

PERAN BRIEF COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK PENINGKATAN HARGA DIRI PADA PEREMPUAN LAJANG

Sabatini Anggawijaya

Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

genkger_6@hotmail.com

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

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 ($sig > 0.05$). 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*

PENDAHULUAN

Fenomena hidup melajang bagi para perempuan yang berusia 35 tahun ke atas termasuk cukup banyak saat ini. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) (2015), pada tahun 2012, jumlah perempuan usia 25-44 tahun yang menikah juga menurun dari 32,35% menjadi 31,92% pada tahun 2013 (Badan Pusat Statistik, 2015). Perempuan yang berusia 35 tahun merupakan masa seorang perempuan dari dewasa awal menuju masa dewasa madya. Menurut Havighurst dalam Papalia, Olds, dan Feldman (2004) tugas perkembangan masa dewasa awal yaitu memilih teman bergaul

(sebagai calon suami atau istri), belajar hidup bersama dengan suami istri, dan mulai hidup berkeluarga.

Status lajang dapat memunculkan penilaian negatif bagi para perempuan karena dianggap kurang dapat bergaul dengan baik atau kurang dapat bertanggung jawab (dalam Septiana & Syafiq, 2013). Penilaian tersebut seringkali menimbulkan perasaan inferior atau ketidakpercayaan diri bagi perempuan (dalam Septiana & Syafiq, 2013). Selain itu, status lajang bagi para perempuan juga dapat menimbulkan harga diri yang rendah, kecemasan, stres, dan bahkan berujung pada depresi (Liddle et al, 2002). Para perempuan dengan harga diri yang rendah cenderung kurang dapat mengekspresikan dirinya dengan baik di depan lingkungan dan takut untuk memulai sebuah hubungan karena takut akan kegagalan (Coopersmith, dalam Murk, 2006).

Definisi harga diri menurut Coopersmith (dalam Murk, 2006) adalah sebuah penilaian atau evaluasi individu terhadap dirinya sendiri. Penilaian tersebut menunjukkan seberapa individu tersebut percaya akan kemampuan dirinya, keberhasilan yang dicapai, serta keberhargaan atas dirinya sendiri. Harga diri yang tinggi ditandai dengan kepercayaan diri, sikap rasional, kemampuan menyelesaikan masalah, mampu berinteraksi dengan lingkungan sosial, dan menghargai diri sendiri. Harga diri dapat terbentuk ketika adanya perasaan bahwa diri seseorang dihargai dan diterima oleh orang lain (*significance*), adanya kekuasaan yang dimiliki (*power*), adanya penilaian diri positif terhadap pelaksanaan norma sosial (*virtue*), dan adanya kemampuan atau keahlian diri yang menonjol (*competence*). Keempat aspek tersebut dapat membentuk harga diri seseorang (Coopersmith, dalam Murk, 2006).

Harga diri juga dipengaruhi oleh internalisasi dari penilaian lingkungan luar (Coopersmith, dalam Murk, 2006) Adanya internalisasi yang cenderung negatif terhadap penilaian masyarakat tersebut dapat menurunkan harga diri perempuan. Harga diri rendah akibat internalisasi negatif cenderung membuat para perempuan merasa gagal dan buruk di mata orang lain. Internalisasi negatif cenderung memunculkan distorsi kognitif. Distorsi kognitif yang muncul dapat menimbulkan adanya gangguan pada perilaku dan emosi seseorang (Oemarjoedi, 2003). Salah satu

gangguan yang dapat terjadi akibat distorsi kognitif yang muncul yaitu rendahnya harga diri individu (Coopersmith, dalam Murk, 2006).

Distorsi kognitif merupakan pemikiran otomatis yang cenderung bersifat negatif dan terbentuk tanpa disadari oleh diri (Burn, 1980). Pemikiran negatif ini dapat memengaruhi emosional seseorang menjadi lebih negatif. Selain itu, distorsi kognitif juga sering kali disebut sebagai kesalahan berpikir atau kesalahan mempersepsikan peristiwa yang dialami. Distorsi kognitif sendiri dapat bermacam-macam, namun dalam penelitian yang dilakukan oleh Febiana (2008), distorsi kognitif disederhanakan menjadi empat jenis. Keempat jenis ini lebih mengacu sisi internal seseorang yaitu sikap rendah diri (*inferiority*), sikap menyalahkan diri sendiri (*self-blame*), sikap ragu-ragu (*scepticism*), dan tuntutan terhadap diri (*demanding*) (Febiana, 2008). Harga diri rendah pada perempuan lajang akibat stigma atau penilaian negatif lingkungan dapat memunculkan distorsi kognitif terkait status lajangnya saat ini. Dengan harga diri yang rendah, seseorang cenderung merasa kurang mampu (*inferiority*) atau sering menyalahkan diri sendiri (*self-blame*) (Fennel, 2009).

