JURNAL LOCUS: Penelitian & Pengabdian
Volume 4 No. 5 Mei 2025
E-ISSN 2829-7334| P-ISSN 2829-5439
Hompage: https://locus.rivierapublishing.id/index.php/jl

PENGARUH POSITIVE COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY UNTUK MENINGKATKAN SELF ESTEEM PADA WANITA KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA

Puspa Rama Royani[1], Eneng Nurlaili Wangi[2], Irfan Fahmi[3]
[12]Universitas Islam Bandung, Indonesia
[3]UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia
Email: pusparama03@gmail.com, eneng.nurlailiwangi@uniswa.ac.id, irfan.fahmi@uinsgd.ac.id

Abstrak:
KDRT psikis berdampak pada rendahnya *self-esteem* korban, ditandai dengan evaluasi diri negatif, ketidakberdayaan, dan isolasi sosial. Tujuan penelitian ini adalah menguji efektivitas PCBT—terapi berbasis solusi—dalam meningkatkan *self-esteem* wanita korban KDRT. Penelitian eksperimen kuantitatif dengan desain SSR (A-B-A) pada dua subjek menggunakan kuesioner adaptasi Mruk (2006). Intervensi PCBT diberikan selama 12 sesi (45-60 menit/sesi). PCBT meningkatkan *self-esteem* sebesar 58.9% (subjek 1) dan 45.1% (subjek 2), dengan aspek *keberhargaan* sebagai yang paling responsif (perubahan 29.1%). Analisis *visual inspection* menunjukkan tren peningkatan yang stabil. Implikasi: PCBT terbukti efektif sebagai intervensi berbasis kekuatan untuk korban KDRT, namun perlu diperluas dengan sampel lebih besar dan desain *mixed-methods*. Temuan ini mendorong pengembangan modul PCBT yang lebih kontekstual di Indonesia.

Kata Kunci: Terapi Positif Cognitive Behavior Therapy, Wanita korban KDRT, Self esteem

Abstract:
Psychological domestic violence has an impact on the victim's low self-esteem, characterized by negative self-evaluation, helplessness, and social isolation. The purpose of this study is to test the effectiveness of PCBT—solution-based therapy—in improving the self-esteem of women victims of domestic violence. Quantitative experimental research with SSR (A-B-A) design on two subjects using the adaptation questionnaire Mruk (2006). PCBT intervention was given for 12 sessions (45-60 minutes/session). PCBT increased self-esteem by 58.9% (subject 1) and 45.1% (subject 2), with the value aspect being the most responsive (29.1% change). Visual inspection analysis showed a steady upward trend. Implications: PCBT has been shown to be effective as a strength-based intervention for victims of domestic violence, but needs to be expanded with larger samples and mixed-methods designs. These findings encourage the development of more contextual PCBT modules in Indonesia.

Keywords: *Therapy Positif Cognitive Behavior Therapy, Women victims of domestic violence, Self esteem*

Corresponding: Nama author
E-mail: Email author

PENDAHULUAN

Pernikahan adalah salah satu tahapan dalam kehidupan manusia yang sangat penting. Setiap individu yang telah menikah memiliki harapan masing-masing dalam pernikahannya. Namun dalam kehidupan pernikahan yang dijalani tidak semudah yang dibayangkan, karena berbagai macam konflik dapat terjadi diantara suami dan istri. salah satu konflik rumah tangga yang muncul ialah adanya kehadiran orang ketiga dalam sebuah rumah tangga.

Perselingkuhan merupakan hubungan antara seseorang yang berkeluarga dan menikah dengan orang lain yang bukan merupakan suami/istri yang sah. Hubungan perselingkuhan dapat terbatas pada

hubungan emosional yang dekat dan terkadang melibatkan hubungan seksual (Subotnik & Harris, 2005). Dalam perselingkuhan hubungan hubungan seksual tidak selalu muncul, tetapi hubungan tetap berpotensi untuk membahayakan dikarenakan membahayakan keutuhan perkawinan, karena hubungan bisa menjadi lebih penting dibandingkan dengan perkawinan itu sendiri (Glass & Staeheli, 2003).

Perselingkuhan menimbulkan masalah yang serius dalam perkawinan, dan tidak sedikit yang kemudian berakhir dengan perceraian karena istri merasa sudah tidak sanggup untuk bertahan setelah mengetahui bahwa cinta mereka dikhianati dan suami berbagi keintiman dengan wanita lain. Pada saat istri mengetahui bahwa kepercayaan yang sudah diberikan secara penuh kemudian diselewengken oleh suami, para istri berubah menjadi sangat curiga (Glass & Staeheli, 2003). Pasangan yang memutuskan untuk tetap mempertahankan perkawinan, dampak negatif perselingkuhan amat dirasakan oleh istri, sebagai pihak yang dikhianati, istri merasakan berbagai emosi negative secara intens dan kadang juga timbul gejala depresi. Akan timbul konflik dalam sebuah pilihan antara bertahan dikarenakan masih mencintai suami dan anak-anak, dengan ingin segera bercerai karena perbuatan suami telah melanggar prinsip utama dalam perkawinan (Snyder, Baucom, & Gordon, 2008).

Meskipun perselingkuhan suami sering berujung pada perceraian, terdapat fenomena unik dimana beberapa rumah tangga tetap bertahan bahkan ketika istri mengetahuinya, dengan dua jenis reaksi istri yang muncul: reaksi destruktif yang mengarah pada perceraian dan reaksi konstruktif yang justru memperbaiki hubungan meski dalam kondisi sulit. Konflik dalam rumah tangga dapat disikapi secara sehat atau justru memicu KDRT (Kekerasan Dalam Rumah Tangga), yang menurut UU PKDRT mencakup kekerasan fisik, psikologis, seksual, penelantaran, serta ancaman atau pemaksaan dalam lingkup rumah tangga.

Data yang diperoleh dari Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan pada tahun 2020 mencatat bahwa kasus yang paling menonjol adalah diranah personal (RP) atau disebut (KDRT/RP) sebanyak 79% (6.480 kasus). Diantaranya terdapat kekerasan terhadap istri (KTI) menempati peringkat pertama sebanyak 3.221 kasus (50%). Kekerasan diranah pribadi (RP) ini mengalami pola yang sama seperti tahun-tahun sebelumnya (Komnas Perempuan, 2021).

Kasus kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) dikota Bandung mencapai 1.054 kasus selama lima tahun terakhir. Pada tahun 2022, jumlah KDRT dikota Bandung mencapai 412 kasus yang terlapor yang tersebar di 30 kecamatan dikota Bandung dan ditangani pihak berwenang. Kasus KDRT ini lebih tinggi dibandingkan empat tahun sebelumnya (Wamad, 2022).

