

## **Peningkatan Derajat *Self-Esteem* Istri Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga melalui Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* di Kota Bandung**

**Putri Aprilianti, O. Irene Prameswari Edwina, dan Lie Fun Fun**

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung

### ***Abstract***

*This study aims to see an increase in the degree of Self-esteem to all wives who became victim of domestic violence in Bandung after being given Cognitive Behavior Therapy. The measuring equipment used is Self-esteem questionnaire based on Self-esteem Theory of Murk as a dependent variable that consists of 32 items. Validity Test used to measured Self-esteem was done by using Expert Validity method. The data obtained in this study will be analyzed qualitatively. The results showed there is an increase in Self-esteem scores on domestic violence victims after the therapy. The theoretical suggestion for further research is to add more varied ways of assigning tasks to the client, therefore made the therapy sessions more interesting and the clients more motivated to be actively involved in the completion to the assigned tasks. Suggestions for Psychologists who will handle cases of domestic violence, could utilize Cognitive Behavior Therapy to increase Self-esteem on domestic violence victims.*

**Keywords:** *self-esteem, victim of domestic violence, and cognitive behavior therapy*

### **I. Pendahuluan**

Dalam kehidupan pernikahan yang dijalani tidak semudah yang dibayangkan, berbagai konflik terjadi diantara suami dan istri. Dalam menghadapi berbagai konflik rumah tangga yang muncul, ada pasangan yang dapat menyikapi dan menyelesaikannya dengan cara baik-baik, sehingga terbentuk pola penyelesaian masalah yang sehat dan ada juga pasangan yang menyikapi dan menyelesaikan konflik dengan kekerasan, sehingga munculah istilah KDRT (Kekerasan Dalam Rumah Tangga).

KDRT sendiri dapat diartikan sebagai perbuatan terhadap seseorang terutama perempuan, yang berakibat timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, seksual, psikologis, dan/atau penelantaran rumah tangga termasuk ancaman untuk melakukan perbuatan, pemaksaan, atau perampasan kemerdekaan yang melawan hukum dalam lingkup rumah tangga (UU PKDRT). KDRT yang diterima oleh perempuan dalam rumah tangga tidak hanya berupa kekerasan secara fisik, tetapi juga kekerasan seksual, psikis, dan ekonomi (UNICEF, 2000).

Kekerasan yang termasuk dalam kekerasan fisik adalah kekerasan yang dapat mengakibatkan luka atau cacat fisik seperti menampar, menendang, menjambak. Sedangkan kekerasan yang termasuk ke dalam kekerasan psikologis adalah kekerasan yang dapat melukai hati, pikiran dan emosional seseorang seperti, menghina, mencaci maki, mengancam, mengisolasi secara social dan. 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 (Undang-Undang No. 23 Tahun 2004).

Pada dasarnya, KDRT tidak hanya terjadi pada istri saja, namun bisa juga terjadi sebaliknya. Hanya saja karena beberapa alasan, seperti alasan *stereotype gender* dimana laki-laki dianggap lebih berkuasa dari perempuan, KDRT lebih banyak dilakukan oleh suami kepada istrinya. (BBC.com, diunduh 17 Oktober 2017). Ada dua faktor yang menyebabkan terjadinya kekerasan yang dilakukan suami terhadap istri, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian dari pelaku yang mudah sekali melakukan tindak kekerasan bila menghadapi situasi yang menimbulkan kemarahan atau frustrasi, dan pernah mengalami kekerasan pada masa anak-anak sehingga terjadi imitasi. Faktor eksternal meliputi kesulitan ekonomi yang berkepanjangan, perselingkuhan (Kekerasan Dalam Rumah Tangga ; dalam Moerti Hadiati Soeroso, 2010).

Di Kota Bandung sendiri jumlah KDRT yang dilakukan kepada istri dapat dikatakan mendominasi kasus kekerasan yang terjadi, menurut P2TP2A kota Bandung hingga Bulan Agustus sudah masuk 40 kasus kekerasan yang dilaporkan, dan kebanyakan adalah kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) ( REPUBLIKA.CO.ID, diunduh Oktober 2017).

Ketika KDRT terjadi, institusi pernikahan yang awalnya dianggap sebagai tempat yang aman dan penuh kasih berubah menjadi suatu tempat yang penuh konflik dan menakutkan. Mereka merasa sedih dan kecewa bahkan takut terhadap apa yang telah suami mereka perbuat. Selain itu mereka juga merasa bahwa mereka tidak layak dan tidak berharga karena perbuatan suami mereka. Meskipun mereka merasa bahwa hal tersebut tidak seharusnya mereka dapatkan namun tidak semua istri yang menjadi korban KDRT mampu untuk meninggalkan, melawan, dan menghentikan secara tegas tindak kekerasan tersebut. Meskipun ada beberapa dari mereka yang menempuh jalur perceraian dan melaporkan kasus tersebut ke pihak berwajib, namun sebagian dari mereka justru bertahan dalam kehidupan rumah tangga yang penuh dengan kekerasan. Alasan yang mereka kemukakan bermacam-

macam seperti merasa tidak berdaya secara ekonomi, menjaga perasaan anak-anak dan keluarga atau tidak mau membuka aib rumah tangga.

Selain alasan-alasan tersebut, para istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga tetap bertahan dalam hubungan mereka karena memiliki beberapa pemikiran negatif dalam pikiran mereka. pemikiran ini membuat mereka tetap bertahan meskipun secara psikologis mereka sangat terluka. Menurut Graham (1994) ada beberapa pemikiran yang keliru yang dimiliki oleh para korban yang membuat mereka bertahan meskipun diperlakukan kasar. Pemikiran itu antara lain ,mereka memiliki persepsi yang sempit, sehingga mereka berfokus pada apa yang terjadi dan apa yang harus mereka lakukan saat itu. Selain itu mereka juga menyalahkan diri mereka sendiri atas kekerasan yang terjadi. Mereka pun berpikir bahwa mereka harus sempurna dan mereka membenci bagian dari diri mereka yang membuat pelaku marah. Ada pula pemikiran bahwa tidak ada orang lain yang dapat mencintai mereka selain pelaku. Mereka berharap jika mereka bersikap baik dan memberikan perhatian dan cinta yang besar pada pelaku maka kekerasan yang mereka terima akan berhenti. Mereka juga berpikir bahwa mereka benar-benar mencintai pelaku. Mereka percaya bahwa pelaku akan kembali mencari mereka jika ada sesuatu yang buruk terjadi pada mereka.

Dari pemikiran dan keyakinan negatif yang dimiliki oleh para istri yang menjadi korban KDRT dapat dilihat bahwa mereka memiliki evaluasi negatif mengenai diri mereka. Mereka merasa bahwa mereka layak mendapat perlakuan kasar dan merasa bertanggung jawab atas perlakuan tersebut. Evaluasi negatif yang dimiliki oleh para istri yang menjadi korban KDRT berkaitan dengan kondisi *self-esteem* yang rendah. *Self-esteem* sendiri menurut Mruk (2006) dapat diartikan sebagai sebagai status kehidupan dari kompetensi seseorang dalam menghadapi tantangan kehidupan dengan cara yang berharga atau layak sepanjang waktu. Dalam definisi *self-esteem* menurut Mruk, dikatakan bahwa yang membentuk *self-esteem* yaitu kompetensi dan juga keberhargaan. Dimana kompetensi (*competence*) sendiri dapat diartikan sebagai sekumpulan fisik, kognitif dan keterampilan sosial yang dimiliki individu, yang memungkinkan mereka untuk melakukan berbagai tindakan dalam mengatasi problema hidup sehari-hari dan untuk mencapai tujuan pribadinya. Sedangkan keberhargaan (*worthiness*) lebih mengacu pada perasaan dari pada perilaku, melibatkan evaluasi pada hasil yang telah dilakukan dan selalu melibatkan penilaian subjektif seperti konsep baik atau buruk, benar atau salah serta melibatkan serta hubungan interpersonal dan social. Dari definisi diatas peneliti menyimpulkan bahwa *self-esteem* dapat diartikan sebagai evaluasi individu terhadap sekumpulan kemampuan fisik, kognitif , dan keterampilan social yang dapat membantu mereka dalam mengatasi problema hidup juga

mencapai tujuan pribadi mereka serta bagaimana pula mereka mengevaluasi dan menghayati nilai-nilai dan kualitas dari tindakan yang sudah mereka lakukan tersebut.

