas 5 SD. Remaja diberikan kegiatan berupa les kumon dan les triton supaya tidak bermain. Ada perkembangan belajar dari remaja hanya saja tetap remaja bermain saat malam. Hal itu memicu ayahnya menjadi marah dan memukulnya. Ibunya mengaku anaknya tidak nyaman dirumah karena terlalu banyak aturan.

c. Wawancara dengan Bibi

Semenjak remaja tinggal bersama dengan orang tuanya, pergaulan remaja mulai berubah. Bibinya mengaku bahwa ayahnya memiliki pola asuh yang otoriter. Ayahnya selalu menginginkan anaknya menjadi perfect namun ayahnya tidak pernah memberikan contoh terhadap anaknya. Ibunya memang selalu menuruti apa yang diinginkan remaja dan memanjakan remaja. Ibunya sering cuek dengan remaja artinya ketika remaja bercerita tentang sekolah ibunya diam saja dan sibuk dengan HP nya.

4. Dinamika Psikologi

Hasil dari asesmen yang telah dilakukan, didapatkan hasil intelegensi Rata-rata. Pada kapasitas intelegensi ini artinya memiliki kemampuan belajar sama dengan teman seusianya. Remaja lebih menyukai tugas yang berkaitan dalam bentuk lisan atau pemahaman di banding berkaitan dengan hal praktis. Remaja yang cukup mampu untuk memecahkan permasalahan persoalan, berkonsentrasi dengan baik, memiliki keinginan berprestasi, memiliki keterampilan dan kreatifitas dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Namun, remaja cenderung lambat dalam menyampaikan ide yang dimiliki dan sulit dalam mengendalikan perilaku dan emosi sehingga kurang bisa mengantisipasi sebab akibat dari tindakannya. Remaja sulit dalam mengambil sebuah keputusan.

Secara emosional, remaja memiliki keinginan yang harus dituruti dalam mendapatkan sesuatunya. Jika tidak dituruti keinginannya, remaja cenderung suka membanting barang dan menangis. Remaja cenderung individu yang penuntut dan ingin berkuasa hanya saja ketika dengan sosok yang ditakuti, remaja cenderung menjadi penurut, tertekan, khawatir, panik dan cemas. Remaja tergolong individu yang banyak bicara namun hanya orang yang dipercaya saja yang akan diceritakan terkait

permasalahannya. Remaja merupakan individu yang suka dipuji oleh orang lain yang menyebabkan remaja cenderung memperlihatkan kemampuan yang dimiliki untuk menarik perhatian. Tanpa disadari, remaja memiliki kecenderungan menyakiti orang lain dengan perkataannya.

Secara sosial, remaja cukup mampu beradaptasi dengan baik di lingkungan sosial. Dalam bersosial, remaja memiliki keterbatasan untuk mengendalikan perilaku, emosi dan menilai situasi lingkungan sosial sehingga cenderung mengantisipasi sebab akibat dari setiap tindakannya secara terbatas. Remaja cukup mampu untuk mendapatkan teman dan remaja cenderung bergaul diatas usianya. Remaja mudah dipengaruhi oleh anak seusia diatasnya. Hal ini menyebabkan remaja cenderung mencontoh dan mengikuti arus pergaulan teman-teman. Hanya saja, remaja merasa memiliki kekurangan dalam fisik yang meyebabkan remaja menjadi kurang percaya dan minder terhadap lingkungan sosial. Dikarenakan remaja memiliki kelemahan dalam bergaul sehingga remaja cenderung memamerkan apa yang dimilikinya untuk mendapatkan pengakuan dari lingkungan. Secara tidak sadar remaja cenderung mudah tersugesti dan mudah percaya dengan hal-hal yang tidak masuk akal tanpa diketahui benar atau salah informasi yang ia dapatkan. Sikap

sopan dan santun yang dimilikinya membuat remaja cenderung disukai oleh lingkungannya.