Data dari Kementrian Pemberdayaan Perempuan dan perlindungan Anak (KPPPA) menunjukan selama tahun 2023, jumlah kasus kekerasan di Indonesia mencapai 18.466 kasus. Dari jumlah tersebut korban terbanyak adalah perempuan, mencapai 16.351 orang (88,5%) dan 11.324 diantaranya (61,3%) merupakan kasus KDRT. Jumlah orang KDRT mencapai 12.158 orang, tertinggi diantara kategori lainnya. Data lain dalam catatan tahunan komisi nasional (KOMNAS) perempuan tahun 2022 yang dirilis pada tahun maret 2024, hal ini menunjukan bahwa di ranah personal, tindak kekerasan yang paling banyak diadukan ke Komnas Perempuan adalah kekerasan terhadap Istri (KTI) sebanyak 674 Kasus KTI dilaporkan naik sebanyak 22% dibandingkan tahun sebelumnya (Komnas Perempuan, 2024)

Pada tahun 2023 jumlah korban KDRT di Jawa Barat mencapai 685 korban. Untuk Kota Bandung, korban KDRT tahun 2023 menjadi yang terbanyak dalam emam tahun terakhir. Berdasarkan catatan, pada 2018 korban KDRT di Kota Bandung sebanyak 27 korban, kemudian melesat jadi 113 korban pada 2019. (Detik Jabar, 2024) "

Kekerasan yang termasuk dalam kekerasan fisik adalah kekerasan yang dapat mengakibatkan luka atau cacat fisik bahkan kematian seperti menampar, menendang, menjambak. Sedangkan

kekerasan yang termasuk ke dalam kekerasan psikologis adalah tindakan penyiksaan secara verbal (seperti: menghina, berkata kasar dan kotor) yang mengakibatkan menurunnya rasa percaya diri, meningkatkan rasa takut, hilangnya kemampuan untuk bertindak dan tidak berdaya. Lain halnya dengan kekerasan ekonomi, kekerasan ekonomi terjadi ketika suami menelantarkan istri secara ekonomi seperti tidak dinafkahi, atau pun melarang istri untuk bekerja. Terakhir adalah kekerasan seksual, kekerasan seksual terjadi ketika suami memaksa istri untuk berhubungan seksual, berhubungan seksual dengan cara yang tidak wajar atau menghina istri dengan konten-konten berbau seksual (Pemerintah RI, 2004).

Fenomena yang dirasakan oleh istri yang menjadi korban KDRT secara psikis mengakibatkan menurunnya rasa percaya diri, meningkatkan rasa takut, hilangnya kemampuan untuk bertindak dan merasa diri tidak berdaya. Kekerasan psikis ini membuat korban semakin tergantung pada suami meskipun suaminya telah membuatnya menderita.

Perilaku KDRT masih sering disembunyikan, dengan anggapan bahwa kehidupan internal adalah sebuah privasi yang tidak perlu diketahui oleh orang lain. KDRT merupakan sebuah masalah yang serius dalam kehidupan rumah tangga, dimana hal ini merupakan salah satu pemasalahan social. Menurut (Pemerintah RI, 2004) mengenai penghapusan kekerasan dalam rumah tangga (PKDRT) dimana setiap warga negara berhak mendapatkan rasa aman dan bebas dari segala bentuk kekerasan sesuai dengan falsafah Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945, bahwa segala bentuk kekerasan terutama kekerasan dalam rumah tangga, merupakan pelanggaran hak asasi manusia dan kejahatan terhadap martabat kemanusiaan serta bentuk diskriminasi yang harus dihapus, bahwa korban kekerasan dalam rumah tangga yang kebanyakan adalah perempuan harus mendapatkan perlindungan dari negara dan masyarakat agar terhindar dan terbebas dari kekerasan ataupun ancaman kekerasan, penyiksaan atau perlakuan yang merendahkan derajat dan martabat kemanusiaan yang berakibat timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, seksual, psikologis dan penelantaran rumah tangga termasuk ancaman untuk melakukan perbuatan, pemaksaan atau perampasan kemerdekaan secara melawan hukum dalam lingkup rumah tangga (BPK RI, 2023).

Korban KDRT seringkali mengalami transformasi menyedihkan dalam persepsi mereka tentang pernikahan - dari tempat yang aman menjadi lingkungan yang menakutkan penuh konflik. Meski menyadari ketidakadilan yang dialami, banyak korban tetap bertahan karena berbagai alasan psikologis seperti perasaan tidak berdaya, harapan akan perubahan pasangan, ketakutan akan kesendirian, dan keyakinan bahwa mereka tidak pantas mendapatkan yang lebih baik. Graham (1994) mengidentifikasi pola pikir distorsif yang membuat korban bertahan, termasuk menyalahkan diri sendiri, keyakinan bahwa hanya pelaku yang bisa mencintai mereka, ilusi bahwa kesempurnaan diri dapat menghentikan kekerasan, serta harapan kosong bahwa cinta dan pengabdian mereka akan mengubah perilaku pelaku. Pemikiran-pemikiran inilah yang menjebak korban dalam siklus kekerasan meski secara psikologis mereka sangat menderita.

Dari pemikiran dan keyakinan negatif yang dimiliki oleh para istri yang menjadi korban Kekerasan Psikis dapat dilihat bahwa dari konflik kekerasan psikis yang terjadi secara berulang membuat mereka memiliki evaluasi negatif mengenai diri mereka hingga rusaknya harga diri, perasaan berharga, keyakinan diri dan kepercayaan akan kemampuan diri, hal tersebut yang dirasakan oleh para istri yang menjadi korban KDRT psikis, hal ini berkaitan dengan kondisi self-esteem yang rendah. Self-esteem sendiri menurut (Mruk, 2006) dapat diartikan sebagai sikap seseorang untuk mengevaluasi diri secara keseluruhan yang berupa karakteristik positif atau negative secara kognitif, emosi dan perilaku. Evaluasi diri disini adalah penilaian tentang seberapa berharganya kita menurut diri kita sendiri. Self esteem yang tinggi sering diartikan dengan perasaan yang "cukup baik" pada diri seseorang sedangkan Self esteem yang rendah diartikan dengan perasaan yang "rendah" pada diri, rasa tidak berguna dan

seringkali merasa kesepian atau tidak aman (Mruk, 1999 dalam (Lee, 2013). Individu dengan self esteem yang tinggi akan terbuka pada pengalaman baru, optimis, merasa di terima dan mudah diterima, serta ingin sukses dalam kehidupan, sedangkan individu dengan self-esteem yang rendah akan merasa takut, tidak dapat berinisiatif, menghindari konflik, merasa tidak aman, cemas dan depresi (Mruk, 2006).

Coopersmith, (dalam (Miller & Moran, 2012), Self-Esteem merupakan hasil evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang merupakan sikap penerimaan atau penolakan serta menunjukan seberapa besar individu percaya pada dirinya, berarti, berhasil dan berharga. Menurut Baron dan Byrne (dalam (Geldard, Geldard, & Foo, 2015), menyebut harga diri sebagai penilaian terhadap diri sendiri yang dibuat individu dan dipengaruhi oleh karakteristik yang dimiliki orang lain dalam menjadi pembanding.

Gecas dan Rosenberg (dalam (Hurlock, 2012), mendefinisikan harga diri sebagai evaluasi positif yang menyeluruh tentang dirinya. Sementara itu Coopersmith dan Rosenberg (dalam (Lopez, Lawrence, & Snyder, 2003), mengatakan bahwa penting bagi kita untuk mengukur bagaimana seseorang menilai dirinya melalui bagaimana mereka dilihat oleh orang lain yang berperan penting atau berpengaruh dalam kehidupan mereka, seperti teman sebaya, lingkungan masyarakat dan anggota keluarga.

