

UPAYA PENINGKATAN *SELF-ESTEEM* PADA DEWASA MUDA PENYITAS KEKERASAN DALAM PACARAN DENGAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*

Pradipta Christy Pratiwi¹

Fakultas Psikologi
Universitas Pelita Harapan
Jl. MH. Thamrin Boulevard, Lippo Karawaci
Tangerang 15811, Indonesia

¹e-mail: pradiptachristy@gmail.com

Abstract — Dating violence, which frequently occurs among early adults, can manifest itself in many forms, including physical, psychological, and sexual abuse. A significant impact of dating violence is the decrease of self-esteem of the victims. It is also the cause of difficulties for the victims to break out of the cycle of violence. The present study intends to employ cognitive behaviour therapy (CBT) to enhance the self-esteem of early adults who suffers from dating violence. The research design used in the present study was quasi-experimental one-group pre-test post-test design. Three subjects were acquired through purposive sampling for the present study. The effectivity of the therapy was inferred from qualitative evaluation (improvement of self-esteem score, observation, and interview). Instruments used in the present study were Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) to assess self-esteem and Revised Conflict Tactics Scale (CTS-2) to assess the characteristics of violence. The results indicated a higher score in RSES. Further evaluation also demonstrated considerable changes of subjects' cognitive, affective, and behavioural aspects. Given all the results, CBT is considered to be an effective intervention to enhance the self-esteem among victims of dating violence.

Keywords: *self-esteem; cognitive behavior therapy; young adults; dating violence*

Abstrak — Kekerasan dalam pacaran, sering dijumpai pada dewasa muda, dapat terjadi dalam bentuk kekerasan fisik, kekerasan psikologis, dan kekerasan seksual. Dampak signifikan dari kekerasan dalam pacaran adalah rendahnya *self-esteem* penyintas. Hal ini juga yang menyebabkan penyintas sulit keluar dari siklus kekerasan. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) pada dewasa muda penyintas kekerasan dalam pacaran untuk meningkatkan *self-esteem* mereka. Desain penelitian ini adalah *one-group pre-test-post-test design* (kuasi eksperimen). Jumlah sampel ialah tiga orang, diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Efektivitas terapi dilihat dari evaluasi kualitatif (penambahan skor RSES, observasi, dan wawancara). Alat ukur yang digunakan adalah *Rosenberg Self-esteem Scale* (RSES) untuk mengukur *self-esteem* dan *Revised Conflict Tactics*

Scale (CTS2) untuk mengetahui karakteristik kekerasan yang dialami penyintas. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor pada RSES. Selain itu, evaluasi kualitatif juga menunjukkan peningkatan positif aspek kognitif, afektif, dan perilaku subjek penelitian. Oleh karena itu, CBT dapat dikatakan efektif meningkatkan *self-esteem* pada penyintas kekerasan dalam pacaran.

Kata Kunci: keberhargaan diri; terapi kognitif perilaku; dewasa muda; kekerasan dalam pacaran

PENDAHULUAN

Relasi dekat antara individu dengan individu lainnya, dalam konteks pacaran, tidak mungkin terhindar dari konflik. Apabila konflik ini tidak dapat diselesaikan dengan baik oleh pasangan, hal ini dapat memicu kekerasan. Gelles dan Straus (dalam Straus, 2004) menyebutkan bahwa kekerasan seringkali terjadi dalam hubungan pacaran. Kekerasan dalam pacaran biasanya berupa perilaku memaksa dengan tujuan untuk mempertahankan kekuasaan dan mengontrol pasangan (*The University of Michigan Sexual Assault Prevention and Awareness Center*, dalam Murray, 2007).

Menurut Komisi Nasional Perempuan (2017), tercatat terdapat 2171 kasus (21%) kekerasan dalam pacaran, sebagai urutan kedua setelah kekerasan terhadap istri (kekerasan dalam rumah tangga). Ariestina (2009) memaparkan bahwa sekitar 72.1% dari 337 siswi di salah satu SMA di Jakarta pernah mengalami kekerasan dalam pacaran berupa kekerasan fisik, psikis, seksual, dan ekonomi. Dijelaskan juga bahwa penyintas seringkali tidak menyadari ketika mengalami kekerasan oleh pacar karena cenderung menganggap perlakuan pacarnya adalah bukti rasa sayang, perhatian, dan cinta.

Sagala (2008) menjelaskan bahwa kasus kekerasan dalam pacaran paling banyak terjadi pada usia sekitar 18 hingga 30 tahun. Berdasarkan catatan dari Komisi Nasional Perempuan (Erdianto, 2016), penyintas kasus kekerasan paling banyak pada rentang usia produktif kerja, yaitu antara 25 hingga 40 tahun. Rentang usia ini merupakan masa dewasa muda di mana individu memiliki tugas perkembangan untuk menjalin relasi dekat untuk mencapai *intimacy* dengan orang lain. Maka dari itu, penelitian ini memilih untuk fokus pada subjek dewasa muda.

Situasi kekerasan dalam pacaran dapat berdampak buruk terhadap kesehatan mental para penyintas. Pernyataan ini dikuatkan dengan beberapa hasil penelitian (DeGenova, 2008; Safitri & Sama'i, 2013) bahwa mengalami tindak kekerasan selama berpacaran dapat berdampak pada terganggunya proses pikiran, perasaan, dan perilaku penyintas. Penyintas dapat mengalami konsep diri yang tidak stabil dan merasa harga dirinya (*self-esteem*) rendah. *Self-esteem* yang rendah menjadi

salah satu penyebab penyintas sulit untuk keluar dari siklus kekerasan (Aguilar & Nightingale, 1994). Maka dari itu, dalam hal ini, *self-esteem* yang rendah dapat menjadi faktor penguat bagi individu untuk terus bertahan dalam siklus kekerasan dan, di sisi lain, sekaligus menjadi akibat ketika individu terus mengalami kekerasan dari pasangan.

Self-esteem merupakan salah satu faktor penentu kesuksesan perkembangan *well-being* pada dewasa muda (Hawkins, Oesterle, & Hill, 2004). Dampak *self-esteem* yang rendah biasanya memicu gangguan fungsi psikologis individu. Masalah yang terjadi seperti ketergantungan zat adiktif, masalah hubungan interpersonal, serta masalah sekolah dan pekerjaan. Beberapa penelitian telah menyatakan bahwa gangguan depresi, obsesif kompulsif, gangguan makan hingga psikosis, salah satunya disebabkan oleh faktor *self-esteem* yang rendah (McManus, Waite, & Shafran, 2009).

