

EFEKTIVITAS *SOLUTION-FOCUSED BRIEF THERAPY* UNTUK
MENURUNKAN GEJALA *POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER* PADA
PEREMPUAN PENYINTAS KEKERASAN DALAM BERPACARAN

Ananda Imanuela Nainggolan (154120022)

Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi
Universitas Surabaya

ABSTRAK

Kekerasan dalam berpacaran merupakan pengalaman yang memberikan efek negatif pada kondisi seseorang. Salah satu akibat dari kejadian kekerasan dalam hubungan pacaran yaitu munculnya gejala post-traumatic stress. Kondisi ini terjadi karena kurang tepatnya strategi koping yang dilakukan seseorang setelah melalui pengalaman kekerasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari pemberian *solution-focused brief therapy* untuk menurunkan gejala post-traumatic stress yang dirasakan oleh perempuan dewasa awal yang mengalami kekerasan dalam berpacaran. Penelitian ini melibatkan dua orang perempuan dewasa awal (23 dan 25 tahun) dan menggunakan metode eksperimen yaitu *single case experiment design*. Intervensi *solution-focused brief therapy* dilaksanakan dalam 4 sesi selama kurang lebih 3 minggu. Pengukuran kondisi partisipan dilakukan dalam tiga tahap, yaitu tahap asesmen (*pre-test*), setelah diberikan intervensi (*post-test*), dan 2 minggu setelah intervensi selesai diberikan (*follow-up*) menggunakan PTSD checklist-5 (*PCL-5*). Analisa data kuantitatif menggunakan *trend analysis* dan data kualitatif dijelaskan dalam bentuk deskriptif untuk mendukung hasil kuantitatif yang diperoleh. Analisa data dalam penelitian ini mengacu pada teori post-traumatic stress disorder dan *solution-focused brief therapy*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat gejala post-traumatic stress disorder yang dirasakan oleh kedua partisipan. *Solution-focused brief therapy* membantu partisipan untuk menghadapi permasalahan melalui proses penentuan tujuan yang ingin dicapai dengan memaksimalkan sumber daya yang dimiliki.

Kata Kunci: *post-traumatic stress disorder, solution-focused brief therapy, perempuan, kekerasan dalam berpacaran.*

EFFECTIVENESS OF SOLUTION-FOCUSED BRIEF THERAPY TO
REDUCE SYMPTOMS OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER IN
WOMEN SURVIVORS OF DATING VIOLENCE

Ananda Imanuela Nainggolan (154120022)

Department of Master Psychology Profession, Faculty of Psychology
Surabaya University

ABSTRACT

Violence in dating is an experience that has a negative effect on a person's condition. One of the consequences of violence in a relationship is the development of PTSD symptoms. This condition can occur due to a person's lack of adaptive coping strategies after experiencing violence. This study aimed to determine the effectiveness of a solution-focused brief therapy in reducing PTSD symptoms in women who experienced dating violence in early adulthood. This study involved two young adult women (23 and 25 years old) and used a single-case experimental design. The solution-focused brief therapy was delivered in 4 sessions over approximately 3 weeks. Participants' condition was measured using the PTSD Checklist-5 (PCL-5) in three phases, the assesment phase (pretest), after the intervention (posttest), and 2 weeks after the intervention (follow-up). Quantitative data analysed by trend analysis and qualitative data is presented in a descriptive form to support the quantitative results. Data analysis in this study involved PTSD theory and solution-focused brief therapy. The results showed that both participants experienced a reduction in PTSD symptoms. Solution-focused brief therapy helps participants deal with problems by setting goals that can be achieved by maximizing their resources.

Kata Kunci: *post-traumatic stress disorder, solution-focused brief therapy, women, dating violence.*