Berdasarkan beberapa uraian tentang pengertian Self-esteem, dapat disimpulkan bahwa self-esteem adalah penilaian individu secara pribadi terhadap dirinya sendiri secara positif dan negative yang dipengaruhi oleh pencapaiannya dalam hidupnya, kemampuannya secara keseluruhan, hasil interaksi dengan orang - orang yang penting dilingkungannya, dari sikap, penerimaan, penghargaan serta perlakuan orang lain terhadap dirinya.

Dikatakan oleh Rosenberg dan Owens (dalam (Mruk, 2006), mengenai individu yang memiliki self-esteem rendah teridentifikasi memiliki karakterisrik rendah diri, terutama apabila dibandingkan dengan orang lain yang memiliki Self-esteem tinggi memiliki perasaan yang hipersensitiv, tidak stabil, memiliki rasa kurang percaya diri, menjadi lebih peduli dan lebih melindungi Self-esteem yang dimiliki dari ancaman yang mengancam Self-esteemnya, lebih menghindari mengambil sesuatu yang beresiko, pesimis, kesepian dan keterasingan. Dikatakan juga oleh (Mruk, 2006), beberapa penyebab Self-esteem rendah adalah mengalami trauma di masa kecil, mengalami pengkhiantan (yang menimbulkan perasaan depresi, permusuhan dan terisolasi), dan mengalami stigmatisasi (rasa menyalahkan diri sendiri dan malu).

Penelitian ini diawali dengan wawancara terhadap dua korban KDRT psikis (usia 28 dan 29 tahun) yang telah menikah lebih dari 5 tahun. Kedua subjek mengalami kekerasan verbal, ancaman, dan penghinaan dari suami yang berselingkuh, seperti dibandingkan dengan wanita lain, diancam ditinggalkan, atau disumpahi bahwa tidak ada pria lain yang mau menerima mereka. Dampak psikologis yang muncul meliputi rasa tidak berdaya, ketakutan, rendah diri, dan kecenderungan menyalahkan diri sendiri, sehingga mereka memendam masalah dan pasrah dengan harapan suami akan berubah. Hasil wawancara menunjukkan bahwa KDRT psikis—termasuk hinaan, ancaman, dan tekanan—berkontribusi pada rendahnya *self-esteem*, memicu pikiran negatif tentang diri sendiri, kesulitan melihat sisi positif, serta gejala fisik seperti sakit kepala. Kondisi ini berisiko menyebabkan masalah psikologis lebih serius, seperti depresi. Untuk itu, intervensi seperti *Positive Cognitive Behaviour Therapy* (PCBT) dipilih sebagai solusi karena pendekatannya yang berfokus pada restrukturisasi kognitif, sesuai dengan akar masalah *self-esteem* yang terkait dengan keyakinan dasar negatif individu tentang diri mereka sendiri.

Berdasarkan riset yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti menunjukan efek positif dengan menggunakan *Positive Cognitive Behaviour Theraphy* terhadap kesehatan psikis dan fisik. (Larasati,

Sartika, & Sumaryanti, 2023) dalam jurnalnya yang berjudul Efektifitas *Positive Cognitive Behaviour Theraphy* terhadap penurunan depresi pada prajurit TNI AD menunjukan bahwa berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan skor pada ketiga subjek antara skor pre-test dengan skor post-test. Secara umum ketiga subjek mengalami penurunan derajat depresi setelah diberikan intervensi Positive Cognitive Behavior Therapy apabila dilihat dari jumlah skor secara keseluruhan dengan menggunakan alat ukur Beck Depression Inventory-II (BDI-II).

Penelitian selanjutnya menggunakan terapi kognitif lainnya, yaitu terapi CBT. Dalam penelitian berjudul "Konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk mengembangkan Self love penyintas trauma kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) yang ditulis oleh Veno dwi krisnanda. Penelitian selanjutnya menggunakan Konseling kelompok, dalam penelitian berjudul "Konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) yang ditulis oleh Aisah Marlina. Oleh karena itu banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah self esteem, namun salah satunya peneliti memilih dengan Positif Cognitive Behavioral Therapy (PCBT) yang dapat mengubah fokus terapi dari apa yang salah dengan klien menjadi apa yang benar untuk mereka dan dari apa yang tidak berhasil menjadi apa yang berhasil. Transisi ini memperlihatkan perubahan paradigma dari *problem-solving* menjadi *solutions and strengths-building*. Jadi dalam *Positive CBT*, subjek diajak untuk mengalihkan fokus dari analisis permasalahan kepada pemikiran, tindakan dan perasaan yang dapat membantu subjek berkembang dalam mencapai tujuannya (Bannink, 2012). Sehingga peneliti lebih memilih menggunakan Positif Cognitive Behavioral Therapy (PCBT) karena berdasarkan penelitian sebelumnya yang menggunakan terapi konseling kelompok terhadap korban KDRT bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri, namun tidak memberikan individu keterampilan bahwa individu mampu mendorong dan meningkatkan flexibilitas kognitif sehingga mereka mampu beralih perspektif yang semula berada pada perspektif negative menjadi lebih positif.

Positive Cognitive Behavioral Therapy (Positive CBT) yang dikembangkan oleh (Bannink, 2012). Positive Cognitive Behavioral Therapy (Positive CBT) merupakan suatu terapi yang dirancang pada pembentukan solusi. Dalam pelaksanaannya akan cenderung lebih banyak membahas terkait dengan pemikiran, tindakan dan perasaan yang dapat membantu klien untuk mengoptimalkan kemampuannya dan berkembang ke arah yang lebih baik (Bannink, 2012). Positive CBT ditujukan untuk membantu istri yang menjadi korban KDRT melihat bahwa kondisi kekurangan karena memiliki keterbatasan pikiran kemudian diarahkan menjadi kondisi yang dianggap bahwa hal tersebut adalah kelebihan yang dimilikinya. Kemudian korban KDRT juga diajak untuk melihat dan menyadari kekuatan apa yang dimilikinya untuk bisa bertahan (mengubah pandangan dari suatu kekurangan menjadi kelebihan) sehingga hal tersebut mampu membangkitkan harapan yang ada di dalam dirinya.

(Bannink, 2012) menyatakan bahwa cara kerja Cognitive Behavioral Therapy (Positive CBT) tidak mengubah suatu informasi negatif yang melibatkan ingatan seseorang tetapi Positive Cognitive Behavioral Therapy (Positive CBT) membantu seseorang untuk menghasilkan suatu perubahan yang cenderung mengarah kepada mengaktivasi aktivitas yang lebih positif dengan dihadirkannya pula hal negatif yang ada dalam kehidupannya dengan tujuan untuk mengajak individu tersebut menguatkan situasi yang dimilikinya menjadi lebih positif sehingga mampu menekan dan meminimalisir hal negatif tersebut.