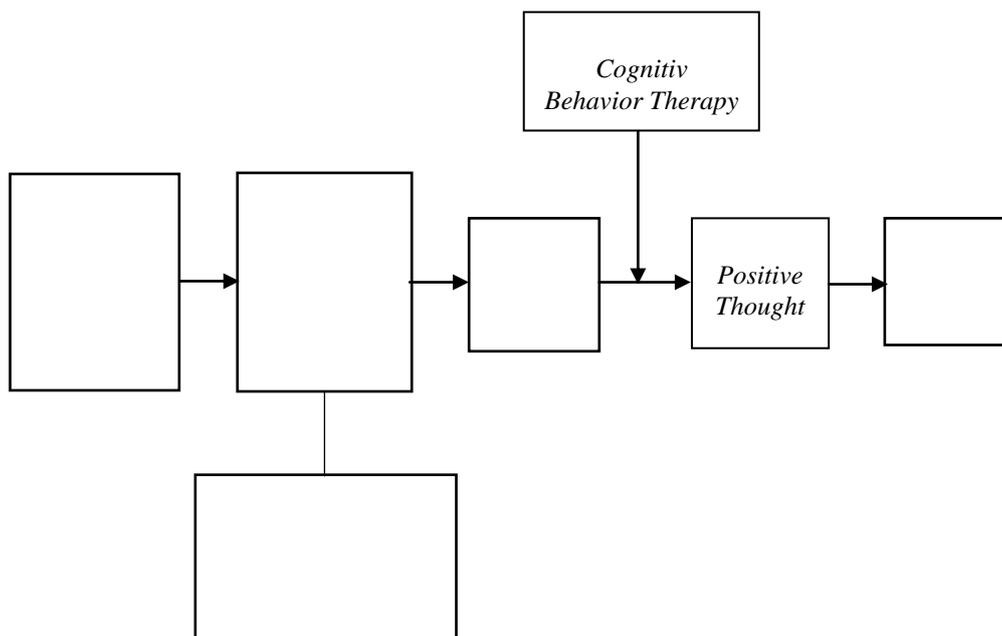
*Self-esteem* merupakan faktor psikologis penting yang berkontribusi pada kesehatan mental dan kualitas hidup seseorang (Evans, dalam Mann, M., Hosman, C.M.H., Chalma, H.P., DeVries, N.K., 2004), karena keyakinan dan evaluasi yang dibuat individu mengenai dirinya menentukan siapa, apa yang dilakukan, dan menjadi individu seperti apa orang tersebut ( Burns, dalam Mann, et.al, 2004). Sehingga penurunan rasa keberhargaan diri atau disebut juga penurunan *self-esteem*, dapat menjadi sesuatu permasalahan yang krusial dalam diri individu. Berbagai permasalahan yang bisa muncul jika individu memiliki *self-esteem* yang rendah yaitu dapat terkait dengan hubungan interpersonal, masalah dalam sekolah dan pekerjaan, bahkan dapat menimbulkan dampak psikologis dan perilaku yang lebih serius seperti ketergantungan zat, depresi, atau gangguan mental lainnya.

Jika dikaitkan dengan para istri yang menjadi korban KDRT di kota Bandung, menurut hasil survey kepada sejumlah konselor yang bekerja di lembaga yang menangani kasus KDRT didapatkan bahwa banyak dari mereka yang mengalami KDRT berupa penelantaran ekonomi dan juga perselingkuhan. Menurut para konselor mereka merasa lelah karena tindakan yang telah dilakukan suami mereka, mereka juga sedih dan kecewa karena perbuatan dari suami mereka, namun kebanyakan dari mereka juga tidak berdaya untuk mengambil sikap dan memutuskan untuk bertahan karena berbagai alasan seperti bergantung secara ekonomi, masih cinta, atau mempertahankan rumah tangga demi anak-anak mereka. Mereka memiliki pikiran bahwa jika mereka memutuskan untuk berpisah mereka akan menjadi janda dan tidak ada lagi tempat bergantung baik secara ekonomi atau pun secara psikologis.

Untuk dapat meningkatkan kondisi *Self-esteem* yang rendah, maka intervensi harus dilakukan dengan cara mengubah evaluasi negatifnya terlebih dahulu. Untuk dapat meningkatkan *Self-esteem* terdapat berbagai macam cara, Guidon (2010) menjelaskan berbagai intervensi untuk meningkatkan *Self-esteem* yang dikelompokkan menjadi beberapa kategori yaitu pemberian dukungan sosial, kognitif dan *behavioral*, konseling keluarga atau kelompok, kebugaran fisik, dan strategi-strategi spesifik lainnya, dari strategi-strategi tersebut *cognitive behavior* dinilai efektif untuk mengubah *self-esteem* (Emler, dan Boss Dkk dalam penelitian Wikan Putri Meningkatkan *Self-esteem* dengan menggunakan *Self Instruction*). Dengan penjelasan demikian peneliti tertarik untuk menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* untuk meningkatkan *self esteem* pada istri yang menjadi korban KDRT, dimana dengan CBT *belief-belief* negative mengenai bertahan dalam hubungan pernikahan akan

dirubah menjadi belief yang lebih positif. Dalam CBT pemikiran-pemikiran negatif yang muncul dalam pikiran istri yang menjadi korban KDRT mengenai ketidak berdayaan dan keinginan mereka untuk bertahan dalam hubungan yang penuh kekerasan disebut dengan *Negative Automatic Thoughts* ( NATs) ( Beck, 1995). Dengan Intervensi ini diharapkan *self-esteem* istri korban KDRT yang sebelumnya rendah dapat meningkat pada saat menghadapi situasi-situasi buruk berkaitan dengan permasalahan rumah tangga. Hal ini akan dilakukan dengan cara mengubah pemikiran negatif mereka dalam menghadapi situasi-situasi buruk yang mereka hadapi dalam permasalahan rumah tangga yang bertujuan untuk menyadarkan mereka bahwa dengan mengubah pemikiran negatif dalam menghadapi situasi buruk dalam rumah tangga dapat membuat mereka lebih percaya diri dan dapat mengambil langkah yang tepat untuk menyelamatkan diri mereka sendiri dan juga anak-anak mereka. Dengan berubahnya pemikiran dan evaluasi mereka mengenai diri mereka sendiri dan mengenai hubungan yang selama ini mereka pertahankan, diharapkan *self-esteem* mereka meningkat dan mereka lebih merasa diri mereka berharga dan mampu mengambil sikap yang lebih efektif dalam menyelesaikan konflik rumah tangga mereka.