Melihat beberapa fakta di atas, maka penting untuk dilakukan intervensi terhadap *self-esteem* yang rendah, khususnya pada dewasa muda yang mengalami kekerasan dalam pacaran. Hal ini bertujuan agar dapat mencegah munculnya masalah-masalah psikologis yang lebih berat pada para penyintas. Peneliti berpendapat bahwa pendekatan yang paling sesuai dalam meningkatkan *self-esteem* adalah melalui *cognitive behavioral therapy* (CBT). Seperti yang dijelaskan Mruk (2006), teknik-teknik dalam pendekatan kognitif dapat meningkatkan *self-esteem* melalui penjelasan terapis mengenai kaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku negatif yang dapat mempertahankan *self-esteem* yang rendah, pendampingan terapis dalam membantu individu mengidentifikasi kelebihan dan kemampuan, serta dukungan dan pelatihan dari terapis untuk membangun kebiasaan-kebiasaan baru sehingga membentuk hubungan pikiran, pengalaman, dan perilaku yang lebih baik. Intervensi kognitif perilaku yang telah terbukti mampu meningkatkan *self-esteem* adalah teknik pelatihan asertivitas, pengubahan atribusi, pernyataan diri yang positif, pelatihan penetapan sasaran, pemecahan masalah, penjadwalan kegiatan rekreatif, *self-reinforcement*, *self-monitoring*, dan proses evaluasi diri (Haney & Durlak, dalam Ramadhan, 2011).

Peneliti memutuskan untuk menggunakan CBT untuk meningkatkan *self-esteem* penyintas kekerasan dalam pacaran. Hal ini dilakukan berdasarkan pertimbangan bahwa dalam kasus kekerasan dalam pacaran terdapat internalisasi *false belief*. Penyintas biasanya mengalami kekerasan fisik atau psikis sebagai upaya pelaku untuk mengontrol dan menyalahkan mereka (Amaral, 2011). Sama halnya dengan kekerasan seksual, aktivitas seksual dalam hubungan pacaran berlanjut menjadi dilema pada individu. Banyak dari penyintas yang tidak mengetahui cara menghadapinya dan justru menyalahkan dirinya sendiri (DeGenova, 2008). Efek dari kekerasan tersebut direfleksikan dalam pikiran, emosi, dan perilaku. Individu kemudian meragukan keberhargaan

dirinya (pikiran), merasa depresi dan cemas (emosi), cenderung berperilaku buruk terhadap dirinya sendiri, dan menghindari interaksi dengan lingkungan yang lebih luas (perilaku).

Mekanisme pikiran yang terjadi ketika penyintas menyalahkan dirinya sendiri adalah bahwa dirinyalah yang menyebabkan kekerasan dalam relasi pacarannya. Seiring dengan berjalannya waktu, pernyataan tersebut kemudian diinternalisasi sehingga pernyataan menjadi suatu kebenaran baginya. Pikiran-pikiran ini mengarahkan pada *false belief* mengenai diri penyintas. Persepsi dan pikiran yang individu miliki mengenai relasi pacarannya sangat berpengaruh terhadap apa yang ia rasakan dan bagaimana ia berperilaku. Melalui CBT, penyintas kekerasan dalam pacaran dapat dimodifikasi cara berpikirnya sehingga mereka menemukan emosi dan perilaku yang lebih adaptif.

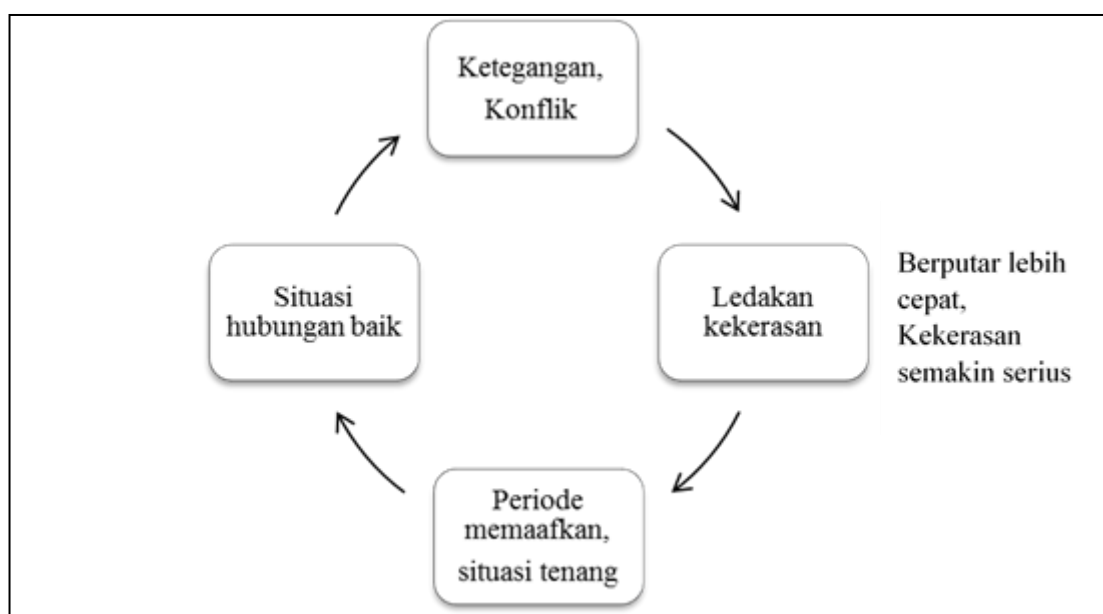
Kekerasan dalam Pacaran

Breiding, Basile, Smith, Black, dan Mahendra (2015) mendefinisikan kekerasan dalam pacaran sebagai segala bentuk kekerasan fisik, kekerasan seksual, *stalking*, dan kekerasan psikologis (termasuk pemaksaan) yang dilakukan oleh pasangan intim. Pasangan intim yang dimaksud yaitu individu yang memiliki kedekatan emosional, terkoneksi secara teratur baik fisik ataupun perilaku seksual pada pasangannya, dan biasanya mengetahui tentang aktivitas kehidupan sehari-hari satu sama lain. “Kekuasaan” dan “kontrol” juga merupakan kata yang penting dalam mendefinisikan kekerasan dalam pacaran (*The University of Michigan Sexual Assault Prevention and Awareness Center*, dalam Murray, 2007). Pelaku kekerasan menggunakan kontrol dan pemaksaan agar korban tetap terikat pada pelaku.