Harga diri rendah juga dapat disebabkan karena para perempuan tidak dapat mengembangkan hubungan baru dalam kehidupannya (Guindon, 2010). Para perempuan yang memasuki tahap peralihan menuju dewasa seharusnya dapat memulai hubungan baru sesuai dengan tugas perkembangannya yaitu mencari pasangan hidup (Havighurst dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2004). Kesulitan mengembangkan hubungan baru dapat dikarenakan kurangnya keterampilan sosial yang dimiliki oleh para perempuan. Kurangnya keterampilan sosial inilah yang membuat para perempuan menjadi kesulitan untuk menjalin relasi sosial dan cenderung memiliki harga diri rendah. Selain itu, perempuan dengan harga diri rendah cukup sensitif terhadap penolakan dan kritikan dari orang lain (Guindon, 2010). Harga diri rendah pada perempuan lajang biasanya memunculkan perilaku menghindari interaksi dengan lingkungan, menolak adanya kesempatan yang diberikan, sulit mengungkapkan pendapat, dan sikap ragu-ragu (Fennel, 2009). Bagi

perempuan dengan status lajang biasanya mereka menghindari teman-temannya dan menyibukkan diri dengan pekerjaan.

Distorsi kognitif dan kurangnya kemampuan sosial merupakan salah satu penyebab harga diri rendah pada perempuan lajang. Hal ini dapat dikurangi atau dihilangkan menggunakan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT). *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) cukup efektif dalam meluruskan kembali pola pikir dan perilaku yang salah akibat distorsi kognitif (Lubis, dalam Verdianingrum, 2011). Harga diri rendah juga dapat menggunakan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT).

Dalam *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT), proses psikoterapinya terbagi menjadi dua bagian yaitu proses terapi kognitif dan proses terapi perilaku (*behaviour*) (Spiegler & Guevremont, 2010). Proses kognitif yang diberikan bertujuan untuk mengubah distorsi kognitif yang dimiliki, sedangkan proses terapi perilaku bertujuan untuk mengubah perilaku yang muncul dan merupakan dampak dari distorsi kognitif yang dimiliki. Kedua tahapan ini akan disesuaikan dengan permasalahan yang dimiliki oleh masing-masing individu.

Proses *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) pada umumnya diberikan dalam 12 sesi (Oemarjoedi, 2003). Dalam keduabelas sesi yang diberikan terkadang menghasilkan hasil yang kurang efektif karena jumlah sesinya yang terlalu panjang. Oleh karena itu, peneliti akan menggunakan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) yang lebih singkat dengan hanya enam hingga delapan sesi saja. *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) versi singkat biasanya disebut dengan *Brief Cognitive Behaviour Therapy* (CBT). Menurut Curwen et al (2000), proses terapi tidak mengubah atau membentuk kembali karakteristik kepribadian klien tetapi lebih memberikan perubahan positif ke dalam area kehidupan klien yang dapat memengaruhi area lain dalam kehidupan klien. Karakteristik *Brief CBT* sendiri selain efisiensi waktu, lebih fokus pada permasalahan spesifik klien dan percaya bahwa klien memiliki kekuatan dalam mengatasi masalahnya sendiri.

Peneliti tertarik melakukan penelitian terkait peningkatan harga diri pada perempuan lajang dengan menggunakan *brief CBT*. Hal ini karena status lajang bagi

perempuan cukup berpengaruh terhadap harga diri para perempuan yang dapat juga mengakibatkan munculnya gejala-gejala yang mengarah pada permasalahan psikologis yang lebih berat seperti depresi. Teknik *brief CBT* diharapkan dapat memperbaiki pola pikir partisipan sebagai penyebab rendahnya harga diri dan melatih keterampilan interpersonal partisipan dalam mengatasi permasalahan harga diri yang muncul akibat status lajangnya. Peneliti ingin mengetahui pengaruh *brief CBT* terhadap peningkatan harga diri pada perempuan lajang.