Untuk membuat istri yang menjadi korban KDRT mampu menghadapi situasi-situasi buruk dalam rumah tangganya dan dapat menyelesaikan situasi tersebut dengan cara adaptif maka yang perlu untuk dirubah NATs nya terlebih dahulu sehingga dengan berubahnya NATs menjadi *Positif Thought*, *self esteem* istri yang menjadi korban KDRT menjadi meningkat.



**Gambar 1.** Bagan Kerangka Pikir

## II. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *single group Pre-test and Post Test Design (Before-After)*. Pengukuran *self esteem* yang peneliti susun berdasarkan indikator yang diturunkan dari dimensi dan teori *self esteem* dari Mruk (2006). Intervensi yang diberikan berupa *Cognitive Behavior* pada perempuan korban KDRT dan sampel penelitian ini adalah istri yang menjadi korban KDRT di kota Bandung.

Hasil setiap pengukuran kemudian dibandingkan untuk menguji penerapan terapi dengan pendekatan *Cognitive Behavior* dalam meningkatkan *self-esteem* pada istri yang menjadi korban KDRT.

### 2.1 Rancangan dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian studi kasus dimana data utama yang digunakan merupakan analisa dari penerapan *Cognitive behavior Therapy* pada Istri yang menjadi korban KDRT di kota Bandung . Kemudian data dilengkapi dengan hasil tes *self esteem* yang diberikan kepada subjek. Untuk mendapatkan data *self-esteem* subjek dilakukan desain penelitian *One Group Design, pretest-posttest design* , dimana akan dilihat perbedaan hasil test sebelum dan sesudah pelaksanaan variable independent (Graziano, and Laurin, 2000). Sebelum diberikan intervensi, tingkat *self-esteem* istri yang menjadi korban KDRT akan diukur dengan menggunakan alat ukur dari Christopher J. Mruk (2006) yang telah dimodifikasi. Kemudian setelah intervensi, tingkat *self-esteem* akan kembali diukur, dan setelah itu hasil dari setiap pengukuran dibandingkan.

### 2.2 Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah motivasi *bystander* sebagai *dependent variabel*, yaitu variabel yang diasumsikan dapat terpengaruh dengan manipulasi *independent variabel*. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah pemberian treatment berupa penerapan *Cognitive Behavior Therapy*, dimana yang akan diintervensi adalah pemikiran negatif subjek yang berkaitan dengan *self-esteem* dalam kehidupan rumah tangga mereka, sedangkan untuk variabel terikatnya adalah *Self-esteem*. untuk melihat pengaruhnya terhadap variabel lain, yang mana dalam penelitian ini yaitu program *STAC*.

### 2.3 *Cognitive Behavior Therapy*

Definisi konseptual CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) merupakan pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan pada saat ini dengan cara

melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan ini didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan, dan strategi perilaku yang mengganggu (Beck, 1964).

Definisi operasional CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) adalah suatu bentuk kegiatan dengan tujuan mengacu pada *Negatif Automatic Thoughts* yang mempengaruhi *Self-esteem* pada istri yang menjadi korban KDRT.

Ada pun NATs yang berkaitan dengan *self-esteem* yang akan diubah dalam penelitian ini adalah:

- a. Menyalahkan diri mereka sendiri atas kekerasan yang terjadi.
- b. Berpikir bahwa mereka harus sempurna dan mereka membenci diri sendiri karena membuat suaminya marah.
- c. Berpikir tidak ada orang lain yang dapat mencintai mereka selain suaminya.
- d. Mereka berpikir jika mereka bersikap baik dan memberikan perhatian dan cinta yang besar pada pelaku maka kekerasan yang mereka terima akan berhenti.

#### 2.4 *Self-esteem*

Menurut Mruk (2006) *Self-esteem* adalah evaluasi individu terhadap sekumpulan kemampuan fisik, kognitif, dan keterampilan social yang dapat membantu mereka dalam mengatasi problema hidup juga mencapai tujuan pribadi mereka serta bagaimana pula mereka mengevaluasi dan menghayati nilai-nilai dan kualitas dari tindakan yang sudah mereka lakukan tersebut.

Definisi Operasional *Self-esteem* adalah derajat penilaian istri yang menjadi korban KDRT mengenai kemampuan yang dimiliki dan bagaimana penilaian istri yang menjadi korban KDRT dalam memaknai pencapaian kompetensi tersebut, dilihat dari 2 dimensi yaitu:

Kompetensi:

Evaluasi individu terhadap sekumpulan fisik, kognitif dan keterampilan sosial yang dimiliki individu, yang memampukan individu untuk melakukan berbagai tindakan dalam mengatasi problema hidup sehari-hari dan untuk mencapai tujuannya.

Kompetensi meliputi:

- a. Memiliki keterampilan yang dibutuhkan untuk berhasil dalam hidup, yaitu penilaian istri yang menjadi korban KDRT mengenai seberapa mampu mereka dalam menyelesaikan dan berani terbebas dari permasalahan KDRT yang mereka alami.
- b. Memiliki motivasi yang tinggi, yaitu penilaian istri yang menjadi korban KDRT mengenai seberapa besar keyakinan istri yang menjadi korban KDRT untuk dapat menyelesaikan dan berani terbebas dari permasalahan KDRT yang mereka alami.

- c. Memiliki inisiatif yaitu penilaian istri yang menjadi korban KDRT mengenai kemampuannya untuk mencari cara yang lain dalam menyelesaikan permasalahan rumah tangga yang mereka alami
- d. Memiliki kemampuan dalam mengambil keputusan yaitu penilaian istri yang menjadi korban KDRT mengenai kemampuannya dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan penyelesaian konflik rumah tangga.
- e. Memiliki keyakinan diri yaitu penilaian istri yang menjadi korban KDRT mengenai keyakinan dirinya sendiri untuk dapat menyelesaikan permasalahan rumah tangga yang dialami.

## **2.5 Alat Ukur Penelitian**

Pengukuran *Self-esteem* dilakukan dengan menggunakan kuesioner *self-esteem* yang disusun oleh peneliti sendiri berdasarkan indikator yang diturunkan berdasarkan dimensi teori *self-esteem* dari Mruk (2006).

## **2.6 Populasi Sasaran**

Populasi sasaran dalam penelitian ini adalah istri yang menjadi korban KDRT di kota Bandung.

## **2.7 Teknik Penarikan Sampel**

Pada penelitian tidak ada teknik penarikan sampel yang khusus karena sampel yang digunakan adalah korban KDRT di Kota Bandung yang bersedia untuk menjadi Responden penelitian ini. Ada pun jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 2 orang.

## **2.8 Pengolahan Data**

Dalam penelitian ini hasil dari setiap pengukuran yang dilakukan pada setiap subjek dibandingkan, kemudian dibuat deskripsi dan dinamika dari setiap subjek mengenai *self-esteem* yang dilaporkannya dengan dibantu dengan data-data yang diperoleh dari alat ukur penunjang. Pengelolaan tersebut dinamakan analisis fungsional.

