

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Perkembangan Anak Dalam Perspektif *Cognitive Behavioral*

Therapy

A.1 Teori Perkembangan Anak

Teori perkembangan anak membantu mengatur pola perkembangan seorang anak sejak dari kandungan sampai remaja. Konsep tahap-tahap perkembangan bermanfaat untuk memahami bagaimana anak – anak bertumbuh dan berkembang, tetapi konsep itu juga hendaknya digunakan secara fleksibel. Tahapan perkembangan anak teratur dan berurutan, tidak datar, unik dan merupakan hasil proses kedewasaan dan proses belajar.

1. Teori Psikososial Erikson

Erikson menyatakan bahwa manusia berkembang dalam tahap psikososial, bagi Erikson motivasi utama manusia bersifat sosial dan mencerminkan suatu keinginan untuk berhubungan dengan orang lain. Erikson menekankan perubahan perkembangan sepanjang kehidupan manusia. Dalam teori Erikson ada delapan tahap perkembangan sepanjang kehidupan, dimana tiap tahap terdiri dari

tugas perkembangan yang unik yang menghadapkan seseorang pada suatu krisis yang harus diselesaikan.²⁰

- a) Kepercayaan vs ketidakpercayaan
- b) Otonomi vs rasa malu dan ragu – ragu
- c) Inisiatif vs rasa bersalah
- d) Kerja keras vs rasa inferior
- e) Identitas vs kebingungan identitas
- f) Keintiman vs isolasi
- g) Generativitas vs stagnasi
- h) Integritas vs keputusasaan

2. Teori Perkembangan Kognitif Piaget

Teori ini menyatakan bahwa anak membangun pemahaman mengenai dunia dan melalui empat tahap perkembangan kognitif yaitu:²¹

- a. Tahap Sensorimotor, berlangsung mulai dari anak lahir sampai usia 2 tahun. Anak membangun pemahaman mengenai dunia dengan mengkoordinasikan pengalaman sensoris dengan tindakan fisik dan motorik.

²⁰John W. Santrock, *Perkembangan Anak Edisi Kesebelas Jilid 1* (Jakarta: Erlangga, 2007), 46.

²¹Ibid., 48–50.

- b. Tahap Praoperasional, berlangsung sejak usia 2 hingga 7 tahun, dimana dalam tahap ini anak mulai menjelaskan dunia dengan kata – kata, tulisan dan lukisan.
 - c. Tahap Operasional konkret, berlangsung mulai dari sekitar 7 hingga 11 tahun, pada tahap ini anak akan mengembangkan sistem organisasi pada kejadian di lingkungan, termasuk struktur logika.
 - d. Tahap Operasional formal, muncul antara umur 11 sampai 15 tahun, tahap dimana seorang individu melampaui pengalaman konkret dan berpikir dalam istilah yang abstrak dan lebih logis.
3. Teori Perilaku dan sosial kognitif

Pandangan perilaku dapat dipelajari secara ilmiah berdasarkan pengamatan secara langsung dan diukur (Ivan Pavlov dan John B. Watson). Para ahli perilaku menyatakan bahwa perkembangan perilaku dapat diamati dan dipelajari melalui pengalaman dan lingkungan. Pendekatan perilaku dapat dipelajari melalui 3 versi yaitu:

a. *Classical Conditioning Pavlov.*

Pavlov dalam pembelajaran *classical conditioning* memaparkan bahwa sebuah stimulus tidak terkondisi yang menghasilkan respon tidak terkondisi. Stimulus tidak terkondisi adalah sebuah kejadian yang menghasilkan sebuah respon secara

otomatis atau refleks yang alami. Respon yang tidak terkondisi adalah respon yang dihasilkan secara otomatis. Stimulus netral kemudian akan berubah menjadi stimulus yang terkondisi yang menghasilkan proses pembelajaran atau respon terkondisi yang biasa serupa dengan respon alamiah yang tidak perlu dipelajari. Artinya, hampir semua respon yang tidak disadari atau berada diluar kontrol dapat menjadi sebuah respon yang terkondisi.²²

b. *Operant Conditioning Skinner*

Skinner menyatakan bahwa untuk memahami sebuah perilaku, sebaiknya memusatkan perhatian pada penyebab eksternal dari perilaku dan konsekuensi yang mengikuti perilaku tersebut. Sebuah respon akan menghasilkan tiga macam konsekuensi:²³

- 1) Sebuah konsekuensi netral tidak akan meningkatkan ataupun menurunkan kemungkinan terjadinya perilaku di masa mendatang.
- 2) *Reinforcement* memperkuat atau meningkatkan kemungkinan terjadinya respons di masa mendatang. *Reinforcement* juga dapat dikatakan sebagai sebuah penghargaan/pujian atas sebuah pencapaian.

²²Carole Wade, *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 1* (Jakarta: Erlangga, 2007), 242,278.

²³Ibid., 254–255.

3) Hukuman (*punishment*), memperlemah respon tertentu atau mengurangi kemungkinan respons tersebut muncul di masa mendatang. Setiap kejadian yang tidak menyenangkan dapat saja menjadi sebuah hukuman. Hukuman menjadi sebuah efek jera agar perilaku yang tidak menyenangkan dapat dihilangkan.

c. Teori Sosial kognitif

Memandang bahwa perilaku, lingkungan dan kognisi merupakan faktor kunci dalam perkembangan. Dalam teori ini, perilaku dipelajari dan dipertahankan melalui observasi dan imitasi perilaku orang lain dalam menentukan apa yang akan dipelajari dan seperti apa tindakan yang dilakukan.²⁴ Anak akan melihat sekitarnya, serta mempelajari situasi yang dialami.

A.2 Cognitive Behavioral Therapy

Pada dasarnya CBT dapat dikatakan gabungan dari teknik *cognitive* dan *behavioral*. Sebelum lebih jauh membahas tentang CBT, penulis akan lebih dahulu memaparkan tentang teknik *cognitive* dan *behavioral* secara terpisah.