METODE PENELITIAN

Partisipan dalam penelitian ini merupakan dua orang perempuan lajang dengan rentang usia 35-45 tahun; memiliki skor harga diri yang tergolong cukup, rendah, dan sangat rendah berdasarkan angket harga diri oleh Susanti (2012); termasuk dalam tipe lajang *temporary involuntary*, *temporary voluntary* dan *stable involuntary*; memiliki distorsi kognitif terkait pencitraan status lajang; serta bersedia mengikuti proses asesmen hingga pemberian *brief cognitive behaviour therapy*.

Penelitian ini melalui dua tahap, yaitu proses asesmen dan proses intervensi. Proses pengambilan data dilakukan melalui pengisian angket, wawancara, observasi, tes kepribadian, dan self-recording. Setelah memperoleh data asesmen, peneliti kemudian menyusun intervensi *Brief Cognitive Behavior Therapy* untuk meningkatkan harga diri pada partisipan. Pada perancangan intervensi *Brief Cognitive Behavior Therapy*, terdapat 6 sesi yang dilakukan. Sesi I-IV merupakan tahapan restrukturisasi kognitif dengan teknik 2 kolom dan 3 kolom. Sesi IV-VI merupakan pelatihan *interpersonal skill* berupa komunikasi efektif, asertifitas, penerimaan diri, dan *strategic planning*. Pada sesi terakhir, peneliti juga melakukan evaluasi terhadap proses yang telah berlangsung selama intervensi.

Penelitian ini merupakan *mixed methods* yaitu teknik yang menggabungkan antara penelitian kuantitatif dan kualitatif. Penelitian ini melakukan pengumpulan data melalui angket dan analisis data secara kuantitatif serta diikuti dengan pengumpulan data melalui wawancara dan analisis data secara kualitatif. Pengujian data kuantitatif menggunakan SPSS 16.0. Uji data kuantitatif akan menggunakan uji

beda non parametrik *Wilcoxon* untuk melihat perbedaan harga diri sebelum dan sesudah diberikannya intervensi *Brief Cognitive Behavior Therapy*. Hal ini disebabkan jumlah partisipan yang sedikit (< 20 orang).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut hasil dari kedua partisipan yang diperoleh melalui proses asesmen.

Tabel 1. Tabel Hasil Asesmen Kedua Partisipan

No	Aspek	Caca	Sisi	Kesimpulan	
				Persamaan	Perbedaan
1	Harga Diri	Kategori cukup (skor 26 → <i>significance</i> Skor 27 → <i>competence</i>).	Kategori cukup (skor 25 → <i>competence</i> Skor 27 → <i>power</i>)	Permasalahan terletak pada aspek <i>competence</i> . Kedua partisipan merasa kurang berharga karena kurang memiliki kemampuan dalam mencapai tujuan yang diinginkan yaitu menikah.	Adanya permasalahan pada aspek <i>power</i> . Hal ini karena Sisi merasa kurang dapat mengatur orang lain untuk mengikuti apa yang Sisi inginkan sehingga Sisi seringkali berpikir bahwa dirinya kurang berharga.
2	Dampak terkait Perilaku	Caca tidak percaya diri dan selalu memandang rendah dirinya. Selain itu, Caca menjadi mengurangi relasinya dengan lawan jenis	Sisi merasa kurang percaya diri dengan penampilan fisiknya. Selain itu, Sisi cenderung terlalu memikirkan pikiran-pikirannya yang	Adanya ketakutan dalam berelasi dengan lawan jenis dan rasa kurang berharga	Cenderung menarik diri dan membatasi relasi sosial terutama dengan lawan jenis. Cenderung membatasi relasi baru dengan orang lain terutama lawan jenis.

