

TESIS

**EFEKTIVITAS METODE INSTRUKSI DIRI UNTUK MENINGKATKAN
HARGA DIRI PADA WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI
KEKERASAN DALAM PACARAN**



ANGELA MARCIANA AYU SAPTARINA MATURBONGS

18.E3.0050

**PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI PSIKOLOGI JENJANG MAGISTER
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA SEMARANG
2021**

TESIS

**EFEKTIVITAS METODE INSTRUKSI DIRI UNTUK MENINGKATKAN
HARGA DIRI PADA WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI
KEKERASAN DALAM PACARAN**

**Diajukan dalam Rangka Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Magister Profesi Psikologi**



**ANGELA MARCIANA AYU SAPTARINA MATURBONGS
18.E3.0050**

**PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI PSIKOLOGI JENJANG MAGISTER
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA SEMARANG
2021**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Angela Marciana Ayu Saptarina Maturbongs

NIM : 18.E3.0050

Progdi / Konsentrasi : Program Pendidikan Profesi Psikologi

Fakultas : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir dengan Judul Efektivitas Metode Instruksi Diri untuk Meningkatkan Harga Diri Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Kekerasan dalam Pacaran tersebut bebas plagiasi. Akan tetapi bila terbukti melakukan plagiasi maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.



Semarang, 29 April 2021

Yang menyatakan,



Angela Marciana Ayu Saptarina Maturbongs

HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS METODE INSTRUKSI DIRI UNTUK MENINGKATKAN
HARGA DIRI PADA WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI
KEKERASAN DALAM PACARAN**

Angela Marciana Ayu Saptarina Maturbongs

18.E3.0050

Tesis ini telah disetujui sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
gelar Magister Psikologi Profesi, pada tanggal :

29 April 2021



Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

(Dr. Suparmi, M.Si., Psikolog)

(Drs. George Hardjanta, M.Si., Psikolog)

HALAMAN PENGESAHAN

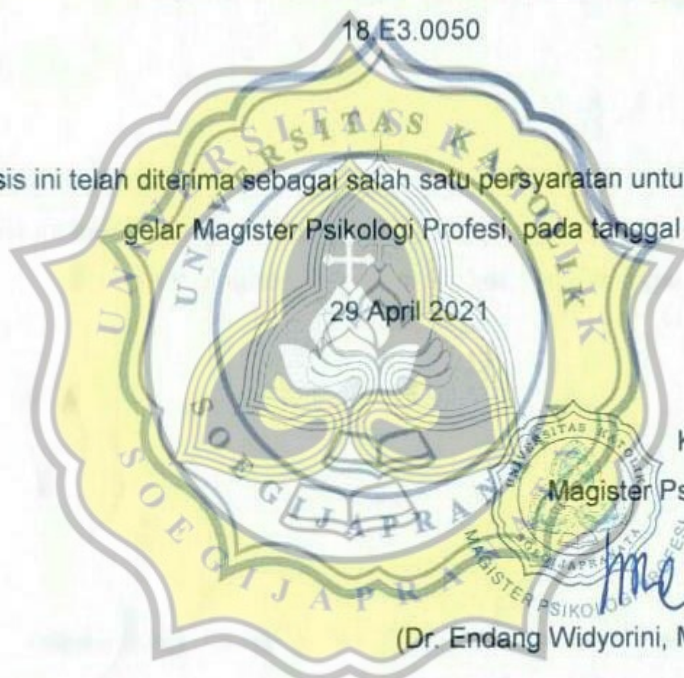
**EFEKTIVITAS METODE INSTRUKSI DIRI UNTUK MENINGKATKAN
HARGA DIRI PADA WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI
KEKERASAN DALAM PACARAN**

Angela Marciana Ayu Saptarina Maturbongs

18.E3.0050

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Psikologi Profesi, pada tanggal :

29 April 2021



Ketua Program
Magister Psikologi Profesi

(Dr. Endang Widyorini, M.S., Psikolog)

Penguji :

1. Dr. Endang Widyorini, M.S., Psikolog
2. Dr. Christin Wibhowo, M.Si., Psikolog
3. Dra. M. Yang Roswita, M.Si, Psikolog

.....
.....
.....

