

**EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)*  
UNTUK MENURUNKAN SIMTOM STRES PASCA TRAUMA  
PADA KORBAN YANG MENGALAMI  
KEKERASAN DALAM PACARAN**

**Oleh  
A.R.Amelia S.  
190420130009**

**TESIS**

**Untuk memenuhi salah satu syarat ujian  
Guna memperoleh gelar Magister Profesi Psikologi  
Program Studi Magister Psikologi Profesi  
Kajian Utama Psikologi Klinis Dewasa**



**UNIVERSITAS PADJADJARAN  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI  
JATINANGOR  
2016**

## ABSTRAK

Penelitian ini berdasarkan fenomena sosial mengenai kekerasan dalam pacaran yang banyak terjadi namun tidak pernah terungkap. Kekerasan dalam pacaran ini menjadi hal yang penting untuk dibahas karena dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan korban yang mengalaminya (Murray, 2007). Kejadian ini menimbulkan trauma yang mendalam dan biasanya perempuan yang menjadi korbannya. Kejadian trauma ini berdampak pada perasaan, pikiran, hubungan relasi, perilaku, dan harapan. *Cognitive Behavior Therapy* dapat diberikan pada korban yang mengalami kekerasan dalam pacaran agar mampu mengidentifikasi pikiran, perasaan dan perilakunya serta mengubah pikiran negatif menjadi lebih tepat.

Partisipan penelitian adalah perempuan yang memiliki pengalaman kekerasan dalam pacaran baik secara fisik, verbal dan emosional, serta seksual dan mengalami minimal dua kali siklus kekerasan di dalam hubungannya, dengan rentang usia antara 18-25 tahun. Dari proses pengumpulan partisipan, terdapat 3 orang partisipan yang bersedia untuk ikut serta dalam penelitian. Rancangan penelitian menggunakan *Quasi Experimental* dengan *One-Group Pre-Test Post-Test Design* karena keterbatasan jumlah partisipan yang tidak memungkinkan menggunakan dua kelompok penelitian untuk dibandingkan. Penelitian ini akan mengukur efektivitas dari *Cognitive Behavior Therapy* untuk menurunkan simtom stres pasca trauma pada korban yang mengalami kekerasan dalam pacaran. Data mengenai simtom stres pasca trauma diperoleh melalui kuesioner *PTSD Checklist–Civilian Version* (PCL-C) dari F.W. Weathers (1993).

Hasil penelitian menunjukkan *Cognitive Behavior Therapy* efektif menurunkan simtom stres pasca trauma pada korban kekerasan dalam pacaran. Perubahan terlihat dari berkurangnya gejala simtom stres pasca trauma dan perubahan perilaku. Perubahan terjadi karena partisipan mampu untuk mengembangkan pikiran, perasaan serta perilaku yang positif.

Kata Kunci: *cognitive behavior therapy*, simtom stres pasca trauma, kekerasan dalam pacaran