3				muncul sehingga memunculkan ketakutan terkait hubungan dengan lawan jenis. Sisi juga selalu menolak ketika akan dikenalkan dengan orang baru.				
4								
5								

		kota untuk dinas. Hal ini membuat Caca menjadi takut dengan ayahnya	namun intensitas ibu yang jarang berada di rumah membuat Sisi kurang mendapatkan afeksi dari ibu.	yang cukup		dari ibu.
6	Lingkungan Sosial	Caca jarang keluar dari rumah. Caca senang menghabiskan waktu di rumah. Caca sempat pindah ke beberapa kota karena mengikuti ayahnya dinas. Hal ini membuat Caca sering pindah sekolah dan kurang memiliki teman dekat. Barulah ketika kuliah, Caca memiliki beberapa teman dekat yang terkadang masih sering berhubungan.	Sisi jarang keluar rumah. Sisi senang menghabiskan waktu di rumah dengan membaca buku. Sisi kadang bermain bersama dengan tetangga tetapi jarang bermain jauh dari rumah. Sisi barulah memiliki teman dekat ketika SMA.	Partisipan memiliki kesukaan menghabiskan waktu berada di rumah. Selain itu, Partisipan juga membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menjalin relasi yang baru dengan orang lain	Lingkungan sekolah yang cenderung berpindah-pindah sehingga kurang memiliki relasi sosial yang menetap.	Memiliki teman dekat dari SMA sebanyak dua orang.
7	Hal terkait Status Lajang	Orang tua Caca melarang Caca untuk berpacaran selama masa sekolah. Selain itu, Caca belum pernah berpacaran hingga sekarang. Caca pernah ditolak oleh laki-laki. Caca juga pernah secara aktif mencari pasangan tetapi usahanya tidak membuahkan hasil.	Tidak ada aturan yang melarang untuk berpacaran. Sisi sudah pernah berpacaran sebanyak dua kali. Hubungan Sisi dapat bertahan selama satu tahun lebih. Sisi memiliki ketakutan akan terikat dan tidak dapat bebas ketika memiliki pasangan.	Adanya trauma atau ketakutan terkait relasi dengan lawan jenis. Masih adanya keinginan untuk menikah tetapi tidak secara aktif mencari pasangan.	Karena adanya trauma, Caca hanya ingin memiliki pasangan yang berasal dari luar negeri padahal Caca hanya memiliki kesempatan yang sedikit dalam berhubungan dengan orang luar negeri	Sisi memiliki ketakutan terkait hubungan yang lebih mendalam.

8	Sasaran Intervensi	Sekarang Caca tidak secara aktif mencari pasangan. Sasaran intervensi pada Caca yaitu mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif terkait diri dan lawan jenis. Selain itu, berusaha membangun harga diri yang lebih positif dalam diri Caca agar Caca dapat menampilkan diri dan berelasi dengan orang lain dengan lebih baik	Sasaran intervensi pada Sisi yaitu mengubah pikiran negatif menjadi lebih positif terkait diri. Selain itu, berusaha membuat Sisi lebih tenang dan positif dalam menghadapi berbagai permasalahan serta membangun harga diri. Sisi menjadi lebih positif	Partisipan memerlukan terapi kognitif untuk memperbaiki pola pikir yang negatif menjadi lebih positif. Selain itu, Partisipan perlu membangun harga diri mereka dalam menjalin relasi dengan orang lain.	Tidak ada perbedaan sasaran intervensi.	Tidak ada perbedaan sasaran intervensi.
---	--------------------	--	--	--	---	---

Pelaksanaan proses intervensi dilakukan selama hampir kurang lebih 3 bulan. Hal ini dikarenakan kesibukan kedua partisipan sehingga peneliti harus menyesuaikan waktu pemberian intervensi *Brief Cognitive Behavior Therapy*. Berikut hasil angket kedua partisipan sebelum dan sesudah pemberian intervensi

Tabel 2. Tabel Hasil Uji Beda *Pretest Posttest* Harga Diri Kedua Partisipan

Aspek	Pre-test	Kategori Mean Ideal	Post-test	Kategori Mean Ideal	Keterangan		
					Skor	Kategori	
Caca	<i>Significance</i>	26	Cukup	30	Tinggi	+4	Naik 1 kategori
	<i>Competence</i>	27	Cukup	31	Tinggi	+4	Naik 1 kategori
	<i>Power</i>	31	Tinggi	31	Tinggi	+0	Stabil
	<i>Virtue</i>	34	Sangat Tinggi	35	Sangat Tinggi	+1	Stabil
Sisi	<i>Significance</i>	35	Sangat Tinggi	32	Tinggi	-3	Turun 1 kategori
	<i>Competence</i>	27	Cukup	36	Sangat Tinggi	+9	Naik 2 kategori
	<i>Power</i>	25	Cukup	34	Sangat Tinggi	+9	Naik 2 kategori
	<i>Virtue</i>	30	Tinggi	34	Sangat Tinggi	+4	Naik 1 kategori
Nilai sign.				0.180			