Bentuk kekerasan dalam pacaran (Breiding dkk., 2015; Poerwandari, 2004; Yayasan Pulih, 2015) dapat berupa kekerasan fisik, kekerasan psikis, kekerasan seksual dan kekerasan ekonomi. Kekerasan fisik adalah perbuatan atau pemaksaan secara fisik yang mengakibatkan rasa sakit, luka berat, cacat fisik, hingga kematian. Kekerasan psikis adalah penggunaan komunikasi verbal ataupun non verbal yang bermaksud untuk membahayakan orang lain secara mental atau emosional dan atau kontrol berlebihan pada orang lain (Breiding dkk., 2015). Beberapa perilaku yang termasuk dalam kekerasan psikis meliputi perbuatan yang mengakibatkan ketakutan, penyerangan harga diri, penghancuran motivasi, kegiatan memperlakukan, hilangnya rasa percaya diri, hilangnya kemampuan untuk bertindak, rasa tidak berdaya, dan atau penderitaan psikis berat pada seseorang. Kekerasan seksual meliputi segala bentuk aktivitas seksual, upaya untuk melakukan aktivitas seksual atau perilaku lain yang bertujuan untuk menyerang seseorang terkait seksualitasnya dengan cara memaksa yang dilakukan oleh orang lain dalam berbagai situasi. Perilaku yang termasuk dalam kekerasan seksual yaitu serangan atau upaya fisik untuk melukai alat seksual ataupun serangan

psikologis yang diarahkan pada penghayatan seksual individu. Kekerasan ekonomi yang dimaksud adalah perbuatan yang mencakup pemanfaatan seseorang secara materi, misalnya memaksa untuk membiayai keperluan-keperluan pacar, meminta uang secara paksa, dan mengontrol tabungan pasangan (Yayasan Pulih, 2015). Individu yang mengalami kekerasan dapat mengkategorikan bentuk pengalaman kekerasan secara berbeda, tergantung dari sudut pandangnya. Bentuk-bentuk kekerasan dapat atau sering tampil berlapis-lapis (Poerwandari, 2004).

Kekerasan dalam pacaran memiliki siklus yang polanya berulang, seperti di bawah ini:



Bagan 1. Siklus Kekerasan (Poerwandari & Lianawati, 2010)

Penelitian ini menggunakan alat ukur *Revised Conflict Tactics Scale* (CTS2) untuk mengetahui apakah subjek penelitian mengalami kekerasan dalam pacaran atau tidak. Alat ukur ini memiliki koefisien reliabilitas alpha sebesar .93 (Margaretha, Nuringtyas, & Rachim, 2013), Reliabilitas konsistensi internal subskala berkisar antara .79 hingga .95 (Straus, Hamby, Boney-McCoy, & Sugarman, 1996), dan skor validitas *item-total correlation* alat ukur CTS2 berkisar antara .34 hingga .92. Alat ukur CTS2 terdiri dari 39 butir yang mengacu pada perilaku kekerasan yang dilakukan pasangan terhadap individu. Individu yang dikatakan mengalami kekerasan dalam pacaran adalah apabila memenuhi skor minimal dua kali dari butir kekerasan tertentu (aspek fisik, aspek psikologis, atau aspek seksual) (Straus, 2004). Dengan demikian, sangat mungkin jika individu hanya mengalami kekerasan pada aspek tertentu atau beberapa aspek.

Self-esteem

Guindon (2010) mengemukakan bahwa *self-esteem* merupakan evaluasi individu mengenai dirinya. Penilaian afektif terhadap konsep diri berupa perasaan berharga, penerimaan kompetensi, dan penilaian dari lingkungan. Rosenberg (dalam Mruk, 2006) menekankan pada penilaian atau evaluasi seseorang mengenai seberapa berharga diri mereka sendiri dalam mendefinisikan *self-esteem*. Harga diri atau yang sering disebut dengan *self-esteem* merupakan pendapat realistis dan apresiatif mengenai diri seseorang. Realistis berarti jujur dan akurat sedangkan apresiatif diartikan sebagai perasaan yang positif (Schiraldi, 2001). *Self-esteem* berhubungan dengan dua aspek, yaitu rasa keyakinan dan rasa keberhargaan personal (Kernis, 2006). *Self-esteem* merupakan integrasi dari kepercayaan diri dan harga diri. Oleh karena itu, *self-esteem* terkait dengan keyakinan mengenai kemampuan atau kompetensi dan rasa berharga untuk hidup (Branden, dalam Kernis, 2006).

Pada penelitian ini, pengukuran *self-esteem* menggunakan *Rosenberg Self-esteem Scale* (RSES). Pemilihan alat ukur ini atas dasar bahwa RSES merupakan skala *unidimensional* yang terdiri dari 10 butir. Alat ini mampu untuk mengukur persepsi individu terhadap *self-esteem* dirinya secara keseluruhan dan punya konstruk validitas yang tinggi (Guindon, 2010). Koefisien reliabilitas RSES sebesar .844 dan item-total correlation alat ukur ini dapat dikatakan valid yaitu berkisar antara .40 hingga .728 (Lannakita, 2012). Kriteria penentuan tingkat *self-esteem* dibagi menjadi dua, yaitu *self-esteem* tinggi (skor 29 ke atas) dan skor di bawah 29 merupakan *self-esteem* rendah (Della, 2012).

Cognitive Behavior Therapy

Cognitive behavior therapy adalah bentuk psikoterapi yang memfokuskan pada upaya mengubah kognisi dan perilaku individu. Intervensi CBT dalam penelitian ini menggunakan modifikasi dari modul intervensi yang berjudul “*Ten Days to Self-Esteem*” yang dikembangkan oleh Burns (1999). Pemilihan manual modul tersebut berdasarkan pertimbangan bahwa prinsip dasar yang digunakan oleh Burns sejalan dengan prinsip CBT, yaitu prinsip kognitif. Program yang dikembangkan juga sistematis untuk mengatasi masalah terkait dengan *self-esteem* (Mruk, 2006). Burns (1999) menilai manual ini bersifat *fast-acting*, aman, dan efektif. Peneliti menilai manual ini cocok digunakan untuk konteks kekerasan dalam pacaran karena sifatnya yang fleksibel sehingga peneliti dapat memodifikasi instruksi dan lembar kerja yang disesuaikan dengan situasi kekerasan dalam pacaran.

Pada penelitian ini menggunakan beberapa teknik yaitu: (1) Pertanyaan Sokratik, yaitu pertanyaan yang menyediakan kesempatan bagi terapis dan klien untuk mengungkap apa yang klien

ketahui tetapi belum disadari sehingga dapat mengklarifikasi permasalahan atau mengevaluasi kesimpulan; (2) Formula Dasar ABC, adalah teknik yang mengajarkan individu mengenai keterkaitan antara kejadian, pikiran, dan perilaku; (3) Panah Vertikal merupakan teknik untuk mengidentifikasi pikiran atau keyakinan yang salah; (4) Relaksasi Progresif yaitu keterampilan yang dipelajari berupa upaya untuk merilekskan otot-otot tubuh agar mengurangi atau menghilangkan ketegangan sehingga merasa nyaman tanpa tergantung pada sesuatu di luar dirinya; (5) *Daily mood log*, yaitu jurnal harian yang dipakai untuk menegasi pikiran yang telah terdistorsi; (6) *Cost-benefit analysis* adalah suatu teknik dimana klien menguraikan daftar keuntungan dan kerugian dari suatu pikiran, emosi, atau perilaku dalam berbagai situasi; (7) *Role play* yaitu mentransformasikan pemahaman teori kedalam perubahan emosi yang riil pada pikiran negatif yang memicu emosi negatif pada diri individu (Burns, 1999; Westbrook, Kennerley & Kirk, 2007; Branch & Willson, 2007).