Dijelaskan dari penelitian sebelumnya yang berjudul " efektifitas *Positive Cognitive Behaviour Theraphy* terhadap penurunan depresi pada prajurit TNI AD" oleh (Larasati et al., 2023) yang menjelaskan kelemahan dari *kognitif therapy* adalah bahwa hanya mengukur dan mengetahui kondisi pasa saat itu saja, membuat waktu yang relatif lama.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *Positive Cognitive Behaviour Therapy* (PCBT) dalam meningkatkan *self-esteem* pada wanita korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) psikis, mengingat belum ada penelitian serupa sebelumnya. *Self-esteem* diukur menggunakan kuesioner adaptasi berdasarkan teori Mruk (2006), dengan fokus pada indikator seperti hipersensitivitas, rendahnya kepercayaan diri, kesulitan melihat sisi positif diri, serta gejala fisiologis seperti sakit kepala. Melalui intervensi PCBT, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas terapi tersebut dalam memperbaiki *self-esteem*. Hasil penelitian diharapkan tidak hanya bermanfaat bagi korban KDRT tetapi juga memberikan kontribusi keilmuan di bidang psikologi, khususnya bagi peneliti lain yang tertarik mengeksplorasi pendekatan PCBT untuk penanganan masalah serupa.

Penelitian ini memperkenalkan penerapan *Positive Cognitive Behavior Therapy* (PCBT) untuk meningkatkan *self-esteem* pada wanita korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) psikis, yang belum pernah diteliti sebelumnya. Berbeda dengan studi terdahulu seperti Larasati et al. (2023) yang fokus pada depresi prajurit atau Aprilianti et al. (2019) yang menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) konvensional, penelitian ini mengadopsi pendekatan solusi-fokus dari Bannink (2012) untuk mengubah pola pikir negatif korban menjadi lebih positif. Desain *Single Subject Research* (SSR) dengan variasi A-B-A digunakan untuk melacak perubahan individu secara mendalam, sementara penelitian sebelumnya lebih banyak menggunakan kelompok kontrol atau metode kualitatif. Temuan uniknya adalah peningkatan signifikan pada aspek *keberhargaan* (29.1% pada subjek 1) dan *kompetensi* (23.7%), yang belum diungkap secara spesifik dalam penelitian serupa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen untuk mengetahui pengaruh pemberian *positive cognitive behavioural therapy* (PCBT) dalam meningkatkan *self-esteem* pada wanita korban KDRT. Metode kuantitatif digunakan dengan pengumpulan data melalui instrumen penelitian, analisis data statistik, dan penyajian hasil dalam grafik untuk menguji hipotesis. Analisis dilakukan secara statistik deskriptif guna membuktikan apakah intervensi PCBT efektif meningkatkan *self-esteem*.

Desain penelitian menggunakan *Single Subject Research* (desain subjek tunggal) dengan fokus pada data individu sebagai sampel. Pengambilan subjek penelitian diambil berdasarkan metode *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling* (sampel yang bertujuan) yaitu teknik *sampling* berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu atas kriteria subjek penelitian untuk tujuan tertentu dan pemilihan sampel tidak dilakukan secara acak. Individu yang memenuhi kriteria yang ditetapkan akan diminta pernyataan kesediaannya untuk ikut serta dalam penelitian ini dengan menjadi subjek penelitian. Jumlah subjek penelitian yang akan dijadikan sampel dalam penelitian ini akan disesuaikan dengan kriteria karakteristik subjek penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:

a) Subjek merupakan wanita yang memiliki skor self esteem dengan kategori rendah (competence dan worthiness rendah) pada hasil *pretest.*
b) Subjek merupakan wanita / istri yang merupakan korban kekerasan dalam rumah tangga secara psikis dengan pencetus KDRT ialah perselingkuhan yang dilakukan oleh suami.
c) Perilaku KDRT terjadi secara berulang
d) Merasakan dampak negative dari KDRT yag dialaminya.
e) Memiliki minat untuk mengikuti pelaksanaan intervensi dari sesi awal hingga akhir

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan desain *Single Subject Research* untuk menguji pengaruh *positive cognitive behavioural therapy* (PCBT) dalam meningkatkan *self-esteem* pada wanita korban KDRT. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang telah divalidasi oleh ahli (Aprilianti et al., 2019), dengan asumsi bahwa item yang valid sudah reliabel. Analisis data dilakukan secara deskriptif menggunakan *Visual Inspection Techniques* (Gravetter & Forzano, 2012) melalui interpretasi visual grafik, tanpa perhitungan statistik rata-rata atau varian, guna membuktikan efektivitas intervensi PCBT.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Perolehan Data Secara Umum

Untuk melihat pengaruh Positive Cognitive Behaviour Therapy terhadap peningkatan perilaku self esteem , maka dilakukan perhitungan dengan menggunakan statistika deskriptif. Hasil perhitungan ialah sebagai berikut :

Tabel 4.1 Skor Total Skala Self esteem

Subjek	Baseline Phase			Treatment Phase						After Treatment Phase		
	A1	A2	A3	B1	B2	B3	B4	B5	B6	A'1	A'2	A'3
AW	51	55	56	65	66	72	82	87	89	96	102	108
DY	53	56	62	75	86	88	89	89	90	103	104	103

Berdasarkan tabel 4.3 terdapat peningkatan skor yang terjadi pada setiap phase yang sebelumnya. Pada phase baseline skor subjek 1 ialah 51, 55, 56 dan subjek 2 ialah 53, 56, 62. Pada hasil baseline phase tersebut kedua subjek berada pada tingkatan self esteem rendah.

Ketika diberikan Positive Cognitive Behavior Therapy pada setiap phase nya, skor subjek 1 mengalami peningkatan secara bertahap menjadi 65, 66, 72, 82, 87 lalu pada subjek 2 yaitu 75, 86, 88, 89, 89.

Pada saat setelah pemberian Positive Cognitive Behavior Therapy yaitu after treatment phase, sekor kedua subjek cenderung meningkat. Skor subjek 1 yaitu 96, 102, 108 lalu subjek2 yaitu 103, 104, 103. hal tersebut menunjukan bahwa adanya peningkatan skor dari treatment phase ke after treatment phase.

Tabel 4.2 Skor Perubahan Self esteem

Variabel	**Subjek**	**Skor total**		**Perubahan**
		Baseline A3	**Treatment B6**	
Self esteem	**Subjek 1**	**56**	**89**	**58,9 %**
	Subjek 2	**62**	**90**	**45,1%**

Jika dilihat berdasarkan persentase pada tabel 4.4 , skor self esteem wanita yang menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga menunjukan adanya peningkatan setelah mengikuti Positive Cognitive Behavior Therapy. Subjek 1 pada baseline phase A3 dan Treatment phase A6 mengalami perubahan sebanyak 58,9 % dan perubahan subjek 2 sebanyak 45,1 %

Peningkatan skor kedua subjek yang semula memiliki skor self esteem dalam kategori rendah menunjukan peningkatan menjadi skor self esteem kategori tinggi. (Kazdin, 2011) menyebutkan bahwa apabila terdapat perbedaan antara poin data terakhir pada satu *phase* dengan poin data awal di *phase* berikutnya mengindikasikan bahwa subjek menunjukkan respon segera terhadap *treatment* yang diberikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa apabila dilihat dari presentase self esteem pada kedua wanita yang menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga menunjukan adanya peningkatan skor self esteem pada saat menjalani terapi dan sesudah menikuti terapi PCBT.