1. Teknik *Cognitive*

Teknik ini, digagas oleh beberapa tokoh seperti George A. Miler, Ulric Neisser, Leon Fanger, Aaron Temkin Beck, mereka berpandangan bahwa perilaku dan emosi menjadi permasalahan

²⁴Ibid., 273.

karena adanya pola berpikir yang salah. Sehingga teknik *cognitive* akan menganalisis pikiran dan mengubah yang destruktif agar seseorang dapat hidup dengan efektif.²⁵ *Cognitive* berfokus pada bagaimana manusia membangun pengalamannya, dan menjadikan pengalaman itu sesuatu yang realistis serta hubungannya dengan masa lalu yang disimpan dalam memori. Sehingga proses belajar lebih kompleks dibandingkan formasi pasif stimulus dan respon. Melalui proses belajar akan memberikan makna pada setiap situasi, sehingga pengetahuan yang telah dimiliki seseorang akan berfungsi memberikan makna pada setiap pengalaman.²⁶

2. Teknik *Behavioral*

Behavioral biasa juga dikenal dengan modifikasi perilaku yang dilakukan dengan menerapkan teknik-teknik melalui proses belajar untuk menolong seseorang meninggalkan perilaku yang maladaptif, sehingga dapat menghasilkan perilaku adaptif. Fokus terapi ini ialah masa sekarang dan bukan pada masa lampau. Teori ini dipelopori oleh Pavlov, Edward Thorndike, Guthrie, Hull, Tolman, serta Skinner, mereka mengembangkan teori belajar.²⁷ Tipe – tipe proses belajar dari teori ini yaitu: *pengondisian*

²⁵Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 3* (Yogyakarta: Kanisius, 2006), 280.

²⁶Gerald C. Davison, *Psikologi Abnormal Edisi Ke-9* (Depok: Rajawali Pers, 2018), 73.

²⁷Semiun, *Kesehatan Mental 3*, 515–517.

*operan, pengondisian responden, modeling, assertive training, token economy, kontrak kontingensi, desensitisasi sistematis, desensitisasi in vivo, terapi implosive, teknik aversif,*²⁸ merupakan langkah yang dapat diterapkan dalam terapi yang didalamnya ada sebuah proses belajar agar individu yang tingkah lakunya bermasalah dapat belajar untuk mengubah dan meninggalkan tingkah laku tersebut dan menggantinya dengan perilaku baru yang sesuai dengan tuntutan norma. Teknik *cognitive* dan *behavioral* kemudian dikembangkan dan dipadukan menjadi satu teknik baru yang dikenal dengan *cognitive behavioral therapy* yang dalam teknik ini, hendak mengubah pola pikir dan tingkahlaku yang memicu munculnya masalah.

CBT merupakan teknik yang diformulasikan bagi penyelesaian persoalan konseli dari segi pikiran dan perilaku.²⁹ Sebuah masalah terjadi karena pola pikir yang keliru yang dinampakkan dalam tingkah laku yang maladaptif sehingga terjadi sebuah masalah.

a. Konsep Dasar *CBT*

Konsep dasar *CBT* meyakini bahwa perubahan perilaku dapat menjadi solusi juga bagi perubahan pola pikir

²⁸Ibid., 540–545.

²⁹Yahya, "Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017," 134.

dan emosi individu. Proses kognitif berupa pikiran, interpretasi, persepsi, serta keyakinan terhadap kejadian yang dialami akan berpengaruh pada respon, perilaku, dan emosi individu.³⁰

CBT merupakan sebuah konseling yang fokus pada perbaikan aspek pikiran dan tingkah laku yang maladaptif. Pada aspek kognitif *CBT* hendak melakukan perubahan terhadap pola pikir, dengan memberikan fasilitas terhadap konseli belajar melakukan pengenalan dan merubah kesalahan pada aspek kognitif. Sedangkan pada aspek behavioral, *CBT* ialah melakukan perubahan terhadap hubungan yang salah serta mempelajari tata cara dalam merubah perilaku, yang kemudian akan membuat pikiran lebih tenang, serta memiliki pemikiran yang logis.³¹

b. Prinsip-prinsip dasar *CBT*

Prinsip yang digunakan dalam pendekatan *cognitive behavioral therapy* akan mempermudah konselor memahami konsep, strategi dalam merencanakan proses konseling pada

³⁰Muhammad Ali Adriansyah, "Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Mengelola Hidup Dan Merencanakan Masa Terhadap Penurunan Kecemasan Universitas Mulawarman," *Jurnal Psikoislamika* 12, No. 2, 2015, 43.

³¹Abid Lidyanto Putro, "Studi Kepustakaan Penerapan Konseling Teknik Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Mengurangi Kecanduan Internet Pada Peserta Didik," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 722.

setiap sesi serta penerapan teknik – teknik *CBT*. Prinsip – prinsip yang dimaksudkan menurut Beek adalah:³²

- 1) *CBT* didasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli. Konselor mengkoordinasikan konseptualisasi negatif konseli yang menyimpang dan meluruskannya sehingga konseli akan dibantu dalam penyesuaian antara berpikir, merasa dan bertindak.
- 2) *CBT* didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Perlu menciptakan situasi yang penuh kehangatan, empati, peduli dan orisinilitas respon terhadap permasalahan konseli akan membuat pemahaman yang sama terhadap permasalahan yang dihadapi konseli.
- 3) *CBT* memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif. Pengambilan keputusan dalam konseling merupakan keputusan yang disepakati bersama konseli. Konseli akan lebih aktif dalam sesi konseling, karena merasa mengetahui apa yang harus dilakukan dalam setiap sesi.

³²Gusman Lesmana, *Bimbingan Konseling Populasi Khusus* (Jakarta: Kencana, 2021), 156–159.

