

Mental Health Recovery in Domestic Violence Survivors with CBT: Findings from a Literature Review

Pemulihan Kesehatan Mental pada Penyintas KDRT dengan CBT : Temuan Studi Literatur

Tsaniatus Solihah¹, Endang Widyorini², Augustina Sulastri³

^{1,3} Magister Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata

Email: tsaniatus84@gmail.com¹, widyorini@unika.ac.id², ag.sulastri@unika.ac.id³

Artikel Info

Riwayat Artikel:

Penyerahan 15/11/2025

Revisi 14/12/2025

Diterima 16/01/2026

Keywords:

psychotherapy, cognitive and behavioral therapy, emotional management, domestic violence

ABSTRACT

Domestic violence remains a pervasive issue with profound psychological consequences for survivors, often leading to trauma, anxiety, depression, PTSD, and a drastic reduction in self-esteem. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is widely recognized as an effective therapeutic intervention for addressing these psychological impacts. This study aims to explore the effectiveness of CBT in improving the psychological well-being of survivors of domestic violence, particularly focusing on its role in enhancing self-esteem, self-love, and mindfulness, as well as its ability to reduce negative symptoms such as trauma, PTSD, and depression. Using a systematic literature review methodology, the study analyzed twelve relevant studies published between 2019 and 2025. The findings reveal that CBT significantly improves positive psychological outcomes, including self-esteem and self-love, while also effectively alleviating symptoms of trauma, PTSD, and depression. Additionally, CBT fosters emotional regulation and enhances mindfulness, contributing to the survivor's overall well-being and resilience. The implications of this research suggest that CBT should be widely integrated into interventions for survivors of domestic violence, offering a structured and culturally sensitive approach to healing. Future research is recommended to explore the long-term effects of CBT and its application in diverse cultural contexts to strengthen its efficacy and impact.

ABSTRAK

Kekerasan dalam rumah tangga tetap menjadi isu yang meluas dengan dampak psikologis yang mendalam bagi penyintasnya, sering kali menyebabkan trauma, kecemasan, depresi, PTSD, dan penurunan drastis dalam harga diri. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) diakui secara luas sebagai intervensi terapeutik yang efektif untuk mengatasi dampak psikologis ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas CBT dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis penyintas kekerasan dalam rumah tangga, dengan fokus pada perannya dalam meningkatkan harga diri, cinta diri, dan kesadaran penuh, serta kemampuannya untuk mengurangi gejala negatif seperti trauma, PTSD, dan depresi. Menggunakan metodologi tinjauan pustaka sistematis, penelitian ini menganalisis dua belas studi relevan yang diterbitkan antara 2019 dan 2025. Temuan penelitian menunjukkan bahwa CBT secara signifikan meningkatkan hasil psikologis positif, termasuk harga diri dan cinta diri, sekaligus efektif meredakan gejala trauma, PTSD, dan depresi. Selain itu, CBT mendukung regulasi emosional dan meningkatkan kesadaran penuh, yang berkontribusi pada kesejahteraan dan ketahanan penyintas secara keseluruhan. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa CBT sebaiknya diintegrasikan secara luas dalam intervensi bagi penyintas kekerasan dalam rumah tangga, menawarkan pendekatan yang terstruktur dan sensitif secara budaya untuk pemulihan. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengeksplorasi efek jangka panjang dari CBT dan penerapannya dalam konteks budaya yang beragam untuk memperkuat efektivitas dan dampaknya.

Kata kunci :

psikoterapi, terapi kognitif dan perilaku, manajemen emosional, kdrt

Copyright (c) 2026 Tsaniatus Solihah dkk

Korespondensi:

Tsaniatus Solihah

Magister Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata

Email : tsaniatus84@gmail.com1



LATAR BELAKANG

Kekerasan dalam rumah tangga tetap menjadi masalah yang terus-menerus dan meluas di seluruh dunia, menarik perhatian luas dari pembuat kebijakan, organisasi hak asasi manusia, dan publik (Jiang et al., 2024). Meskipun ada upaya ekstensif untuk mengatasi masalah ini, prevalensi kekerasan dalam rumah tangga masih sangat tinggi. Di Inggris, misalnya, Survei Kejahatan untuk Inggris dan Wales (CSEW) pada tahun 2024 melaporkan bahwa sekitar 2,3 juta orang berusia 16 tahun ke atas mengalami kekerasan dalam rumah tangga dalam setahun terakhir, yang sesuai dengan tingkat prevalensi 4,8% (Gawankar & Pandey S., 2024). Statistik ini menggarisbawahi beratnya masalah, meskipun ada kerangka hukum yang dirancang untuk melindungi korban. Demikian pula, di Mesir, sebuah kasus profil tinggi menyoroti kebutuhan mendesak akan keadilan bagi penyintas kekerasan dalam rumah tangga, terutama setelah seorang pria membunuh istrinya karena menolak melakukan hubungan seksual, membawa perhatian luas pada masalah ini (Tempo, 2023). Di Indonesia, Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan melaporkan dalam Laporan Tahunan 2024 bahwa terjadi peningkatan kekerasan berbasis gender sebesar 14,17%, dengan 330.097 kasus kekerasan, 83,7% di antaranya adalah kekerasan dalam rumah tangga.

Kekerasan dalam rumah tangga memiliki konsekuensi yang parah dan luas bagi korbannya, terutama perempuan dan anak-anak (Levin et al., 2021). Orang-orang ini sering mengalami kerugian fisik, seksual, emosional, dan ekonomi. Bentuk kekerasan fisik biasanya melibatkan tindakan seperti memukul, menampar, atau bentuk penyerangan lainnya. Namun, kekerasan psikologis sebagai ancaman, pelecehan emosional, penghinaan, dan penghinaan sama-sama merusak (Petersen & Twhig, 2022). Pengalaman ini dapat menyebabkan trauma psikologis yang mendalam, yang dapat bermanifestasi sebagai kecemasan, depresi, gangguan stres pasca-trauma (PTSD), dan penurunan harga diri yang drastis. Dalam banyak kasus, korban juga mengalami perasaan tidak berharga, rasa cinta diri yang berkurang, dan hilangnya identitas pribadi. Penelitian Liu et al. (2020) menunjukkan bahwa perempuan yang selamat dari kekerasan dalam rumah tangga sering merasa berkurang nilainya, percaya bahwa individu tidak lagi pantas mendapatkan cinta atau rasa hormat. Devina (2020) mencatat bahwa semua bentuk kekerasan dalam rumah tangga baik fisik, psikologis, seksual, atau ekonomi secara konsisten mengarah pada konsekuensi psikologis yang signifikan, termasuk harga diri yang rendah dan hilangnya cinta diri. Lowe (2021) menemukan bahwa penyintas kekerasan dalam rumah tangga sering diganggu oleh ketakutan, kesedihan, rasa malu, dan kebingungan tentang identitas individu. Selain itu, stres jangka panjang yang terkait dengan kekerasan dalam rumah tangga dapat menyebabkan insomnia, ketidakpercayaan terhadap orang lain, terutama pria, dan depresi (Rousseau, 1998).

Korban psikologis kekerasan dalam rumah tangga membutuhkan intervensi mendesak untuk memfasilitasi penyembuhan dan pemulihan penyintas. Intervensi untuk pemulihan psikologis sering kali mencakup metode konseling

seperti Terapi Berpusat pada Klien (CCT) dan Terapi Perilaku Kognitif (CBT) (Kazantzis et al., 2010). Meskipun berbagai bentuk terapi dapat bermanfaat, CBT sangat efektif dalam mengatasi perilaku, emosi, dan pola pikir maladaptif yang dihasilkan dari trauma. CBT sangat direkomendasikan untuk individu yang menderita pola pikir yang menyedihkan dan mengganggu karena mengintegrasikan prinsip kognitif dan perilaku untuk mengubah pola negatif. Terapi Perilaku Kognitif adalah salah satu metode terapeutik yang paling banyak diteliti, dengan dukungan empiris yang konsisten untuk efektivitasnya dalam mengobati berbagai masalah kesehatan mental. CBT membantu individu membongkar ulang pola pikir individu yang terdistorsi dan mengadopsi respons perilaku yang lebih sehat, yang sangat penting bagi penyintas kekerasan dalam rumah tangga, yang sering menyimpan ketakutan irasional, rasa bersalah, dan menyalahkan diri sendiri (Graham et al., 2025).

Terlepas dari janji yang dimiliki Terapi Perilaku Kognitif dalam mengobati efek psikologis dari kekerasan dalam rumah tangga, masih ada kesenjangan yang signifikan dalam penelitian mengenai penerapannya pada penyintas kekerasan dalam rumah tangga dalam berbagai konteks budaya dan sosial (Pendry & Vandagriff, 2025). Meskipun CBT telah banyak dipelajari dalam pengaturan klinis, ada kurangnya penelitian yang berfokus secara khusus pada efektivitas CBT dalam membantu penyintas kekerasan dalam rumah tangga, khususnya di Indonesia. Studi yang ada cenderung berfokus pada ukuran sampel eksperimental kecil yang mungkin tidak dapat digeneralisasi ke populasi yang lebih besar (Firnando et al., 2025). Akibatnya, ada kebutuhan untuk studi skala besar yang lebih ketat yang mengeksplorasi penerapan CBT dalam beragam situasi, terutama untuk penyintas kekerasan dalam rumah tangga (Aini, 2019).

Penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan ini dengan memberikan pemeriksaan mendalam tentang efektivitas Terapi Perilaku Kognitif dalam mengatasi dampak psikologis penyintas kekerasan dalam rumah tangga, dengan fokus pada konteks Indonesia. Studi ini akan mengeksplorasi tidak hanya bagaimana CBT dapat membantu mengurangi gejala trauma, kecemasan, dan depresi tetapi juga bagaimana hal itu dapat meningkatkan hasil psikologis yang positif, seperti harga diri, cinta diri, dan kesejahteraan subjektif (Aini, 2019). Kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokusnya pada aspek pemberdayaan CBT bagi para penyintas, membantu individu membangun kembali rasa harga diri dan agensi pribadi individu. Meskipun CBT telah banyak dipelajari di negara-negara Barat, ada penelitian terbatas tentang penerapannya pada penyintas kekerasan dalam rumah tangga di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk berkontribusi pada badan literatur yang ada dengan mengkaji bagaimana CBT dapat dimanfaatkan secara efektif dalam konteks budaya dan sosial Indonesia untuk mempromosikan penyembuhan psikologis di kalangan penyintas (M. Twhig & Crosby, 2010).

Urgensi penelitian ini digarisbawahi oleh prevalensi kekerasan dalam rumah tangga yang sedang berlangsung dan efek psikologis yang mendalam terhadap korbannya. Seperti disebutkan sebelumnya, banyak penyintas kekerasan

dalam rumah tangga tidak mencari bantuan karena perasaan malu, takut, dan stigma yang terkait dengan menjadi korban pelecehan (M. Twhig & Crosby, 2010). Penelitian ini bertujuan untuk memberikan bukti kemanjuran CBT dengan cara yang sensitif secara budaya, memastikan bahwa intervensi disesuaikan dengan kebutuhan unik penyintas Indonesia. Dengan memeriksa dampak CBT pada pemulihan psikologis penyintas kekerasan dalam rumah tangga, penelitian ini dapat menawarkan sumber daya yang berharga bagi profesional kesehatan mental, pembuat kebijakan, dan organisasi yang bekerja untuk mendukung penyintas kekerasan dalam rumah tangga.

Efek psikologis dari kekerasan dalam rumah tangga sangat mendalam dan luas, dengan konsekuensi jangka panjang bagi kesehatan mental dan kesejahteraan penyintas. Meskipun ada banyak bentuk intervensi yang tersedia, Terapi Perilaku Kognitif telah terbukti menjadi alat yang ampuh dalam membantu individu mengatasi trauma psikologis yang disebabkan oleh pelecehan. Namun, masih ada kesenjangan yang signifikan dalam penelitian tentang penerapannya pada penyintas kekerasan dalam rumah tangga, khususnya di Indonesia. Penelitian ini akan mengeksplorasi efektivitas CBT dalam mempromosikan pemulihan psikologis bagi penyintas kekerasan dalam rumah tangga Indonesia, dengan tujuan menyumbangkan wawasan berharga yang dapat menginformasikan intervensi di masa depan.

METODE PENELITIAN

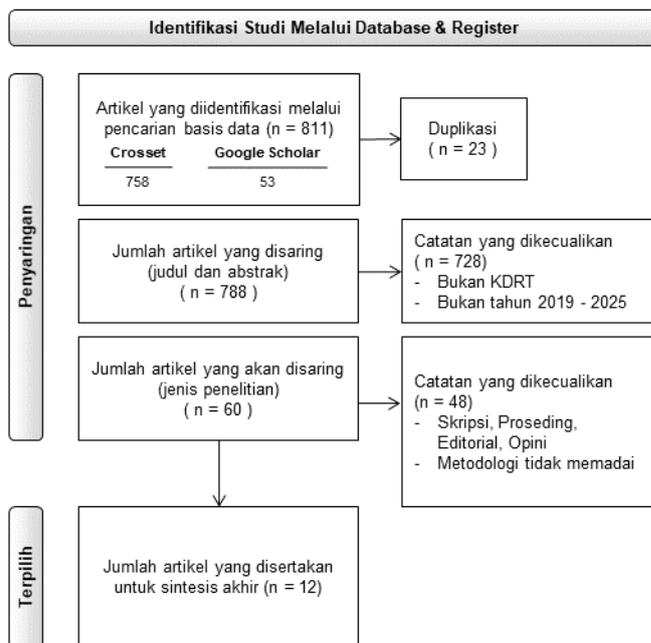
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah tinjauan pustaka sistematis. Menurut Azwar (2010) and Jiang et al. (2024) tinjauan literatur adalah proses komprehensif yang melibatkan pengumpulan literatur yang relevan, membaca dan mencatat, diikuti dengan analisis penelitian untuk mengubahnya menjadi karya akademik. Mengumpulkan informasi dari berbagai sumber data membutuhkan teknik khusus untuk pengumpulan data. Dalam penelitian ini, akan dilakukan tinjauan literatur pada jurnal dengan topik penelitian yang mirip dengan fokus penelitian. Proses pencarian literatur akan memanfaatkan

sumber basis data yang relevan melalui istilah-istilah kunci seperti "Terapi Perilaku Kognitif" dan "Kekerasan Dalam Rumah Tangga." (M. Twhig & Crosby, 2010).

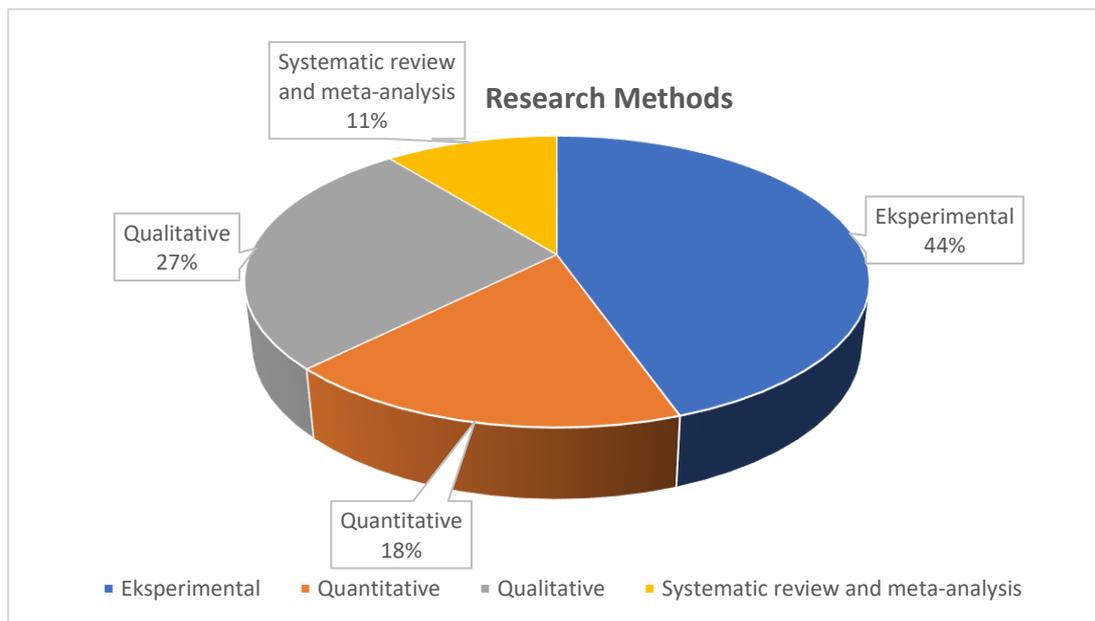
Sebagai langkah awal, peneliti akan memulai dengan membaca artikel yang relevan, dilanjutkan dengan analisis mendalam untuk mensintesis temuan dari penelitian sebelumnya. Peneliti akan menggunakan sumber seperti Google Scholar dan Publish or Perish, yang dipilih karena kemudahan akses dan fleksibilitas dalam pencarian literatur. Diyakini bahwa kedua sumber ini akan cukup untuk memperoleh basis data berkualitas tinggi yang memenuhi tujuan penelitian.

Untuk menyaring jurnal yang digunakan dalam penelitian, peneliti akan menerapkan beberapa kriteria: (1) artikel jurnal harus dipublikasikan antara tahun 2019 dan 2025; (2) jurnal harus terdiri dari sumber nasional dan internasional; (3) subjek penelitian harus melibatkan penyintas kekerasan dalam rumah tangga; (4) Metode yang digunakan dalam penelitian harus mencakup pendekatan kuantitatif, kualitatif, eksperimental, dan meta-analisis. Berdasarkan kriteria ini, dua belas artikel jurnal akan dipilih dan selanjutnya dianalisis dan diringkas dalam format matriks untuk memfasilitasi analisis yang lebih jelas dan terstruktur. Matriks ini akan membantu mengatur temuan utama dan memastikan pemahaman yang komprehensif tentang efektivitas Terapi Perilaku Kognitif dalam mengatasi dampak psikologis dari penyintas kekerasan dalam rumah tangga.

Metode tinjauan literatur ini memastikan bahwa temuan tidak hanya komprehensif tetapi juga dianalisis secara ketat dan selaras dengan tujuan penelitian. Peneliti bertujuan untuk mensintesis data dari berbagai penelitian, memberikan gambaran terperinci dan kohesif tentang bagaimana CBT dapat diterapkan secara efektif untuk membantu penyintas kekerasan dalam rumah tangga dalam pemulihan dari trauma psikologis. Dengan menggunakan pendekatan yang sistematis dan terstruktur, tinjauan ini akan memberikan wawasan berharga dan berkontribusi pada semakin banyak pengetahuan di bidang intervensi psikologis untuk penyintas kekerasan dalam rumah tangga.