Hasil Pengukuran Aspek Self esteem

Berikut ini akan dipaparkan mengenai perubahan selama baseline phase, treatment phase dan after treatment phase aspek-aspek self esteem (biologis dan psikologis) setiap subjek. Tabel berikut memberikan gambaran lebih lanjut tentang perubahan skor masing-masing self esteem .

Tabel 4.3 Hasil pengukuran Aspek Self esteem

Phase	**Subjek 1**	**Subjek 2**

	kompetensi	Keberhargaan	Kompetensi	Keberhargaan
A1	30	21	32	21
A2	33	22	34	22
A3	35	21	36	26
B1	37	28	54	31
B2	38	28	55	31
B3	41	31	48	40
B4	50	32	55	34
B5	53	34	52	37
B6	54	35	53	37
A'1	57	39	63	40
A'2	61	40	63	41
A'3	66	42	63	40

Tabel 4.4 Perubahan aspek Self esteem

Subjek	Aspek	Skor		Perubahan
		Baseline	Treatment	
Subjek 1	**Kompetensi**	**35**	**54**	**23,7 %**
	Keberhargaan	**21**	**35**	**29,1 %**
Subjek 2	**Kompetensi**	**36**	**53**	**21,2%**
	Keberhargaan	**26**	**37**	**22,9 %**

Berdasarkan tabel 4.6 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan secara bertahap pada subjek 1 dan subjek 2, baik dalam aspek kompetensi ataupun keberhargaan. Subjek 1 pada aspek kompetensi mengalami kenaikan sebanyak 19 poin dengan persentase 23,7 % kemudian pada aspek keberhargaan mengalami kenaikan sebanyak 14 poin dengan persentase 29,1%. Kemudian subjek 2 pada aspek kompetensi mengalami peningkatan sebanyak 17 poin dengan persentase 21,2 % dan aspek keberhargaan mengalami peningkatan sebanyak 11 poin dengan persentase 22,9 %.

Hasil Pengukuran Subjek 1

1. Hasil Pengukuran Self esteem

Tabel 4.5 Hasil Pengukuran Self esteem Subjek 1

Subjek	Baseline			Treatment phase						After treatment phase		
	A1	A2	A3	B1	B2	B3	B4	B5	B6	A'1	A'2	A'3
Subjek 1	**51**	**55**	**56**	**65**	**66**	**72**	**82**	**87**	**89**	**96**	**102**	**108**

Berdasarkan tabel 4.7 dan Grafik 4.2 menunjukan perubahan skor Self esteem pada subjek 1. Dalam phase Baseline, diperoleh skor A1 = 51, A2 = 55, A3 = 56 yang mengartikan bahwa skor self esteem subjek berada pada kategori rendah. Selanjurnya mengalami peningkatan secara bertahap ketika memasuki phase treatment yaitu B1 = 65, B2 = 66, B3 = 72, B4 = 82, B5 = 87, B6 =89 Setelah pemberian treatment Positive Cognitive Behavior Therapy diberhentikan. Skor subjek cenderung meningkat dan stabil dengan skor A'1 = 96, A'2 =102, A'3 = 108. Skor tersebut mengidentifikasi bahwa skor self esteem subjek berada pada kategori tinggi (meningkat).

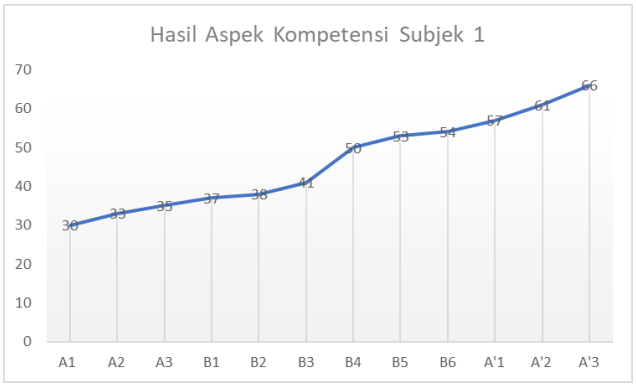
Apabila dilihat berdasarkan persentase ketika memasuki treatment phase terlihat persentasinya mengalami peningkatan secara bertahap menjadi 16,8 % pada pertemuan pertama, 17,8 % pada pertemuan kedua, 28,5 % pada pertemuan ke tiga, 46,4 % pada pertemuan ke empat dan 55,3 % pada pertemuan ke 5 dan 58,9 % di pertemuan ke 6.

Jika dibandingkan selisih poin di akhir baseline (56) hingga akhir treatment (89) telah terjadi peningkatan sebanyak 33 poin dengan persentase 58,9 %. Hal ini menunjukan bahwa terjadi peningkatan skor Self esteem selama proses treatment diberikan.

2. Hasil Pengukuran Aspek Self esteem Subjek 1

Berikut ialah hasil pengukuran dari setiap aspek Self esteem berdasarkan rancangan yang digunakan dari desain penelitian A-B-A pada Single Subject Research. Data yang diperoleh dari hasil pengukuran adalah saat baseline phase, treatment phase dan after phase .

a. Aspek Kompetensi

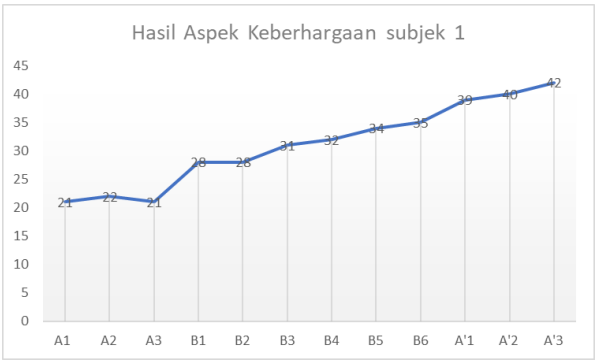


Gambar 4.1 grafik Hasil Pengukuran Aspek Kompetensi

Berdasarkan skor pada grafik 4.3 dapat dilihat perubahan skor self esteem aspek kompetensi subjek 1. Pada pase baseline, skor yang diperoleh subjek 1 adalah A1 = 30, A2 = 33, A3= 35. Ketika memasuki phase treatment terjadi peningkatan skor secara bertahap menjadi B1 = 37, B2 = 38, B3 = 41, B4 = 50, B5 = 53, B6 = 54 Setelah pemberian terapi Positive Cognitive Behavior Therapy dihentikan skor subjek cenderung meningkat secara bertahap dengan peolehan skor A'1 = 57, A'2 = 61, A'3 = 66.