- 4) *CBT* berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan. Evaluasi penting untuk dilakukan untuk mengetahui pencapaian tujuan. Untuk itu dibutuhkan respon konseli terhadap pikiran yang mengganggu tujuannya.
- 5) *CBT* berfokus pada kejadian saat ini. Konseling dimulai dengan menganalisis permasalahan konseli pada saat ini dan di sini.
- 6) *CBT* merupakan edukasi, yang bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi diri sendiri dan menekankan pada pencegahan. Konseli diarahkan mempelajari sifat dan permasalahannya serta kognitifnya. Karena *CBT* meyakini bahwa pikiran mempengaruhi emosi dan perilaku. Melalui identifikasi dan evaluasi yang dilakukan konselor akan memudahkan merencanakan rancangan pelatihan untuk perubahan tingkah laku konseli.
- 7) *CBT* berlangsung pada waktu yang terbatas. Membutuhkan 6-14 sesi pertemuan. Agar konseling tidak berjalan terlalu lama dan menguras waktu yang banyak, maka secara kontinyu konselor membantu konseli dan melatih untuk melakukan *self help*.

- 8) *CBT* memakai sesi yang terstruktur. Bagian awal, menganalisis perasaan dan emosi konseli, serta kejadian yang terjadi kebelakang, kemudian menetapkan agenda untuk konseling. Bagian tengah, meninjau pelaksanaan *home asignment*, membahas masalah yang muncul dari setiap sesi yang telah berlangsung, serta merancang pekerjaan rumah baru yang akan dilakukan. Bagian akhir, melakukan umpan balik terhadap perkembangan dari setiap sesi. Melalui sesi yang terstruktur akan membuat proses konseling lebih dipahami oleh konseli sehingga diharapkan mereka mampu melakukan *self help* diakhir konseling.
- 9) *CBT* mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pikiran disfungsional dan keyakinan mereka. Konselor membantu konseli mengidentifikasi pikiran adaptif dan mengarahkan konseli untuk merasa lebih baik secara emosional, tingkahlaku dan mengurangi kondisi psikologis negatif. Perlu juga menciptakan pengalaman baru/eksperimen perilaku untuk menciptakan respon yang lebih bermanfaat dan akurat.

10) *CBT* menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan dan tingkah laku. *CBT* tidak mempermasalahkan jika konselor menggunakan teknik-teknik dalam konseling lain seperti, *Gestalt*, *psikodinamik*, *psikoanalisis*, selama teknik itu membantu dalam proses konseling.

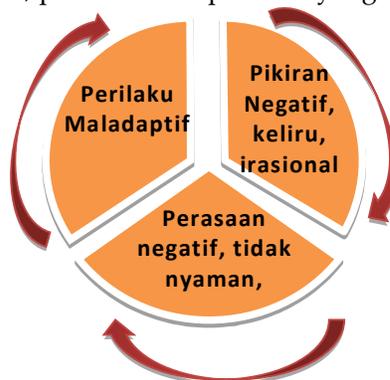
c. Tujuan *CBT*

Secara keseluruhan *cognitive behavioral therapy* bertujuan meningkatkan kesadaran diri (*self awareness*), memfasilitasi pemahaman diri (*self understanding*), dan meningkatkan kendali diri (*self kontrol*) dengan mengajarkan dan mengembangkan keterampilan kognitif dan perilaku yang lebih efektif. Bagi anak-anak, *CBT* membantu anak dalam mengidentifikasi pikiran disfungsionalnya dan keyakinan irasionalnya yang umumnya negatif, bias dan *self critical* yang tidak mendasar. Melalui proses *self monitoring*, pendidikan, eksperimentasi, dan pengujian akan menghasilkan penggantian kebiasaan pola pikir dan perilaku lama yang disfungsional dengan pola pikir dan perilaku baru yang lebih positif dan sehat.³³

³³Triantoro Safaria, *Teori Kognitif Untuk Anak* (Yogyakarta: UAD PRESS, 2021), 20.

d. *Cognitive Behavioral Therapy* bagi anak

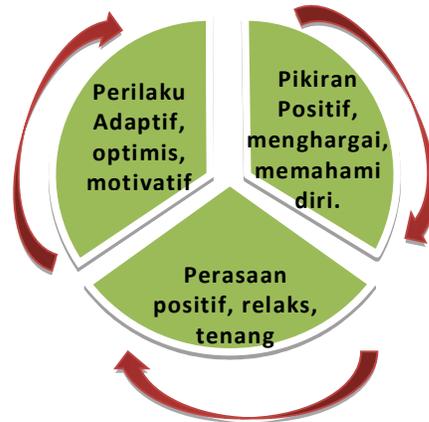
Proses terapi *CBT* membantu anak mengidentifikasi pola pikir, perasaan yang memicu perilaku yang negatif. Anak akan belajar keterampilan memecahkan masalah baru yang selama ini tidak diperolehnya. Keterampilan ini akan diuji, dievaluasi dan dikuatkan selama proses terapi. Anak akan belajar mengenal dan memahami bahwa perasaan dan emosi negatif yang dialami merupakan efek dari cara menginterpretasikan sebuah peristiwa secara negatif, bias dan terdistorsi. Melalui pemahaman peran proses kognitif yang lebih positif dalam membentuk dan menciptakan emosi positif, maka anak akan lebih mampu menghadapi situasi yang menekan dalam hidup secara efektif.³⁴ Gambar 1 dibawah ini menjelaskan dinamika siklus hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku yang disfungsional.



Gambar 1.1
Siklus disfungsional

³⁴Ibid., 21.