# **III. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

## **3.1 Analisa Fungsional**

### **1. Kasus 1**

**Tabel I.** Analisa Fungsional dari Munculnya Problem *Behavior* pada Kasus 1

S	O	R	C
Ketika bertengkar dan suami memarahi dengan melontarkan kata-kata kasar.	Saya tidak bisa memenuhi ekspektasi suami. Saya bodoh	Menerima, dan meminta maaf pada suami.	(+) : masalah tidak menjadi panjang. (-) : permasalahan tidak selesai, merasa bodoh, sedih.
S	O	R	C
Bertengkar dengan suami untuk banyak hal, dan suami menggunakan dalil agama untuk pembenaran.	Saya orang yang gagal dalam berkomunikasi (Saya harus pintar mengenai agama agar saya bisa keluar dari situasi sulit dan bisa menentang argument suami saya) (saya bodoh)	Tidak banyak berargumen, dan berargumen ketika sudah yakin mengenai topik yang dibicarakan.  Berkeinginan untuk belajar agama.	(+) : tidak memperpanjang permasalahan yang sedang dibahas. (-) : sering kali masalah tidak terselesaikan, merasa kesal , merasa bodoh,
S	O	R	C
Suami melakukan kekerasan fisik dan verbal, serta meninggalkan rumah setelahnya.	Dia tidak peduli pada saya. Dia tidak menghargai saya. Saya tertolak	membiarkan suami pergi tanpa berargumen apa pun.	(+) : pertengkaran tidak berlanjut dan masalah tidak semakin besar (-) : kesal, sedih,
S	O	R	C
Ditinggalkan oleh suami selama beberapa waktu, karena suami marah. Tanpa ada kabar dan komunikasi.	Saya tidak diinginkan. Saya tidak berharga	Menerima kondisi tersebut. Berpikiran untuk bercerai. Mencari informasi mengenai pengalaman teman yang sudah pernah bercerai.	(+) : terhindar dari kekerasan (-) : marah, sedih.
S	O	R	C
Ketika menghadapi situasi dimana ingin menyampaikan apa pun atau diskusi apa pun dengan suami.	Tidak bisa berkomunikasi.  Saya selalu salah Saya harus selalu benar –benar tahu apa yang saya bicarakan, harus tau ilmunya agar orang lain paham apa yang saya katakana. Saya bodoh	Tidak banyak berargumen karena takut salah. Mencoba curhat pada orang lain untuk meminta masukan.	(+) : meminimalisir konflik dengan suami. (-) : permasalahan-permasalahan tidak terdiskusikan dengan baik, merasa kesal pada diri sendiri.
S	O	R	C
Ketika memikirkan kondisi keuangan rumah tangga dimana	Saya tidak berdaya	Berhutang pada teman Menggunakan kartu kredit	(-) sedih , kesal, menambah hutang berarti menambah

suami berpenghasilan besar namun menafkahi keluarga dengan jumlah yang terbatas, tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga dan memenuhi kebutuhan terapi kedua anak.	Berpikir untuk berdagang dengan suaminya → tidak diberi modal Ingin belajar makeup karena pendapatannya lumayan → tapi gak bisa, dan gak ada biaya.
--	--

S	O	R	C
Ketika memiliki kedua anak berkebutuhan khusus.	Berpikir bahwa diri tidak berdaya Tidak bisa mengembangkan diri. Berpikir bahwa semakin terbelakang dari orang lain. (dari sisi pengetahuan) berpikir tidak memiliki waktu luang.	Menerima keadaan.	(+) : banyak orang memaklumi kondisinya. (-) : sedih, marah pada keadaan.

Dari anamnesa yang dilakukan didapatkan situasi-situasi yang dihayati ibu K, yang dapat memunculkan pemikiran-pemikiran negatif dalam dirinya yang mengakibatkan rendahnya *Self-Esteem* yang dimiliki ibu K. Jika dikaitkan dengan teori *Self-esteem* dari Mruk, maka *Self-esteem* dapat dilihat dari dua aspek, yaitu kompetensi (*competence*) dan juga rasa keberhargaan (*worthiness*). Dari situasi-situasi yang sudah dipaparkan dapat dilihat, bahwa pemikiran negatif yang dimunculkan oleh ibu K seperti, ***berpikir bahwa dirinya tidak mampu memenuhi ekspektasi suaminya, berpikir bahwa dirinya bodoh, berpikir bahwa selama ini gagal dalam berkomunikasi, dan juga berpikir bahwa dirinya tidak berdaya.*** Pemikiran-pemikiran negatif yang dimilikinya tersebut mengakibatkan evaluasi terhadap kemampuan dirinya menjadi rendah. Selain dari aspek kompetensi (*Competence*), *Self-esteem* juga dapat dilihat dari aspek rasa keberhargaan (*worthiness*). Pemikiran-pemikiran negatif yang dimiliki ibu K seperti, ***merasa tertolak, merasa tidak berharga, dan merasa tidak dipedulikan*** dapat mencerminkan adanya evaluasi yang rendah terhadap rasa keberhargaan yang ia miliki. Dari kedua pemaparan tersebut dapat dilihat bahwa ibu K memiliki evaluasi yang rendah baik secara kompetensi atau pun rasa keberhargaan, yang berarti dari hal ini dapat disimpulkan bahwa ibu K memiliki *Self Esteem* yang rendah.

Dari pemaparan di atas juga terlihat bahwa respon yang dimunculkan dari pemikiran-pemikiran negatif tersebut lebih banyak diam, dan juga menerima, kedua respon ini memiliki konsekuensi yang positif yang membuat ibu K semakin memperkuat perilakunya. Dengan merespon diam dan menerima, pertengkaran yang dihadapi ibu K dengan suaminya menjadi

lebih cepat mereda, namun konsekuensi negatif dari keadaan tersebut adalah inti permasalahan yang sebenarnya tidak pernah terselesaikan, dan dapat memunculkan kekerasan-kekerasan yang lainnya di waktu mendatang.

Untuk memperbaiki NATs ( pemikiran negatif) yang ada dalam diri ibu K, ibu K diajak berdiskusi untuk mencari alternatif solusi yang dapat membantunya keluar dari masalah, dari sisi kompetensi ibu K berpikir bahwa dirinya kurang memiliki pengetahuan dalam berbagai macam hal, terutama dalam hal agama. ibu K diajak untuk meluangkan waktu mencari informasi sebanyak-banyaknya mengenai hal-hal yang ingin diketahuinya, ibu K juga diajak untuk mengikuti kajian agama secara online untuk memudahkannya mendapatkan pelajaran mengenai al-quran, hadist dan juga hukum-hukum agama islam. Selain itu ibu K juga diajak untuk berdiskusi dalam mencari informasi-informasi lainnya yang ibu K butuhkan untuk menambah wawasan ibu K agar tidak berpikir bahwa dirinya bodoh, hal ini dilakukan agar ibu K lebih percaya diri. Ibu K juga mendapatkan keyakinan mengenai, jika memang memiliki niat untuk meluangkan waktu dan memiliki motivasi yang tinggi, informasi, wawasan, dan pelajaran bisa didapatkan dari mana saja terlebih ibu K sangat dekat dengan koneksi internet yang sangat memudahkan mengakses informasi apa pun.

Selain itu ibu K juga diajak untuk mencari beberapa alternatif pekerjaan yang bisa membantu dirinya memperbaiki kondisi finansial keluarga yang selama ini menjadi salah satu permasalahan krusial dalam rumah tangga, ibu K diminta untuk mempelajari bisnis online dengan sistem *reseller* dan juga *drop ship*, karena kedua hal tersebut sangat memudahkan ibu K untuk membuat bisnis melalui cara tersebut. Selain itu ibu K diajak untuk berpikir mengenai kemungkinan mencari pekerjaan yang sesuai dengan bidang ibu K untuk dapat dikerjakan dirumah, sehingga memudahkan ibu K dalam mengerjakannya. Ibu K diyakinkan bahwa sebagai wanita juga bisa untuk memberdayakan diri sendiri asalkan ada usaha untuk mencari jalan, diberikan pula contoh-contoh mengenai wanita yang bisa sukses berwirausaha meskipun harus mengurus anak berkebutuhan khusus mereka. Dari aspek rasa keberhargaan, ibu K diajak berdiskusi untuk melihat keberhasilan yang telah dicapainya baik dalam sesi terapi maupun dalam kehidupan yang lainnya. Ibu K juga diajak berdiskusi untuk melihat kelebihan-kelebihan dirinya dan mensyukuri hal-hal positif yang terjadi kepadanya dalam hidup.

