

Efektifitas Cognitive Behavioural Therapy (CBT) untuk meningkatkan Self Esteem pada dewasa muda = The effectiveness of cognitive behavioural therapy (CBT) to raise self esteem on young adult

Sarandria, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20315071&lokasi=lokal>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas Cognitive Behavioural Therapy (CBT) dalam meningkatkan Self Esteem dewasa muda. Subjek penelitian berjumlah tiga orang, dewasa muda (19-30 tahun), dan memiliki self esteem yang rendah berdasarkan skor Rosenberg Self Esteem Scale (RSES) dan Coopersmith Self Esteem Inventory (CSEI). Hasil penelitian menunjukkan intervensi Cognitive Behavioural Therapy (CBT) terbukti efektif dalam meningkatkan self esteem pada dewasa muda. Ketiga partisipan menunjukkan peningkatan pada skor RSES dan CSEI pada post-test. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa partisipan merasakan manfaat yang positif dengan mengikuti program intervensi.

.....The objective of this research is to test the effectiveness of Cognitive Behavioural Therapy (CBT) in raising self esteem on young adults. The subjects are three persons, young adult (19-30 years old), and have low self esteem based on Rosenberg Self Esteem Scale (RSES) and Coopersmith Self Esteem Inventory (CSEI). Result of this research shows that Cognitive Behavioural Therapy (CBT) intervention program proved to be effective in raising self esteem on young adults. The post-test indicates that the three subjects had improvement in score for RSES and CSEI. Interview result also shows that the subjects benefited from this intervention program.