CBT bertujuan menggantikan siklus hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku yang disfungsional menjadi siklus yang lebih fungsional. Seperti pada gambar 2 berikut:



Gambar 1.2
Siklus Fungsional

Untuk menjalani sesi *CBT* anak harus memiliki kemampuan untuk mengakses dan mengkomunikasikan pikirannya, menciptakan atribusi alternatif untuk sebuah peristiwa, menyadari emosi yang berbeda dalam perasaannya dan menghubungkan antara pikiran, perasaan dan perilaku.³⁵

e. Teknik/komponen *CBT*

Komponen yang dipakai dalam *CBT* digunakan berdasarkan formulasi masalah yang dialami anak. Komponen yang dimaksudkan adalah:³⁶

³⁵Ibid., 35.

³⁶Ibid., 23–28.

1. Formulasi dan Psikoedukasi

Komponen dasar dalam setiap program *CBT* melibatkan proses belajar antara hubungan pikiran, perasaan dan perilaku. Proses ini membuat anak memahami dan mengerti secara jelas bahwa cara berpikir, memengaruhi cara merasakan dan memengaruhi perilaku.

2. *Thought Monitoring*

Komponen ini bertujuan mengidentifikasi pola kognitif dan pikiran. *Monitoring* pikiran akan menolong anak mengamati dan memahami *cognitive triad* anak (persepsi anak tentang dirinya, dunianya, dan masa depannya).

3. Identifikasi Distorsi kognitif dan defisit

Anak mampu mengidentifikasikan pola kognisi negatif serta disfungsional, keyakinan dan asumsi irasional. Hal ini meningkatkan kemampuan anak menyadari sifat dari distorsi kognitif yang dimiliki serta efeknya terhadap suasana hati/emosi negatif.

4. Evaluasi Pikiran dan Pengembangan proses alternatif kognitif

Pada proses ini anak diberi kesempatan untuk mengembangkan cara berfikir alternatif baru yang lebih

seimbang dan fungsional, serta belajar memahami kesulitan yang ada, dan juga menghargai kekuatan dan kesuksesan yang diperoleh anak walau kecil sekalipun.

5. Pengembangan keterampilan kognitif baru

Pengajaran keterampilan kognitif baru untuk anak meliputi, *distraction, positive self talk, self instructional training, consequential thinking* dan *problem solving skill*.

6. *Affective Education*

Anak akan belajar mengidentifikasi dan membedakan emosi – emosi pokok yang sering dialami seperti marah, cemas atau sedih. Anak juga diajar untuk menyadari perubahan fisiologis yang menyertai emosi.

7. *Affective Monitoring*

Monitoring perubahan perasaan difokuskan pada emosi yang kuat dan dominan dapat membantu anak mengidentifikasi waktu, tempat, aktivitas dan pikiran yang berhubungan dengan perasaan positif dan perasaan negatif.

8. *Affective Management*

Bertujuan menangani tingkat tekanan psikologis yang tinggi seperti kecemasan, fobia dan PTSD. Melalui *Affective management* anak diharapkan mampu

mengembangkan strategi preventif untuk mencegah efek dari emosi negatif yang tidak terkendali.

9. *Target Setting* dan penjadwalan ulang aktivitas

Pencapaian tujuan terapi di *review* untuk melihat kemajuan proses terapi anak. Target melibatkan peningkatan aktivitas yang mendorong terciptanya emosi positif atau menjadwalkan ulang kegiatan sehari-hari untuk mencegah adanya aktivitas yang justru meningkatkan emosi negatif.

10. *Behavioral Experiments*

Klien dibimbing oleh terapis untuk menguji asumsi – asumsi irasionalnya dan distorsi-distorsi kognitifnya, untuk itu perlu melibatkan eksperimentasi sejumlah perilaku untuk menentukan proses pengujian asumsi apakah memperoleh efek yang sama atau berbeda dari yang diprediksi sebelumnya.

11. *Exposure*

Proses penyajian objek yang ditakutkan secara bertahap. Dimulai dari yang paling mudah/ tidak menakutkan menuju situasi yang paling menakutkan, disertai tahapan relaksasi terhadap rasa takut anak.

12. *Role Play, Modelling dan Rehearsal*

Role play memberi kesempatan anak untuk mempelajari perilaku baru melalui berbagai peran bersama terapis seperti sebuah permainan atau drama. *Modelling* dilakukan dengan cara terapis memberi contoh perilaku positif kemudian anak mengobservasi perilaku yang telah dicontohkan. *Rehearsal* merupakan teknik pengulangan perilaku baru yang bertujuan agar anak mampu menguasai perilaku yang dicontohkan

13. *Reinforcement dan reward*

Kegunaan dari *reinforcement positif* adalah untuk menguatkan dan mengukuhkan perilaku positif agar terus bertahan dan menjadi sebuah kebiasaan positif. Penguatan ini dapat berupa *self reinforcement* dengan mengajari anak memberikan penguatan positif terhadap diri sendiri.

B. Karakteristik Anak usia 6-10 Tahun dan Orientasi Pemberian *Reward* dan *Punishment*

Setiap tahapan perkembangan anak, selalu mengarah kepada perubahan dalam diri seorang anak, baik secara fisik maupun psikis. Memahami anak usia 6-10 tahun perlu dilihat dari beberapa aspek perkembangan yaitu:

B.1 Perkembangan emosi

Emosi diwakili oleh perilaku yang mengekspresikan kenyamanan atau ketidaknyamanan terhadap keadaan atau interaksi yang sedang dialami. Emosi pula bisa berbentuk sesuatu yang spesifik seperti rasa senang, takut, marah dan lain-lain, semua tergantung dari interaksi yang dialami. Pada anak usia 6-10 tahun, akan terlihat perilaku dimana seorang anak akan menunjukkan peningkatan kemampuan untuk melakukan refleksi secara verbal terhadap emosi dan memiliki pemahaman yang lebih kompleks tentang hubungan emosi dengan situasi tertentu. Anak pada usia ini, menunjukkan kesadaran dalam mengatur dan mengontrol emosi.³⁷

Anak memiliki pemahaman tentang emosi kompleks seperti rasa bangga dan malu, serta menyadari ada beberapa emosi berbeda yang dapat diekspresikan dalam situasi tertentu. Anak juga akan mampu mempertimbangkan kejadian-kejadian yang dapat menyebabkan reaksi emosi, menekan dan memendam emosi dan menyusun strategi untuk mengalihkan emosi.³⁸ Jadi, anak mulai memahami emosi dalam dirinya secara lebih dalam serta mampu meluapkan emosi dengan melihat situasi yang terjadi.

