

Upaya Meningkatkan Self-esteem pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Pacaran dengan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Prastika Prima Nugraheni (154119509)
Dr. Andrian Pramadi, M.Si., Psikolog

Program Studi Magister Psikologi Profesi
Universitas Surabaya

ABSTRAK

Self-esteem merupakan hasil evaluasi individu terhadap derajat kemampuan dan kelayakan dirinya. Banyak perempuan pernah mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran. Baik itu kekerasan fisik, psikologis maupun seksual. Kondisi ini membuat perempuan merasakan berbagai dampak negatif. Salah satu dampaknya yakni dalam aspek psikologis. Dimana perempuan yang pernah mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran cenderung mengevaluasi diri secara negatif. Evaluasi yang negatif tersebut tidak terlepas dari peran *belief* irrasional yang berkembang ketika mereka memaknai kejadian kekerasan tersebut. Intervensi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Partisipan pada penelitian ini adalah dua orang perempuan yang berada pada usia dewasa awal yang pernah mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran. Tujuan dari penelitian adalah untuk meningkatkan self-esteem kedua partisipan melalui menurunkan kecenderungan meyakini *belief* irrasional terkait pengalaman kekerasan pacaran yang pernah dialami dengan menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Hasil asesmen penelitian menunjukkan bahwa kedua partisipan memiliki kecenderungan dalam meyakini *belief* yang irrasional dan memiliki self-esteem yang berada pada kategori sangat rendah. Hasil intervensi menunjukkan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk meningkatkan self-esteem perempuan korban kekerasan dalam pacaran dengan menurunkan keyakinannya terhadap *belief* yang irrasional.

Kata kunci : *self-esteem, irrational belief, rational emotive behavior therapy*

Increase Self-Esteem in Women Victims of Dating Violence with Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Prastika Prima Nugraheni (154119509)
Dr. Andrian Pramadi, M.Si., Psikolog

Master of Professional Psychology Study Program
Surabaya University

ABSTRACT

Self-esteem is the result of individual evaluation of the degree of ability and self-worth. Many women have experienced violence in dating relationships, physically, psychologically and sexually. This condition makes women feel various negative impacts. One of the effects is the psychological impact. Where women who have experienced violence in dating relationships tend to evaluate themselves negatively. This negative evaluation is caused by irrational beliefs that develop when they interpret the incident of violence. The intervention in this study was Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). The participants in this study were two young adult women who had experienced dating violence. The purpose of the study was to increase the self-esteem of the two participants by reducing the tendency to believe in irrational beliefs related to experiences of dating violence that have been experienced using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). The results of the research assessment showed that both participants had a tendency to believe in irrational beliefs and had very low self-esteem. The results of the intervention show that Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) is effective in increasing the self-esteem of women victims of dating violence by reducing their belief in irrational beliefs.

Keywords : self-esteem, irrational belief, rational emotive behavior therapy