**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Angela Marciana Ayu Saptarina Maturbongs

Program Studi : Program Pendidikan Profesi Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Thesis

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah yang berjudul "Efektivitas Metode Instruksi Diri untuk Meningkatkan Harga Diri Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Kekerasan dalam Pacaran" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 29 April 2021

Yang menyatakan



Angela Marciana Ayu Saptarina Maturbongs

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala berkat dan penyertaan-Nya selama proses penyelesaian karya ini. Penulis juga mendapatkan banyak bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak selama proses penyusunan dan pelaksanaan karya ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Endang Widyorini, MS, selaku Ketua Program Magister Profesi Psikologi dan dosen penguji yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk menyelesaikan karya ini.
2. Dr. Suparmi, M. Si, selaku dosen pembimbing utama yang telah bersedia meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan dan dukungan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan karya ini.
3. Drs. George Hardjanto, M.Si, selaku dosen pembimbing pendamping yang telah bersedia meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan dan informasi yang berguna dalam proses penulisan karya ini.
4. Dr. Christin Wibhowo, S.Psi, M.Si, selaku dosen penguji yang telah memberikan saran yang berguna dalam perbaikan karya ini.
5. Dra. Maria Yang Roswita, M.Si, selaku dosen penguji yang telah memberikan saran yang bermanfaat dalam perbaikan karya ini.
6. Seluruh dosen Program Studi Magister Profesi Psikologi, khususnya tim dosen Klinis Dewasa yang telah memberikan segenap pengetahuan dan membagikan pengalamannya yang berharga.

7. Seluruh karyawan Tata Usaha Program Studi Magister Profesi Psikologi: Pak Tri, Bu Katrin, dan Bu Erlin yang telah membantu penulis dalam mengurus administratif selama penulis kuliah hingga selesainya karya ini.
8. Bonifasia Asvita Viviyanti, M.Psi, selaku terapis dalam karya ini yang telah bersedia meluangkan waktu dan membagikan pengalamannya selama mendampingi para subjek.
9. Digna dan Vio, selaku observer dalam karya ini yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu penulis selama proses intervensi.
10. Subjek MA, MP, AP, dan SS yang telah bersedia menjadi partisipan, berbagi pengalamannya, dan berproses bersama penulis.
11. Keluarga tercinta, Papi, Mami, Mas Pius, dan Mbak Ita yang telah memberikan dukungan, cinta, perhatian, dan doa yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ini dengan baik.
12. Tim Bonamy: Vivi, Dewi, Nadia, Fofok, dan David yang telah memberikan dukungan, perhatian, dan penghiburan kepada penulis sehingga penulis tetap semangat menyelesaikan karya ini.
13. Teman-teman Kost Villa Monica: Nia, Eta, Mbak Sri, Kak Debby dan lain-lain yang telah menjadi tempat berbagi cerita, memberikan dukungan, dan perhatian kepada penulis.
14. Teman-teman seangkatan Klinis Dewasa: Mbak Putri, Mbak Gabby, Mbak Nur, Mbak Rini, Ayu, Bang Sonny, Sr. Dewi yang telah berproses bersama selama perkuliahan.

15. Semua pihak yang telah membantu penulis selama proses perkuliahan dan terutama dalam penyelesaian karya ini.

Penulis menyadari bahwa terdapat banyak kekurangan dalam karya ini. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak yang berkenan membaca karya sederhana ini.