Gambar 1. Jaringan Artikel Penerapan Metodologi



Gambar 2. Penerapan Metode Penelitian

Distribusi berbagai jenis metodologi penelitian. Segmen terbesar, yang diwakili oleh "Eksperimental" (Eksperimental), menyumbang 44% dari total. Ini diikuti oleh penelitian "Kualitatif" sebesar 27%, penelitian "Kuantitatif" sebesar 18%, dan porsi yang lebih kecil didedikasikan untuk "Tinjauan sistematis dan meta-analisis" sebesar 11%. Bagan

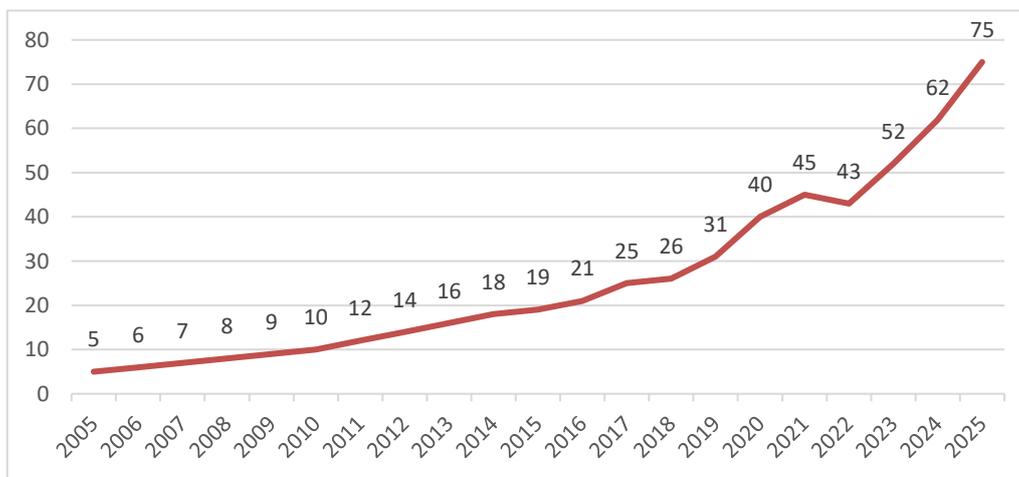
secara visual menekankan bahwa penelitian eksperimental adalah pendekatan dominan dalam data, sementara penelitian kualitatif juga merupakan bagian yang signifikan. Penelitian kuantitatif, meskipun penting, memiliki representasi yang relatif lebih kecil dibandingkan dengan yang lain.

Tabel 1. Tinjauan Reputasi Artikel

Indeks	Nama Jurnal	Jumlah
Q 2	<i>Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Eropa</i>	1
Q 3	<i>Jurnal Laporan Gangguan Afektif</i>	1
Sinta 2	<i>Humanitas</i>	1
Sinta 2	<i>G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling</i>	1
Sinta 2	<i>Wawasan: Jurnal Ilmiah Psikologi</i>	1
Sinta 3	<i>Jurnal Psikologi Profesi Gajah Mada (GamaJPP)</i>	1
Sinta 3	<i>PROCEDIA Studi Kasus dan Intervensi Psikologi</i>	1
Sinta 3	<i>JURNAL LOCUS: Penelitian & Pengabdian</i>	1
Sinta 3	<i>Jurnal Psikologi Integratif</i>	1
Sinta 4	<i>Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora</i>	1
Sinta 4	<i>Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling</i>	1
Sinta 5	<i>Edusociata Jurnal Pendidikan Sosiologi</i>	1

Pengindeksan dan reputasi berbagai jurnal, dikategorikan berdasarkan peringkatnya. European Journal of Medical and Health Sciences diindeks di Q2, sedangkan Journal of Affective Disorders Reports berada di peringkat Q3. Beberapa jurnal memiliki akreditasi Sinta 2, antara lain Humanitas, G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling, dan Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi. Jurnal Psikologi Profesi Gajah Mada (GamaJPP), PROCEDIA Studi Kasus dan Intervensi Psikologi, JURNAL LOCUS: Penelitian &

Pengabdian, dan Jurnal Psikologi Integratif semuanya berada di peringkat Sinta 3. Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora terindeks dalam Sinta 4, sedangkan Edusociata Jurnal Pendidikan Sosiologi memegang akreditasi Sinta 5. Distribusi ini menyoroti berbagai tingkat pengakuan akademik di antara jurnal-jurnal ini, dengan beberapa diindeks di tingkat internasional (Q2 dan Q3), dan yang lain diakui secara nasional di Indonesia melalui sistem pengindeksan Sinta.



Gambar 3. Meningkatkan CBT publikasi

Tren peningkatan jumlah publikasi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dari tahun 2011 hingga 2025. Mulai dari 12 publikasi pada tahun 2011, jumlahnya terus meningkat setiap tahun, mencapai 82 publikasi pada tahun 2025. Ini menunjukkan pertumbuhan yang signifikan dalam jumlah studi dan artikel penelitian yang diterbitkan tentang CBT

selama dekade terakhir. Kemiringan ke atas yang curam dari sekitar tahun 2020 dan seterusnya menunjukkan lonjakan minat dan aktivitas ilmiah di bidang ini, yang mencerminkan relevansinya yang meningkat dalam penelitian dan praktik psikologis.

Tabel 2. Jumlah Kutipan Artikel

Kertas	Total Kutipan	Kertas	Total Kutipan
Pengaruh Positive Cognitive Behavioral Therapy untuk meningkatkan harga diri pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga	1	Terapi Kelompok Perilaku Kognitif untuk mengurangi depresi pada penyintas kekerasan dalam rumah tangga	3
Konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Mengembangkan Self-love Penyintas Trauma Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)	10	Intervensi pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) pada perempuan dewasa awal yang mengalami Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) akibat kekerasan dalam berpacaran	12
Konseling Perilaku Kognitif Religius untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif pada Penyintas Remaja Kekerasan Dalam Keluarga	5	Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Dalam Mereduksi Perilaku Agresif Pada Remaja Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga: Narrative Synthesis	1
Menilai integritas pengobatan dalam CBT yang dipersonalisasi: Inventarisasi intervensi dan keterampilan terapeutik	40	Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Dampak Psikologis Wanita Yang Mengalami KDRT di UPTD PPA	12
Peningkatan Derajat <i>Self-Esteem</i> Istri Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga melalui Penerapan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> di Kota Bandung	4	Efektivitas Konseling Traumatik Berbasis CBT untuk Mengurangi Dampak KDRT pada Siswa SMP	11
Pengaruh Terapi Perilaku Kognitif pada Pengendalian Diri, Kesehatan Mental, dan Perhatian Penuh pada Wanita yang Terkena Kekerasan Pasangan Intim	14	Intervensi psikologis untuk gangguan stres pascatrauma pada wanita yang selamat dari kekerasan pasangan intim: Tinjauan sistematis dan meta-analisis	17

HASIL PENELITIAN

Tinjauan dua belas artikel penelitian yang mengkaji efektivitas Terapi Perilaku Kognitif (CBT) pada penyintas kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) mengungkapkan bahwa CBT secara konsisten menghasilkan dampak positif di berbagai dimensi psikologis. Studi ini umumnya menunjukkan dua hasil yang signifikan: (1) peningkatan fungsi psikologis adaptif seperti pengendalian diri, perhatian, harga diri, cinta diri, dan kesejahteraan subjektif (SWB), dan (2) pengurangan gejala psikologis maladaptif, termasuk trauma, depresi, dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD). Hasil ini menggarisbawahi peran CBT dalam menumbuhkan ketahanan dan pemulihan emosional di antara penyintas kekerasan dalam rumah tangga.

Secara lebih rinci, CBT telah terbukti mendorong peningkatan aspek psikologis adaptif yang sangat penting untuk kesejahteraan penyintas secara keseluruhan. Misalnya, peserta dalam penelitian yang ditinjau mengalami peningkatan pengendalian diri dan perhatian, yang membantu individu mengatasi gejala emosional yang mengikuti kekerasan dalam rumah tangga dengan lebih baik. Meningkatkan harga diri dan cinta diri sangat penting, karena aspek-aspek ini sering kali dirusak secara signifikan oleh hubungan yang kasar. Dengan mengatasi aspek psikologis inti ini, CBT berkontribusi untuk memperkuat sumber daya

internal penyintas, memungkinkan individu untuk menangani stres dan tantangan emosional dengan lebih baik. Selain itu, kesejahteraan subjektif (SWB) meningkat, menunjukkan bahwa CBT juga meningkatkan kualitas hidup umum dan kepuasan emosional di antara para penyintas.

Di sisi lain, kemanjuran CBT dalam mengurangi gejala psikologis maladaptif juga patut diperhatikan. Para penyintas kekerasan dalam rumah tangga yang berpartisipasi dalam penelitian menunjukkan pengurangan signifikan dalam gejala terkait trauma, depresi, dan PTSD. Mengingat masalah kesehatan mental yang parah yang sering menyertai pengalaman kekerasan dalam rumah tangga, seperti kecemasan dan ketakutan kronis, PTSD adalah aspek yang sangat menantang untuk diobati. Fokus CBT pada restrukturisasi pola pikir negatif dan mempromosikan mekanisme koping yang lebih sehat membantu penyintas mengelola dan mengurangi gejala yang melemahkan ini. Dengan demikian, penelitian secara kolektif menyoroti bagaimana CBT tidak hanya memperkuat atribut psikologis positif tetapi juga mengurangi dampak psikologis negatif yang biasanya dihadapi penyintas kekerasan dalam rumah tangga. Efek ganda ini menjadikan CBT sebagai alat terapeutik yang ampuh dalam proses pemulihan bagi populasi rentan ini.