Berdasarkan hasil uji beda non-parametrik Wilcoxon, diperoleh nilai signifikan sebesar 0.180 ($\text{sig} > 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan harga diri antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Hasil *pretest* dan *posttest* Caca maupun Sisi menunjukkan adanya peningkatan nilai dan juga kategori nilai harga diri dari cukup menjadi tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa walaupun nilai uji beda menyatakan bahwa tidak ada perbedaan sebelum dan sesudah tetapi sebenarnya ada pengaruh *brief* CBT yang diberikan terhadap peningkatan

harga diri. Hasilnya menjadi tidak signifikan karena pengaruh jumlah partisipan yang sedikit. Untuk membuktikan ada tidaknya pengaruh intervensi maka dilakukan uji *effect size*. Hasil uji *effect size* sebesar 0.9489 ($z > 0.50$), hal ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian intervensi terhadap peningkatan harga diri pada Caca maupun Sisi. Dapat disimpulkan bahwa hasil uji beda dapat menjadi kurang signifikan diakibatkan jumlah partisipan yang sedikit.

Hasil asesmen kedua partisipan menunjukkan bahwa keduanya baik Caca maupun Sisi memiliki harga diri yang tergolong tinggi, namun berdasarkan hasil wawancara dan analisis kualitatif menunjukkan bahwa keduanya tidak memiliki harga diri setinggi hasil asesmen. Kedua partisipan baik Caca maupun Sisi, keduanya terbilang memiliki harga diri yang cukup rendah. Menurut Oemarjoedi, (2003), harga diri yang rendah dapat terbentuk akibat adanya distorsi kognitif. Keduanya memiliki distorsi kognitif yang berhubungan dengan hubungannya dengan lawan jenis. Distorsi inilah yang dapat membuat harga diri mereka menjadi rendah. Para perempuan dengan harga diri yang rendah kurang dapat mengekspresikan dirinya di depan lingkungan dengan baik (Coopersmith dalam Murk, 2006). Keduanya baik Caca maupun Sisi sulit menjalin relasi baru dengan orang lain. Hal ini merupakan salah satu penyebab yang membuat mereka juga sulit untuk mendapatkan pasangan. Harga diri juga dapat dipengaruhi oleh faktor internal seseorang salah satunya yaitu karakteristik kepribadian (Murk, 2006; Feist & Feist, 2010; Branden, 2005).

Awalnya, Caca memiliki distorsi yang berhubungan dengan hubungannya dengan lawan jenis. Caca selalu berpikir bahwa laki-laki di Indonesia hanya melihat perempuan hanya dari segi fisik dan penampilannya saja. Hal inilah yang membuat Caca tidak ingin menjalin relasi dengan lawan jenis asal Indonesia, ia lebih memilih untuk mencari lawan jenis dari luar negeri. Distorsi ini muncul akibat adanya pengalaman traumatis yang dialami oleh Caca (Murk, 2006). Tidak jauh berbeda dari Caca, Sisi juga pada awalnya memiliki distorsi kognitif yang membuat harga dirinya menjadi rendah (Oemarjoedi, 2003). Sisi memiliki distorsi kognitif terkait bentuk fisik dan ketakutannya dalam memulai hubungan baru dengan orang lain.

Dengan mempertimbangkan permasalahan Caca dan Sisi, peneliti merancang intervensi *brief* CBT. Dalam *brief* CBT ini, prosesnya terbagi menjadi dua bagian yaitu proses terapi kognitif dan proses terapi perilaku (*behaviour*) (Spiegler & Guevremont, 2010). *Brief* CBT ini cukup efektif dalam meluruskan kembali pola pikir dan perilaku yang salah akibat distorsi kognitif (Lubis, dalam Verdianingrum, 2011).