Melalui penjelasan di atas, maka terdapat rumusan masalah penelitian: apakah *self-esteem* pada dewasa muda penyintas kekerasan dalam pacaran dapat ditingkatkan melalui intervensi *cognitive behavior therapy*?

METODE

Partisipan

Populasi penelitian ini adalah dewasa muda dengan rentang usia 19-30 tahun yang sedang menjalani hubungan pacaran dengan lawan jenis (*heterosexual relationship*). Adapun juga yang dimaksudkan sebagai sampel dalam penelitian ini adalah tiga orang dewasa muda yang sedang berpacaran selama minimal satu tahun.

Pada penelitian ini, peneliti menetapkan beberapa kriteria untuk mendapatkan subjek penelitian, yaitu: 1) perempuan atau laki-laki dengan rentang usia dewasa muda, yaitu 18-30 tahun; 2) pernah mengalami kekerasan dalam pacaran baik kekerasan fisik, psikologis, atau seksual dilihat dari hasil kuesioner *Revised Conflict Tactics Scale* (dengan kriteria minimal mengalami dua kekerasan dari butir kekerasan tertentu) serta melalui penilaian kualitatif dari hasil wawancara; 3) memiliki total skor *self-esteem* yaitu di bawah 29; dan 4) bersedia menjadi subjek penelitian dengan mengisi *informed consent* pada awal penelitian sebagai tanda kesediaan mengikuti penelitian ini selama enam sesi pertemuan (satu sesi asesmen awal dan lima sesi intervensi) dan dua kali pengukuran (*pre-test* dan *post-test*).

Desain

Desain penelitian ini menggunakan satu kelompok subjek dalam jumlah kecil yang diberi intervensi tanpa kelompok pembandingan, atau dapat disebut sebagai penelitian kuasi eksperimental dengan *one-group pretest-post-test design* (Kerlinger & Lee, 2000).

Prosedur

Peneliti menggunakan *purposive sampling* untuk menentukan subjek penelitian. Peneliti menyebarkan informasi perekrutan subjek penelitian melalui berbagai media sosial, termasuk Path, Facebook, dan Twitter. Peneliti melakukan penyaringan terhadap calon subjek yang diperoleh untuk mengikuti intervensi melalui kuesioner yang dikembangkan dalam platform *Google Form*. Calon subjek akan membuka tautan yang telah disediakan peneliti lalu mengisi formulir data diri dan dua kuesioner. Kuesioner yang dimaksud adalah kuesioner *Revised Conflict Tactics Scale* (CTS2) untuk melihat apakah calon subjek mengalami kekerasan dalam pacaran, dan *Rosenberg Self-Esteem Scales* (RSES) untuk melihat tingkat *self-esteem*. Setelah peneliti berhasil merekrut tiga subjek terpilih, peneliti melakukan pre-sesi atau asesmen awal, peneliti menggunakan wawancara untuk memperoleh gambaran lebih dalam mengenai kekerasan dalam pacaran yang dialami dan efek yang dirasakan saat ini (*self-esteem*) yang digunakan dalam *case-formulation* CBT.

Tabel 1.
Rancangan Intervensi

Sesi	Waktu	Tujuan
Pra-sesi	90"	Membangun <i>raport</i> , penentuan subjek penelitian sesuai kriteria, dan menggali gambaran permasalahan subjek penelitian.
Sesi 1	105"	Membangun <i>raport</i> dan kontrak terapi, mengidentifikasi <i>goals</i> pribadi, formulasi masalah, psikoedukasi Formula A-B-C, relaksasi progresif, dan Evaluasi Sesi 1.
Sesi 2	95"	Evaluasi pekerjaan rumah, <i>counter</i> pikiran negatif ke realistis, melatih relaksasi progresif, dan evaluasi Sesi 2.
Sesi 3	110"	Evaluasi pekerjaan rumah, menggali <i>core belief</i> dan asumsi disfungsi terkait <i>self-esteem</i> , Mengubah asumsi negatif dan <i>core belief</i> , relaksasi progresif dan evaluasi Sesi 3.
Sesi 4	90"	Evaluasi pekerjaan rumah, kualitas diri yang positif, relaksasi progresif, dan evaluasi Sesi 4.
Sesi 5	60"	Evaluasi pekerjaan rumah, evaluasi intervensi, <i>post-test</i> , dan terminasi.

Teknik Analisis

Penelitian ini dianalisis secara deskriptif melalui perubahan skor (skor sebelum dan sesudah sesi terapi diberikan). Intervensi CBT dinilai efektif berdasarkan: 1) skor alat ukur kuesioner jika di akhir intervensi menunjukkan peningkatan skor *self-esteem*, dan 2) kesiapan subjek untuk keluar

dari relasi pacaran yang berkekerasan. Teknik wawancara dan observasi terhadap subjek pada seluruh rangkaian intervensi digunakan untuk turut memberikan indikasi efektivitas intervensi. Kuesioner *Revised Conflict Tactics Scale* (CTS2) digunakan agar mendapatkan karakteristik penyintas kekerasan dalam pacaran. Selain itu, *Rosenberg Self-esteem Scale* (RSES) digunakan untuk mengetahui skor *pre-test* dan *post-test self-esteem* subjek. Dari penjelasan di atas, maka perbedaan skor *pre-test* dan *post-test*, kesiapan subjek keluar dari kekerasan dalam pacaran, serta evaluasi seluruh observasi dan wawancara akan menjadi tolak ukur efektivitas intervensi.

ANALISIS DAN HASIL

Dari hasil penyebaran informasi mengenai adanya penelitian ini selama dua minggu, terdapat 55 calon subjek penelitian yang mengisi formulir elektronik *Google Form*. Masing-masing calon subjek mengisi kuesioner berupa data diri, *Revised Conflict Tactics Scale* (CTS2), dan *Rosenberg Self-esteem Scale* (RSES). Kemudian, peneliti mengolah dan melakukan *screening* pada data yang diperoleh. Dari 55 calon subjek, terdapat 23 calon subjek yang memenuhi kriteria penelitian. Peneliti menghubungi calon subjek yang memenuhi kriteria penelitian dan meminta kesediaan mereka untuk mengikuti intervensi. Akhirnya, peneliti memilih tiga orang subjek secara acak dari sejumlah 23 calon subjek yang telah memenuhi kriteria penelitian. Di bawah ini, Tabel 2 menjelaskan hasil *screening* pada tiga subjek terpilih:

Tabel 2.
Hasil Screening Tiga Subjek Penelitian

Aspek Pengukuran	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
<i>Self-esteem</i> (RSES)	18	26	28
Kekerasan dalam pacaran (CTS2):			
Kekerasan Fisik	7	2	2
Kekerasan Psikologis	12	22	6
Kekerasan Seksual	3	2	3
Negosiasi	2	4	4

Untuk calon subjek yang tidak terpilih, peneliti memberikan brosur mengenai informasi kekerasan dalam pacaran, dampak kekerasan dalam pacaran, dan pentingnya penanganan dari pihak profesional bagi mereka. Sementara itu, bagi subjek terpilih peneliti memberikan intervensi CBT selama enam sesi pertemuan.