1. Efek Peningkatan

Tabel 1. Hasil Tinjauan Literatur terkait dengan Terapi Perilaku Kognitif

Nama Penulis Tahun Ini	Judul	Metode	Hasil
(Puspa Rama Royani & Eneng (2025))	Pengaruh Positive Cognitive Behavioral Therapy untuk meningkatkan harga diri pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga	Kuantitatif	PCBT telah terbukti efektif sebagai intervensi berbasis kekuatan bagi korban kekerasan dalam rumah tangga
(Krisnanda et al., 2022)	Konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Mengembangkan Self-love Penyintas Trauma Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)	Eksperimen	Terjadi peningkatan dan perkembangan cinta diri pada perempuan penyintas trauma pasca kekerasan dalam rumah tangga setelah menerima konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) melalui teknik restrukturisasi kognitif secara signifikan.
(Sholichah et al., 2020)	Konseling Perilaku Kognitif Religius untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif pada Penyintas Remaja Kekerasan Dalam Keluarga	Studi Eksperimental	Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan efek positif dan kepuasan hidup yang signifikan pada siswa SMK setelah mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan perilaku kognitif religius.
(Aprilianti et al., 2019)	Peningkatan Derajat <i>Self-Esteem</i> Istri Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga melalui Penerapan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> di Kota Bandung	Kualitatif	<i>Terapi Perilaku Kognitif dapat meningkatkan skor harga diri pada istri yang menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga</i>
(Sabzevari et al., 2024)	Pengaruh Terapi Perilaku Kognitif pada Pengendalian Diri, Kesehatan Mental, dan Perhatian Penuh pada Wanita yang Terkena Kekerasan Pasangan Intim	Semi-Eksperimental	Hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengendalian diri, kesehatan mental, dan perhatian penuh di antara peserta dalam kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol pasca-intervensi

Restorasi Citra Diri melalui CBT (*Self Esteem dan Self Love*)

Self esteem dan *self love* merupakan dua komponen utama dari konsep diri yang sehat. *Self esteem* menurut (Mruk, 2006) dapat diartikan sebagai sikap seseorang untuk melakukan evaluasi diri secara keseluruhan yang dapat berupa karakteristik positif atau negative secara kognitif, emosi dan perilaku, sedangkan *self love* diartikan sebagai rasa cinta atau mencintai diri sendiri. Dalam *self love* terdapat beberapa komponen yakni dukungan terhadap fisik, apresiasi diri, psikologis, dan spiritual (Deborah Khoshaba, 2012). Kedua aspek ini kerap mengalami penurunan pada penyintas kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), akibat perlakuan verbal maupun emosional yang melahirkan rasa bersalah, ketidakberdayaan, dan keyakinan bahwa mereka tidak layak dicintai

Secara teoritis, *Terapi Perilaku Kognitif* (CBT) memainkan peran penting dalam memulihkan citra diri melalui proses *restrukturisasi kognitif*, yaitu mengidentifikasi dan mengganti pikiran otomatis negatif menjadi keyakinan yang lebih rasional dan adaptif (Atletik & Olahraga, 2025). CBT juga mendorong perilaku afirmatif yang memperkuat citra diri positif dan meningkatkan kemampuan individu untuk menerima dan menghargai diri individu sendiri (Graham et al., 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Aprilianti et al. (2019) menunjukkan bahwa intervensi CBT secara signifikan

meningkatkan *self-esteem* pada istri korban KDRT di Bandung dengan mengubah pola pikir negatif tentang diri dan pengalaman kekerasan yang dialami. Sementara itu, (Royani et al., 2025) melaporkan peningkatan *self-esteem* sebesar 58,9% dan 45,1% pada dua peserta setelah mengikuti sesi *Positive Cognitive Behavioral Therapy* (PCBT). Temuan lain oleh Krisnanda et al. (2022) memperkuat hasil tersebut dengan menunjukkan bahwa CBT efektif dalam menumbuhkan *self-love* pada penyintas KDRT, melalui proses konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif

Dengan demikian, CBT memainkan peran penting dalam memulihkan citra diri penyintas kekerasan dalam rumah tangga melalui penguatan rasa berharga dan penerimaan diri individu. Kedua aspek ini berfungsi sebagai dasar untuk proses pemulihan psikologis dan pembentukan kesejahteraan emosional jangka panjang (Ludlow & Guida, 1991).

Meningkatkan Pengendalian Diri melalui CBT (*Self Control, Mental Health dan Mindfulness*)

Self Control bisa dilihat dari kesesuaian karakteristik perilaku seseorang dengan situasi dan kondisi yang ada (Avazpour dan Touzande, 2021) dan berarti seberapa fleksibel atau stabil seseorang dalam situasi mereka (Moser et al., 2020). Salah satu unsur penting dalam regulasi diri adalah *mindfulness* yang diartikan sebagai kemampuan untuk

menyadari pengalaman saat ini secara penuh tanpa memberikan penilaian. Aspek ini menjadi salah satu komponen psikologis penting yang turut dipengaruhi oleh kekerasan dalam hubungan intim, karena memengaruhi cara individu memahami serta merespons rangsangan dari dalam diri maupun lingkungan sekitarnya (Donnell et al., 2020; Simon et al., 2018; Zarnaghash et al., 2015).

CBT mendukung peningkatan regulasi diri dengan membantu individu memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan tindakan. Melalui *latihan pemantauan diri* dan restrukturisasi kognitif, individu belajar mengelola respons emosional dengan cara yang lebih sehat dan lebih adaptif. Selain itu, (Sansom-Daly et al., 2014) *elemen mindfulness* dalam CBT membantu penyintas mengenali pikiran dan emosi individu tanpa terjebak di dalamnya, sehingga dapat menumbuhkan kesadaran diri dan stabilitas emosional (Ludlow & Guida, 1991).

Temuan Sabzevari et al. (2024) menunjukkan bahwa pelatihan CBT selama 12 sesi memberikan peningkatan yang signifikan pada *self-control*, *mindfulness*, dan *mental health* pada perempuan korban kekerasan pasangan intim. Peserta menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan emosi, mengurangi reaktivitas terhadap stres, dan mengembangkan pemahaman reflektif terhadap diri sendiri. Temuan ini sejalan serta diperkuat oleh hasil penelitian Seddiqi (2019) dan Angin et al. (2021), yang juga melaporkan dampak *positif Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap peningkatan kesehatan mental pada perempuan yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga. Hasil tersebut menguatkan pandangan bahwa CBT tidak hanya memperbaiki pola pikir *maladaptif*, tetapi juga menumbuhkan kapasitas regulasi diri dan kesadaran emosional yang lebih matang.

Kesejahteraan Psikologis Pasca-Trauma (Subjective Well-Being)

Subjective well-being menggambarkan bagaimana seseorang menilai kehidupannya secara subjektif, meliputi tingkat kepuasan terhadap hidup, hubungan pernikahan, pekerjaan, serta pengalaman emosi positif yang dirasakan. Penilaian ini mencakup aspek kognitif dan afektif individu dalam menilai sejauh mana kehidupannya memenuhi kebutuhan dan memberikan kepuasan (Diener et al., 2018). Menurut Avazpour et al. (2021) *subjective well-being* juga berkaitan dengan cara individu menilai kualitas hidupnya sesuai dengan harapan pribadi serta kemampuannya merasakan emosi yang menyenangkan. Dengan kata lain, *subjective well-being* mencerminkan pandangan subjektif seseorang terhadap apa yang ia miliki, alami, dan rasakan dalam kehidupannya (Mruk, 2006).

CBT efektif dalam meningkatkan SWB melalui proses restrukturisasi pikiran pesimis, menanamkan pola pikir yang

realistis, dan memperkuat perilaku positif. Dengan membantu penyintas mengenali distorsi kognitif yang menyebabkan penderitaan, CBT menumbuhkan rasa syukur, harapan, dan kendali atas kehidupan yang memperkuat kesejahteraan psikologis (Yani et al., 2020).

Studi Sholichah et al. (2020) membuktikan bahwa pendekatan *Religious Cognitive Behavioral Counseling* (RCBC) secara signifikan menunjukkan adanya peningkatan efek positif dan kepuasan hidup yang signifikan pada siswa SMK setelah mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan perilaku kognitif religius. Integrasi nilai-nilai spiritual dalam CBT membantu individu menemukan makna, ketenangan batin, serta mengurangi perasaan putus asa pada remaja penyintas kekerasan dalam rumah tangga.

Secara keseluruhan, literatur yang ditinjau menunjukkan bahwa *Terapi Perilaku Kognitif* (CBT) memiliki peran penting dalam memperkuat aspek psikologis positif dari penyintas kekerasan dalam rumah tangga (Primasari & Primasari, 2021). Melalui proses restrukturisasi kognitif, meningkatkan regulasi diri, dan memperkuat penerimaan diri dan harga diri, CBT membantu individu membangun citra diri yang sehat, menumbuhkan kesadaran emosional, dan meningkatkan kesejahteraan subjektif. Peningkatan fungsi psikologis ini merupakan fondasi penting bagi keberhasilan CBT dalam mengurangi gejala negatif seperti trauma, depresi, dan *gangguan stres pascatrauma* (PTSD), yang akan dibahas di bagian selanjutnya (Amanah et al., 2021).