Pada saat awal pemberian intervensi, Caca tetap meyakini bahwa semua laki-laki di Indonesia hanya melihat perempuan dari segi fisik saja. Peneliti kemudian mulai melakukan *challenge* kepada Caca untuk membantu Caca menyadari pemikiran otomatis yang sering muncul terkait hubungannya dengan lawan jenis. Peneliti juga berusaha agar Caca dapat melihat pemikiran otomatis tersebut dan mengubahnya menjadi tanggapan rasional. Caca perlahan-lahan mulai berpikir bahwa tidak semua laki-laki di Indonesia seperti laki-laki yang pernah membuat pengalaman traumatis bagi Caca. Menurut Caca, memang ada beberapa laki-laki di Indonesia yang tidak terlalu peduli dengan fisik perempuan tetapi, Caca tetapi sulit untuk mau memulai hubungan dengan laki-laki Indonesia. Kegagalan yang dialami oleh Caca serta belum adanya pengalaman Caca yang berhasil dalam menjalin relasi dengan lawan jenis memengaruhi komitmen Caca untuk berubah.

Pada partisipan Sisi, ia awalnya sulit untuk menanggapi pemikiran otomatis yang muncul menjadi sebuah tanggapan rasional. Hal ini karena menurut Sisi, kondisinya sangatlah sulit untuk diubah. Seseorang dengan harga diri yang rendah cenderung merasa tidak berdaya, pesimis, dan inferior (Murk, 2006). Sisi meyakini dirinya memiliki tubuh yang gemuk sehingga sulit untuk bisa mendapatkan pasangan. Peneliti berusaha melakukan *challenge* kepada Sisi untuk membantu Sisi memikirkan kembali pemikiran otomatis yang sering muncul. Dengan *challenge* ini, Sisi akan memikirkan pikiran otomatisnya dan peneliti membantu Sisi agar dapat mengubahnya menjadi tanggapan yang rasional. Peneliti juga menunjukkan kepada Sisi bahwa tidak semua perempuan gemuk tidak memiliki pasangan. Setelah beberapa kali pertemuan, Sisi akhirnya menyadari bahwa tidak menutup kemungkinan bagi perempuan gemuk untuk memiliki pasangan.

Adanya ketakutan Sisi untuk memulai sebuah hubungan baru. Sisi juga takut menjadi tidak bebas menjalankan aktivitas ketika menjalani sebuah hubungan. Ketakutan ini muncul akibat banyaknya permasalahan Sisi dengan teman maupun keluarganya. Sisi beberapa kali berusaha mencari pasangan sebagai sumber afeksinya, namun tidak ia dapatkan. Akhirnya, Sisi sempat mendapatkan sumber afeksi tersebut dari teman sekantornya. Namun sayangnya, karena ada permasalahan, Sisi akhirnya merasa semua orang tidak ada yang dapat dipercaya, akhirnya ia kembali menjadi tidak percaya diri lagi. Kegagalan-kegagalan yang dialami seseorang dapat membuat seseorang semakin menilai dirinya secara negatif dan berusaha menyalahkan orang lain atas kegagalan yang dialami (Indraswari, 2012). Dengan situasi inilah yang membuat Sisi merasa sulit untuk membuka hubungan baru dengan orang lain dan memperkuat distorsi dalam diri Sisi (Murk, 2006). Hal ini memengaruhi komitmen Sisi untuk berubah karena ia cenderung dikecewakan oleh seseorang dan merasa kondisinya tidak dapat berubah. Sisi menyadari kondisinya yang sulit untuk terbuka dengan orang lain dan mau mencoba untuk terbuka. Namun hal tersebut tidak diimbangi dengan motivasi yang kuat dalam diri Sisi. Sisi merasa tidak dapat mengubah kondisinya saat ini.

Selain fokus dalam perubahan kognitif, *brief* CBT juga membekali partisipan dengan sebuah keterampilan baru yang dapat membantu partisipan dalam mengubah perilakunya menjadi adaptif (Bond & Dryden, 2002). Hal ini karena harga diri rendah pada Caca maupun Sisi disebabkan oleh adanya distorsi kognitif dan perilaku yang kurang adaptif. Untuk itu, penting dalam *brief* CBT untuk membekali partisipan dengan keterampilan baru yang dapat membuat mereka menjadi lebih adaptif. Keterampilan tersebut berupa latihan komunikasi efektif, asertifitas, penerimaan diri, dan penentuan tujuan (Bond & Dryden, 2002). Keterampilan tersebut telah disesuaikan dengan kebutuhan Caca dan Sisi.

