

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terapi CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) berpengaruh dalam meningkatkan *Self-Esteem* pada korban KDRT, sehingga subjek dalam penelitian ini memiliki kemampuan yang baik dalam menerima diri sendiri, mampu berpikir secara positif, memiliki kemampuan yang baik dalam penyelesaian masalah, menjadi lebih percaya diri dan dapat menjalin hubungan sosial yang baik dengan positif. Hal tersebut dapat dilihat dari adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, disamping itu terdapat peningkatan skor *Self-Esteem* terhadap subjek penelitian pada kelompok eksperimen yang lebih besar dibandingkan dengan skor *Self-Esteem* yang terdapat pada kelompok kontrol.

#### B. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat memberikan beberapa saran untuk perbaikan pada penelitian selanjutnya, baik untuk korban atau untuk peneliti.

##### 1. Bagi Korban KDRT

Bagi korban KDRT diharapkan bisa meminimalisir kondisi yang di alami saat melaksanakan terapi hal ini agar membuat korban menjadi lebih terbuka lagi selama melaksanakan terapi.

## 2. Bagi Peneliti

Bagi peneliti, diharapkan ketika melakukan penelitian dapat mempertimbangkan alat ukur penelitian yang digunakan agar kiranya bisa menggunakan alat ukur khusus yang biasa digunakan pada korban kDRT. Selain itu, dalam pelaksanaan terapi diharapkan mampu mempertimbangkan penggunaan intervensi terapi CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) ketika hendak melaksanakan penelitian, hal ini karena dengan adanya proses pelaksanaan terapi CBT yang terbilang cukup panjang, sehingga sangat tidak memungkinkan ketika pelaksanaan terapi hanya dilakukan dalam satu kali atau dua kali pertemuan saja, sebab dalam setiap terapi CBT harus selalu diimbangi dengan pemberian tugas rumah kepada subjek.

Selanjutnya, disarankan kepada peneliti berikutnya agar dapat melakukan pengukuran kuantitatif dalam tiap sesi terapi hal ini agar peneliti bisa mengetahui perubahan yang terjadi pada subjek secara terukur dan jelas mulai dari sesi awal terapi hingga sesi akhir. Peneliti juga menyarankan peneliti selanjutnya untuk memperhatikan setiap tugas yang diberikan kepada subjek dalam setiap sesi terapi yang telah di laksanakan hal ini agar korban tidak jenuh dengan tugas-tugas yang diberikan selama melaksanakan terapi tersebut.