Selain meningkatkan aspek psikologis positif, *Terapi Perilaku Kognitif* (CBT) juga efektif dalam mengurangi gejala psikologis negatif pada penyintas kekerasan dalam rumah tangga. Melalui restrukturisasi kognitif dan intervensi perilaku, CBT membantu individu mengoreksi pikiran irasional dan membentuk respons yang lebih adaptif terhadap stres (Yustina & Ladapase, 2025). Dengan demikian, pemulihan psikologis terjadi melalui dua arah utama: penguatan Temuan Sabzevari et al. (2024) menunjukkan bahwa pelatihan CBT selama 12 sesi memberikan peningkatan yang signifikan pada *self-control*, *mindfulness*, dan *mental health* pada perempuan korban kekerasan pasangan intim. Peserta menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan emosi, mengurangi reaktivitas terhadap stres, dan mengembangkan pemahaman reflektif terhadap diri sendiri. Temuan ini sejalan serta diperkuat oleh hasil penelitian Mruk (2006) yang juga melaporkan dampak positif *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap peningkatan kesehatan mental pada perempuan yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga. Hasil tersebut menguatkan pandangan bahwa CBT tidak hanya memperbaiki pola pikir *maladaptif*, tetapi juga menumbuhkan kapasitas regulasi diri dan kesadaran emosional yang lebih matang (Hazem & Amel, 2024).

2. Efek Penurunan

Literatur juga menunjukkan konsistensi bahwa CBT efektif dalam mengurangi trauma, PTSD, kecemasan, dan depresi. Efektivitas ini sebagian besar ditopang oleh teknik *exposure*, *cognitive reappraisal*, dan pelatihan *coping* adaptif yang membantu korban memproses kembali pengalaman

traumatik secara lebih adaptif. Konsistensi temuan dari berbagai metode penelitian mulai dari eksperimen hingga meta-analisis memperkuat posisi CBT sebagai intervensi berbasis bukti untuk penyintas KDRT.

Tabel 2. Hasil Tinjauan Literatur terkait Terapi Perilaku Kognitif pada Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga dengan Efek Penurunan

Nama Penulis & Tahun	Judul	Metode	Hasil
(Kurniawan et al., 2025)	Terapi Kelompok Perilaku Kognitif untuk mengurangi depresi pada penyintas kekerasan dalam rumah tangga	Kuasi-eksperimen	Intervensi Terapi Kelompok Perilaku Kognitif telah terbukti efektif secara empiris dalam mengurangi tingkat depresi pada penyintas perempuan kekerasan dalam rumah tangga.
(Prabadewi, 2024)	Intervensi pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) pada perempuan dewasa awal yang mengalami Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) akibat kekerasan dalam berpacaran	Eksperimen	Intervensi dengan pendekatan terapi perilaku kognitif berdampak pada pengurangan gejala PTSD pada wanita dewasa awal yang mengalami kekerasan dalam pacaran. Setelah intervensi, individu memiliki makna baru dari peristiwa traumatis yang dialaminya. Individu juga dapat mengembangkan pikiran yang lebih adaptif terhadap situasi yang dihadapi saat ini sehingga berdampak pada respons yang lebih tepat terhadap situasi yang dihadapi.
(Sidikka Utama & Ambarini, 2023)	Terapi Perilaku Kognitif untuk Mengatasi Gejala Gangguan Stres Pasca Trauma	Kualitatif	Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intervensi Cognitive Behavior Therapy (CBT) telah berhasil menurunkan gejala PTSD berupa kecemasan dan ketakutan. Hal ini dapat dilihat pada perubahan signifikan dalam hasil evaluasi pada setiap sesi intervensi yang menunjukkan perubahan signifikan dalam pikiran, perasaan, dan perilaku pada peserta penelitian.
Anugrah Ade Putra, Susi Fitri, Bahagia Karlina Marjo(2025)	Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Dalam Mereduksi Perilaku Agresif Pada Remaja Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga: Narrative Synthesis	Tinjauan sistematis dan meta-analisis	CBT dinilai efektif untuk menangani perilaku agresif pada remaja korban kekerasan dalam rumah tangga karena mampu menargetkan distorsi kognitif, regulasi emosional, dan keterampilan sosial.
Maria Margaretha Yustina, Epiphany Margaretha Ladapase (2025)	Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Dampak Psikologis Wanita Yang Mengalami KDRT di UPTD PPA	Kualitatif	CBT dapat secara signifikan mengurangi gangguan psikologis, kecemasan dan depresi di kalangan wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam rumah tangga.
(Arfiyaningrum & Miskanik, 2025)	Efektivitas Konseling Traumatik Berbasis CBT untuk Mengurangi Dampak KDRT pada Siswa SMP	Kuantitatif	Konseling berbasis CBT efektif mengurangi gejala trauma pada siswa yang menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga
(Ragucci et al., 2024)	Intervensi psikologis untuk gangguan stres pascatrauma pada wanita yang selamat dari kekerasan pasangan intim: Tinjauan sistematis dan meta-analisis	Tinjauan sistematis dan meta-analisis	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi perilaku kognitif efektif dalam memperbaiki gejala PTSD pada penyintas kekerasan pasangan perempuan. Komponen intervensi inti meliputi psikoedukasi, relaksasi dengan pernapasan diafragma, paparan trauma, imajinasi, dan pemecahan masalah

Pengurangan Trauma Psikologis

Trauma psikologis merupakan salah satu dampak jangka panjang yang umum dialami penyintas kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). Kondisi ini biasanya ditandai oleh kilas balik terhadap peristiwa kekerasan, rasa takut yang berlebihan, dan kesulitan mengontrol reaksi emosional ketika menghadapi situasi yang mengingatkan pada

pengalaman traumatik. Dalam *kerangka Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, trauma dipahami sebagai hasil dari terbentuknya skema kognitif negatif serta keyakinan *disfungsional* mengenai diri dan dunia. Melalui proses *restrukturisasi kognitif* dan paparan *terarah*, CBT membantu individu menantang pikiran irasional ini dan memproses kembali pengalaman traumatis dengan lebih adaptif.

Penelitian Arfiyaningrum dan Miskanik (2025) menemukan bahwa Konseling berbasis CBT efektif dalam menurunkan gejala trauma pada siswa korban KDRT. Partisipan menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengelola emosi negatif serta menafsirkan ulang pengalaman traumatik secara lebih rasional. Dengan demikian, CBT memainkan peran penting dalam proses pemulihan trauma, terutama dengan menormalkan reaksi emosional, memperkuat pengendalian diri, dan membantu individu mengubah makna peristiwa kekerasan menjadi pengalaman yang memberdayakan pertumbuhan psikologis individu.

Penurunan Gejala PTSD

PTSD adalah gangguan psikologis yang berkembang setelah seseorang mengalami atau menyaksikan peristiwa traumatis. Kondisi ini ditandai oleh munculnya kembali ingatan traumatik (intrusion), penghindaran terhadap pemicu, perubahan negatif dalam kognisi dan suasana hati, serta peningkatan reaktivitas emosional. Gejala tersebut biasanya berlangsung lebih dari satu bulan dan berdampak signifikan pada fungsi kehidupan sehari-hari (American Psychiatric Association, 2013). CBT menargetkan keterkaitan antara pikiran traumatik dan respons fisiologis dengan menggunakan teknik *exposure* serta *cognitive reappraisal* terhadap ingatan traumatik. Melalui pendekatan ini, individu belajar menghadapi pengalaman traumatik secara bertahap dan menumbuhkan rasa aman baru terhadap dirinya serta lingkungannya.

Penelitian Prabadewi dan Sosialita (2024) menunjukkan bahwa CBT secara efektif menurunkan gejala PTSD pada perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran. Temuan ini didukung oleh Utama dan Ambarini (2023) yang melaporkan bahwa intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berhasil menurunkan gejala PTSD berupa rasa cemas dan takut pada penyintas KDRT. Proses terapi memberikan ruang bagi korban untuk mengembangkan keterampilan koping baru dan memulihkan rasa aman terhadap lingkungannya. Hasil ini konsisten juga dengan meta-analisis Ragucci et al. (2024) yang menemukan bahwa terapi perilaku kognitif efektif untuk memperbaiki gejala PTSD pada perempuan penyintas kekerasan pasangan. Komponen intervensi inti meliputi psikoedukasi, relaksasi dengan pernapasan diafragma, paparan trauma, imajinasi, dan pemecahan masalah. Konsistensi hasil tersebut memperkuat posisi CBT sebagai salah satu intervensi utama dalam pemulihan PTSD.

Penurunan Emosi Negatif

Kecemasan dan ketakutan merupakan bentuk reaksi emosional yang umum dialami penyintas KDRT, terutama akibat pengalaman kontrol dan ancaman berulang yang mengikis rasa aman. CBT terbukti efektif dalam menurunkan kedua emosi ini melalui penerapan teknik *thought monitoring* dan *cognitive restructuring*, yang mengajarkan individu untuk mengenali serta menantang pikiran irasional dan menggantinya dengan penilaian yang lebih realistis (Mazloom et al., 2024). Partisipan menunjukkan peningkatan

kemampuan dalam mengelola emosi negatif serta menafsirkan ulang pengalaman traumatik secara lebih rasional (Schunk & DiBenedetto, 2020).

Penelitian Yustina dan Ladapase (2025) menunjukkan bahwa CBT signifikan dapat mengurangi gangguan psikologis, kecemasan dan depresi di kalangan perempuan yang pernah mengalami kekerasan dalam rumah tangga. Melalui proses konseling terstruktur, peserta belajar mengidentifikasi sumber kecemasan, menggunakan teknik relaksasi, serta menerapkan *exposure* adaptif untuk menghadapi situasi pemicu tanpa penghindaran berlebihan. Hasil tersebut diperkuat oleh temuan Kurniawan et al. (2025) bahwa Intervensi Terapi Kelompok Perilaku Kognitif telah terbukti efektif secara empiris dalam mengurangi tingkat depresi pada perempuan penyintas kekerasan dalam rumah tangga.

