

ABSTRACT

Title: Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) to Reduce Symptoms of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) on Victims of Dating Violence. A.R.Amelia S. 190420130009. Dr. Achmad Djunaidi, M.Si., Psikolog., Nurul Wardhani, S.Psi., M.Pd., Psikolog. Program Magister Psikologi Profesi Universitas Padjadjaran.2016

Dating violence is a traumatic event that causes significant impacts on a person's mental and physical state. It can be life threatening and cause excessive fear so that the risk of developing Posttraumatic Stress Disorder (PTSD). The purpose of this study was to examine the effectiveness of Cognitive Behavior Therapy to reduce symptoms of PTSD in victims of dating violence. Cognitive Behavior Therapy proven to reduce the symptoms of PTSD, but need to be investigated to determine its effectiveness in reducing the symptoms of PTSD in victims of dating violence in Indonesia.

The study design used is the One-Group Pre-Test Post-Test Design. Subjects in this study were three women, aged 18-25 years who have experienced dating violence and obtained by snowball sampling. Cognitive Behavior Therapy is given five sessions. The data were obtained using a questionnaire PTSD Checklist - Civilian Version (PCL-C) for measuring symptoms of PTSD developed by F.W.Weathers (1993), interviews, and observations.

The results showed Cognitive Behavior Therapy effectively decrease symptoms of PTSD in victims of dating violence. Changes seen from the decrease in total score and score per category of PTSD symptoms of all three participants. Two participants change high category (P1=62 and P3=48) into the low category (P1=17 and P3=24) while P2 changes from the category of very high (74) into the low category (34). The study concluded that the biggest change occurred in the category of avoidance. Change happens because the participants were able to identify the thoughts that are not right, gather evidence that the mind is not right and resist the thought that then look for alternative thought more realistic to help achieve a more balanced emotions and behaviors more appropriate.

Keywords: Cognitive Behavior Therapy, Symptoms of Post-Traumatic Stress Disorder, Dating Violence

ABSTRAK

Judul: Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk Menurunkan Simtom *Posttraumatic Stress Disorder* (PTSD) Pada Korban Kekerasan dalam Pacaran. A.R.Amelia S. 190420130009. Dr. Achmad Djunaidi, M.Si., Psikolog., Nurul Wardhani, S.Psi., M.Pd., Psikolog. Program Magister Psikologi Profesi Universitas Padjadjaran.2016

Kekerasan dalam pacaran merupakan suatu kejadian traumatik yang menimbulkan dampak yang signifikan terhadap kondisi mental dan fisik seseorang. Hal ini dapat mengancam kehidupan dan menimbulkan ketakutan yang berlebihan sehingga beresiko mengalami *Posttraumatic stress disorder* (PTSD). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* untuk menurunkan simtom PTSD pada korban kekerasan dalam pacaran. *Cognitive Behavior Therapy* terbukti mampu menurunkan simtom PTSD namun perlu diteliti untuk mengetahui efektivitasnya dalam penurunan simtom PTSD pada korban kekerasan dalam pacaran di Indonesia.

Desain penelitian yang digunakan adalah *One-Group Pre-Test Post-Test Design*. Subjek dalam penelitian ini adalah 3 orang perempuan, berusia 18-25 tahun yang mengalami kekerasan dalam pacaran dan diperoleh dengan *snowball sampling*. *Cognitive Behavior Therapy* diberikan sebanyak lima sesi. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner *PTSD Checklist – Civilian Version* (PCL-C) untuk mengukur simtom PTSD yang dikembangkan oleh F.W.Weathers (1993), metode wawancara, dan observasi.

Hasil penelitian menunjukkan *Cognitive Behavior Therapy* efektif menurunkan simtom PTSD pada korban kekerasan dalam pacaran. Perubahan terlihat dari penurunan skor total dan skor per kategori dari simtom PTSD dari ketiga partisipan. Dua partisipan mengalami perubahan kategori tinggi (P1=62 dan P3=48) menjadi kategori rendah (P1=17 dan P3=24) sedangkan P2 mengalami perubahan dari kategori sangat tinggi (74) menjadi kategori rendah (34). Penelitian ini menyimpulkan bahwa perubahan terbesar terjadi pada kategori *avoidance*. Perubahan terjadi karena partisipan mampu untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran yang tidak tepat, mengumpulkan bukti bahwa pikiran tersebut tidak tepat dan melawan pikiran tersebut yang kemudian mencari alternatif pikiran yang lebih realistis untuk membantu mencapai emosi yang lebih seimbang dan perilaku yang lebih tepat.

Kata Kunci: *Cognitive Behavior Therapy*, Simtom *Posttraumatic Stress Disorder*, Kekerasan dalam Pacaran