³⁷Jhon W Santrock, *Perkembangan Anak Edisi Kesebelas Jilid 2* (Jakarta: Erlangga, 2007), 17.

³⁸Ibid., 48.

B.2 Perkembangan Moral

Perkembangan moral melibatkan perubahan penalaran, perasaan dan perilaku mengenai benar dan salah. Menurut Piaget, anak menilai kebenaran atau kebaikan perilaku berdasarkan konsekuensinya, bukan niat dari perilaku. Anak juga percaya bahwa aturan tidak bisa diubah dan diturunkan oleh sebuah otoritas yang maha kuasa. Serta adanya *immament justice* sebuah konsep bahwa ketika peraturan dilanggar, maka akan ada hukuman sebagai konsekuensi dari pelanggaran. Untuk itulah Seorang anak melihat sekelilingnya dengan khawatir ketika berbuat kesalahan karena takut terhadap adanya *immament justice*.³⁹

Lawrence Kohlberg memberikan penekanan pada cara berpikir tentang moral yang berkembang secara bertahap. 1. *Penalaran prakonvensional*, pada tingkat ini, baik dan buruk diinterpretasikan melalui *reward* dan *punishment* eksternal. 2. *Penalaran konvensional*, pada tingkat ini individu memberlakukan standar tertentu tetapi standar ini ditetapkan oleh orang lain. 3. *Penalaran pascakonvensional*, pada tingkat ini individu menyadari adanya jalur moral alternatif, mengeksplorasi pilihan lalu memutuskan kode moral personal. Kohlberg percaya bahwa tingkatan dan tahapan terjadi secara berurutan dan terkait dengan usia. Sebelum usia 9 tahun anak melakukan penalaran prakonvensional ketika

³⁹Ibid., 118.

dihadapkan dengan pilihan moral. Dan ketika memasuki masa remaja awal mereka menalar dengan cara yang konvensional.⁴⁰

Proses *reinforcement*, *punishment* dan *imitasi* dapat menjelaskan bagaimana seorang individu belajar tentang respon tertentu dan kenapa respon individu berbeda dengan respon individu lain. *Reinforcement* akan membuat individu menampilkan perilaku yang konsisten dengan hukum dan konvensi sosial dan adanya kemungkinan untuk mengulangi perilaku yang sama. Ketika ada model yang berperilaku secara moral, individu akan mungkin mengadopsi perilaku tersebut. Ketika individu menerima hukuman/*punishment* terhadap perilaku imoral, perilaku tersebut dapat dihilangkan melalui persetujuan apabila terjadi lagi maka akan ada hukuman yang diberikan. Keefektifan *reward* dan *punishment* tergantung dari konsistensi dan pengaturan waktu, juga *reinforcement* (*reward*) dan *punishment* serta *imitasi* mempengaruhi anak berperilaku sesuai moral atau tidak.⁴¹ Moral anak akan terbentuk melalui stimulus yang diberikan serta respon yang ditampilkan oleh seorang anak ketika menghadapi realita di sekitarnya.

B.3 *Reward* dan *Punishment*

Reward dan *punishment* merupakan salah satu teori belajar yang dipelopori oleh B.F. Skinner seorang penganut paham behaviorisme.

⁴⁰Ibid., 119–120.

⁴¹Ibid., 127.

Dalam teori ini diambil dari percobaannya yang dikenal dengan istilah *operant conditioning*. Tingkah laku pada dasarnya merupakan fungsi dari konsekuensi tingkah laku itu sendiri, tingkah laku yang muncul diikuti dengan sesuatu yang menyenangkan (*reward*), maka tingkah laku tersebut cenderung diulang, namun jika tingkah laku diikuti dengan sesuatu yang tidak menyenangkan (*punishment*), maka tingkah laku tersebut cenderung tidak akan diulang.⁴² Pemberian *reward* dan *punishment* bekerja untuk menata perilaku individu dan menitikberatkan pada penguatan (*reinforcement*), *reward* diposisikan sebagai *reinforcement* positif dan *punishment* diposisikan sebagai *reinforcement* negatif.⁴³ Jadi, *reward* dan *punishment* digunakan sebagai proses belajar untuk memperoleh perilaku yang diinginkan, melalui penguatan dan efek jera.

1. *Reward*

Reward adalah ganjaran, penghargaan, imbalan atau hadiah. Menurut Purwanto, *reward* adalah alat mendidik anak supaya anak merasa senang karena perbuatan atau pekerjaannya mendapatkan penghargaan.⁴⁴ Sabartiningasih memandang *reward* adalah suatu cara yang dilakukan oleh seseorang untuk memberikan suatu

⁴²Yusvidha Ernata, "Analisis Motivasi Belajar Peserta Didik Melalui Pemberian Reward Dan Punishment Di SDN Ngaringan 05 Kec. Gandusari, Kab. Blitar," *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan SD* 5, No. September, 2017,784.

⁴³Triyana Lestari, "Pengaruh Metode Reward Dan Punishment Terhadap Perkembangan Moral Siswa Sekolah Dasar," *Jurnal Edumaspul* 5, No. 2, 2021, 243.