Identitas Subjek

Tabel 3.

Data Diri Subjek Penelitian

Data Diri	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan
Usia	24 tahun	24 tahun	21 tahun
Urutan kelahiran	Anak ke-3 dari 3 bersaudara	Anak ke-2 dari 4 bersaudara	Anak ke-1 dari 3 bersaudara
Pendidikan/Pekerjaan saat ini	Mahasiswa (S1)	Pengacara	Mahasiswa (S1)
Lama pacaran	4 tahun	2 tahun	1 tahun

Dari data di atas, dapat dilihat bahwa Subjek 1 memiliki jangka waktu berpacaran paling lama dan memiliki *self-esteem* paling rendah, diikuti Subjek 2 dan Subjek 3 yang mendekati *cut-off score self-esteem* (di bawah 29; sesuai kriteria yang ditetapkan oleh Della, 2012).

Perbandingan Skor Kekerasan pada Subjek

Ketiga subjek memiliki variasi nilai pada bentuk kekerasan dalam pacaran, namun ketiganya memiliki skor tertinggi pada bentuk kekerasan psikologis. Berikut adalah cuplikan verbatim dari subjek penelitian (Subjek 1, 2, dan 3):

“Kemaren terakhir kita berdua tuh berantem di mobil... Dia katain aku anjing.. dia trus pinggirin mobil, dia cengkram nih muka aku kayak gini (subjek memperagakan kejadian)..dipepetin di pintu mobil. Waktu itu aku diludahin tiga kali..dicakarlah muka aku. Mungkin emosinya dia tuh masih gede makanya dia tinju kaca mobil dekat muka aku..tuh mbak kalo mau liat..kacanya masih pecah belum dibenerin sampe skarang..itu udah kejadian yang kedua kalinya..” – Subjek 1

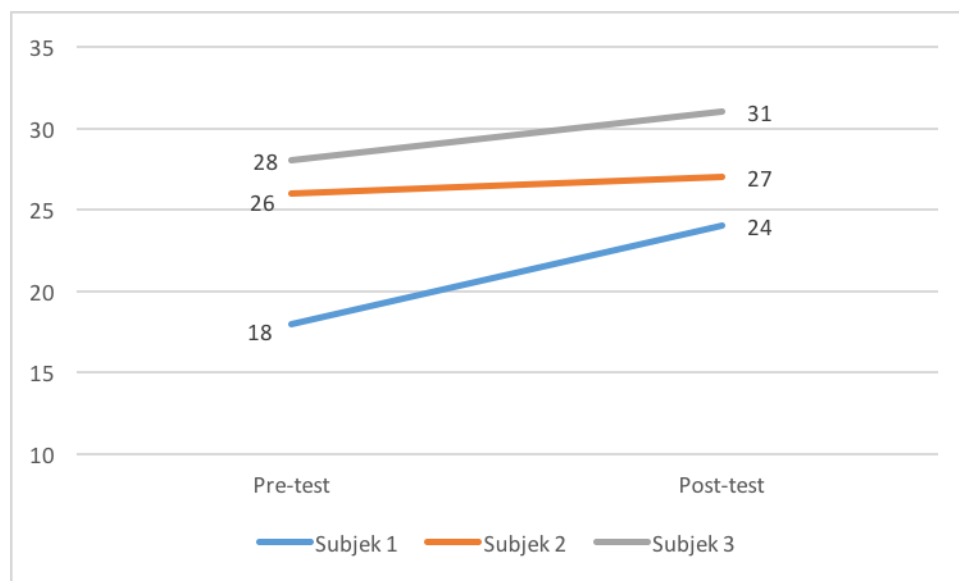
“...dia bilang udah kita putus aja..aku tinggalin kamu..biasanya dia juga akan bilang gak akan ada cowok lain yang bisa hadepin kamu selain aku..gak akan ada cowok lain yang mau sama kamu..cuma aku aja yang selama ini bego..mau aja ngadepin kamu kayak gini.. Mungkin awalnya aku nolak dalam hati..tapi lama-lama sering jadi aku berpikir..iya juga ya emang gak ada deh yang mau sama aku selain dia..jadi aku ngrasa yang powerless..ngrasa ngga berdaya dan ujung-ujungnya aku yang memohon biar dia gak ninggalin aku.” – Subjek 2

“... sepertinya dia memang suka kalo kami berhubungan intim tanpa kondom..katanya akan lebih terasa nikmatnya gitu..cuman kan saya udah bilang saya maunya dia pake kondom tapi gak ditanggepin..yah jadinya lama-lama saya mencoba ya udahlah gitu..walau sebenarnya gelisah juga tiap kali ngecek kalender menstruasi saya..saya kan punya kalender khusus untuk siklus menstruasi saya..” – Subjek 3

Cuplikan Subjek 1 menggambarkan kekerasan fisik dan psikologis. Pada Subjek 2 menunjukkan pengalaman kekerasan psikologis, sedangkan Subjek 3 mengalami kekerasan seksual. Seluruh bentuk kekerasan dalam pacaran ini dialami subjek dari pasangannya saat ini.

Efektivitas Intervensi

Penelitian ini memperoleh hasil *pre-test-post-test* yang dapat dijelaskan melalui bagan berikut.



Bagan 2. Hasil perbandingan skor RSES pada tiga subjek

Melalui bagan di atas, terlihat bahwa CBT sebanyak enam sesi pertemuan cukup berpengaruh terhadap peningkatan *self-esteem* ketiga subjek. Analisis data perubahan skor (*pre-test* dan *post-test*) tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada skor RSES. Perubahan skor subjek bersifat adanya peningkatan, yaitu Subjek 1 sebanyak 6 skor, Subjek 2 sebanyak 1 skor, dan Subjek 3 sebanyak 3 skor.