Remaja merupakan individu yang cukup dominan dalam keluarga. Meskipun begitu, remaja cenderung merasa ada penolakan dalam rumah. Hubungan remaja dengan orang tua dikatakan terbatas. Remaja cenderung lebih dekat dengan ibu dibandingkan ayah. Remaja sangat bergantung dengan sosok ibu, hal ini menyebabkan remaja cenderung menjadi anak yang manja serta keinginannya selalu dituruti oleh ibunya. Hanya saja, remaja cenderung merasa kurang perhatian dari ibu artinya secara kebutuhan sehari-hari sangat terbatas dan cenderung melakukan sendiri namun secara finansial sangat dipenuhi.

Hal ini menyebabkan remaja menjadi dominan terhadap finansial yang dimiliki. Hubungan dengan ayah dikatakan sangat terbatas artinya remaja cenderung memiliki ketakutan akan sosok ayah. Sikap otoriter yang diberikan kepada remaja membuat dirinya menjadi tidak berfungsi, selalu salah, dan tertekan. Remaja cenderung merasa kurang adanya kebebasan yang dimilikinya. Banyak tekanan yang terjadi terhadap dirinya membuat remaja cenderung adanya sikap berontak yang dipendam namun tidak bisa dikeluarkan. Saat berhadapan dengan sosok ayah, remaja cenderung merasa cemas, khawatir dan panik sehingga sebisa mungkin remaja mengindar dari sosok tersebut.

5. Hasil Intervensi

Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Remaja meyakini bahwa ayahnya pasti akan memukul dan memarahinya jika bertemu/keluar rumah. Hal ini menyebabkan remaja mencari kenyamanan di luar rumah dengan merokok bersama teman-teman. Remaja bahkan merokok 1 slot rokok setiap harinya.	Remaja masih berpikir bahwa bertemu ayahnya akan dimarahi dan dipukul sehingga mencari jalan pintas untuk mendapat kenyamanan diluar. Namun, remaja tetap mencoba untuk mempraktekan cara mengubah pemikiran negatif yang telah dilakukan selama intervensi. Remaja cukup mampu untuk mengatasinya dan mulai terbiasa dengan aktivitasnya selama ini. Remaja berusaha keras untuk melakukan kegiatan positif seperti memasak yang disukai bahkan remaja sering melihat <i>you tube</i> untuk melihat cara memasak. Remaja juga dapat mengurangi perilaku merokoknya dengan cara memasak serta mengisap permen. Saat ini remaja merokok hanya 5 batang/hari. Remaja berusaha untuk menghentikan perilaku merokok secara perlahan. Remaja mulai menyadari bahwa kelebihannya dapat membuat dirinya menjadi lebih baik serta berpikir untuk menjadi anak yang baik. Meskipun ayahnya cenderung keras dengan remaja. Remaja sudah bisa menerima dengan kondisinya karena menemukan <i>problem solving</i> yang baik bagi dirinya. Salah satu rencana kedepan remaja adalah ingin menjual masakannya untuk mendapatkan uang. Namun, remaja cenderung tidak percaya diri dengan masakannya tetapi remaja akan berusaha keras.

PEMBAHASAN

Pada kasus ini, ayahnya menerapkan pola asuh yang otoriter. Remaja merasa kurang nyaman dengan aturan yang telah dibuat oleh ayah. Hal ini dikarenakan, ayahnya cenderung hanya memberikan nasehat, mukul, marah tanpa memberikan contoh terhadap remaja. Remaja cenderung sering diperlakukan tidak baik oleh ayahnya sehingga remaja merasa yang dilakukan salah. Seiring berjalannya waktu, remaja merasa tidak bermakna ketika harus berada dalam rumah. Remaja merasa khawatir dan cemas ketika harus berhadapan dengan ayahnya. Terlebih lagi ketika remaja dipukul oleh ayahnya saat keluar rumah. Remaja merasa tidak ada kebebasan dalam dirinya. Remaja merasa kurang diperhatikan oleh ibu sedangkan ayahnya sangat otoriter. Kegiatan yang dilakukan remaja cenderung merasa salah. Saat bermain hp, remaja akan dimarahi, ketika sedang belajar dan tidak bisa menjawab tugas sekolah tidak ada yang membantunya, harus mencari sendiri ketika ada kebutuhan pribadi, bermain bola juga dimarahi. Hal ini menyebabkan remaja merasa kurang nyaman dengan kondisi rumahnya.