⁴⁴Ernata, "Analisis Motivasi Belajar Peserta Didik Melalui Pemberian Reward Dan Punishment Di SDN Ngaringan 05 Kec. Gandusari, Kab. Blitar," *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan SD*, 784.

penghargaan kerana telah mengerjakan suatu hal yang benar sehingga seseorang itu bisa lebih semangat lagi dalam mengerjakan tugas tertentu dan lebih termotivasi dalam melakukan hal lainnya.⁴⁵ Jadi, *reward* merupakan sebuah penghargaan yang diberikan kepada seseorang atas sebuah pencapaian yang dikerjakannya.

2. Tujuan dan dampak Pemberian *Reward*

Reward sebagai bentuk apresiasi diberikan diberikan dengan tujuan untuk meningkatkan motivasi seseorang. Penghargaan adalah unsur disiplin yang sangat penting dalam pengembangan diri dan tingkah laku anak. Seseorang akan berupaya meningkatkan dan mempertahankan kedisiplinan apabila pelaksanaannya itu menghasilkan prestasi dan produktivitas yang kemudian mendapatkan penghargaan.⁴⁶

Dalam dunia pendidikan pemberian *reward* memiliki nilai pendidikan karena hadiah membuat anak tahu bahwa perilakunya itu baik, *reward* memotivasi anak mengulangi tingkah laku baik secara kontinyu, serta bereaksi positif terhadap penerimaan lingkungan yang diekspresikan lewat hadiah, serta *reward* memperkuat tingkah laku yang dapat diterima lingkungan.⁴⁷ Meskipun *reward* sebagai alat

⁴⁵Silvia Anggraini, "Analisis Dampak Pemberian Reward And Punishment Bagi Siswa SD Negeri Kaliwiro Semarang," *Mimbar PGSD Undiksha* 7, No. 3 (2019): 233.

⁴⁶Ibid., 222.

⁴⁷Rakhil Fajrin, "Artikel: Urgensi Reward Dan Punishment Dalam Pendidikan Anak Perspektif Psikologi Perkembangan", 45.

untuk mendidik namun tidak boleh bersifat sebagai upah, mengingat upah merupakan sesuatu yang memiliki nilai sebagai ganti rugi dari suatu pekerjaan atau jasa yang telah dilakukan seseorang. Jika hadiah sudah berubah menjadi upah maka hadiah tidak lagi bernilai mendidik karena anak akan bersedia giat melakukan sesuatu karena mengharapkan upah.⁴⁸ Selain itu, anak yang sering mendapat hadiah akan merasa bahwa dirinya lebih tinggi dari teman-temannya yang memicu adanya sikap sombong dalam diri anak. Umumnya hadiah membutuhkan alat tertentu dalam hal ini biaya sehingga perlu adanya pengorbanan materi.⁴⁹

3. Respon anak usia 6-10 tahun terhadap *reward*

Reward sangat berarti bagi seorang anak karena dengan adanya *reward* anak akan merasa senang, sehingga termotivasi untuk berbuat lebih baik lagi dari sebelumnya.⁵⁰ Anak dalam usia 6-10 tahun menganggap hadiah sebagai hal yang penting, karena itu menyangkut sebuah pencapaian. Sehingga, anak kadang berlomba untuk mengejar hadiah sekecil apapun itu, karena tentunya akan ada rasa bangga dalam diri.

⁴⁸Ibid., 35.

⁴⁹Ibid., 46.

⁵⁰Amelia Vinayastri, "Analisis Pengaruh Pendekatan Saintifik Dan Pemberian Reward Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini," *Jurnal JPP PAUD FKIP Untirta* 6, No. 1 (2019): 15.

4. *Punishment*

Hukuman/*punishment* adalah cara untuk mengarahkan sebuah tingkah laku agar sesuai dengan tingkah laku yang berlaku secara umum. Fadjar, menyatakan bahwa hukuman adalah usaha edukatif memperbaiki dan mengarahkan seseorang ke arah yang benar, bukan praktik hukuman dan siksaan yang memasung kreativitas. Djamarah, mengungkapkan bahwa hukuman akan menjadi alat motivasi jika dilakukan secara edukatif dalam hal ini mendidik dengan tujuan perbaikan sikap dan perbuatan yang dianggap salah.⁵¹ Jadi, *punishment* adalah usaha edukatif dalam mengarahkan seseorang kepada perubahan suatu tingkah laku yang benar dan meninggalkan tingkah laku yang salah.

5. Tujuan dan dampak Pemberian *Punishment*

Punishment merupakan alat pendidikan yang tidak menyenangkan, namun dapat menjadi motivasi, alat pendorong untuk menuju perubahan yang lebih baik. Tujuan pemberian *punishment* adalah untuk menghentikan perilaku yang salah serta mendorong individu agar dapat menghentikan tingkah lakunya yang salah.⁵²

⁵¹Yopi Nisa Febrianti, "Peningkatan Motivasi Belajar Pemberian Reward And Punishment Yang Positif," *Jurnal Edunomic* 6, No. 2, 2018, 99.

⁵²Ernata, "Analisis Motivasi Belajar Peserta Didik Melalui Pemberian Reward Dan Punishment Di SDN Ngaringan 05 Kec. Gandusari, Kab. Blitar," 787.

Dalam dunia pendidikan *punishment* dipakai sebagai peringatan dengan pemberian nasihat dan bimbingan disesuaikan tingkat kesalahannya, teguran keras untuk menghentikan perilaku anak yang tidak baik. Hukuman juga dapat diberikan untuk pembinaan perilaku anak dalam bentuk kegiatan yang tidak menyenangkan, mengurangi fasilitas anak, bahkan tidak jarang hukuman fisik pun berlaku.⁵³

Hukuman ketika berhasil diaplikasikan dapat memberikan hasil yang efektif, artinya memberikan dampak positif berupa, anak menyadari kesalahannya serta berupaya memperbaiki diri. Namun ketika hukuman itu gagal atau salah sasaran maka akan menimbulkan masalah seperti: penerima hukuman akan merespon dengan kecemasan, rasa takut atau rasa marah, serta cenderung melakukan manipulasi untuk menghindari hukuman.⁵⁴ Anak akan merasa kurang percaya diri, takut, merasa malas dan suka berdusta karena takut dihukum. *Punishment* yang keliru juga akan mengurangi keberanian anak untuk bertindak dan mengurangi keberanian untuk mencoba. ⁵⁵ Jadi, Anak akan malas berekspresi serta kurang motivasi pada diri.