**Tabel II.** Perubahan Pemikiran Negatif Sebelum dan Sesudah CBT Kasus 1

<b>Pemikiran Sebelum Dilakukan CBT</b>	<b>Pemikiran sesudah di Lakukan CBT</b>
Saya Bodoh	Saya bukan bodoh, hanya tidak meluangkan waktu untuk diri sendiri lebih berkembang ( baik secara pengetahuan dll)

Saya selalu gagal berkomunikasi Saya tidak berharga dimata suami Saya tidak berdaya secara ekonomi.	Saya selalu gagal berkomunikasi. Saya tidak berharga dimata suami Saya memiliki jalan keluar untuk memperbaiki keadaan ekonomi saya.
Saya tidak berdaya karena memiliki 2 anak berkebutuhan khusus.	Jika diupayakan saya masih memiliki kesempatan untuk memberdayakan diri saya.

## 2. Kasus 2

Berikut ini adalah tabel 3 analisa fungsional dari munculnya problem behavior pada kasus 2:

S	O	R	C
Ketika bertengkar masalah keuangan yang selalu kurang dan ibu M dianggap tidak mampu mengurus keuangan.	Saya tidak mampu mengelola keuangan  Saya tidak bisa memenuhi ekspektasi suami. Saya berpikir saya belum menjadi istri yang baik (saya harus bersikap sempurna agar suami saya tetap mencintai saya dan tidak meninggalkan saya) Saya tidak berharga )	Meminta maaf pada suami  Diam, Tidak berani untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan karena takut suami lebih marah dan meninggalkan ibu M.  Berpikir untuk mempelajari keuangan.	(+) : permasalahan tidak berlanjut. (-) :permasalahan tidak selesai, cemas, merasa sedih, merasa kesal, merasa takut suami pergi.

S	O	R	C
Ketika menghadapi situasi dimana suami sedang marah dan mendiamkan ibu M selama beberapa waktu, bisa hitungan hari atau minggu ( diabaikan →berkomunikasi seadanya`.	Dia akan meninggalkan saya. Saya. → takut ditinggalkan	Meminta maaf dan bersikap seperti biasanya berharap suami segera membaik	(+) : kondisi akan membaik seiring berjalannya waktu (-) permasalahan tidak selesai, cemas.

S	O	R	C
Dimarahi oleh suami karena ingin bekerja kembali untuk membantu perekonomian keluarga. Suami tidak memperbolehkan karena khawatir lingkungan kerja ibu M akan banyak laki-laki.	Saya terkekang Saya tidak berdaya Saya selalu salah dimata suami	Mencoba menerima dan meminta maaf kepada suami karena tidak tahu harus bagaimana, ingin bersikeras dengan keinginan namun tidak mau mengambil resiko suami lebih marah dan pergi. Berpikir untuk membuka usaha di rumah.	(+) : kemarahan suami lebih cepat mereda. (-) : permasalahan tidak terselesaikan, cemas, bingung.

S	O	R	C
Suami melakukan kekerasan fisik dan verbal karena ibu M tidak bisa memenuhi tuntutan suami yang posesif.	Saya selalu salah. Saya gagal memenuhi keinginan suami saya. Saya tidak memiliki alternatif cara untuk memenuhi keinginan suami saya. → saya bodoh	Diam, dan meminta maaf pada suami karena merasa salah tidak berusaha lebih keras.	(+) : kemarahan suami lebih cepat reda. (-) : permasalahan tidak selesai, cemas, sedih.
S	O	R	C
Menghadapi situasi keuangan rumah tangga yang sering kali pas-pasan, sedangkan kebutuhan semakin meningkat seiring dengan pertumbuhan anak ( anak akan masuk sekolah) hal ini kerap kali menjadi sumber masalah dalam rumah tangga.	Saya tidak berdaya secara ekonomi	Menyalahkan diri sendiri.  Mencoba mencari peluang usaha yang mungkin bisa dilakukan di rumah.	(-) : sedih, marah, bingung.
S	O	R	C
Menghadapi situasi ketika ingin berdiskusi dari hati ke hati dan mencoba menyelesaikan permasalahan rumah tangga yang selama ini terjadi.	Selalu gagal dalam berkomunikasi Saya takut salah  Saya tidak boleh melakukan kesalahan agar suami saya tidak marah.	Menunda berbicara  Mencoba berbicara namun jadi berbelit-belit dan tidak to the point, akhirnya ditunda.	(+) : Terhindar dari konflik. (-) : Inti masalah tidak terselesaikan, kesal, marah, takut.
S	O	R	C
ketika membayangkan jika sampai berpisah dengan suami, saya tidak memiliki siapa-siapa lagi. Orang tua meninggal, hubungan dengan kakak tidak baik, adik di luar kota.	Saya sebatang kara  Saya tidak dicintai	Bergantung terus kepada suami	(+) : melakukan apa pun untuk suami. (-) : cemas, sedih, kesepian

Dari anamnesa, didapatkan situasi-situasi yang dihayati ibu M , yang dapat memunculkan pemikiran-pemikiran negatif dalam dirinya yang mengakibatkan rendahnya *Self-Esteem*. Jika dikaitkan dengan teori *Self-esteem* dari Mruk, maka *Self-esteem* dapat dilihat dari dua aspek, yaitu kompetensi (*competence*) dan juga rasa keberhargaan (*worthiness*). Dari situasi-situasi yang sudah dipaparkan dapat dilihat, bahwa pemikiran negatif yang dimunculkan oleh ibu M seperti, *berpikir bahwa dirinya tidak bisa menjadi istri*

*yang baik, berpikir selalu salah dimata suaminya, berpikir bahwa dirinya tidak berdaya secara ekonomi, berpikir bahwa selama ini selalu gagal dalam berkomunikasi dengan suami, dan juga berpikir bahwa dirinya bodoh* . Pemikiran-pemikiran negatif yang dimilikinya tersebut mengakibatkan evaluasi terhadap kemampuan dirinya menjadi rendah. Selain dari aspek kompetensi (*Competence*), *Self-esteem* juga dapat dilihat dari aspek rasa keberhargaan (*worthiness*). Pemikiran-pemikiran negatif yang dimiliki ibu K seperti, *berpikir bahwa takut ditinggalkan, berpikir bahwa ia tidak berharga, berpikir bahwa ia tidak dicintai dan berpikir ia sebatang kara* dapat mencerminkan adanya evaluasi yang rendah terhadap rasa keberhargaan yang ia miliki. Dari kedua pemaparan tersebut dapat dilihat bahwa ibu M memiliki evaluasi yang rendah baik secara kompetensi atau pun rasa keberhargaan, yang berarti dari hal ini dapat disimpulkan bahwa ibu M memiliki Self Esteem yang rendah.

