

PENERAPAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENGURANGI GEJALA *DISSOCIATIVE TRANCE DISORDER* SISWA SMAN 1 KADEMANGAN

Umi Hidayatin

SMA Negeri 1 Kademangan

Jl. Kresna No. 29, Kademangan, Blitar

Abstract: This study described Cognitive Restructuring (CR) to reduce simptoms of Dissociate Trance Disorder (DTD) in the rehearsals process on athletic activities and how CR increased cognitive process to reasoning, understanding and reducing DTD. This study used classroom action research design with two cycles. The study was conducted in SMAN 1 Kademangan, Blitar. The study revealed that CR improved students skills to reduce DTD that raised internally through physical activities or mentally through thinking process.

Keywords: cognitive restructuring, dissociate trance disorder.

Kesurupan atau dalam kajian ilmu psikologi disebut dengan *Dissociative Trance Disorder (DTD)* merupakan suatu reaksi disosiasi kejiwaan. Reaksi disosiasi adalah suatu reaksi yang mengakibatkan hilangnya kemampuan seseorang untuk menyadari kondisi realitas di lingkungan sekitarnya itu, yang disebabkan adanya tekanan fisik maupun mental terhadap dirinya (Hawari, 2010). Peristiwa ini pun juga sering diberitakan melanda siswa kalangan Sekolah Menengah Atas. Kalau dilihat berdasarkan historisnya, hal ini pun ternyata juga tidak lepas dari tayangan media terutama media elektronik. Saat ini, hampir semua stasiun televisi menayangkan tayangan-tayangan yang bertemakan horor atau mistis dan juga *reality show/ live show* yang mempertontonkan hal-hal bersifat ghaib.

Kasus-kasus kesurupan yang semakin merebak ini tidak boleh dianggap remeh atau bahkan dilupakan dan dibiarkan begitu saja. Kasus-kasus seperti ini hendaklah mendapatkan suatu perhatian khusus oleh semua pihak. Apalagi jika kasus seperti ini marak terjadi pula di lingkungan sekolah. Semua guru terutama konselor dan psikolog sekolah serta guru perlu mengetahui bagaimana cara yang tepat untuk mengurangi hal terjadinya kasus seperti ini. Penyebab terjadinya hal-hal demikian karena fenomena lemahnya iman dan kurangnya kesehatan mental psikologi remaja (Ananta, 2010).

Seperti yang terjadi pada kelompok belajar siswa kelas XI IPS dan XI IPA SMA Negeri 1 Kademangan. Selama beberapa pekan tercatat sebanyak 15 siswa mengalami kasus yang DTD uga kesurupan. Siswa-siswa tersebut ada yang mendadak berteriak-

teriak secara histeris, menangis histeris dan kemudian mengatakan hal-hal di luar nalar/logika. Setelah beberapa saat menjerit histeris, sebagian dari siswa tersebut kemudian pingsan, ada pula yang mengalami sesak nafas setelah beberapa saat tersadar, dan bahkan ada pula yang mengalami kekakuan di anggota tubuh tertentu hingga mengeluarkan banyak keringat dingin dari tubuhnya.

Pada dunia kedokteran, khususnya psikiatri, gangguan DTD (kesurupan) itu adalah kondisi yang ditandai oleh perubahan identitas pribadi (*Psycentral.com*). Bagi masyarakat awam, kesurupan disebabkan oleh masuknya roh halus ke tubuh manusia, Namun pakar psikologi atau pun konselor tidak mengenal istilah makhluk halus, roh, dsb dalam mengidentifikasi factor penyebab terjadinya DTD. Semua yang berada di dunia psikologi, bisa dijelaskan secara keilmuan. Penyebab DTD/ kesurupan adalah tekanan sosial dan mental yang masuk ke alam bawah sadar seseorang. Tekanan-tekanan sosial tersebut seperti trauma atas musibah alam, gizi buruk, ketidakadilan hidup yang dirasakan dirinya, upah kecil, kesenjangan yang sangat mencolok dengan saudara dan masalah-masalah sosial yang lainnya.

Kasus ini dapat terjadi karena seorang individu mendapatkan tekanan hidup atau stressor yang berlebihan hingga terbawa dalam alam pikiran yang terlalu dalam tanpa ada kemampuan dari si individu untuk meluapkan segala apa yang dirasakannya. Ketidakmampuan individu dalam mengungkapkan dan mengekspresikan secara baik tentang apa yang dialaminya akan mempengaruhi alam pikiran hingga terbawa pada alam bawah sadarnya. Jika hal itu terus berlanjut pada diri individu tanpa adanya bantuan penanganan yang tepat, maka tidak menutup kemungkinan jika individu yang bersangkutan akan mengalami DTD. Bahkan jika hal ini terus berlanjut lagi, maka individu yang bersangkutan dapat mengalami pula gangguan bipolar (*Bipolar Disorder*).