Kontrol Agresif

Selain trauma dan kecemasan, kekerasan dalam rumah tangga juga dapat memunculkan perilaku agresif sebagai bentuk reaksi terhadap tekanan emosional yang berkepanjangan. CBT menyediakan ruang bagi individu untuk memahami keterkaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta melatih keterampilan regulasi emosi agar lebih adaptif. Melalui teknik seperti *anger management* dan *behavioral activation*, penyintas belajar mengelola energi emosional secara konstruktif dan mengembalikan rasa kontrol terhadap diri.

Penelitian Aprianti et al. (2019) melaporkan bahwa CBT dianggap efektif untuk menangani perilaku agresif pada remaja korban KDRT karena mampu menyoroti distorsi kognitif, regulasi emosi, dan keterampilan sosial. Efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terletak pada kemampuannya untuk menargetkan berbagai faktor yang memengaruhi munculnya perilaku agresif, termasuk distorsi kognitif, kesulitan dalam regulasi emosi, serta keterbatasan keterampilan sosial.

PEMBAHASAN

Terapi Perilaku Kognitif (CBT) telah muncul sebagai salah satu intervensi terapeutik paling efektif untuk mengatasi konsekuensi psikologis dari kekerasan dalam rumah tangga (Jiang et al., 2024). Literatur yang ditinjau dalam penelitian ini menyoroti bagaimana CBT membantu penyintas kekerasan dalam rumah tangga menavigasi dan mengelola luka emosional dan psikologis yang ditinggalkan oleh pengalaman traumatis individu. Proses terapeutik CBT memungkinkan penyintas untuk menghadapi dan memproses akibat psikologis dari pelecehan, meningkatkan kemampuan individu untuk mengatasi trauma, kecemasan, depresi, dan gejala lainnya. CBT, melalui pendekatan terstrukturnya, mempromosikan penyembuhan dengan mengatasi pola kognitif negatif dan respons emosional maladaptif yang dihasilkan dari kekerasan dalam hubungan intim (Gawankar & Pandey S., 2024).

Salah satu efek paling mendalam dari CBT bagi penyintas kekerasan dalam rumah tangga adalah kemampuannya untuk meningkatkan harga diri. Harga diri adalah komponen penting dari kesehatan mental seseorang, karena menentukan bagaimana seseorang menghargai diri

sendiri dan nilainya di dunia. Bagi penyintas kekerasan dalam rumah tangga, harga diri individu sering mengalami pukulan yang signifikan, karena individu menginternalisasi perilaku kasar pasangan individu dan mungkin mulai percaya bahwa individu tidak pantas mendapatkan cinta dan rasa hormat. Distorsi kognitif ini adalah salah satu target inti CBT (Levin et al., 2021). Dengan menantang keyakinan negatif ini dan menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional dan positif, CBT membantu penyintas membangun kembali rasa berharga dan kepercayaan diri pada diri individu sendiri. Proses terapeutik menumbuhkan rasa harga diri dan harga diri yang diperbarui, yang penting untuk penyembuhan emosional dan psikologis penyintas (Petersen & Twhog, 2022).

Studi oleh Liu et al. (2020) menunjukkan bahwa penyintas kekerasan dalam rumah tangga yang menjalani CBT menunjukkan peningkatan substansial dalam harga diri individu. CBT mendorong individu untuk menantang dialog internal negatif yang telah individu internalisasi sebagai akibat dari pelecehan yang individu alami (Kazantzis et al., 2010). Misalnya, pembicaraan diri negatif seperti "Saya tidak berharga" atau "Saya pantas dilecehkan" dibingkai ulang menjadi keyakinan yang lebih adaptif dan rasional seperti "Saya pantas dihormati" dan "Saya mampu menyembuhkan." Pergeseran kognisi ini memungkinkan penyintas untuk merebut kembali rasa harga diri individu, yang pada gilirannya, mengarah pada ketahanan emosional yang lebih besar dan rasa identitas yang lebih sehat (Graham et al., 2025). Diamati bahwa wanita yang menjalani CBT menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam harga diri, karena individu belajar untuk membingkai ulang keyakinan diri negatif individu dan merangkul pandangan diri yang lebih sehat dan lebih adaptif (Levin et al., 2021).

Demikian pula, cinta diri adalah area penting lainnya di mana CBT terbukti efektif. Cinta diri, seringkali kurang berkembang pada penyintas kekerasan dalam rumah tangga, adalah komponen penting dari pemulihan. Penyintas sering berjuang untuk merasa pantas mendapatkan kasih sayang dan perhatian setelah mengalami pelecehan emosional dan verbal (Kazantzis et al., 2010). CBT membantu penyintas menumbuhkan cinta diri dengan mendorong individu untuk memperlakukan diri individu sendiri dengan kebaikan dan kasih sayang. Hal ini dicapai dengan membimbing penyintas melalui latihan restrukturisasi kognitif yang menantang keyakinan bahwa individu tidak layak untuk dirawat dan didukung. Sebaliknya, CBT mendorong individu untuk menghargai nilai individu sendiri, memberi individu alat emosional yang diperlukan untuk membangun kembali hubungan positif dan penuh kasih dengan diri individu sendiri. Graham et al. (2025) menemukan bahwa CBT memainkan peran penting dalam menumbuhkan cinta diri di antara perempuan penyintas kekerasan dalam rumah tangga, menunjukkan pengaruh positif terapi pada pemulihan emosional dan psikologis penyintas.

Perhatian penuh dan pengendalian diri juga mewakili aspek penting dari regulasi emosional yang ditargetkan CBT. Penyintas kekerasan dalam rumah tangga sering berjuang dengan emosi yang luar biasa, terutama dalam menanggapi

peringat akan pengalaman traumatis individu (Xinyuan et al., 2024). *Mindfulness*, kemampuan untuk hadir dan terlibat penuh pada saat ini tanpa menghakimi, adalah salah satu strategi utama yang digunakan CBT untuk membantu penyintas mengelola emosi ini. Melalui praktik *mindfulness*, penyintas belajar mengamati pikiran dan perasaan individu tanpa kewalahan olehnya. Praktik ini membantu individu menerima pengalaman emosional individu tanpa bereaksi secara impulsif, yang sangat penting bagi penyintas yang telah mengalami *disregulasi* emosional yang signifikan karena trauma yang individu hadapi (Pendry & Vandagriff, 2025).

CBT mendorong penyintas untuk mengamati reaksi emosional dan pikiran individu tanpa menghakimi, yang pada akhirnya membantu individu mengatur emosi individu dengan lebih baik (Putra et al., 2025). Sabzevari et al. (2024) mengamati peningkatan yang signifikan dalam kesadaran dan pengendalian diri di antara wanita yang menjalani CBT untuk kekerasan pasangan intim. Kemampuan untuk mengatur emosi dan pikiran individu secara lebih efektif membantu penyintas mengurangi reaktivitas emosional, yang merupakan kunci dalam proses pemulihan individu.

Peningkatan kesejahteraan subjektif (SWB) adalah hasil signifikan lainnya dari CBT. SWB mencakup kepuasan hidup, adanya emosi positif, dan tidak adanya emosi negatif. Bagi penyintas kekerasan dalam rumah tangga, SWB sering sangat terganggu karena beban emosional dari pelecehan yang individu alami (Nurmawati & Safitri, 2023). CBT membantu penyintas meningkatkan SWB individu dengan mendorong individu untuk menantang pola pikir negatif yang menghambat kesejahteraan emosional individu. Dengan menumbuhkan pandangan hidup yang lebih positif dan realistis, para penyintas dapat mengalami peningkatan kepuasan hidup dan kepuasan emosional. CBT telah terbukti secara signifikan meningkatkan SWB pada penyintas kekerasan dalam rumah tangga dengan mempromosikan pemikiran yang lebih adaptif dan respons emosional, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup penyintas secara keseluruhan (Jiang et al., 2024).

Selain meningkatkan fungsi psikologis positif, CBT juga memainkan peran penting dalam mengurangi gejala psikologis negatif yang sering dialami penyintas kekerasan dalam rumah tangga. Salah satu gejala yang paling umum adalah trauma, yang dapat bermanifestasi sebagai kilas balik, mimpi buruk, dan respons emosional yang meningkat terhadap pemicu pelecehan. Trauma bisa melemahkan, dan efeknya dapat bertahan lama setelah kekerasan berakhir (Sansom-Daly et al., 2014). CBT mengatasi masalah ini dengan membantu penyintas membingkai ulang kenangan traumatis dan mengurangi muatan emosional yang terkait dengannya. Melalui teknik seperti restrukturisasi kognitif dan terapi paparan, penyintas didorong untuk menghadapi trauma individu dengan cara yang terkontrol dan sistematis, memungkinkan individu untuk memproses pengalaman individu dengan cara yang lebih sehat dan lebih adaptif (Wang & Zhang, 2023).