Semarang, 29 April 2021

Angela Marciana Ayu Saptarina Maturbongs

Efektivitas Metode Instruksi Diri untuk Meningkatkan Harga Diri pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Kekerasan dalam Pacaran

Angela Marciana Ayu Saptarina Maturbongs

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode instruksi diri terhadap peningkatan harga diri pada wanita dewasa awal yang mengalami kekerasan dalam pacaran. Desain penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian ini berjumlah empat orang wanita dewasa awal dengan rentang usia 20-30 tahun yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran, dan memiliki skor harga diri kategori sedang atau rendah. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala harga diri oleh Coopersmith, wawancara, dan observasi. Analisis data menggunakan uji statistik dengan *Wilcoxon Sign Rank*. Berdasarkan penghitungan dengan *Wilcoxon Sign Rank* diperoleh hasil (Z score = -1,841, $p < 0,05$). Terdapat peningkatan skor *mean pre-test* dan *post-test*, dimana *mean pre-test* sebesar 60,50 sedangkan *mean post-test* sebesar 82,50. Berdasarkan hasil penghitungan tersebut, disimpulkan bahwa terdapat peningkatan harga diri subjek setelah proses intervensi metode instruksi diri.

Kata kunci: Metode Instruksi Diri, Harga Diri, Kekerasan dalam Pacaran

The Effectiveness of Self-Instruction Method to Increase Self-Esteem on Young Adult Women who Experience Dating Violence

Angela Marciana Ayu Saptarina Maturbongs

Abstract

This research aimed to determine the effect of self-instruction method on increasing self-esteem in young adult women who experience dating violence. The design of this research is one group pretest-posttest design. The subjects are four young adult women with an age range 20-30 years old who experience dating violence, and have moderate and low category self-esteem scores. Data collection in this research using a self-esteem scale by Coopersmith, interviews, and observations. Data analyzed use statistical test with Wilcoxon Sign Rank. Based on the calculation with Wilcoxon Sign Rank, obtained results (Z score= -1,841, $p < 0,05$). There was an increase mean pre-test and post-test scores, where the mean pre-test was 60,50 while the mean post-test was 82,50. Based on the results of these calculation, it was concluded that there was an increase in the self-esteem of the subjects after the self-instruction method intervention process.

Keywords: Self-Instruction Method, Self-Esteem, Dating Violence

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Permasalahan Penelitian.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II.....	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Harga Diri Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Kekerasan dalam Pacaran	11
1. Pengertian Harga Diri Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Kekerasan dalam Pacaran.....	11
2. Aspek-aspek Harga Diri	15
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Harga Diri.....	17
B. Metode Instruksi Diri.....	19
1. Pengertian Metode Instruksi Diri	19
2. Tahap-tahap Metode Instruksi Diri	21
C. Efektivitas Metode Instruksi Diri untuk Meningkatkan Harga Diri.....	22
D. Hipotesis.....	25
BAB III.....	26
METODE PENELITIAN.....	26
A. Metode Penelitian.....	26
B. Identifikasi Variabel.....	26

C. Definisi Operasional.....	27
1. Harga Diri Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Kekerasan dalam Pacaran	27
2. Metode Instruksi Diri	28
D. Partisipan Penelitian.....	28
E. Metode Pengumpulan Data	29
1. Coopersmith Self-Esteem Inventory (CSEI)	29
2. Wawancara.....	30
F. Prosedur Penelitian	31
1. Tahap Persiapan Penelitian	31
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian.....	32
G. Analisis Data.....	33
BAB IV.....	34
HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Pelaksanaan Penelitian	34
B. Hasil Penelitian.....	37
C. Pembahasan	42
BAB V.....	51
KESIMPULAN DAN SARAN.....	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Jadwal Pelaksanaan Intervensi.....	35
Tabel 2 : Data Diri Partisipan.....	36
Tabel 3 : Tabel NPar Test pada Pretest-Posttest.....	37
Tabel 4 : Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test pada Pretest-Posttest.....	38
Tabel 5 : Rumusan Kategori Harga Diri.....	38
Tabel 6 : Kategori Harga Diri Partisipan.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Bagan efektivitas metode instruksi diri untuk meningkatkan harga diri.....	25
Gambar 2 : Total Skor Harga Diri.....	40