Apabila dilihat berdasarkan persentase pada subjek, skor data terakhir di baseline adalah 35 sedangkang skor awal di treatment phase adalah 37 sehingga terjadi peningkatan skor sebesar 5,7% di pertemuan pertama, kemudian 8,5 % dipertemuan kedua, 17,1 % dipertemuan ke tiga, 42% dipertemuan ke empat , 51,4 % dipertemuan ke lima dan 54,2 % di pertemuan ke enam. Secara keseluruhan pada subjek 1 baseline phase A3 dan treatment phase B6 mengalami perubahan sebesar 54,2 % setelah diberikan treatment.

b. Aspek Keberhargaan



Gambar 4.2 Hasil Pengukuran Aspek Keberhargaan Subjek 2

Berdasarkan skor pada grafik 4.7 dapat dilihat perubahan skor self esteem aspek keberhargaan pada subjek 2. Pada pase baseline, skor yang diperoleh subjek 2 adalah A1 = 21, A2 = 22, A3= 26. Ketika memasuki phase treatment terjadi peningkatan skor secara bertahap menjadi B1 = 31, B2 = 31,

B3 = 40, B4 = 34, B5 = 37, B6= 37 Setelah pemberian terapi Positive Cognitive Behavior Therapy dihentikan skor subjek cenderung meningkat secara bertahap dengan peolehan skor A'1 = 40, A'2 = 41, A'3 = 40.

Apabila dilihar berdasarkan persentase subjek 2 , skor data terakhir di baseline phase adalah 26, sedangkan skor awal pada treatment phase ialah 31 sehingga terjadi peningkatan sebesar 19.2% pada pertemuan pertama, kemudian di pertemuan kedua masih sama sebesar 19,2 %. pada pertemuan ketiga terjadi peningkatan menjadi 53,8 %, kemudian di pertemuan ke empat terjadi penurunan kembali menyadi 30,7 % , pertemuan ke lima terjadi peningkatan dengan persentase 42,3 % dan pertemyan ke 6 memiliki skor dan persentase yang sam asengan pertemuan sebelumnya yaitu 42,3. Secara keseluruhan suubjek 2 mengalami peningkatan sebanyak 42,3 % setelah diberikan treatment.

Analisis Data Menurut Kadzin

Meurut (Kazdin, 2011) terdapat 4 karakteristik atas data satu subjek yang dapat menentukan apakah terdapat perubahan yang berarti antar phase, ialah :

1. Change ini level

Mean level ialah tahap yang memberikan deskripsi yang sederhana dan mudah untuk dimengerti pada perilaku subjek disetiap phasenya. Secara umum perbedaan besar dalam mean level ialah merupakan indikasi yang baik apabila terjadi perbedaan antar phase.

Tabel 4.6 Change in Level Subjek 2

Baseline Phase (A)	Treatment Phase (B)	After Treatment Phase (A')
Batas Bawah (53,9)	Batas Bawah (83,4)	Batas Bawah (100,2)
Mean level (57)	Mean level (86,5)	Mean level (103,3)
Batas Atas (60,1)	Batas Atas (89,6)	Batas Atas (106,4)

Dapat dilihat perubahan mean Self esteem mengalami peningkatan secara bertahap. Skor mean pada baseline sebesar 57 yang termasuk pada kategori self esteem rendah lalu mengalami peningkatan pada skor mean diphase treatmen menjadi 86,5 yang termasuk dalam kategori tinggi dan kemudian kembali mengalami peningkatan pada skor mean di phase after treatment menjadi 103,3, yang termasuk dalam kategori self esteem tinggi.

Level stabilitas dan rentang, sebagaimana data di atas bahwa pada fase baseline A tidak stabil (variabel), rentangnya 54-60. Pada fase intervensi B datanya stabil dengan rentangnya 82-88. Sedangkan fase after treatment A' data stabil dengan rentang 100 – 106

Tabel 4.7 Level Stabilitas dan Rentang Subjek 2

Kondisi	A	B	A'
Level stabilitas dan rentang	Variabel 54-60	Variabel 83-89	Stabil 100-106

2. Immediate Change in Level

Hal ini melibatkan antara skor data terakhir di satu phase dengan skor data awal di phase berikutnya. Perbedaan yang besar anta dua poin tersebut merupakan indikasi yang baik bahwa partisipan menunjukan respon terhadap treatment yang diberikan.

Tabel 4.8 Immediate Change in Level Subjek 2

Subjek	Baseline			Treatment phase						After treatment phase		
	A1	A2	A3	B1	B2	B3	B4	B5	B6	A'1	A'2	A'3

Subjek 1	**53**	**56**	**62**	**75**	**86**	**88**	**89**	**89**	**90**	**103**	**104**	**103**

Berdasarkan data diatas, apabila dibandingkan antara skor terakhir pada baseline A3 yaitu 62 dengan skor awal di treatment phase B1 yaitu 75. Maka terdapat rentang perbedaan sebanyak 13 point, hal tersebut mengindikasikan bahwa subjek menunjukan respon segera terhadap treatment yang diberikan.

3. Change in Trend

Tabel 4.9 Change in Trend Subjek 2

Kondisi	A	B	A'
Kecenderungan Jejak			

Dengan memperhatikan kecenderungan jejak diatas, dapat diketahui bahwa baseline phase (A) arah trendnya cenderung lurus dengan sedikit kenaikan, pada phase treatment (B) arah trendnya meningkat dan pada after treatment (A') jauh lebih lurus dan meningkat.

4. Latency of Change

Menentukan level perubahan dengan cara menandai data (hari ke1) dan dara hari terakhir pada Baseline A. Hitung selisih antara kedua dara dan tentukan arahnya naik atau menurun dan beri tanda (+) jika hasil membaik, (-) jika memburuk, (=) jika tidak ada perubahan.

Untuk mengetahui perubahan laten dapat dilihat dari seberapa lama waktu yang di butuhkan untuk melihat perubahan sebagai respons. Bukti yang paling meyakinkan telah terjadi perbedaan antar phase adalah ketika menunjukan pola yang besar dan segera dengan level perubahan positif.

Tabel 4.10 Latency of Change Subjek 2

Selisih Baseline Phase (A)

Data besar (Hari ke 1) – Data kecil (Hari ke 3) = Presentase Stabilitas
53 → 62 = 9

Selisih Treatment Phase (B)

Data besar (hari ke 1) – Data kecil (hari ke5) = Presentase stabilitas
75 → 90 = 15

Selisih Baseline Phase (A')

Data besar (hari 1) – Data kecil (Hari ke 3) = Presentase stabilitas
103 → 103 = 0

Kondisi	A	B	A'
Level Perubahan	9 +	15 +	0 =

Tabel diatas menunjukan bahwa pada setiap phase nya subjek menunjukan perubahan yang membaik namun di after treatment phase tidak ada selisih antara baseline A'1 dan A'3. Akan tetapi skor

pada baseline, treatment phase dan after treatment phase banyak terjadi peningkatan skor yang bernilai positif.

Pembahasan

Pembahasan Keseluruhan

Subjek dalam penelitian adalah dua orang wanita yang mengalami kekerasan dalam rumah. Kedua subjek ini telah menjadi seorang istri selama kurang dari 10 tahun dan memiliki satu orang anak. Dalam pernikahannya subjek mendapatkan perlakuan KDRT oleh suaminya seperti : kekerasan psikis, fisik ataupun verbal secara berulang yang disebabkan oleh perselingkuhan yang dilakukan oleh suami yang menyebabkan adanya perlakuan KDRT dimana hal tersebut memiliki dampak negative kepada subjek karena subjek selalu menerima hinaan dan membandingkan diri subjek dengan selingkuhan suaminya. subjek diancam oleh suaminya apabila ia macam-macam suami akan meninggalkannya dan subjek tidak boleh memberi tahu siapapun termasuk keluarga mengenai perselingkuhannya yang dilakukan oleh suami.