Caca maupun Sisi memiliki harga diri yang rendah akibat adanya distorsi kognitif. Distorsi kognitif tersebut muncul akibat adanya pengalaman traumatis berupa penolakan dari orang lain. Hal ini membuat Caca maupun Sisi menjadi lebih membatasi diri dalam berelasi dengan orang lain. Keduanya memiliki harga diri yang

rendah ketika berelasi dengan orang lain. Hal ini menjadi dasar peneliti menggunakan keterampilan-keterampilan tersebut untuk dapat membantu Caca dan Sisi dalam menjalin relasi dengan orang lain. Selain itu, Caca maupun Sisi juga menjadi cenderung menilai diri secara negatif sehingga keterampilan penerimaan diri dan penentuan tujuan menjadi cukup berguna bagi mereka untuk melihat diri lebih positif. Dengan adanya keterampilan penerimaan diri, para partisipan baik Caca maupun Sisi, mereka dapat menilai diri lebih positif sehingga membantu mereka lebih menghargai keberadaan diri mereka. Selain itu, keterampilan penentuan tujuan diberikan agar Caca dan Sisi dapat menjadi lebih terarah dalam mencapai tujuan yang mereka inginkan.

Pada saat latihan komunikasi efektif, kedua partisipan baik Caca maupun Sisi sulit menunjukkan empati. Keduanya masih membutuhkan waktu dalam menunjukkan sikap empati. Hal ini karena keduanya memiliki kebutuhan afeksi yang tidak terpenuhi sehingga sulit menunjukkan adanya empati dalam kehidupan sehari-harinya. Seseorang dapat menunjukkan kasih sayang kepada seseorang apabila ia telah menerima kasih sayang juga dari orang lain (Maslow, dalam Feist & Feist, 2010). Caca maupun Sisi menjadi sulit menjalin relasi hangat dengan orang lain karena keduanya memiliki kebutuhan afeksi yang kurang terpenuhi. Namun, keduanya telah berusaha untuk dapat terbuka dengan orang lain. Caca maupun Sisi mau mencoba mencari sosok yang bisa ia percaya untuk membuka diri perlahan-lahan.

Peneliti membantu Caca untuk menyadari tujuan Caca sebenarnya. Saat ini, Caca lebih fokus pada pekerjaannya. Caca masih tetap ingin menikah hanya saja hal tersebut sekarang bukan menjadi tujuan utama Caca saat ini. Caca lebih pasrah dengan hubungannya dengan lawan jenis. Pada sesi intervensi yang diberikan, Caca lebih mengalihkan perhatiannya dalam peningkatan harga diri dalam pekerjaannya dan cenderung kurang ingin membahas terkait hubungannya dengan lawan jenis. Selain itu, Sisi juga menyatakan tujuan lain selain memikirkan hubungannya dengan lawan jenis. Sisi memilih untuk membangun usaha sendiri sebagai tujuan yang ingin dicapainya. Sisi sendiri sebenarnya juga masih ingin menikah tetapi Sisi tidak

memiliki usaha aktif dalam mencari pasangan, ia lebih memilih pasrah terkait hubungannya dengan lawan jenis. Hal ini sesuai dengan pendapat Liddle, et. al (2002) bahwa ketika perempuan yang sudah mencapai usia 35 tahun dan belum menikah biasanya tujuan mereka akan bergeser bukan lagi untuk segera menikah tetapi lebih memperhatikan pekerjaan, kesuksesan, dan kesenangan pribadi. Selain itu, Sisi maupun Caca lebih fokus dengan pekerjaannya saat ini sehingga tidak terlalu merasa bermasalah terkait hubungan dengan lawan jenis. Hal ini juga yang turut memengaruhi motivasi dan komitmen Sisi serta Caca untuk berubah.

Dilihat dari penjelasan di atas, dapat dikatakan bahwa kedua partisipan baik Caca maupun Sisi hanya memiliki sedikit perubahan. Perubahan tersebut terjadi pada tingkat kognitif saja dan belum masuk pada perubahan perilaku. Hal ini karena masih melekatnya distorsi kognitif dalam diri mereka. Selain itu, Caca maupun Sisi memiliki derajat gangguan yang menurut mereka rendah sehingga tidak adanya usaha untuk mencari bantuan atas permasalahan yang mereka alami. Hal ini membuat kurangnya motivasi dan komitmen, serta usaha yang aktif dari kedua partisipan dalam membuat kondisi mereka menjadi lebih optimal lagi terutama dalam mencari pasangan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Harga diri yang rendah disebabkan oleh adanya distorsi kognitif. Distorsi kognitif dapat muncul akibat adanya interaksi dari faktor internal dan faktor eksternal seseorang. Faktor internal yang berupa kebutuhan afeksi yang besar dan dependensi yang tidak terpenuhi disertai dengan penolakan dari faktor eksternal dapat menyebabkan munculnya distorsi kognitif serta perilaku kurang adaptif.
2. Faktor internal berupa motivasi dan komitmen para perempuan lajang serta faktor eksternal berupa peranan dan dukungan keluarga serta teman dapat membantu para perempuan lajang dalam meningkatkan harga diri. Dalam penelitian ini,