Siswa yang sering mengalami tekanan dari lingkungan keluarga maupun lingkungan sosial di sekolah secara tidak langsung akan mengalami gangguan dalam pikirannya yang kemudian menimbulkan efek negatif terhadap perilakunya. Hal utama yang perlu diperbaiki dari kasus seperti ini adalah cara berpikir siswa dalam menghadapi setiap masalah yang sedang dihadapinya. Proses kognitif yang terjadi di dalam diri individu seringkali mempunyai implikasi terhadap perubahan tingkah lakunya (Fauzan, 1994:22). Beck (1976, dalam Fauzan, 1994:22) mengatakan bahwa terapi kognitif meliputi usaha bantuan kepada konseli agar mereka dapat mengevaluasi tingkah laku secara kritis dengan menitikberatkan pada penilaian pandangan dan cara berpikir konseli terhadap akar permasalahan yang dihadapi.

Dalam kasus DTD seperti ini, Beck menganjurkan agar konseli/ siswa yang bersangkutan diajari keahlian pengamatan diri sendiri secara sistematis sehingga dapat memilih hubungan antara gagasan dan emosi. Mereka terlebih dahulu harus mampu memunculkan bentuk-bentuk pemikiran positif pada diri terhadap permasalahannya dan hingga pada akhirnya mereka dapat mengetrapkan cara mengatasi masalah dan memposisikan diri mereka pada maslaah yang dihadapi. Teknik yang biasa dipergunakan untuk membantu konseli dalam menemukan proses atau kerangka

berpikir positif, dan memahami dampak negatif dari bentuk pemikiran yang salah terhadap suatu masalahnya adalah teknik *cognitive restructuring*.

Berdasarkan paparan permasalahan yang terjadi pada siswa SMA Negeri 1 Kademangan di atas, yang dianggap paling signifikan dalam mengatasi permasalahan yang terjadi pada siswa tersebut adalah dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* (CR). Melalui penerapan teknik tersebut dalam proses konseling behavioral yang akan dilakukan pada siswa gangguan DTD diharapkan mampu untuk mengurangi gejala tersebut.

METODE

Akbar (2009:26) mengemukakan bahwa penelitian tindakan kelas adalah proses investigasi terkendali untuk menemukan dan memecahkan masalah pembelajaran di kelas, proses pemecahan masalah tersebut dilakukan secara bersiklus, dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil pembelajaran di kelas tertentu. Subjek penelitian adalah siswa-siswa rombongan belajar SMA Negeri 1 Kademangan dengan jumlah anak dalam satu kelas penelitian adalah 30 anak yang terdiri dari 10 anak laki-laki dan 20 anak perempuan. Usia mereka rata-rata adalah 16-18 tahun. Subjek ini dipilih dari hasil pengamatan dan analisis angket pra-penelitian.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah proses konseling kelompok berdasarkan pada rancangan konseling behavioral dengan strategi pengimplementasian teknik CR untuk mengurangi dan mengatasi gejala DTD pada siswa. Data yang digunakan meliputi perencanaan, pelaksanaan dan hasil yang diperoleh. Data pada tahap perencanaan diperoleh dari pelaksanaan pratindakan, meliputi kegiatan bimbingan klasikal yang dilakukan oleh konselor, pengamatan perilaku siswa dalam pembelajaran, dan penyebaran angket untuk menganalisis adanya gejala DTD pada siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua cara yaitu observasi dan dokumentasi.

HASIL

Dari hasil observasi pada penelitian siklus I, diperoleh data keseluruhan komponen pada pertemuan pertama sampai ketiga yang dapat dilihat pada tabel 1. Berdasarkan tabel tersebut, hasil analisis siklus I dapat diketahui bahwa pada pertemuan pertama persentase peningkatan kemampuan penalaran siswa 40%, pertemuan kedua mengalami kenaikan sebesar 10% menjadi 50% dan pertemuan ketiga mengalami kenaikan sebesar 16,6% menjadi 66,6% dengan rata-rata 3 pertemuan 51,66%. Dari hasil analisis pada siklus I kemampuan penalaran siswa dengan menggunakan teknik CR dapat disimpulkan belum mencapai ketuntasan dimana dalam suatu penelitian tindakan kelas dinyatakan meningkat apabila persentase peningkatan dalam kelas lebih dari 75%. Oleh sebab itu perlu perbaikan dengan menggunakan siklus II.

Tabel 1 Hasil Observasi Ketuntasan Belajar Anak Siklus I

NO	Aspek	Pertemuan I	Pertemuan II	Pertemuan III
1	Penalaran Siswa	15 siswa	19 siswa	27 siswa
2	Pemahaman Siswa	16 siswa	20 siswa	24 siswa
3	Penerapan	14 siswa	18 siswa	23 siswa
5	Nilai rata-rata kelas	2,50	2,69	2,99
6	Persentase peningkatan anak	40%	50%	66,6%
7	Persentase anak belum meningkat	60%	50%	33,3%

Pertemuan pertama di siklus 2 yang dilaksanakan satu hari. Perbedaan dari kegiatan praktik sebelumnya, untuk setiap siswa yang telah berhasil mampu menerapkan teknik CR dengan baik dibagi secara merata ke setiap kelompoknya. Bagi siswa yang belum mampu menerapkan teknik CR, diberikan kebebasan untuk memilih bergabung dengan anggota kelompok yang disenanginya dengan harapan kegiatan penerapan teknik CR akan berjalan dengan baik karena siswa diberikan kebebasan untuk memilih tema dalam kelompok yang mereka percaya dapat membantu mengajarkan dan membimbing diri mereka saat praktik telah dimulai.