Kondisi tersebut membuat subjek merasa sedih, kecewa, tidak percaya diri, tidak berharga hingga subjek memutuskan untuk menarik diri dari lingkungan karena subjek malu dan merasa tidak bisa berbuat apa-apa, yang pada akhirnya hal tersebut berdampak pada kompetensi maupun rasa keberhargaannya. pada aspek kompetensi subjek merasa tidak mampu dan memiliki penilaian negative pada diri dan pada aspek keberhargaan subjek merasa tidak layak untuk dicintai, merasa diri tidak berharga dan layak untuk diperlakukan tidak baik oleh suami.

Berdasarkan data pada tabel 4.3 pada baseline phase bahwa kedua subjek tersebut menunjukan skor berada pada kategori self esteem rendah. Mruk, (1990) (dalam (Lee, 2013) mengatakan bahwa individu dengan self esteem rendah diartikan dengan kondisi ketika seseorang memiliki sikap negative terhadap dirinya sendiri, dimana self esteem yang rendah dapat membuat seseorang merasa rendah diri dan kurang percaya diri.

Beberapa penelitian yang menunjukan efek positif dengan menggunakan *Positive Cognitive Behaviour Theraphy* terhadap kesehatan psikis dan fisik. Penelitian ini didukung oleh (Larasati et al., 2023) dalam jurnalnya yang berjudul Efektifitas *Positive Cognitive Behaviour Theraphy* terhadap penurunan depresi pada prajurit TNI AD menunjukan bahwa berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan skor pada ketiga subjek antara skor pre-test dengan skor post-test. Secara umum ketiga subjek mengalami penurunan derajat depresi setelah diberikan intervensi Positive Cognitive Behavior Therapy apabila dilihat dari jumlah skor secara keseluruhan dengan menggunakan alat ukur Beck Depression Inventory-II (BDI-II). Pendekatan kognitif lainnya dari (Aprilianti et al., 2019) dalam jurnalnya yang berjudul peningkatan derajat self esteem istri korban kekerasan dalam rumah tangga melalui penerapan cognitive behavior therapy di kota bandung menunjukan bahwa berdasarkan hasil analisis dan pembahasan terdapat peningkatan skor self esteem pada istri yang menjadi korban KDRT yang menjadi klien pada penelitian ini.

Oleh karena itu pada kali ini peneliti akan menggunakan Positive Cognitive Behavior Therapy. Terapi (PCBT) yang dapat mengubah fokus terapi dari apa yang salah dengan klien menjadi apa yang benar untuk mereka dan dari apa yang tidak berhasil menjadi apa yang berhasil. Transisi ini memperlihatkan perubahan paradigma dari *problem-solving* menjadi *solutions and strengths-building*. Jadi dalam *Positive CBT*, subjek diajak untuk mengalihkan fokus dari analisis permasalahan kepada pemikiran, tindakan dan perasaan yang dapat membantu subjek berkembang dalam mencapai tujuannya (Bannink, 2012).

Terapi PCBT diberikan sebanyak 6 sesi dengan rentang pertemuan satu minggu sekali. Berdasarkan hasil pelaksanaan yang tercantum pada tabel 4.4 terdapat perubahan peningkatan pada subjek 1 sebesar 58,9 % dengan peningkatan pada aspek kompetensi sebesar 23,7% , pada aspek keberhargaan sebesar 29,1% dan terdapat perubahan peningkatan juga pada subjek 2 sebesar 45,1% dengan peningkatan pada aspek kompetensi sebesar 21,2 % , pada aspek keberhargaan sebesar 22,9%.

Pada subjek 1 terjadi peningkatan yang paling signifikan di sesi ke 4 sebesar 17,9 % jika dibandingkan sengan skor lainnya. adapun konsep yang disajikan pada sesi ini yaitu Changing The doing, Mengubah apa yang dilakukan menjadi lebih positif , sesi ini bertujuan untuk membantu klien

mengubah pola aktifitas yang membuat self esteem subjek menurun, membantu klien untuk menggali hal apa yang dilakukan ketika subjek lebih mampu meningkatkan self esteem dan membantu subjek untuk dapat focus melihat solusi.

Pada subjek 2 terjadi peningkatan yang paling signifikan di sesi ke 2 sebesar 17,8 % jika dibandingkan dengan sesi lainnya. sesi ini di awali dengan konsep yang disajikan ialah Changing The Viewing, mengubah pandangan terhadap masalah dan penilaian diri terkait self esteem , sesi ini bertujuan untuk mengetahui cara pandang subjek terkait kondisi self esteem nya, sebelumnya subjek di jelaskan mengenai apa itu Positive Cognitive Behavior Therapy dan menjelaskan mengenai model kognitif. Menurut (Beck, 1960) menjelaskan bahwa terapi kognitif ialah pendekatan konseling yang bertujuan untuk mengatasi masalah klien dengan cara memperbaiki perilaku dan kognisi yang menyimpang. Kemudian pada sesi ini juga memberikan insight bahwa perubahan positif masih bisa terjadi dengan meminta subjek untuk menceritakan pengalamannya bertahan dari suatu permasalahan dan memberikan insight bahwa hal tersebut juga bisa terjadi padanya sekarang. Kemudian menambahkan wawasan mengenai mengenai self esteem , membantu klien merefleksikan diri dengan dengan kalimat yang di ucapkan secara berulang, terhadap kondisi fisik dan emosional subjek. Melalui Teknik refleksi ini subjek dibantu untuk dapat meningkatkan kesadaran diri dan memungkinkan untuk lebih memahami nilai-nilai, kepercayaan dan motivasi. Melalu hal ini subjek dapat mengevaluasi pengalaman masalalu dan mengidentifikasi perilaku atau keputusan yang mungkin perlu diperbaiki sehingga hal tersebut berkontribusi juga pada peningkatan kesejahteraan emosional.

Selain dari persentase, untuk membuktikan apakah terjadi perubahan pemberian Positive CBT dapat mengaci pada analisis data yang terdapat pada sub bab 4.4.3 dan 4.5.3 yang menggunakan Teknik analisis visual inspection yang terdiri dari empat karakteristik 1) *change in mean level*, yaitu didapatkan hasil data pada kedua subjek bahwa terjadi peningkatan antar phase,adanya perbedaan dalam mean level yang merupakan indikasi yang baik dengan adanya perbedaan antar phase. 2) *immediate change in level* ialah pada kedua subjek menunjukan adanya perbandingan yang signifikan atau segera antar skor terakhir pada phase baseline A3 dengan phase berikutnya yaitu Treatment phase pada B1. Subjek 1 mengalami kenaikan skor sebanyak 9 point dan subjek ke 2 sebesar 13 point. Perbedaan yang cukup besar menunjukan respons terhadap treatment yang di berikan. 3) *Change in trend* yaitu pada masing-masing subjek arah trend nya cenderung meningkat. 4) latency of change ialah perubahan pada kedua subjek ini menunjukan oada pola yang besar dan segera dengan level perubahan (+). Menutut Juang Sunanto (2005) pengaruh intervensi terhadap perilaku target meningkat dengan proporsi overlap yang lebih rendah. Berdasarkan hasil perhitungan pada kedua subjek didapatkan hasil overlap sebesar 0%, persentase data overlap yang di dapatkan tersebut membuktikan bahwa Positif Cognitive Behavior Therapyy memiliki pengaruh terhadap peningkatan self esteem pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga.