⁵³Fajrin, "Artikel : Urgensi Reward Dan Punishment Dalam Pendidikan Anak Perspektif Psikologi Perkembangan," 38.

⁵⁴Wade, *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 1*, 266.

⁵⁵Fajrin, "Artikel : Urgensi Reward Dan Punishment Dalam Pendidikan Anak Perspektif Psikologi Perkembangan," 46.

6. Respon anak usia 6-10 tahun terhadap *punishment*

Hukuman terhadap anak diberikan dengan tujuan agar anak menjadi lebih baik, lebih maju, lebih santun dan lebih berguna di dalam lingkungan tempatnya berada. Bukan hukuman yang akan menjadikan anak semakin terpuruk, sedih atau malah depresi. Hukuman fisik ataupun kekerasan emosional akan berdampak pada perkembangan anak. Kekerasan fisik maupun verbal yang diperoleh anak akan membuat anak berperilaku impulsif, manipulasi dan kamufase, sedangkan anak yang dihukum tidak dengan kekerasan fisik atau verbal memiliki perilaku hangat dan suportif.⁵⁶

Anak usia 6-10 tahun dalam tahap perkembangannya perlu mendapat perhatian penuh, anak yang selalu hidup dalam bayang-bayang hukuman terus menerus, akan memiliki percaya diri yang rendah serta tidak sedikit yang menampilkan sikap munafik dihadapan orang yang ditakutinya.

C. Cognitive Behavioral Therapy dalam pemberian Reward dan Punishment

Pemberian *Reward* dan *Punishment*, yang tidak diterapkan dengan benar tidak akan berdampak baik bagi kepribadian anak. Diibaratkan obat, terkadang *reward* dan *punishment* diberikan salah dosis ataupun terjadi

⁵⁶Ibid., 97.

penyamarataan dosis bagi setiap anak yang sebenarnya mereka tidak berhak menerimanya, maka akan berdampak secara negatif bagi pembentukan karakter anak.⁵⁷ Hal ini akan mempengaruhi cara anak dalam berpikir, merasakan serta menampakkan perilaku yang tidak baik.

Menyikapi dampak yang ditimbulkan dalam pemberian *reward* dan *punishment*, maka *cognitive behavioral therapy* diharapkan mampu menjadi solusi permasalahan serta memberi jawab atas persoalan yang terjadi. Sehingga pendekatan *CBT* dalam pemberian *reward* dan *punishment* dapat diterapkan melalui identifikasi pola pikir, perasaan yang memicu perilaku negatif pada anak.⁵⁸ Selama menjalani setiap sesi dalam pendekatan *CBT*, anak diharapkan memiliki kemampuan untuk mengakses dan mengkomunikasikan pikiran, menciptakan atribusi alternatif untuk sebuah peristiwa, menyadari emosi serta menghubungkan antara pikiran, perasaan dan perilaku.⁵⁹ Hal ini dapat dilakukan melalui penerapan teknik – teknik konseling dalam *CBT* yang cocok untuk masalah *reward* dan *punishment*.

D. Dasar Alkitabiah tentang *Cognitive Behavioral Therapy*

Alkitab secara tidak langsung menyebutkan akan dasar pelaksanaan pendekatan *cognitive behavioral therapy*. Melihat dan mendalami konsep dasar, prinsip serta tujuan konseling *CBT* yang merekonstruksi

⁵⁷Ni'mah Afifah, "Reward Dan Punishment Bagi Perkembangan Kecerdasan," *Program Studi PGMI 4*, no. 2 September, 2017, 215.

⁵⁸Safaria, *Teori Kognitif Untuk Anak*, 47.

⁵⁹*Ibid.*, 35.

pikiran, perasaan dan perilaku yang disfungsi menjadi fungsional maka Roma 12:2 *Janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi berubahlah oleh pembaharuan budimu, sehingga kamu dapat membedakan manakah kehendak Allah: apa yang baik, yang berkenan kepada Allah dan yang sempurna.* menjadi pijakan dalam pelaksanaan konseling ini. Paulus menasehati pentingnya perubahan dalam cara berpikir, pikiran orang percaya harus dibaharui, bukan dihilangkan.⁶⁰ Pembaruan tentunya dilakukan dengan akal budi yang baik, yang bersumber dari Allah .

Sasaran atau tujuan pembaruan adalah orang percaya mempunyai pikiran Kristus (1 Kor. 2:16) Pembaharuan akan memberi pemahaman kepada individu akan sebuah kebenaran sehingga terbangun pemahaman akan makna hidup yang benar. Para pengikut Kristus perlu merasakan dan mengalami pembaharuan pikiran sebab pikiran akan sangat berperan dalam menentukan kehidupan, yakni dalam menetapkan standar hidup seseorang. Pembaharuan pikiran adalah proses yang terjadi secara berkesinambungan setiap hari melalui Firman Tuhan serta melalui tuntunan Roh Kudus, sehingga dengan proses ini orang percaya akan mengerti kehendak Allah yakni apa yang baik, yang berkenan kepada Allah dan sempurna.⁶¹ Dengan demikian, individu akan mampu memahami serta membedahkan kehendak Allah dalam menjalani kehidupan serta menyikapi setiap masalah

⁶⁰Sine, "Menelaah Kehendak Allah Bagi Orang Percaya Berdasarkan Roma 12 : 2."