Kesiapan untuk Keluar dari Relasi Berpacaran yang Berkekerasan

Dari hasil asesmen dan intervensi terhadap ketiga subjek, seluruh subjek memandang dirinya menjadi lebih positif dan cara berpikir lebih realistis. Hal ini tampak dari cuplikan verbatim subjek yaitu:

“Aku tadi inget-inget lagi..jadi bersyukur aja karena..bersyukur bahwa masih ada orang-orang di sekitarku yang sayang ma aku..bahwa aku dicintai dan

diterima..karena aku kan sebelumnya sempet down karena masalah aku sama pacar..” – Subjek 1

“sekarang aku tuh lebih bisa melihat sisi positif dari masalah.. bagaimana kita memandang itu..instead of aku berlarut-larut dalam masalah itu..beberapa hari yang lalu tuh aku dimarahin sama senior di kantor..aku bisa aja mikir, ini orang pasti melebihi-lebihkan, punya dendam pribadi sama aku..saat itu aku memilih buat mikir bagian mana aku berkontribusi salahnya..bagaimana aku menyelesaikannya..trus kedepannya supaya gak kejadian lagi caranya apa..” – Subjek 2

“Aku tidak sadari bahwa hidupku ternyata lebih berharga dari yang aku pikirkan..lebih dari kesalahan-kesalahan yang aku perbuat. Orang lain aja menilai diriku perhatian, berinisiatif..banyak hal yang baik-baik tentang diriku..” – Subjek 3

Melalui analisis observasi dan wawancara, terdapat perubahan baik pada aspek kognitif, afektif, dan perilaku subjek. Subjek 1 melakukan *self-monitoring* dan pekerjaan rumah dengan baik. Teknik *cost-benefit analysis* dan negasi dinilai Subjek 1 sesuai dan bermanfaat untuk dirinya. Subjek 1 menyampaikan bahwa rasa percaya dirinya meningkat, tidak lagi terlalu menyalahkan diri sendiri, lebih terbuka, bersikap tenang, dan bersedia untuk mengikuti kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Menurut Subjek 1, kemampuan mengelola emosi dan berpikir realistis yang dimilikinya saat ini menyebabkan ia lebih produktif. Subjek 2 mengalami kendala dalam pengerjaan tugas rumah, hal ini berkaitan dengan jadwal kerja yang sangat padat dan motivasinya yang cukup rendah.

Subjek 2 seringkali tidak mengerjakan pekerjaan rumah yang diberikan oleh peneliti. Meskipun demikian, Subjek 2 cukup mampu mengenali kualitas positif dirinya dan ia mengalami perubahan cara pandang terhadap dirinya bahwa ia tidaklah seburuk yang ia pikirkan selama ini.

Subjek 3 memiliki motivasi tinggi dalam menjalani intervensi yang diberikan. Subjek 3 melatih teknik-teknik yang diberikan saat di luar sesi pertemuan dengan peneliti. Subjek 3 menilai teknik *daily mood log* adalah teknik yang paling bermanfaat baginya. Subjek 3 menunjukkan perubahan secara kognitif, afektif, dan perilaku. Subjek 3 menyampaikan bahwa ia lebih percaya diri, tidak takut putus dari pacarnya, tidak melakukan *self-harm* lagi, mampu mengelola emosi, dan berpikir bahwa banyak yang bisa dibanggakan dari dirinya.

Subjek menyadari adanya kekerasan dalam pacaran dimana subjek sebagai penyintas kekerasan tersebut. Subjek 3 memutuskan untuk mengakhiri relasi pacarannya sedangkan dua lainnya masih pada tataran kognitif. Subjek 1 menyatakan bahwa ia memahami bahaya kekerasan dalam pacaran yang sedang ia alami terhadap *self-esteem*, maka ia akan mempertimbangkan

kembali rencana pernikahan yang diminta oleh kekasihnya. Subjek 2 memahami bahwa ia sedang mengalami kekerasan dalam pacaran namun demikian ia masih ingin mempertahankan hubungan pacarannya. Subjek 3 menyampaikan bahwa ia sudah memantapkan hati untuk mengakhiri hubungan dengan pacarnya saat ini, karena ternyata selama ini ia menjalani hubungan pacaran yang tidak sehat dan berdampak buruk untuk dirinya sendiri.

DISKUSI

Hal menarik yang dapat didiskusikan dari penelitian ini meliputi pemahaman subjek terhadap kondisi yang dialami (kekerasan dalam pacaran), peningkatan skor *self-esteem*, dan kesiapan subjek untuk keluar dari siklus pacaran yang berkekerasan. Pada bagian akhir diskusi, peneliti juga memaparkan keterbatasan penelitian.

Pemahaman Subjek terhadap Kekerasan dalam Pacarannya

Seluruh subjek dalam penelitian ini mengalami ketiga jenis kekerasan dalam pacaran yaitu aspek fisik, psikologis, dan seksual. Apabila dilihat dari hasil kuesioner *Revised Conflict Tactics Scale* dengan skoring minimal mengalami dua kali dari butir kekerasan tertentu maka individu dapat dikatakan telah mengalami kekerasan pada aspek tersebut (Straus, 2004). Beberapa bentuk kekerasan domestik biasanya berkesinambungan (Poerwandari & Lianawati, 2010), artinya penyintas mungkin mengalami kekerasan psikis yang kemudian berbarengan dengan bentuk kekerasan lainnya.

Pada penelitian ini, ketiga subjek penelitian ini mengalami bentuk kekerasan fisik, psikologis, dan seksual. Data menunjukkan pada ketiga subjek memiliki skor tertinggi pada bentuk kekerasan psikologis. Selain itu, data kualitatif memperoleh data bahwa Subjek 1 dan Subjek 3 telah mengalami kekerasan seksual, hal ini memperkuat sikap subjek untuk bergantung terhadap pasangan. Oleh karena itu, keduanya memilih untuk mempertahankan hubungan pacaran meskipun menerima kekerasan. Pola pikir yang dominan adalah diri tidak berharga, harapan pasangan akan berubah, dan tidak ada lagi yang mau menerima dirinya selain pasangan saat ini.

Subjek 1 dan Subjek 3 mengalami kekerasan dari orangtuanya hingga sekarang sedangkan Subjek 2 memiliki riwayat menjadi saksi kekerasan ayah terhadap ibunya ketika ia masih kanak-kanak. Individu yang telah mengalami kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) pada masa kanak-kanak akan memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami tindak kekerasan di masa dewasanya, hal ini dikarenakan meningkatnya sikap penerimaan terhadap tindakan kekerasan. Sikap

penerimaan tersebut berkembang dari hasil skema belajar kekerasan dalam keluarga (Prospero & Vohra-Gupta, 2007).

Peningkatan Skor Self-Esteem

Evaluasi peningkatan *self-esteem* dari subjek dapat diuraikan sebagai berikut. Subjek 3 memperoleh skor yang paling tinggi dibanding subjek yang lain, dan termasuk pada golongan skor *self-esteem* tinggi. Kedua subjek lainnya, Subjek 1 dan Subjek 2, memperoleh skor *post-test* masih di bawah *cut-off score*, yaitu di bawah 29 (Della, 2012) namun terjadi peningkatan skor pada keduanya.