Apabila dilihat berdasarkan perubahan kategori pada hal ini terjadi peningkatan yang semula termasuk dalam kategori self esteem perendah menjadi kategori self esteem tinggi.

Penelitian yang di lakukan oleh (Aprilianti et al., 2019) Tentang self esteem pada wanita yang mengalami KDRT tentang self esteem istri korban kekerasan dalam rumah tangga melalui penerapan cognitive behavior therapy di kota bandung mengatakan bahwa salah satu yang membuat sel esteem subjek rendah ialah pemikiran negative yang dimilikinya mengakibatkan evaluasi terhadap kemampuan dirinya menjadi rendah. Apabila dilihat dari fenomena bahwa kedua subjek menghayati bahwa mereka tidak berdaya, bodoh, tidak bisa berbuat apa-apa, gagal menjadi istri dan merasa rendah di hadapan suami dan dari kedua subjek tersebut mereka memilih untuk merahasiakan fakta bahwa ia telah menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga yang di akibatkan oleh perselingkuhan yang dilakukan oleh suami, tidak adanya teman berbagi cerita dan support system membuat subjek merasa penat dan over thinking. Selain itu faktor kepribadianpun memiliki pengaruh terhadap keberhasilan seseorang dalam menghadapi sebuah kesulitan.

Secara keseluruhan, pada kedua subjek terdapat perubahan kategori dari self esteem rendah menjadi self esteem tinggi. Dapat disimpulkan bahwa melalui pemeberian treatment *Positive Cognitive Behavior Therapy* kedua subjek lebih mampu menghadapi situasi yang sedang di alami dengan merubah focus dari apa yang salah menjadi apa yang benar dan dari apa yang tidak berhasil menjadi apa yang

berhasil. Perubahan dalam penelitian ini bersifat berkelanjutan, karena subjek memiliki coping baru yang lebih efektif yang di ajarkan selama terapi ketika menghadapi situasi yang sama namun hal ini tidak menjamin perilaku kekerasan dalam rumah tangga menjadi berkurang intensitasnya . Hal tersebut sesuai dengan sasaran dari pemberian treatment *positive cognitive behavior therapy* yaitu mengalihkan fokus dari analisis permasalahan kepada pemikiran, tindakan dan perasaan yang dapat membantu subjek berkembang dalam mencapai tujuannya (Bannink, 2012).

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *Positive Cognitive Behavior Therapy* (PCBT) efektif meningkatkan *self-esteem* pada korban KDRT, khususnya dalam aspek *kompetensi* dan *keberhargaan*, meskipun memiliki keterbatasan seperti jumlah subjek terbatas, desain tanpa kelompok kontrol, dan potensi bias eksternal. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan: (1) memperluas sampel dengan desain eksperimen terkontrol, (2) menggunakan pendekatan *mixed-methods* (kuantitatif-kualitatif) untuk analisis holistik, (3) mengeksplorasi faktor mediasi/moderas seperti dukungan sosial atau durasi KDRT, (4) mengembangkan modul PCBT yang spesifik untuk karakteristik korban, (5) melakukan studi *longitudinal* untuk menilai keberlanjutan efek intervensi, serta (6) memvalidasi instrumen pengukuran *self-esteem* yang sesuai konteks lokal. Temuan ini membuka peluang pengembangan intervensi PCBT yang lebih terarah dan berkelanjutan bagi korban KDRT.

DAFTAR PUSTAKA

Aprilianti, P., Edwina, O. I. P., & Fun, L. F. (2019). Peningkatan Derajat Self-Esteem Istri Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga melalui Penerapan Cognitive Behavior Therapy di Kota Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, *3*(1), 63–84.

Bannink, F. (2012). *Practicing Positive CBT. From Reducing Dis-Tress To Building Success*. John Wiley & Sons.

Beck, A. T. (1960). *Cognitive Therapy And The Emotional Disorders*. Penguin Books.

BPK RI. (2023). *UU Nomor 23 Tahun 2004*. BPK. https://peraturan.bpk.go.id/Download/30306/

Geldard, K., Geldard, D., & Foo, R. Y. (2015). *Counselling Adolescents: The Proactive Approach For Young People*. Sage London.

Glass, S., & Staeheli, J. C. (2003). *Rebuilding Trust And Recovering Your Sanity After Infidelity*. Free Press.

Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rantai Kehidupan*. Erlangga.

Kazdin, A. E. (2011). Evidence-Based Treatment Research: Advances, Limitations, And Next Steps. *American Psychologist*, *66*(8), 685–690.

Komnas Perempuan. (2021). *Siaran Pers: CATAHU 2020 Komnas Perempuan: Lembar Fakta dan Poin Kunci (5 Maret 2021)*. Komnas Perempuan. https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/catahu-2020-komnas-perempuan-lembar-fakta-dan-poin-kunci-5-maret-2021

Larasati, S. A., Sartika, D., & Sumaryanti, I. U. (2023). Efektivitas Positive Cognitive Behavioral Therapy terhadap Penurunan Depresi Pada Prajurit TNI-AD. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, *3*(1s), 292–301.

Lee, C. (2013). *The Role of Self-Esteem, Perceuved Social Support, and Coping Strategy in the Escalation of Depressive Symptomatology During the First Year of College*. Loyola University Chicago.

Lopez, S. J., Lawrence, K. S., & Snyder, U. S. (2003). *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*. American Psychological Association.

Miller, D., & Moran, T. (2012). *Self-Esteem: A Guide for Teachers*. Sage Pubication.

Mruk, C. J. (2006). *Self-Esteem Research, Theory, and Practice Toward a Positive Psychology of Self-Esteem*. Springer Publishing Company.

Pemerintah RI. (2004). *Undang-Undang (UU) No. 23 Tahun 2004 Tentang Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga*. Sekretariat Negara.

Snyder, D. K., Baucom, D. H., & Gordon, K. C. (2008). An Integrative Approach To Treating Infidelity. *The Family Journal*, *16*(4), 300–307.

Subotnik, R. B., & Harris, G. (2005). *Surviving Infidelity: Making Decisions, Recovering From The Pain*. Simon and Schuster.

Wamad, S. (2022). *Ratusan KDRT Terjadi di Kota Bandung, Cibeunying Kidul Terbanyak*. Detik Jabar. https://www.detik.com/jabar/berita/d-6334693/ratusan-kdrt-terjadi-di-kota-bandung-cibeunying-kidul-terbanyak