kedua faktor baik internal maupun eksternal kurang terlalu nampak sehingga perubahan yang terjadi masih pada level kognitif.

Saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya adalah sebagai berikut

1. Penelitian berikutnya diharapkan agar para partisipan dapat membuat dan menumbuhkan komitmen sehingga dalam menjalankan serangkaian proses penelitian dapat memperoleh hasil yang maksimal.
2. Diharapkan dapat menambah jumlah partisipan sehingga dapat melihat berbagai jenis permasalahan para perempuan lajang. Dengan begitu, peneliti mendapat lebih banyak pengalaman dalam membantu para perempuan lajang dengan berbagai teknik intervensi yang sesuai permasalahan mereka. Selain itu, dengan jumlah partisipan yang lebih banyak dapat menguji efektivitas intervensi yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2015). Persentase Rumah Tangga menurut Daerah Tempat Tinggal, Kelompok Umur, Jenis Kelamin Kepala Rumah Tangga, dan Status Perkawinan, 2009-2013. Diunduh dari <https://www.bps.go.id/linkTabelStatis/view/id/1605>
- Bond, F. W., & Dryden, W. (2002). *Handbook of brief cognitive behaviour therapy*. London: John Wiley & Sons Ltd.
- Branden, N. (2005). *Kekuatan harga diri* (alih bahasa: Natanael, A). Batam: Interaksara.
- Burns, D. D. (1980). Terapi kognitif: *Pendekatan baru bagi penanganan depresi* (alih bahasa: Santosa). Jakarta: Erlangga.
- Curwen, B., Palmer, S., & Ruddell, p., (2000). *Brief cognitive behavior therapy*. London: Sage Publication.
- Febiana, F. (2008). Pengembangan instrumen pengukuran distorsi kognitif dan kebutuhan neurotik. Tesis, Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). Teori kepribadian : *Theories of personality* (ed. 7th, alih bahasa: Hardrianto). Jakarta: Salemba Humanika.
- Fennel, M., J., V. (2009). *Overcoming low self esteem: A self-help guide using cognitive behavioral techniques*. London: Robinson.
- Guindon, M., H. (2010). *Self esteem across the lifespan: Issues and interventions*. New York: Routledge.
- Indraswari, P. (2012). Modifikasi kognitif perilaku untuk meningkatkan self-esteem remaja (dengan teknik restrukturisasi kognitif, visualisasi, dan memperbaiki

- penampilan diri). Tesis, Depok. Program Studi Psikologi Profesi Universitas Indonesia.
- Liddle, H. A., Santisteban, D. A., Levant, R. F. & Bray, J. H. (2002). *Family psychology: Science based interventions*. Washington: APA.
- Murk, C., J. (2006). *Self esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self esteem (3rd ed.)*. New York: Springer Publishing Company
- Oemarjoedi, A., K. (2003). *Pendekatan cognitive behavior dalam psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D., (2004). *Human Development (9th Ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Septiana, E., dan Syafiq, M. (2013). Identitas “lajang” (single identity) dan stigma: *Studi fenomenologi perempuan lajang di Surabaya. Jurnal Psikologi Teori & Terapan* 4(1). 71-86.
- Spiegler, M., D., & Guevremont, D., C. (2010). *Contemporary behavior therapy (5th ed.)*. United State: Wadsworth.
- Susanti. (2012). *Hubungan antara harga diri dan psychological well being pada wanita lajang ditinjau dari bidang pekerjaan*. Skripsi tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Surabaya.
- Verdianingrum, I. (2011). *Peran brief cognitive behavior therapy untuk menurunkan depresi pada laki-laki penderita pasca stroke*. Tesis, tidak diterbitkan, Program Magister Psikologi Profesi Universitas Surabaya, Surabaya.