Dari pemaparan diatas juga terlihat bahwa respon yang dimunculkan dari pemikiran-pemikiran negatif tersebut adalah diam, meminta maaf dan juga menerima, ibu M tidak berani untuk memberikan respon perlawanan karena merasa takut jika suaminya semakin marah dan akan meninggalkannya. Sedangkan dengan merespon diam, meminta maaf dan menerima membuat ibu M mendapatkan konsekuensi positif yaitu permasalahan atau pertengkaran yang dihadapi tidak terjadi berlarut-larut, namun meskipun demikian konsekuensi negatif dari keadaan tersebut adalah inti permasalahan yang sebenarnya tidak pernah terselesaikan, ibu M tetap merasa cemas karena kekerasan-kekerasan yang lainnya dapat muncul di waktu mendatang.

Untuk memperbaiki pemikiran negatif yang dimiliki oleh ibu M, maka dilakukan intervensi kognitif, dimana dalam intervensi tersebut ibu M dibantu untuk menganalisa masalah yang dihadapi dan menyadari bahwa ada pemikiran-pemikiran negatif yang mereka miliki. Selain itu ibu M juga akan diajak untuk berdiskusi untuk mencari alternatif solusi yang dapat mereka lakukan untuk merubah pemikiran negatif. Untuk dapat merubah pemikiran negatif ibu M terhadap dirinya sendiri maka, ibu M diberikan beberapa tugas untuk meningkatkan rasa percaya diri akan kemampuannya, seperti mencari tahu tentang cara-cara mengelola keuangan dalam rumah tangga, kemudian ibu M juga diajak untuk mencari alternatif bisnis yang bisa dilakukan di rumah, dan diberikan penguatan bahwa, melakukan kesalahan itu wajar, untuk mengurangi rasa takut salah lakukan yang terbaik saja versi diri sendiri, dan ketika sudah berusaha sebaik mungkin tidak perlu takut untuk salah, percayakan semua hasilnya pada Allah, dan harus berpasrah. Hal ini dilakukan agar ibu M tidak terlalu takut untuk menghadapi suaminya.

Untuk meningkatkan rasa keberhargaannya, ibu M diminta untuk lebih berani berbicara dengan suaminya, jika sulit bicara langsung dapat dilakukan secara tertulis agar Bahasa yang digunakan lebih teratata dan menghindari kesalahan kata yang ibu M takutkan. Selain itu ibu M juga diajak untuk melihat keberhasilan-keberhasilan yang pernah dicapainya baik selama sesi terapi mau pun yang sudah dicapainya selama ini. Selain itu ibu M juga diajak untuk berdiskusi mengenai kekurangan dan juga kelebihan yang dimilikinya, kemudian dibantu untuk menguatkan dan memberikan feedback positif untuk kelebihan yang dimilikinya agar ibu M merasa lebih berharga.

**Tabel IV.** Perubahan Pemikiran Negatif Sebelum dan Sesudah CBT Kasus 2

<b>Pemikiran Sebelum Dilakukan CBT</b>	<b>Pemikiran sesudah di Lakukan CBT</b>
Saya tidak bisa menjadi istri yang baik ( tidak bisa memenuhi ekspektasi suami)	Saya bukan tidak bisa tapi belum bisa dan bisa diusahakan. Dengan mencari alternatif-alternatif pengetahuan yang saya butuhkan untuk bisa memenuhi ekspektasi suami saya.
Saya selalu salah dimata suami.	Saya tidak selalu salah, jika saya berusaha saya pasti bisa.
Saya gagal dalam berkomunikasi	Saya bukan gagal tapi takut ( baru tahap : mau berusaha berkomunikasi setidaknya melalui tulisan agar tidak salah)
Saya tidak berdaya secara ekonomi	saya bisa mencari alternatif lain untuk bisa meningkatkan kondisi ekonomi.
Saya bodoh	Saya bukan bodoh, hanya kurang berusaha.
Saya takut ditinggalkan	Saya takut ditinggalkan
Saya sebatang kara	Saya masih memiliki keluarga.
Saya tidak dicintai	Saya tidak dicintai

### 3.2 Perubahan Skor *Self-esteem* Pada Istri yang Mengalami KDRT Sebelum dan Sesudah Terapi

#### 1. Kasus 1

Skor <i>Self-esteem</i> Sebelum	Skor Self Esteem Sesudah
77	81

Dalam tabel di atas dapat dilihat skor *Self-esteem* ibu K sebelum mengikuti terapi adalah 77 dimana dalam kategori skor 77 tergolong dalam *Self-esteem* yang rendah, dan setelah mengikuti terapi skornya meningkat menjadi 81, dimana skor tersebut tergolong *Self-esteem* tinggi. Hal ini dapat dikatakan bahwa terjadi peningkatan derajat *Self-esteem* pada diri ibu K.

#### 2. Kasus 2

Skor <i>Self-esteem</i> Sebelum	Skor Self Esteem Sesudah
65	78

Dalam tabel di atas dapat dilihat skor *Self-esteem* ibu M sebelum mengikuti terapi adalah 65 dimana dalam kategori skor 65 tergolong dalam *Self-esteem* yang rendah, dan setelah mengikuti terapi skornya meningkat menjadi 78, dimana skor tersebut masih tergolong *Self-esteem* rendah. Meskipun demikian dapat dikatakan adanya peningkatan skor *Self-esteem* pada diri ibu M.

#### IV. Pembahasan

Dari kedua kasus, dapat dilihat bahwa keduanya mengalami perubahan skor pada alat ukur *Self-esteem*, dari perubahan skor tersebut dapat dilihat bahwa skor keduanya meningkat sebelum dan sesudah mengikuti terapi. Hal ini berarti kondisi *Self-esteem* kedua subjek meningkat dari sebelum mengikuti CBT dan sesudah mengikuti CBT. Menurut Mruk *Self Esteem* merupakan evaluasi seseorang terhadap kompetensi dan rasa keberhargaan yang dimilikinya. Artinya ketika terjadi perubahan *Self-esteem* pada kedua kasus, maka dapat dikatakan bahwa kedua klien mengalami perubahan dalam mengevaluasi dirinya baik secara kompetensi maupun rasa keberhargaan. Untuk dapat merubah evaluasi negatif yang dimiliki subjek dilakukan beberapa upaya, seperti melakukan konfrontasi terhadap pemikiran-pemikiran negatif subjek, dan juga pemberian tugas-tugas yang terkait dengan pemikiran negatif yang berhubungan dengan permasalahan rumah tangga mereka.

Proses tersebut tentunya dilakukan pada kedua kasus yang ada, yaitu kasus ibu K dan juga kasus ibu M. **Pada kasus ibu K**, dari konfrontasi yang dilakukan pada pemikiran negatifnya, ibu K berhasil memikirkan kembali kebenaran dari pemikiran negatifnya tersebut. Kemudian dari tugas-tugas yang diberikan seperti mencoba meluangkan waktu setiap hari minimal 30 menit, mencari informasi dan berlatih keterampilan-keterampilan yang dibutuhkan, serta mencoba peluang usaha melalui bisnis *online*, ia mendapatkan pengalaman baru yang dapat mengubah evaluasinya terhadap kemampuan dan rasa keberhargaan dirinya. Pengalaman-pengalaman yang berhasil dialaminya melalui tugas-tugas yang diberikan diantaranya adalah ibu K mendapatkan pengalaman bahwa ketika dirinya menyempatkan, ia memiliki waktu minimal 30 menit untuk mencari pengetahuan-pengetahuan yang dibutuhkan, dari pengalaman tersebut ***ibu K pun mengevaluasi bahwa sebetulnya dirinya mampu untuk mengembangkan dirinya hanya saja selama ini tidak meluangkan waktu untuk melakukan hal tersebut.*** Selain itu ibu K juga mendapatkan pengalaman bahwa dirinya mampu menata rambut untuk model-model yang masih sederhana. Dari pengalaman

ini ibu K mengevaluasi bahwa dirinya mampu *mampu mencari alternatif keterampilan lain untuk mendapatkan penghasilan tambahan*.