Pola asuh orang tua adalah pola perilaku yang diterapkan pada anak dan bersifat relatif konsisten dari waktu ke waktu. Pola perilaku ini dapat dirasakan

anak dari segi negatif maupun positif (Rusdijana dalam Fhadila 2017). Jika kehidupan keluarga kurang serasi kemungkinan besar salah satu anggota keluarga tersebut tidak menjalankan fungsinya dengan baik (Soekanto dalam Fhadila 2017).

Hambatan dalam keseharian remaja saat ini mengalami ketakutan. Remaja sangat takut dengan peran ayahnya. Remaja sangat takut dengan peran ayahnya. Ketika berhadapan dengan ayahnya, remaja cenderung merasa cemas, khawatir, dan panik. Ketakutan yang muncul dipemikirannya adalah "ayahnya pasti akan memukulnya". Remaja cenderung menghindari ketika bertemu dengan sosok ayahnya.

Remaja cenderung bingung yang harus dilakukan, sudah diikuti aturan namun tetap merasa bersalah dihadapan ayahnya. Remaja merasa bahwa remaja selalu melakukan segala sesuatunya sendiri tanpa didampingi kedua orang tua seperti teman-temannya. Sebagai contoh, remaja berangkat sendiri ke sekolah dan les menggunakan sepeda sedangkan teman-teman remaja diantar oleh orang tuanya. Hal ini menyebabkan remaja merasa tidak berharga dan sedih ketika ayahnya tidak peduli atau sering memarahi dirinya.

Saat beranjak remaja, remaja mulai mengenal teman-teman sekitarnya. Remaja

cukup mudah bergaul dengan lingkungan sekitar. Remaja cenderung bergaul diatas usianya. Remaja merupakan individu yang ramah terhadap lingkungan sosial. Remaja merasakan kenyamanan di lingkungan sehingga remaja cenderung sering keluar rumah bahkan pernah diam-diam keluar rumah tanpa izin orang tuanya. Kenyamanan di luar rumah membuat remaja menjadi anak yang nakal. Berawal dari dimarahi dan dipukul oleh ayahnya, remaja mencoba untuk merokok. Pertama kali mencoba merokok, remaja merasa nyaman dan tenang sehingga dilakukan terus menerus saat sedang merasa ada masalah. Setiap hari remaja dimarahi oleh ayahnya, hal ini membuat remaja menjadi kebiasaan. Tetapi, orang tua remaja hingga saat ini tidak mengetahui bahwa remaja mencari kenyamanan di luar rumah dengan cara merokok. Remaja merasa ingin berhenti namun kendalanya dimarahi oleh ayahnya sehingga tidak mengetahui bagaimana cara mengatasi permasalahannya. Pola asuh keluarga juga sangat berpengaruh terhadap perilaku merokok anak. (Machini dkk dalam Huda, 2018).

Intervensi yang dilakukan untuk mengurangi pemikiran negatif dengan strategi coping yang positif. Intervensi yang digunakan adalah metode CBT dengan teknik rekonstrukturing kognitif.

Meinchenbauum menyatakan pendekatan CBT merupakan pendekatan terapeutik yang memodifikasi pikiran, asumsi, dan sikap yang ada pada individu (Lubis dalam Yusadri dkk, 2020). CBT merupakan keyakinan individu berawal ketika perkembangan masa kanak-kanak dan dikembangkan dalam keseluruhan kehidupan. Pada pengalaman masa awal kanak-kanak terbentuk keyakinan yang banyak dipengaruhi dari orang tua. Jika dimasa kanak-kanak dikembangkan keyakinan positif maka akan mengarahkan individu pada cara pandang positif pula. Johnco, wuthrich dan Rapee (dalam Erford, 2016) menemukan bahwa fleksibilitas adalah salah satu predictor penting untuk mendapatkan dan menguasai strategi rekonstrukturing kognitif untuk *coping*.