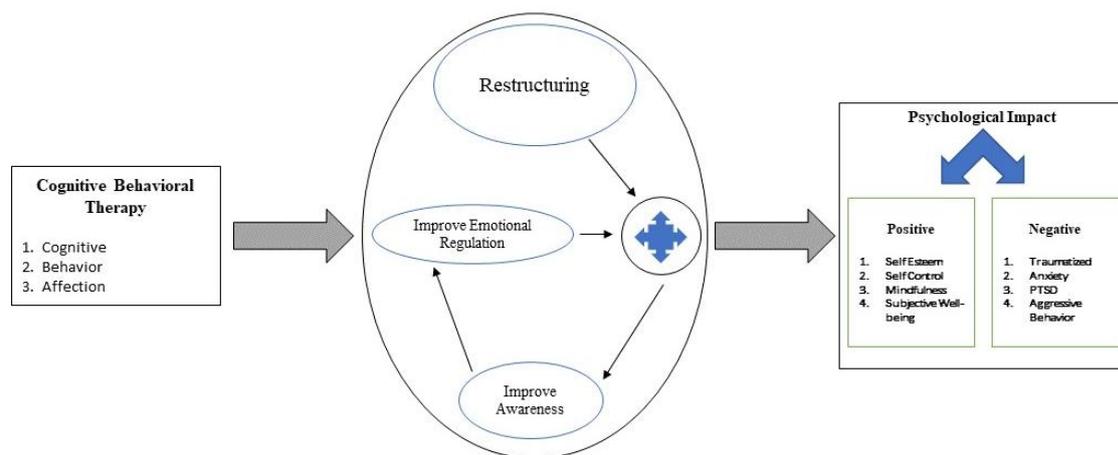
Pengurangan gejala PTSD adalah salah satu pencapaian CBT yang paling signifikan bagi penyintas kekerasan dalam rumah tangga. PTSD sering berkembang

setelah individu mengalami trauma yang intens dan mengancam jiwa, seperti pelecehan fisik, emosional, dan seksual yang terlihat dalam situasi kekerasan dalam rumah tangga. PTSD ditandai dengan pikiran yang mengganggu, perilaku menghindar, dan gairah emosional yang meningkat. CBT membantu penyintas kekerasan dalam rumah tangga memproses kenangan traumatis ini, mengurangi reaktivitas emosional individu, dan membongkar ulang pikiran terkait trauma individu (Aprilianti et al., 2019). CBT telah terbukti secara signifikan mengurangi gejala PTSD dengan membantu penyintas menghadapi ingatan traumatis individu secara terstruktur dan terapeutik. Proses ini sangat penting bagi para penyintas untuk mendapatkan kembali kendali atas emosi individu dan menemukan kedamaian setelah mengalami trauma yang begitu mendalam (Sabzevari et al., 2024).

Kecemasan dan depresi, dua gejala psikologis paling umum yang dihadapi oleh penyintas kekerasan dalam rumah tangga, secara efektif ditangani melalui CBT. Kecemasan sering muncul sebagai akibat dari ketakutan dan kewaspadaan yang berkelanjutan, sedangkan depresi berasal dari perasaan tidak berdaya dan putus asa. Melalui CBT, penyintas belajar mengidentifikasi dan menantang pikiran irasional yang berkontribusi pada kecemasan dan depresi (Xinyuan et al., 2024). Dengan mengganti pola pikir negatif ini dengan keyakinan yang lebih rasional dan adaptif, penyintas dapat secara signifikan mengurangi kecemasan dan gejala depresi individu. Menemukan bahwa CBT menyebabkan pengurangan kecemasan dan depresi yang signifikan di antara wanita yang telah menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga, menyoroti kemanjuran terapi dalam meringankan gejala yang melemahkan ini (Pendry & Vandagriff, 2025).

Kemampuan untuk mengelola perilaku agresif adalah aspek penting lainnya dari pemulihan bagi penyintas kekerasan dalam rumah tangga. Pelecehan sering menyebabkan kekacauan emosional, yang dapat bermanifestasi sebagai agresi, baik diarahkan ke dalam atau ke luar (Aprilianti et al., 2019). CBT membantu penyintas mengenali distorsi kognitif yang mengarah pada perilaku agresif, sekaligus memberi individu alat untuk mengatur emosi dan reaksi individu secara lebih efektif. Teknik seperti manajemen kemarahan dan aktivasi perilaku membantu penyintas mengembangkan strategi koping yang lebih sehat dan mendapatkan kembali kendali atas respons emosional individu. Yani et al. (2020) menyatakan CBT sangat efektif dalam mengurangi perilaku agresif di antara remaja penyintas kekerasan dalam rumah tangga, yang sangat penting bagi individu muda yang masih mengembangkan keterampilan regulasi emosional.

CBT telah terbukti menjadi intervensi terapeutik yang sangat efektif untuk mengatasi efek psikologis positif dan negatif dari kekerasan dalam rumah tangga (Primasari & Primasari, 2021). Melalui restrukturisasi kognitif, pelatihan kesadaran, dan teknik regulasi emosional, CBT membantu penyintas membangun kembali harga diri individu, mengembangkan cinta diri, meningkatkan kesejahteraan subjektif individu, dan mengatur respons emosional individu. Selain itu, CBT secara efektif mengurangi gejala psikologis trauma, PTSD, kecemasan, depresi, dan agresi, mempromosikan ketahanan emosional dan penyembuhan psikologis. Bukti dari studi yang ditinjau menggarisbawahi pentingnya CBT dalam proses pemulihan bagi penyintas kekerasan dalam rumah tangga dan mendukung integrasinya ke dalam praktik terapeutik yang dirancang untuk membantu individu sembuh dan bergerak maju dari trauma pelecehan (Yani et al., 2020).



Gambar 1. Model Temuan

KESIMPULAN

Terapi Perilaku Kognitif (CBT) telah terbukti menjadi intervensi yang efektif bagi penyintas kekerasan dalam rumah tangga, secara signifikan meningkatkan *self-esteem*,

self-love, *self-control*, *mindfulness*, dan *subjective well-being* (SWB), sekaligus mengurangi gejala trauma, PTSD, kecemasan, depresi, dan agresi. Studi yang ditinjau secara konsisten menyoroti dampak positif CBT pada pemulihan

psikologis dan ketahanan emosional penyintas. Untuk penelitian di masa depan, disarankan untuk mengeksplorasi efek jangka panjang CBT pada penyintas kekerasan dalam rumah tangga, terutama memeriksa bagaimana keterlibatan berkelanjutan dengan CBT dapat mengarah pada peningkatan jangka panjang dalam kualitas hidup individu secara keseluruhan. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa CBT harus diintegrasikan secara luas ke dalam program terapeutik untuk penyintas kekerasan dalam rumah tangga, memberikan pendekatan terstruktur berbasis bukti untuk mengatasi gejala psikologis langsung dan mendorong pemulihan emosional jangka panjang.

REFERENSI

- Aini, D. K. (2019). Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70. <https://doi.org/10.21580/jid.v39.1.4432>
- Amanah, F., Situmorang, N., & Tentama, F. (2021). Subjective well-being mahasiswa pada masa pandemi covid-19 dilihat dari hope dan employability. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(3), 206. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i3.5249>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder* (Fifth Edition, Vol. 1). American Psychiatric Association.
- Aprilianti, P., Edwina, O., & Fun, L. (2019). Peningkatan Derajat Self-Esteem Istri Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga melalui Penerapan Cognitive Behavior Therapy di Kota Bandung. *Humanitas*, 3(1), 63–84. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517441>
- Arfyaningrum, P., & Miskanik, M. (2025). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy untuk Mengatasi Dampak Psikologis Wanita yang Mengalami KDRT di UPTD PPA. *Edusociata Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 2(1), 101–107. <https://doi.org/10.62710/ytjyyo26>
- Atletik, & Olahraga. (2025). Apakah latihan fisik dikaitkan dengan penurunan kecemasan sosial remaja? *Psikiatri Anak dan Remaja dan Kesehatan Mental*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s13034-025-00867-8>.
- Avazpour, Nasibeh, Touzandeh, & Hassan. (2021). The effectiveness of self-control skills training on self-care behaviors and resilience of patients with type II diabetes. *9th National Conference on Sustainable Development in Educational Sciences and Psychology, Social and Cultural Studies*, 1–13.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Beck, J. (2021). *Cognitive behavior therapy : basics and beyond (third)* (1st ed., Vol. 1). The Guilford Press.
- Beresford, H., & Wood, J. (2016). Patients or perpetrators? The effects of trauma exposure on gang members' mental health: a review of the literature. *Journal of Criminological Research, Policy and Practice*, 2(2), 148–159.
- Devina, R. (2020). Cognitive Behavior Therapy untuk mengurangi kecemasan sosial pada remaja. *Precedia*, 8(1), 10–18.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). *Handbook of well-being* (Diener, Oishi, & Tay, Eds.; 1st ed., Vol. 1). DEF Publishers.
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54–62.
- Firmando, J., Salsabila, R., & Zakiyyah, A. (2025). Hukuman Mati Dan Kesehatan Mental: Perspektif Psikologi Forensik Terhadap Implikasi Hukum Dan Etika. *Jurnal Psikologi Forensik Indonesia*, 5(1), 344–355. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0714-8>
- Gawankar & Pandey S., N. A. (2024). Aplikasi terapeutik terintegrasi menggunakan unsur-unsur terapi perilaku kognitif dan terapi kognitif berbasis kesadaran dalam pengobatan gangguan panik. *Jurnal Kedokteran Psikologis India*, 46(2), 123–129. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0714-8>
- Graham, W., Air Minum, R., Kelson, J., & Kabir, M. (2025). Terapi realitas virtual mandiri untuk kecemasan: Tinjauan sistematis. *Terapi Realitas*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2501.17375>
- Hazem, A., & Amel, B. (2024). Membangun tempat kerja yang peduli: bagaimana kepedulian manajerial dan status orang dalam yang dirasakan membentuk kesejahteraan karyawan yang subjektif. *Jurnal Internasional Manajemen Kesehatan Tempat Kerja*, 17(1), 38–56. <https://doi.org/10.1108/IJWHM-04-2023-0054>
- Ismail Winkley K. & Rabe-Hesketh S., K. (2022). Efektivitas terapi perilaku kognitif dan intervensi perilaku kognitif gelombang ketiga pada tekanan terkait diabetes: Tinjauan sistematis dan meta-analisis. *Pengobatan Diabetes*, 39(1), e14948. <https://doi.org/10.1108/IJWHM-04-2023-0054>
- Jiang, M., Yu, Y., Zhao, Q., Zhao, Q., & Qi, H. (2024). Terapi Perilaku Kognitif yang Ditingkatkan AI: Pembelajaran Mendalam dan Model Bahasa Besar untuk Mengekstraksi Jalur Kognitif dari Teks Media Sosial. *Jalur Kognitif*, 1(1), 545–566.
- Kazantzis, N., Whittington, C., & Dattilio, F. (2010). Menilai integritas pengobatan dalam CBT yang dipersonalisasi: Inventarisasi intervensi dan keterampilan terapeutik. *Praktek Kognitif dan Perilaku*, 17(1), 1–12. <https://doi.org/10.1108/IJWHM-04-2023-0054>
- Krisnanda, V., Ramli, M., & Hidayah, N. (2022). Konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Mengembangkan Self-love Penyintas Trauma Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). *Konseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12(2), 116–129. <https://doi.org/https://doi.org/10.25273/counsellia.v12i214167>
- Kurniawan, Y., Pratiwi, M., Pribadi, A., Putri, C., Febriani, P., Amalia, I., & Kusumasari, F. (2025). Terapi Kelompok Perilaku Kognitif untuk mengurangi depresi pada penyintas kekerasan dalam rumah tangga. *Wawasan: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 27(1), 52–65. <https://doi.org/10.25273/insight.v27i1.7165>