Dari pengalaman-pengalaman baru yang didapatkan, terlihat bahwa ibu K mendapatkan cara pandang yang baru, ia memiliki pemikiran-pemikiran baru yang lebih positif mengenai dirinya. Pemikiran ini membuat evaluasi terhadap dirinya pun menjadi meningkat. Kondisi ini, menurut teori *self-esteem*, merupakan gambaran dari pencapaian ibu K terhadap salah satu sumber *sel-esteem*, yaitu *achievement vs failures*, dimana dalam sumber tersebut dikatakan bahwa *self-esteem* didapatkan ketika seseorang berhasil mencapai suatu tujuan atau mengatasi hambatan yang muncul dalam pencapaian tujuan tersebut. Begitu pula dengan yang dialami oleh ibu K, dalam penyelesaian tugas-tugas yang diberikan ibu K berhasil dalam menemukan alternatif solusi atas permasalahan yang selama ini dihadapinya, keadaan ini membuat ibu K yang membuat dirinya memunculkan evaluasi yang lebih positif mengenai kemampuan dirinya. Meskipun demikian pemikiran-pemikiran negatif yang dimilikinya belum secara signifikan berubah, hal ini berkaitan dengan adanya beberapa tugas yang belum diselesaikan oleh ibu K, sehingga kesempatan ibu K untuk mendapatkan pengalaman baru yang dapat merubah pemikiran negatifnya tidak didapatkan.

Ketidak berhasilan ibu K dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan disebabkan oleh kondisi ibu K yang cenderung resisten, ia menjadikan kedua anaknya yang berkebutuhan khusus menjadi alasan untuk tidak mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. Ibu K juga terlihat kurang memiliki motivasi untuk mengatasi hambatan-hambatan yang dialaminya. Hal ini membuat pengalaman-pengalaman baru yang seharusnya ibu K alami dan merubah pemikiran negatifnya tidak terealisasi. Dapat disimpulkan bahwa perubahan pemikiran negatif yang dimiliki oleh ibu K dapat berubah menjadi pemikiran yang lebih positif melalui pengalaman yang dialaminya selama menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Pemikiran positif yang didapatkannya dari pengalaman tersebut membuat ibu K mengevaluasi dirinya menjadi lebih positif.

**Pada kasus kedua** yaitu ibu M, dari konfrontasi yang dilakukan, ibu K berhasil memikirkan kembali pemikiran negatif yang dimilikinya, dan dari tugas-tugas yang diberikan seperti mempelajari tips-tips mengelola keuangan rumah tangga dan mempraktekannya, berani berkomunikasi mengenai hal-hal emosional dengan suaminya, dan memikirkan alternatif pekerjaan yang bisa ditekuninya di rumah jika suami tidak mengizinkannya bekerja di luar rumah, ibu M mendapatkan pengalaman yang dapat merubah pemikiran negatifnya. Pengalaman yang ibu M dapatkan dari penyelesaian tugas yang diberikan diantaranya adalah ibu M mendapatkan pengalaman dalam mencari referensi untuk mengelola keuangan dan

berhasil mengaplikasikan sedikit demi sedikit dalam mengelola keuangan rumah tangganya. Dari pengalaman tersebut Ibu M mengevaluasi *bahwa ia tidak bodoh dan cukup mampu mengelola keuangan sesuai dengan ekspektasi suami*. Selain itu pengalaman lain yang Ibu M dapatkan mencoba membuat bisnis yang dapat dilakukan di rumah, dari pengalaman tersebut Ibu K menemukan alternatif pekerjaan yang bisa dilakukannya di rumah, *ia pun berpikir bahwa selama ini ia terpaku pada pekerjaan-pekerjaan yang sesuai dengan bidang perkuliahannya dan hanya bisa dilakukan di luar rumah, namun saat ini ia memiliki alternatif solusi bahwa bekerja bisa dilakukan dimana saja*. Pengalaman lainnya yang Ibu M dapatkan adalah pengalaman ketika mencoba untuk menuliskan permasalahan emosional apa yang ingin dikatakan pada suaminya, karena belum berani mengatakan secara langsung. *Dengan cara demikian Ibu M dapat mengevaluasi bahwa pemikirannya menjadi lebih jernih, emosinya menjadi lebih lepas, dan Ibu M menjadi lebih tahu apa yang ingin dikatakan pada suaminya*.

Dari pengalaman-pengalaman yang dialami oleh Ibu M, terlihat bahwa Ibu M memiliki cara pandang baru mengenai dirinya sendiri. Ia memiliki pemikiran yang lebih positif mengenai dirinya. Kondisi ini, menurut teori *self-esteem*, merupakan gambaran dari pencapaian Ibu M terhadap salah satu sumber *self-esteem*, yaitu *achievement vs failures*, dimana dalam sumber tersebut dikatakan bahwa *self-esteem* didapatkan ketika seseorang berhasil mencapai suatu tujuan atau mengatasi hambatan yang muncul dalam pencapaian tujuan tersebut. Begitu pula yang dialami oleh Ibu M, selama sesi terapi berlangsung ia berhasil menyelesaikan beberapa permasalahan yang dihadapinya yang selama ini memicu pertengkaran dengan suaminya, keadaan ini membuat Ibu M mengevaluasi kemampuannya menjadi lebih positif.

Meskipun demikian pemikiran negatif yang selama ini ada dalam diri Ibu M belum secara signifikan berubah menjadi lebih positif. Hal ini disebabkan Ibu M kurang percaya diri dan mengalami banyak kecemasan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan, sehingga kesempatan dalam mendapatkan pengalaman baru menjadi terhambat. Meskipun demikian ia menunjukkan motivasi yang cukup tinggi untuk berubah, ia tetap mengikuti dan menjalankan tugas-tugas yang diberikan, meskipun sedikit demi sedikit. Hal ini membuat Ibu M tetap mengalami pengalaman baru meskipun tidak secara tuntas. Dapat disimpulkan bahwa perubahan pemikiran negatif yang dimiliki oleh Ibu M dapat berubah menjadi pemikiran yang lebih positif melalui pengalaman yang dialaminya selama menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Pemikiran positif yang didapatkannya dari pengalaman tersebut membuat Ibu M mengevaluasi dirinya menjadi lebih positif.

#### **4.1 Perasamaan Kasus**

Pada kasus pertama dan kedua terdapat persamaan, dari mulai latar belakang dimana mereka berdua merupakan ibu yang sebelumnya pernah bekerja, dan ketika menikah tidak lagi bekerja dan bergantung pada suami. Keduanya juga memiliki latar belakang pendidikan yang cukup tinggi yaitu S1, namun keduanya berpikir bahwa diri mereka bodoh dan takut salah. Selain itu keduanya juga memiliki pemikiran negatif dalam menyelesaikan permasalahan rumah tangga mereka dalam hal berkomunikasi dengan pasangannya, keduanya menunjukkan bahwa mereka selalu gagal dalam berkomunikasi, dan membuat permasalahan-permasalahan rumah tangga yang mereka alami tidak dapat terselesaikan dengan tuntas. Selain itu pada kedua kasus tersebut juga terlihat bahwa keduanya memiliki pemikiran negatif mengenai ketidak berdayaan mereka secara ekonomi yang membuat mereka menjadi terjebak dalam permasalahan rumah tangga yang lebih rumit.

