

Cognitive behavior therapy untuk meningkatkan Self Esteem pada mahasiswa Universitas Indonesia yang mengalami Distres Psikologis = Cognitive behavior therapy for undergraduate students with psychological distress to increase self esteem at university of Indonesia

Della, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20309231&lokasi=lokal>

Abstrak

Menjadi seorang mahasiswa memberikan tekanan tersendiri karena mahasiswa menghadapi tugas perkembangan maupun masalah-masalah lain yang harus diselesaikan dan seringkali tekanan ini memberikan distres psikologis bagi mahasiswa yang bersangkutan. Hal ini juga terjadi kepada mahasiswa UI dan berdasarkan penelitian sebelumnya, salah satu sumber distres psikologis pada mahasiswa UI adalah penyesuaian akademis. Meskipun mahasiswa telah dibekali berbagai macam keterampilan untuk menyesuaikan diri secara akademis, nyatanya keluhan mengenai penyesuaian akademis masih saja muncul. Hal ini menunjukkan bahwa ada masalah lain yang mendasari keluhan tersebut.

Berdasarkan beberapa penelitian maupun literatur, self esteem merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kemampuan penyesuaian diri ini. Oleh karena itu, penting untuk membantu mahasiswa yang mengalami distres psikologis untuk meningkatkan self esteem yang dimilikinya. Metode intervensi yang digunakan untuk meningkatkan self esteem pada penelitian ini adalah metode cognitive behavior therapy. Partisipan yang terlibat sebanyak tiga orang dan ketiga partisipan tersebut mengikuti intervensi sampai sesi terakhir.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi ini efektif meningkatkan self esteem pada mahasiswa yang mengalami distres psikologis. Hal ini terlihat dari peningkatan skor self esteem dan penurunan skor distres psikologis serta refleksi partisipan yang menunjukkan adanya kemampuan dalam mendeteksi unhelpful thoughts yang muncul, penurunan emosi negatif yang dirasakan, dan perubahan perilaku dimana partisipan mengurangi perilaku menghindar.

<hr>

Being a college student brings certain pressure because students are faced with developmental task and other problems that's need to be dealt with and this can evoke psychological distress to the students. The same problem also happens to college students of University of Indonesia and based on latest research, one of the source of psychological distress among students of UI is academic adjustment. Although the students has already been thought the skill to help them adjust academically, but the complaint about the problem still persists. This suggests that there's other issue that underlie the complaint.

Based on researches and literatures, self esteem is considered as one of the factors that's related to academic adjustment. Therefore, it's important to help students increase their self esteem. The intervention method that's used to increase self esteem in this research is cognitive behavior therapy. There were three participants that were involved and they followed until the last session.

The result suggests that this intervention effectively increased self esteem for students with psychological distress. It can be seen from the increasing of self esteem's score, decreasing of psychological distress' score, and participant' reflection which indicates ability to detect unhelpful thoughts, decreasing of negative emotions, and changing of behavior in which participants reduce avoidance behavior.