Dari analisis kualitatif terhadap perubahan skor, ditemukan bahwa Subjek 3 merasa mampu melihat semua yang terjadi pada dirinya secara positif dan merasa memiliki kelebihan yang dapat dibanggakan. Pada Subjek 1, ia merasa ada hal yang dapat dibanggakan dari dirinya, mampu melihat hal yang terjadi dengan pikiran positif, dan lebih merasa dirinya berguna. Subjek 2 merasa ada hal yang dapat dibanggakan dan tidak merasa mudah gagal.

Perubahan skor yang signifikan pada Subjek 1 membuktikan bahwa memang individu dengan *self-esteem* yang sangat rendah akan lebih mudah terlihat peningkatannya (Morton, Roach, Reid, & Stewart, 2011). Subjek 2 hanya mengalami satu perubahan skor, peneliti menduga hal ini terkait motivasi rendah Subjek 2 dalam mengerjakan tugas rumah. Westbrook dkk. (2007) mengungkapkan bahwa klien yang mengerjakan tugas rumah akan mengalami kemajuan dibanding klien yang tidak mengerjakannya. Subjek 3 juga mengalami peningkatan skor yang cukup signifikan dan merasakan manfaat dari intervensi.

Seluruh subjek mampu mengubah *false belief* yang dimiliki. Subjek 1 mengalami perubahan berupa ia lebih mampu berpikir positif, merasa tidak pantas untuk dihina, dan tenang ketika dihadapkan pada masalah. Subjek 1 juga merasa tidak mudah terlarut pada suasana hati yang negatif dan tidak mudah menyalahkan diri sendiri. Ia merasa punya karakter dan kemampuan yang baik.

Pada Subjek 2, sebelum intervensi ia merasa tertolak oleh pasangannya dan merasa tidak berdaya jika tidak ada orang yang membantunya. Saat ini, Subjek 2 merasa memiliki pandangan yang lebih positif mengenai dirinya. Ia dapat menerima diri sendiri dan tidak lagi membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

Perubahan *false belief* juga tampak pada Subjek 3. Dulu Subjek 3 seringkali menyalahkan diri sendiri, memandang dirinya buruk, dan melakukan *self-harm*. Pasca-terapi, Subjek 3 dapat fokus pada kegiatan produktif dan positif, mampu menentukan prioritas, dan lebih logis. Ia mampu

memandang permasalahan lebih objektif bahwa tidak semua masalah disebabkan oleh dirinya sehingga ia pantas untuk dibanggakan dan diapresiasi.

Teknik-teknik yang dinilai cukup membantu terhadap keberhasilan peningkatan *self-esteem* pada penelitian ini yaitu *daily mood log* dan *cost-benefit analysis*. Peneliti menetapkan hal ini berdasarkan *feedback* yang diberikan oleh subjek. Subjek 3 berpendapat bahwa ia merasa terbantu dalam mengenai emosi dan pikiran, mengelolanya dan fokus pada penyelesaian masalah. Subjek 1 menyampaikan bahwa teknik-teknik ini membantunya berpikir lebih realistis ketika ia berpikir negatif tentang dirinya. Teknik *daily mood log* adalah teknik penting dan ampuh untuk mengubah cara pandang yang keliru, sedangkan *teknik cost-benefit analysis* merupakan "*self-help tools*" yang dimiliki CBT dimana teknik ini sangat mudah dipraktekkan secara mandiri di luar sesi intervensi (Burns, 1999; Curwen, Palmer, & Rudell, 2000).

Kesiapan untuk Keluar dari Siklus Pacaran yang Berkekerasan

Subjek dalam penelitian ini menunjukkan adanya kesiapan untuk keluar dari siklus kekerasan dalam pacaran. Bila ditinjau dari Burke, Mahoney, Gielen, McDonnell, dan O'Campo (2009) mengenai *transtheoretical model*, setiap subjek memasuki tahapan yang berbeda. Tahapan *transtheoretical model* terdiri dari: *precontemplative*, *contemplative*, *preparation*, *action*, dan *maintenance*. Tahap *precontemplative* ditandai dengan tidak adanya kesadaran adanya kekerasan dan tidak ada rencana perubahan. Pada tahap *contemplative*, subjek menyadari adanya masalah kekerasan dan mempertimbangkan perubahan namun tanpa komitmen. Ketika subjek bermaksud mengubah perilaku dan membuat keputusan, ia disebut berada di tahapan *preparation*. Berikutnya, tahap *action* ditandai dengan adanya modifikasi aktif dan perubahan perilaku nyata pada subjek. Tahap *maintenance* terjadi apabila subjek berhasil keluar dari kekerasan dan melakukan pencegahan pada kemungkinan terjadinya kekambuhan.

Subjek 1 dan Subjek 2 memperoleh pemahaman mengenai perlunya keluar dari relasi pacaran yang dijalani saat ini namun belum ada komitmen untuk mengambil tindakan, artinya Subjek 1 dan Subjek 2 mengalami tahap *contemplative*. Sedangkan Subjek 3, dapat dikatakan memasuki tahap *preparation* dimana ia berkeinginan mengubah perilaku dan berencana untuk keluar dari relasi kekerasan yang dialami.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu tidak adanya sesi *follow-up*, adanya kemungkinan faktor-faktor eksternal yang memengaruhi proses terapi, seperti jadwal pertemuan

yang seringkali berubah karena kesibukan klien dan jumlah sampel kecil. Proses terapi dalam penelitian ini terkadang mengalami kendala yang disebabkan perubahan jadwal pertemuan. Perubahan jadwal pertemuan ini dipengaruhi oleh kondisi fisik subjek, kesibukan kerja, dan acara-acara mendesak. Oleh karena itu, peneliti melakukan *reschedule* pada waktu yang telah disepakati. Lebih lanjut, penelitian ini hanya menggambarkan penanganan individual pada tiga subjek penelitian sehingga penelitian lebih lanjut dengan jumlah subjek lebih besar diperlukan untuk meningkatkan akurasi dan generalisasi hasilnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi *cognitive behavior therapy* (CBT) efektif meningkatkan *self-esteem* pada tiga subjek penelitian.

Saran Teoretis

Saran metodologis yang dapat disampaikan yaitu peneliti selanjutnya diharapkan melakukan sesi *follow-up* untuk mengetahui pengaruh intervensi dalam jangka yang lebih panjang. Peneliti selanjutnya dapat menekankan pada subjek penelitian mengenai pentingnya mengerjakan tugas rumah untuk meningkatkan efektivitas terapi. Peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan penelitian dengan intervensi kelompok sehingga dapat menjangkau jumlah subjek yang lebih banyak.

