

ABSTRAK

Judul: Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Individu Korban Kekerasan Dalam Pacaran. Vinna Ramadhany Sy 190420140038. Kustimah, S.Psi, M.Psi. Dr. Zainal Abidin, M.Si. Program Magister Psikologi Profesi Universitas Padjadjaran. 2017.

Kekerasan dalam pacaran merupakan kejadian yang menyebabkan *Major Psychological Disruption* dari pengalaman trauma seperti kekerasan fisik, seksual, dan kekerasan psikologis dari relasi abusif tersebut. Akibat atau dampak kekerasan kadang tidak terlihat secara nyata, namun potensi bahaya seringkali meningkatkan perasaan terancam pada korban dan berpengaruh besar pada kemampuannya untuk berfungsi secara optimal. Keyakinan diri korban kekerasan untuk dapat *healing* dari dampak negatif kekerasan sehingga bisa berfungsi secara optimal disebut dengan *self-efficacy*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* dalam meningkatkan *self-efficacy* korban kekerasan dalam pacaran, sehingga membantu proses *healing* dari efek kekerasan dalam pacaran yang pernah dialami. *Cognitive Behavior Therapy* terbukti mampu meningkatkan *self-efficacy* namun perlu diteliti untuk mengetahui efektifitasnya dalam peningkatan *self-efficacy* korban kekerasan dalam pacaran di Indonesia.

Desain penelitian yang digunakan Desain penelitian yang akan digunakan adalah *concurrent nested embedded design*. Subjek dalam penelitian ini adalah 3 orang perempuan, berusia 21-23 tahun yang mengalami kekerasan dalam pacaran dan diperoleh dengan *snowball sampling*. *Cognitive Behavior Therapy* diberikan sebanyak enam sesi. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner *Self-efficacy* pada korban kekerasan dalam pacaran yang dikembangkan berdasarkan ciri-ciri *healing* korban kekerasan menurut Dugan Hock (1992), metode wawancara, dan observasi.

Hasil penelitian menunjukkan *Cognitive Behavior Therapy* efektif meningkatkan *self-efficacy* pada korban kekerasan dalam pacaran. Perubahan terlihat dari peningkatan skor total dan skor perkategori dari *self-efficacy* ketiga partisipan. Dua partisipan mengalami perubahan kategori dari kategori sedang (P1=205 dan P3=241) menjadi kategori tinggi (P1=310 dan P3=283) sedangkan P2 tidak mengalami perubahan kategori, baik sebelum dan sesudah berada pada kategori tinggi yaitu dari skor 282 menjadi skor 348. Penelitian ini menemukan bahwa perubahan terbesar terjadi pada kategori *self-esteem* dan PTSD. Perubahan terjadi karena partisipan mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran yang tidak tepat, mampu menemukan pikiran alternatif yang lebih positif, sehingga membantu dalam mencapai emosi yang lebih stabil dan perilaku yang lebih tepat.

Kata Kunci : *Cognitive Behavior Therapy*, *Self-Efficacy*, Kekerasan dalam Pacaran

ABSTRAK

Title: Effectiveness of *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) to Improve *Self-Efficacy* on Victims of Dating Violence. Vinna Ramadhany Sy 190420140038. Kustimah, S.Psi, M.Psi. Dr. Zainal Abidin, M.Si. Program Magister Psikologi Profesi Universitas Padjadjaran. 2017.

Dating violence is an event that causes *Major Psychological Disruption* from abusive relationships. The consequences or impacts of violence are sometimes not visible, but potential hazards often increase feelings of threat to the victim and have a major effect on their ability to functioning optimally. Violent victims' confidence to be able to heal from the negative impact of violence so that it can function optimally is called self-efficacy. The purpose of this study is to obtain a picture of the effectiveness of Cognitive Behavior Therapy in improving the self-efficacy of victims of violence in courtship, thus helping the healing process of the effects of violence in courtship ever experienced. Cognitive Behavior Therapy proved able to improve self-efficacy but need to be studied to know its effectiveness in increasing self-efficacy victim of dating violence in Indonesia.

The study design research used in this research is concurrent nested embedded design. Subjects in this study were 3 women, aged 21-23 years who experienced violence in courtship and obtained by snowball sampling. Cognitive Behavior Therapy is given six sessions. The data were obtained by using self-efficacy questionnaires on victims of courtship violence based on the characteristics of healing of victims of violence according to Dugan Hock (1992), interviews, and observations.

The results showed Cognitive Behavior Therapy effectively improve self-efficacy in victims of violence in courtship. Changes can be seen from the increase in total score and the categorization score of the participants' self-efficacy. Two participants experienced a category change from medium category (P1 = 205 and P3 = 241) to high category (P1 = 310 and P3 = 283) while P2 did not change category, both before and after being in high category from score 282 to score 348. This study found that the greatest changes occurred in self-esteem and PTSD categories. Change occurs because participants are able to identify improper thoughts, are able to find more positive alternative thoughts, thus helping in achieving more stable emotions and more appropriate behavior

Kata Kunci : Cognitive Behavior Therapy, *Self-Efficacy*, Kekerasan dalam Pacaran