Sebelum intervensi, dilakukan observasi dan wawancara terhadap remaja. Remaja meyakini bahwa ayahnya pasti memarahi dan memukulnya jika keluar rumah/bertemu dengannya. Hal ini menyebabkan remaja merasa kurang nyaman dirumah sehingga mencari kenyamanan di luar rumah dengan merokok. Remaja memiliki *strategi coping* dengan cara yang negatif. Proses intervensi dilakukan selama 8 sesi dalam 17 hari. Selama proses intervensi diberikan, remaja memiliki beberapa kendala yaitu pemikiran negatif seringkali muncul dan terbayang-

bayang sehingga ada keinginan untuk merokok. Saat itu, remaja langsung beranjak untuk memasak kesukaannya namun remaja terpacu dengan resep yang diajarkan oleh praktikan. Hal ini membuatnya menjadi bosan sehingga praktikan menyarankan untuk mencoba melalui you tube dan memberikan remaja beberapa buku resep.

Hasil dari intervensi, cukup adanya peningkatan terhadap keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional. Meskipun hingga saat ini masih ada pemikiran negatif namun remaja dapat mengatasinya dengan cara memasak dan membantu membersihkan rumah. Hal ini dilakukan supaya ayahnya tidak marah dengannya. Remaja masih merasa lidahnya masam saat tidak merokok. Remaja dapat mengalihkannya dengan memasak dan mencicipi rasanya serta menghisap permen. Remaja tetap menonton tv dan membaca cerita kisah kehidupan ketika pemikiran negatif muncul secara tiba-tiba. Saat ini, remaja dapat menemukan strategi coping yang positif. Praktikan memberikan psikoedukasi pada keluarga untuk mencegah terjadinya *relaps* pada remaja.

PENUTUP

Dapat disimpulkan bahwa remaja mengalami anak yang terkena tekanan hubungan orang tua. Tekanan yang dialami

oleh remaja sejak SD tetapi pemikiran negatif muncul ketika SMP kelas 2. Adanya keyakinan irasional terhadap ayahnya, menongkrong bersama teman untuk bebas merokok, mengingat kejadian dirumah sehingga ada keinginan kuat untuk mencari kenyamanan merokok dengan cara sembunyi di tempat yang cenderung berbahaya seperti dekat kompor dan ruang tamu, menggunakan rokok berulang kali sehingga menyebabkan menjadi kebiasaan remaja. Hal ini tidak diketahui oleh kedua orang tuanya.

Intervensi yang dilakukan menggunakan teknik rekonstrukturing kognitif. Intervensi ini bertujuan untuk mengurangi keyakinan irasional terhadap ayahnya. Hasil dari intervensi yang dilakukan menunjukkan cukup adanya peningkatan terhadap keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional meskipun terkadang masih adanya pemikiran negatif namun remaja dapat mengatasi permasalahannya dengan cukup baik.

Remaja memiliki beberapa kelebihan yang membantu untuk *problem solving* terhadap apa yang dirasakan dan melakukan kegiatan yang positif. Namun, remaja cenderung kurang berusaha mencari tau tentang metode lain dalam menyelesaikan masalah yang menyebabkan terpacu dengan metode yang berulang kali remaja gunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiasari et al., (2011). Pengasuhan otoriter berpotensi menurunkan kecerdasan sosial, self-esteem, dan prestasi akademik remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*. 4 (1): 46-56
- Al-Mighwar. (2006). *Psikologi Remaja: Petunjuk Bagi Guru dan Orangtua*. Bandung: Pustaka Petia
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Grasindo
- Fhadila, K.D. (2017). Menyikapi Perubahan Perilaku Remaja. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia - JPGI* Vol 2 No 2
- Corey, G. (2009). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Rafika Aditama
- Erford, Bradley T. (2016). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Huda, A.K. (2018). *Gambaran Penyebab Perilaku Merokok pada Anak Usia Sekolah*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Kemenkes. (2013). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2013 tentang Pencantuman Peringatan Kesehatan dan Informasi Kesehatan pada Kecemasan Produk Tembakau*. Jakarta: Kemenkes RI
- Mafazi, N. (2017). *Pengaruh Strategi Coping dan Harga Diri terhadap Pengungkapan Diri Remaja*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Metia, C. (2012). Strategi Coping terhadap Bentuk Tubuh Ditinjau dari Tipe Kepribadian pada Remaja Wanita. *PERSONIFIKASI*, Vol. 3, No. 2, November
- Sarwono. 2001. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Santrock, J. W. 2011. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Yusadri., dkk. (2020). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Individual untuk Mereduksi Perilaku Merokok. *Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan* Vol 3, No. 2 Juli, hlm. 56-66.