Saran Praktis

Bagi subjek penelitian atau penyintas kekerasan dalam pacaran yang mengikuti *cognitive behavioral therapy*, hendaknya terus melatih keterampilan-keterampilan yang telah diberikan pada situasi praktis sehari-hari. Penyintas sebaiknya mempertahankan dan menambah relasi dengan orang-orang di sekitarnya agar memperoleh dukungan untuk mencegah kemunduran di kemudian hari. Penyintas juga sebaiknya mengikuti aktivitas pada komunitas penyintas kekerasan dalam pacaran agar dapat menambah penguatan atau pengetahuan antar anggota komunitas.

REFERENSI

- Aguilar, R. J., & Nightingale, N. N. (1994). The impact of specific battering experiences on the self-esteem of abused woman. *Journal of Family Violence*, 9(1), 35-45.
- Amaral, R. (2011). *Cognitive-behavioural interventions with victims of abuse*. Ditemu kembali dari <http://www.psychologyforgrowth.com/cognitive-behavioural-interventions-with-victims-of-abuse/>
- Ariestina, D. (2009). Kekerasan dalam pacaran pada siswi SMA di Jakarta. *KESMAS, Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 3(4), 161-170.
- Branch, R., & Willson, R. (2007). *Cognitive Behavioural Therapy Workbook for Dummies*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Breiding, M. J., Basile, K. C., Smith, S. G., Black, M. C., & Mahendra R. (2015). Intimate partner violence surveillance uniform definitions and recommended data elements. *National Center for Injury Prevention and Control*. Ditemu kembali dari <http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/intimatepartnerviolence.pdf>
- Burke, J. G., Mahoney, P., Gielen, A., McDonnell, K. A., & O'Campo, P. (2009). Defining Appropriate Stages of Change for Intimate Partner Violence Survivors. In M. M. Christopher & D. M. Roland (Eds.), *motivational interviewing and stages of change in intimate partner violence* (pp. 251-272). New York, NY: Springer.
- Burns, D. D. (1999). *Ten days to self-esteem*. New York, NY: Harper Collins.
- Curwen, B., Palmer, S., & Ruddell, P. (2000). *Brief cognitive behavior therapy*. London, UK: Sage.
- DeGenova, M. K. (2008). *Intimate relationships, marriages & families*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Della. (2012). *Cognitive behaviour therapy untuk meningkatkan self-esteem pada mahasiswa universitas indonesia yang mengalami distres psikologis* (Tesis tidak dipublikasikan). Universitas Indonesia, Indonesia.
- Erdianto, K. (2016). *Angka kekerasan dalam pacaran tinggi, tetapi UU belum melindungi*. Ditemu kembali dari <http://nasional.kompas.com/read/2016/03/08/07513391/Angka.Kekerasan.dalam.Pacaran.Tinggi.tetapi.UU.Belum.Melindungi>
- Guindon, M. H. (2010). *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions*. New York, NY: Taylor & Francis.
- Hawkins, D. J., Oesterle, S., & Hill, K. G. (2004). *Successful young adult development*. Washington, DC: Peter L. Benson and Peter C. Scales Search Institute.

- Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2000). *Foundation of behavioral research* (4th ed.). Orlando, FL: Harcourt.
- Kernis, M. H. (2006). *Self-esteem issues and answer: A sourcebook of current perspectives*. New York, NY: Psychology Press.
- Komisi Nasional Perempuan (2017). *Lembar fakta catatan tahunan (CATAHU) komnas perempuan tahun 2017 labirin kekerasan terhadap perempuan: Dari gang rape hingga femicide, alarm bagi negara untuk bertindak tepat jakarta*. Ditemu kembali dari <http://www.komnasperempuan.go.id/lembar-fakta-catatan-tahunan-catahu-komnas-perempuan-tahun-2017-labirin-kekerasan-terhadap-perempuan-dari-gang-rape-hingga-femicide-alarm-bagi-negara-untuk-bertindak-tepat-jakarta-7-maret-2017/>
- Lannakita, S. (2012). *Hubungan antara self-esteem dan preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa muda di Jabodetabek* (Tesis tidak dipublikasikan). Universitas Indonesia, Indonesia.
- McManus, F., Waite, P., & Shafran, R. (2009). Cognitive-behavior therapy for low self-esteem: A case sample. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16, 266-275.
- Margaretha, Nuringtyas, R., & Rachim, R. (2013). Trauma kekerasan masa kanak dan kekerasan dalam relasi intim. *Makara Seri Sosial Humaniora*, 17(1), 33-42.
- Morton, L., Roach, L., Reid, H., & Stewart, S. H. (2011). An evaluation of a CBT group for women with low self-esteem. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 40, 221-225. doi:10.1017/S1352465811000294
- Mruk, J. C. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem* (3rd ed.). New York, NY: Springer.
- Murray, J. (2007). *But I love him: Protecting your teen daughter from controlling, abusive dating relationships*. New York, NY: Harper Collins.
- Poerwandari, K. (2004). *Mengungkap selubung kekerasan: Telaah filsafat manusia*. Bandung: Kepustakaan Eja Insani.
- Poerwandari, K., & Lianawati. (2010). *Petunjuk penjabaran kekerasan psikis: Untuk menindaklanjuti laporan kasus KDRT*. Depok: Program Studi Kajian Wanita, Program Pascasarjana Universitas Indonesia.
- Prospero, M., & Vohra-Gupta, S. (2007). Gender differences in the relationship between intimate partner violence victimization and the perception of dating situations among college students. *Violence and Victims*, 22(4), 489-502.

- Ramadhan, G. (2011). *CBT untuk meningkatkan harga diri (self-esteem) remaja* (Tesis tidak dipublikasikan). Universitas Indonesia, Indonesia.
- Safitri, W. A., & Sama'i. (2013). Dampak kekerasan dalam berpacaran. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial, 1*(1), 1-6.
- Sagala, R. (2008). *Kekerasan dalam pacaran pada mahasiswa ditinjau dari pola asuh otoriter orang tua* (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Katolik Soegijapranata, Indonesia.
- Schiraldi, G. R. (2001). *The self-esteem workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Straus, M. A. (2004). Prevalence of violence against dating partners by male and female university students worldwide. *Violence Against Women, 10*(7), 790-811.
- Straus, M.A., Hamby, S., Boney-McCoy, S., & Sugarman, D. (1996). The revised conflict tactics scales (CTS2): Development and preliminary psychometric data. *Journal of Family Issues, 17*(3), 283-316.
- Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. (2007). *An introduction to cognitive behaviour therapy: Skills and applications*. London: Sage.
- Yayasan Pulih. (2015). *Love without violence: Relasi sehat vs kekerasan dalam pacaran* [Booklet Psikoedukasi Remaja]. Jakarta: Yayasan Pulih.