- Levin, M., Krafft, J., Pierce, B., & Potts, S. (2021). Perbandingan awal kemanjuran intervensi manajemen stres Terapi Penerimaan dan Komitmen (ACT) dan Terapi Perilaku Kognitif (CBT) online untuk petugas sosial dan kesehatan. *Jurnal Ilmu Perilaku Kontekstual*, 19(1), 35–41. <https://doi.org/10.1108/IJWHM-04-2023-0054>
- Liu, CH, Zhang, E., Wong, GTF, Hyun, S., & Hahm, HC (2020). Faktor-faktor yang terkait dengan depresi, kecemasan, dan gejala PTSD selama pandemi COVID-19. *Penelitian Psikiatri*, 290, 113172. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113172>
- Lowe, S. (2021). Apakah wanita kurang tangguh secara psikologis daripada pria? Latar Belakang Stres yang Mendasari Perbedaan Gender dalam Laporan Gejala Psikologis Terkait Stres. *Jurnal Psikiatri Klinis*, 11(1), 82–98. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113172>
- Ludlow, L., & Guida, F. (1991). Skala Kecemasan Tes untuk Anak-Anak sebagai ukuran umum kecemasan akademik. *Pengukuran Pendidikan dan Psikologis*, 51(4), 1013–1021. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113172>
- Mazloom, M., Monika, A., Samaneh, A., & Fahimeh, D. (2024). Kebijakan Orang Tua dan Kualitas Perkembangan Kognitif, Sosial, dan Emosional Remaja. *Jurnal Masalah Keluarga*, 45(3), 616–646.
- Mruk, C. (2006). *Self-Esteem Research, Theory, and Practice Toward a Positive Psychology of Self-Esteem* (1st ed., Vol. 1). Springer Publishing Company.
- Nurmawati, E., & Safitri, D. (2023). Pengaturan emosi orang tua terhadap anak korban kekerasan seksual. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2), 168–173. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i2.10405>
- O'Connor, R., & Kirtley, O. (2021). Peran Konsep Diri dalam Kecemasan Sosial Remaja: Studi Longitudinal. *Jurnal Remaja*, 89(1), 12–20.
- Pendry, P., & Vandagriff, J. (2025). Hewan terapi meningkatkan kesehatan mental pada siswa. *MDPI*, 1(1), 12–23.
- Petersen, JM, & Twohig, MP (2022). Tinjauan Terapi Penerimaan dan Komitmen untuk Remaja: Pertimbangan Perkembangan dan Kontekstual. *Praktek Kognitif dan Perilaku*, 29(1), 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2022.08.002>
- Primasari, A., & Primasari, A. (2021). Menikmati Setiap Momen: Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja Melalui Program Mindfulness Remaja. *Jurnal Psikologi Profesional*, 7(2), 115–128. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2022.08.002>
- Ragucci, F., Dragan, M., Cuomo, A., Fagiolini, A., & Pozza, A. (2024). Intervensi psikologis untuk gangguan stres pasca-trauma pada wanita yang selamat dari kekerasan pasangan intim: Tinjauan sistematis dan meta-analisis. *Jurnal Laporan Gangguan Afektif*, 1(1), 1–13.
- Prabadewi, D. (2024). Intervensi pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) pada perempuan dewasa awal yang mengalami Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) akibat kekerasan dalam berpacaran. *PROCEDIA: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 12(3), 126–136.
- Primasari, A., & Primasari, A. (2021). Enjoying Every Moment: Improving Adolescent's Subjective Well-Being Through Adolescent Mindfulness Program. *Journal of Professional Psychology*, 7(2), 115–128.
- Ragucci, F., Dragan, M., Cuomo, A., Fagiolini, A., & Pozza, A. (2024). Psychological interventions for post-traumatic stress disorder in women survivors of intimate partner violence: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders Reports*, 1(1), 1–13.
- Rousseau, D. (1998). 'Masalah' dari kontrak psikologis dipertimbangkan. *Jurnal Perilaku Organisasi*, 1(1), 665–671. [doi:10.2307/3100282](https://doi.org/10.2307/3100282)
- Sabzevari, P., Omidvar, F., Nilab, Z., & Azandaryani, M. (2024). Pengaruh terapi perilaku kognitif terhadap pengendalian diri, kesehatan mental, dan perhatian penuh pada wanita yang terkena kekerasan pasangan intim. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Eropa*, 6(6), 189–200.
- Sansom-Daly, U., Bryant, R., Cohn, R., & Wakefield, C. (2014). Membayangkan masa depan dalam kecemasan kesehatan: Dampak perenungan pada kekhususan memori terkait penyakit dan pemikiran masa depan. *Kecemasan, Stres, dan Coping*, 27(5), 587–600. <https://doi.org/10.1080/10615806.2014.880111>
- Schunk, DH, & DiBenedetto, MK (2020). Motivasi dan teori kognitif sosial. *Psikologi Pendidikan Kontemporer*, 60, 101832. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>
- Sholichah, M., Kushartati, S., & Hidayati, E. (2020). Konseling Perilaku Kognitif Religius untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja Penyintas Kekerasan Keluarga. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(2), 18–38.
- Sidikka Utama, A., & Ambarini, T. (2023). Cognitive Behaviour Therapy untuk Mengatasi Gejala Post-Traumatic Stress Disorder. *Jurnal Psikologi Profesional Gadjah Mada*, 9(2), 245–256.
- Swain, J., Hancock, K., Dixon, A., & Bowman, J. (2022). Terapi perilaku kognitif gelombang ketiga untuk pengobatan kecemasan di kalangan anak-anak dan remaja. *Jurnal Psikologi Klinis Inggris*, 61(1), 1–24. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-813004-9.00016-5>
- Twohig, M., & Crosby, J. (2010). Acceptance and Commitment Therapy dalam pengelolaan kecemasan: Pengaruh terhadap fleksibilitas psikologis. *Jurnal Terapi Kognitif dan Perilaku*, 28(5), 123–132. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-813004-9.00016-5>
- Twohig, MP, & Levin, ME (2017). Terapi Penerimaan dan Komitmen untuk Kecemasan Remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku Kontekstual*, 6(3), 312–318. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v7i2.6675>
- Wang, L., & Zhang, Y. (2023). Hubungan antara tingkat perkembangan sosial remaja dan kecemasan sosial: peran mediasi rasa diri. *Tinjauan Layanan Anak dan Remaja*, 1(1), 148–167. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v7i2.6675>

- Xinyuan, Yizhou, W., Xiaoxiao, C., & Quan, L. (2024). Dari Stres ke Layar: Memahami Cyberloafing melalui Jalur Kognitif dan Afektif. *Ilmu Perilaku*, 14(3), 1–19. <https://doi.org/10.3390/bs14030249>
- Yani, W., Rahayu, M., & Khasanah, A. (2020). Mindfulness dan Subjective Well-Being pada Remaja Panti Asuhan. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 634–640. <https://doi.org/10.26905/jpt.v17i1.8177>
- Zemestani, M., & Mozaffari, K. (2020). Pengalaman Remaja tentang Terapi Penerimaan dan Komitmen untuk Depresi dan Kecemasan. *Perbatasan dalam Psikologi*, 11, 1050227. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v9i1.10566>
- Zimmerman, B. (2020). Teori kognitif sosial dan pembelajaran yang diatur sendiri. *Pembelajaran dan Prestasi Akademik yang Diatur Sendiri*, 1(1), 1–24. <https://doi.org/10.21831/jppm.v1i1i2.57542>