

**Sabatini Anggawijaya, S.Psi. (2017).** Peran *Brief Cognitive Behavior Therapy* Untuk Peningkatan Harga Diri Pada Perempuan Lajang. **Tesis. Surabaya: Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas Surabaya.**

### **ABSTRAK**

Status lajang bagi para perempuan terkadang dianggap sebagai suatu fenomena yang mencemaskan terutama bagi perempuan. Status lajang ini dapat memunculkan stigma negatif masyarakat terutama bagi para perempuan yang berusia 35 tahun ke atas. Stigma negatif ini seringkali memunculkan penilaian negatif bagi para perempuan lajang. Penilaian negatif dalam diri perempuan dapat menyebabkan munculnya pikiran irasional atau yang biasa disebut distorsi kognitif. Selain itu, adanya perilaku yang kurang adaptif seperti kurangnya kemampuan sosial juga turut berpengaruh dalam membentuk harga diri seseorang. Distorsi dan perilaku kurang adaptif inilah yang dapat membentuk harga diri rendah bagi para perempuan dan membuat mereka cenderung merasa kurang berharga ketika berhadapan dengan lingkungan sosial. Tujuan penelitian ini yaitu menguji peran *brief cognitive behavior therapy* (CBT) untuk peningkatan harga diri pada perempuan lajang.

Terdapat dua partisipan dalam penelitian ini. Keduanya adalah perempuan lajang yang berusia 35 - 45 tahun, masih ingin menikah, dan memiliki harga diri rendah. Penelitian ini dilakukan dengan desain eksperimen *one group pretest-posttest design*. Teknik asesmen yang digunakan terdiri atas observasi, wawancara, angket distorsi kognitif, angket harga diri, dan asesmen kepribadian yakni BAUM, DAP, HTP, DCT, dan TAT.

Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikan 0.180 ( $\text{sig} > 0.05$ ). Selain itu, terdapat peningkatan nilai dan kategori harga diri serta hasil uji *effect size* sebesar 0.9489 ( $z > 0.5$ ). Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian *brief CBT* terhadap peningkatan harga diri. Adanya perubahan distorsi kognitif kedua partisipan yang lebih positif dibandingkan sebelum diberikan *brief CBT*. Perubahan pada kedua partisipan masih sebatas level kognitif saja dan belum terjadi perubahan perilaku. Hal ini karena kedua partisipan saat ini lebih fokus pada pekerjaannya.

**Kata kunci:** Harga diri rendah, Distorsi kognitif, *Brief Cognitive Behavior Therapy*, Perempuan lajang

**Sabatini Anggawijaya, S.Psi. (2017).** The Role of Brief Cognitive Behavior Therapy (CBT) To Improve Self-esteem in Single Women. **Thesis. Surabaya: Master Program of Psychology Profession of University of Surabaya.**

### **ABSTRACT**

Single status for women is sometimes regarded as a worrying phenomenon especially for women. This single status can lead to negative stigma of society especially for women aged 35 years and over. This negative stigma often raises negative judgments for single women. Negative judgments in women can lead to the emergence of irrational thoughts or so-called cognitive distortions. In addition, the existence of less adaptive behaviors such as lack of social ability also contribute in shaping one's self esteem. This distortion and less adaptive behavior can create low self-esteem for women and make them less likely to feel less valuable when dealing with the social environment. The purpose of this study is to examine the role of brief cognitive behavior therapy (CBT) to increase self-esteem in single women.

There were two participants in the study. Both are single women aged 35-45 years, still want to get married, and have low self esteem. This research was conducted with one group pretest-posttest design. Assessment techniques used consisted of observation, interviews, cognitive distortion questionnaires, self-esteem questionnaires, and personality assessments of BAUM, DAP, HTP, DCT, and TAT.

The results showed a significant value of 0.180 ( $\text{sig} > 0.05$ ). In addition, there is an increase in value and self-esteem category and effect size test results of 0.9489 ( $z > 0.5$ ). This suggests that the effect of CBT briefing on self-esteem increases. The change in cognitive distortion of the two participants was more positive than before the CBT brief was given. Changes in both participants were limited to cognitive levels only and no behavioral changes had occurred. This is because both participants are now more focused on their work.

**Keywords:** Low self-esteem, Cognitive distortion, Brief Cognitive Behavior Therapy, Single women