Berdasarkan hasil perolehan persentase peningkatan kelas setelah siklus II pertemuan pertama adalah 93,3% dan persentase siswa belum meningkat 6,66%. Berdasarkan kriteria hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pada pertemuan ketiga siklus II telah mencapai peningkatan yang diharapkan peneliti yakni 75%. Dari data dari siklus II yang telah diperoleh dapat dihitung peningkatan dalam mengelola dan merestrukturisasi pikiran untuk mengurangi gejala DTD dari perolehan siklus I yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2 Peningkatan Kemampuan Praktik CR (siklus I dan Siklus II)

No	Tindakan	Rata-rata Hasil
1	Pratindakan	36,66%
2	Siklus I	52,2%
3	Siklus II	93,3%
4	Peningkatan dari pratindakan ke siklus II	56,7%

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa peningkatan kemampuan praktik restrukturisasi pikiran untuk mengurangi gejala DTD dari pratindakan ke siklus II mencapai peningkatan sebesar 56,7%. Presentase peningkatan yang dicapai pada siklus II sebesar 93,3%, maka pada siklus berikutnya tidak perlu diadakan penelitian ulang. Hal ini karena sudah memenuhi dari harapan yaitu sudah melebihi dari 75%.

BAHASAN

Penerapan teknik CR melalui konseling behavioral untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi dan pikiran pada diri dalam rangka untuk mengurangi gejala DTD ini menunjukkan adanya peningkatan pada kemampuan pengelolaan pikiran. Adapun indikator yang dikembangkan pada dalam hal ini adalah indikator bidang kemampuan kognitif diantaranya, menalar, memahami, dan menerapkan teknik restrukturisasi pikiran dengan tujuan agar siswa dapat menyeimbangkan tekanan dalam diri sehingga mampu mengelola pikiran dan emosi saat tertimpa suatu masalah.

Penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam proses mengurangi gejala DTD ditujukan untuk menyangkal distorsi kognitif atau fundamental "kesalahan berpikir," dengan tujuan menggantikan pikiran seseorang yang tidak rasional, serta keyakinan kontra-faktual yang akurat dan dominan. Berdasarkan pada hasil penelitian ini, teknik CR dapat dilakukan dengan jalan memberikan informasi yang lebih korektif, belajar mengendalikan pemikiran sendiri, menghilangkan keyakinan yang irasional, dan menandai kembali diri sendiri dengan pikiran-pikiran positif sehingga mempengaruhi kondisi emosi pada dirinya.

Menurut Beck dalam Fauzan (1994:22) mengatakan bahwa terapi kognitif melalui teknik restrukturisasi pikiran meliputi usaha memberikan bantuan kepada siswa agar mereka dapat mengevaluasi tingkah laku mereka dengan kritis dengan menitik beratkan pada hal pribadi yang negatif. Siswa diajak untuk menalar, memahami dan menghayati serta memonitor gagasan dan asumsi mereka terhadap suatu masalah secara positif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian penerapan teknik CR untuk mengurangi gejala DTD pada siswa SMA Negeri 1 Kademangan, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik tersebut dapat terbukti mengurangi gejala DTD pada siswa. Hal ini terbukti pada hasil analisis yang diperoleh pada penelitian tindakan yang menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kemampuan restrukturisasi berpikir pada siswa.

SARAN

Saran yang perlu diperhatikan kepada para guru pengajar untuk senantiasa menjaga suasana belajar di sekolah dan memberikan motivasi serta *reinforcement* kepada siswa agar mereka tidak merasa tertekan atau menambah tekanan pada diri siswa. Bagi orang tua disarankan untuk menjalin komunikasi yang baik dengan putra-putrinya di rumah sehingga jika ada permasalahan dapat diselesaikan dengan baik tanpa mengedepankan emosi atau ego masing-masing.

Hidayatin, Umi. 2017. Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengurangi Gejala *Dissociative Trance Disorder* Siswa SMAN 1 Kademangan. *Cendekia*, (2017), 11(1): 45-50.

DAFTAR RUJUKAN

- Akbar, Sa'dun. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Cipta Media Aksara.
- Ananta. 2011. *Dissociative Disorder*, (Online), (<http://psycentral.com>), diakses 29 September 2012.
- Fauzan, Lutfi. 1994. *Pendekatan-Pendekatan Konseling Individual*. Malang: Elang Mas.
- Hawari, 2011. *Penggunaan Strategi Cognitive Restructuring*, (Online), ([http://id.scrib.com/doc/201560309/ Penggunaan-Strategi-Cognitive-Restructuring](http://id.scrib.com/doc/201560309/Penggunaan-Strategi-Cognitive-Restructuring)) diakses 29 September 2012.