⁶¹Ibid.

kehidupan secara tepat. Masalah dalam kehidupan seseorang dipicu oleh pola pikir yang keliru berdampak pada perasaan dan tingkah laku, yang dinampakkan secara tidak fungsional. Kehidupan yang bermasalah seperti ini, membutuhkan solusi tepat untuk penanganannya yakni melalui *cognitive behavioral therapy*, yang akan merekonstruksi, pikiran, perasaan dan tingkah laku seseorang, dimana perubahan dilakukan berdasarkan pada akal budi.

Akal budi mengacu kepada pikiran, sikap atau cara berpikir. Aktivitas kehidupan manusia bersumber pada pikiran dan dikuasai serta dikendalikan oleh pikiran. Oleh sebab itu pikiran hendaknya terus dibaharui seperti yang tertuang dalam Roma 12:2 dimana pembaharuan dilakukan berdasarkan kehendak Allah. Setiap orang yang sudah mengalami perubahan pada moral harus berstandarkan pada moral Allah, dan terus-menerus mengarah pada kekudusan Allah.⁶² Orang percaya telah menanggalkan manusia lama dan telah mengenakan manusia baru dan terus menerus dibaharui dengan pengetahuan yang benar dengan standar Allah (Kolose 3:10).⁶³ Mengubah cara berpikir dari negatif ke positif dengan menawan segala pikiran dan menaklukkannya kepada Kristus (2 Kor. 10:5).⁶⁴ Jadi, melalui dasar ini, *CBT* diterapkan tidak sekedar mencapai perubahan kearah yang lebih baik namun juga penting untuk melihat

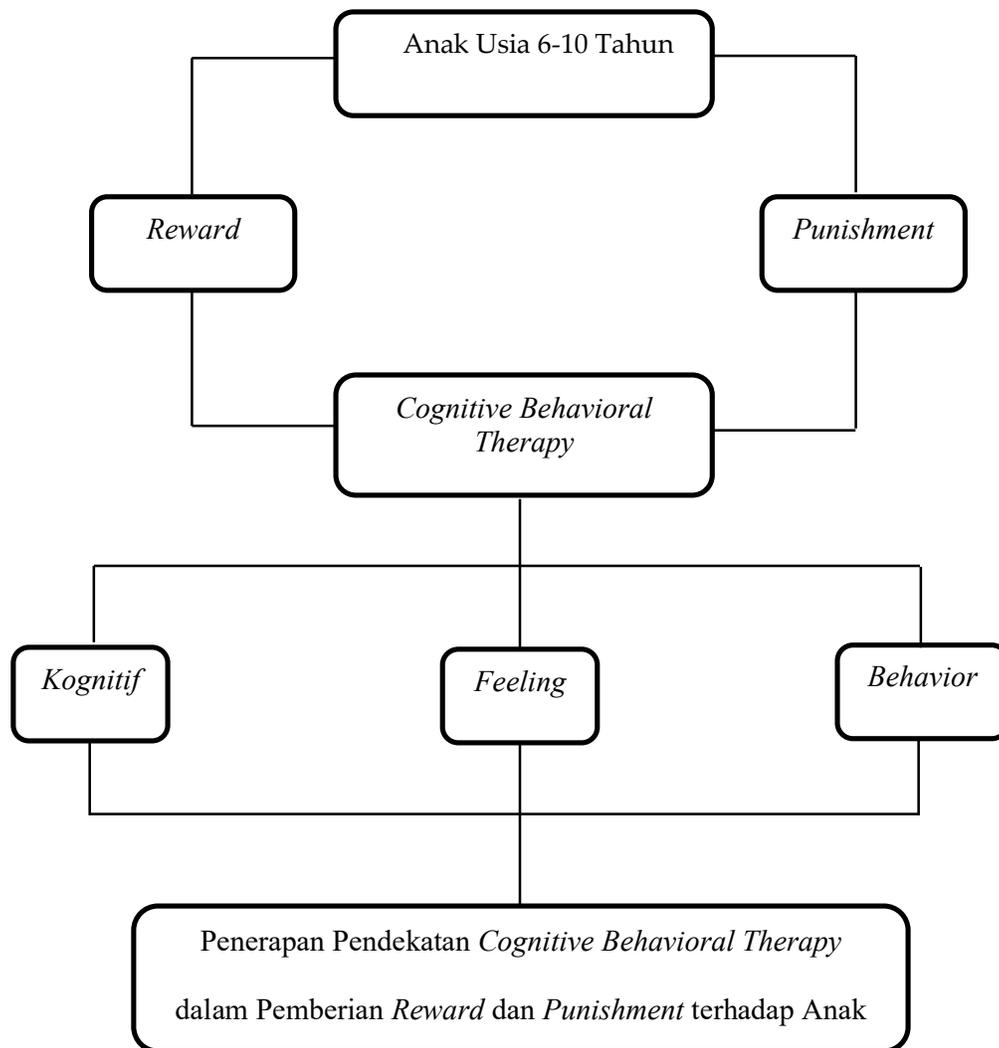
⁶²Mitra Binariang Lase, "Metafora Orng Percaya Menurut Roma 12:2," *Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 6, no. 1 (2021): 6,10.

⁶³Hengki Wijaya, "Pengenaaan Manusia Baru Di Dalam Kristus: Natur, Proses, Dan Fakta Serta Implikasi Teologis Dan Praktisnya," *Jurnal Jaffray* 14, no. 1 (2016): 116.

⁶⁴Kristina Bela Malo, "Pengaruh Kebiasaan Belajar Alkitab Terhadap Peningkatan Karakter Bertanggung Jawab," *Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* : 195.

bagaimana kehidupan seseorang terus berpaut kepada Allah sang pemberi akal itu.

E. Kerangka Berpikir



Gambar 1.3 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir pada Gambar 1.3 dapat dijelaskan bahwa objek material dalam penelitian adalah Anak usia 6-10 tahun. Objek formal dalam penelitian yaitu *Cognitive Behavioral Therapy*.