#### **4.2 Keunikan Kasus**

Keunikan dalam kasus 1 adalah latar belakang ibu K, dimana ibu K merupakan seorang ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, dimana ibu K berpikir bahwa seluruh waktu, tenaga, dan materinya tersita untuk mengurus anaknya. Sehingga keadaan tersebut membuatnya menjadi berhenti berkembang sebagai seorang individu karena berpikir seluruh waktunya sudah habis oleh anak-anaknya. Dalam kasus ini pemikirannya ini menjadi hambatan dalam kemajuan CBT yang sedang berjalan. Ibu K selalu menjadikan ketidak berdayaannya sebagai ibu yang memiliki dua anak berkebutuhan khusus sebagai alasan yang menghambat dirinya untuk melaksanakan tugas-tugas yang diberikan dalam terapi. Keadaan ini juga membuat hasil dari terapi yang diberikan menjadi kurang maksimal. Pemikiran-pemikiran negatif yang berkaitan dengan permasalahan rumah tangga yang diharapkan bisa berubah dengan terapi CBT yang diberikan, menjadi kurang membuahkan hasil. Pemikiran negatif yang dimilikinya hanya mengalami perubahan sedikit dan belum signifikan.

Berbeda dengan kasus 1, pada kasus 2 keunikan terjadi karena ibu M merupakan yatim piatu yang ditinggal orang tua sejak kecil, kepedihannya ditinggal oleh orang tua menjadikan ibu M sosok yang insecure, terlebih lagi ketika hubungan ibu M dan kakak juga adiknya merenggang semenjak orang tua mereka meninggal, hal ini yang melatar belakangi bertahannya ibu M dalam kondisi rumah tangga yang dijalani. Keadaan ini yang membuat ibu M menjadi sangat pencemas dan merasa tidak berharga. Keadaan cemas yang dirasakan oleh ibu M membuatnya banyak mengalami ketakutan ketika mengerjakan tugas-tugas yang

diberikan dalam proses CBT. Hal ini juga menjadi salah satu faktor yang membuat pemikiran-pemikiran negatif yang dimilikinya belum berubah secara signifikan. Menurut teori *Self-esteem* dari Mruk, faktor yang mempengaruhi *self-esteem* seseorang adalah parental support, jika hal ini dikaitkan dengan kasus ibu M, dapat dilihat bahwa skor *self-esteem* rendah yang dimiliki ibu M dipengaruhi oleh tidak adanya support yang diberikan dari orang tua kepada ibu M.

Berbeda dengan ibu K meskipun ia memiliki 2 anak yang membutuhkan khusus namun ibu K memiliki orang tua yang sejak dahulu menerima ibu K apa adanya, membantu ketika ibu K mengalami kesulitan dapat membantunya ketika menemukan kesulitan, ibu K masih memiliki orang tua yang lengkap dan menerima ibu K ketika mengasedangkan ibu M sudah tidak memiliki orang tua, dan juga memiliki hubungan yang tidak dekat dengan kedua saudaranya, hal ini membuat ibu M merasa bahwa dirinya tidak berharga, bahkan sebelum ibu K menikah. Keadaan tersebut membuat Dari kedua kasus ini dapat terlihat bahwa keberadaan support orang tua mempengaruhi tingkatan *self-esteem* yang dimiliki oleh seseorang.

## **V. Simpulan dan Saran**

### **5.1 Simpulan**

- a. *Cognitive Behavior Therapy* dapat meningkatkan skor *Self-esteem* pada istri yang menjadi korban KDRT yang menjadi klien pada penelitian ini.
- b. Keberhasilan terapi didukung oleh kesediaan klien untuk menerima pengalaman baru yang didapat dari tugas-tugas yang diberikan, dan kesediaan klien untuk menerapkan apa yang sudah didapatkannya di kehidupan sehari-hari.
- c. Kompleksitas masalah, dan juga keberadaan *support system* memberikan hasil yang bervariasi terhadap bagaimana mereka merespon permasalahan rumah tangga yang dihadapi.

### **5.2 Saran**

#### **5.2.1 Saran Teoritis**

- a) Berdasarkan penelitian *Cognitive Behavior Therapy* tidak dapat dilakukan dalam jangka waktu yang singkat untuk itu perlu diperhatikan sesi terapi yang akan diberikan kepada klien untuk menjamin keberhasilan terapi.

- b) Berdasarkan evaluasi terhadap proses terapi, ketika menemukan klien yang sangat resisten disarankan untuk mengatasi resistensinya terlebih dahulu, agar klien lebih terbuka dan bersedia untuk menerima pengalaman baru. Hal ini dilakukan agar proses terapi yang akan dilakukan agar terapi lebih tepat pada sasaran.
- c) Berdasarkan evaluasi terhadap proses terapi, ketika mendapatkan kasus yang lebih kompleks disarankan untuk tidak memberikan tugas sekaligus, dan lebih fokus menyelesaikan satu persatu, hal ini ditujukan agar klien bisa lebih fokus pada satu tujuan sampai terselesaikan.
- d) Berdasarkan hasil evaluasi, bagi peneliti sekaligus sebagai terapis disarankan untuk lebih kreatif dalam merancang tugas-tugas yang akan diberikan kepada klien, hal ini ditujukan agar klien tidak jenuh dengan tugas-tugas yang monoton dan juga bisa lebih tertarik dan tertantang untuk menjalankan tugas-tugas yang diberikan. Selain itu terapis juga dapat mencari cara-cara yang lebih bervariasi untuk memunculkan *insight* klien dalam merubah pemikiran negatifnya menjadi lebih positif.
- e) Untuk penelitian pada Istri yang menjadi korban KDRT, disarankan untuk tetap melakukan langkah-langkah yang diberikan meskipun terapi sudah berakhir selain itu terapis sebaiknya memonitoring hasil setelah beberapa waktu sesi terapi berakhir, hal ini berguna untuk memastikan bahwa klien menerapkan hasil pembelajaran secara konsisten, hal ini akan sangat membantunya untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

### **5.2.2 Saran Praktis**

- a) Bagi lembaga yang menangani kekerasan pada perempuan, khususnya kekerasan dalam rumah tangga, dapat disarankan untuk lebih menyoal dan meningkatkan kondisi *Self-esteem* pada para korban KDRT karena kondisi *Self-esteem* yang tinggi dapat membuat korban menjadi lebih berdaya.
- b) Untuk Psikolog yang akan atau sedang menangani kasus kekerasan dalam rumah tangga dapat disarankan untuk menggunakan metode *Cognitive Behavior Therapy* untuk membantu meningkatkan *Self-esteem* pada korban KDRT agar mereka lebih merasa berdaya menghadapi permasalahan mereka.

### **Daftar Pustaka**

- Aprilianti, Putri. (2018). *Studi Kasus Mengenai Penerapan Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Derajat Self-esteem pada Istri yang Menjadi Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga di Kota Bandung*. Tesis. Program Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha Bandung.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Cetakan ke-22. Bandung: Penerbit Alfabeta.

### **Daftar Rujukan**

- Sarandria. (2012). *Efektivitas Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Dewasa Muda*. Magister Psikologi Klinis Dewasa Universitas Indonesia.
- Siregar, Elna Yuslimi dan Rodiatul Hasanah Siregar. (2013). *Jurnal Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction*. Universitas Sumatera Utara.