

## Lampiran 1. Skala PWB Sebelum Validasi

PWB						
Aspek/ Dimensi	Indikator	Favorable		Unfavorable		Jumlah Aitem
Penerimaan Diri (Kemampuan untuk menerima diri sendiri secara utuh dan tulus. Penerimaan diri yang dimaksud termasuk segala kelebihan dan kelemahan yang ada dalam diri individu. Selain itu individu yang memiliki penerimaan diri yang baik juga cenderung mampu menerima apapun kondisi masa lalu dan kondisinya saat ini serta tidak membanding-bandingkan dirinya dengan individu lain disekitarnya.)	Penerimaan Diri	1	Meskipun saya penyintas pelecehan seksual, saya menerima diri sendiri apa adanya	1	Pengalaman pelecehan seksual membuat saya malu terhadap diri sendiri	8
		2	Walaupun dampak pelecehan seksual berat, saya tetap mampu mencintai diri sendiri	2	Saya kerap menyalahkan diri sendiri akibat pengalaman pelecehan seksual yang pernah saya alami	
	Pemahaman terhadap Kelemahan dan Kelebihan	1	Menjadi penyintas pelecehan seksual, tidak menghalangi saya untuk memahami kelebihan serta kekurangan dalam diri	1	Semenjak mengalami pelecehan seksual, saya merasa tidak memiliki kelebihan apapun	
		2	Saya memiliki kelebihan yang bisa dimanfaatkan untuk mengatasi dampak pelecehan seksual	2	Saya sulit menemukan kelebihan diri, terutama setelah mengalami pelecehan seksual	
Kemandirian (Kemampuan individu untuk menangani permasalahan dan mengambil keputusan secara mandiri serta tidak bergantung atau mengharapkan bantuan orang lain. Kemandirian juga berkaitan dengan kemampuan individu untuk menetapkan standar diri.)	Mandiri	1	Saya dapat mengatasi dampak pelecehan seksual secara mandiri	1	Pengalaman pelecehan seksual membuat saya bergantung pada bantuan orang lain	8
		2	Setelah mengalami pelecehan seksual, saya tetap mampu menentukan pilihan untuk masa depan saya	2	Semenjak mengalami pelecehan seksual, saya tidak bisa membuat keputusan untuk diri sendiri	
	Standar Diri	1	Saya termasuk orang yang memiliki prinsip dalam menjalani kehidupan sebagai penyintas pelecehan seksual	1	Sejak mengalami pelecehan seksual, saya mudah dipengaruhi orang lain	
		2	Saya termasuk orang yang teguh untuk mencapai tujuan yang saya miliki	2	Bagi saya, memiliki prinsip-prinsip dalam menjalani kehidupan sebagai penyintas pelecehan seksual bukan merupakan suatu hal yang penting	

Tujuan Hidup (Kemampuan untuk menyusun dan menetapkan tujuan hidup beserta langkah-langkah konkrit untuk meraih tujuan tersebut serta optimis untuk mencapainya. Individu yang memiliki tujuan hidup cenderung menilai hidupnya lebih bermakna dan mampu merasakan kebermaknaan dalam kehidupannya.)	Tujuan Hidup	1	Pengalaman pelecehan seksual tidak membuat saya kehilangan tujuan hidup	1	Pengalaman pelecehan seksual membuat saya kehilangan arah	8
		2	Setelah mengalami pelecehan seksual, saya tetap mengetahui cara untuk mencapai cita-cita saya	2	Saya kehilangan harapan semenjak mengalami pelecehan seksual	
	Optimisme	1	Pengalaman pelecehan seksual tidak mematahkan niat saya untuk meraih cita-cita	1	Pengalaman pelecehan seksual membuat masa depan saya suram	
		2	Saya yakin dapat mencapai harapan yang saya miliki, meskipun sebagai penyintas pelecehan seksual	2	Semenjak mengalami pelecehan seksual, saya merasa sebagai orang yang gagal	
Hubungan Positif dengan Orang lain (Individu mampu membangun hubungan positif dan hangat dengan orang-orang disekitarnya. Kemampuan ini berkaitan dengan kesediaan untuk mencintai, dicintai, berempati, saling menghargai dan memberikan bantuan kepada orang yang membutuhkan.)	Hubungan Lekat	1	Ketika saya merasa tertekan akibat dampak pelecehan seksual, keluarga memperlakukan saya dengan hangat	1	Sejak mengalami pelecehan seksual, saya merasa tidak ada seorangpun yang mencintai saya	8
		2	Saya mendapat dukungan dari orang-orang disekitar saya, saat terpuruk akibat kejadian pelecehan seksual	2	Saya mudah curiga dengan orang lain, sejak mengalami pelecehan seksual	
	Sikap Menolong	1	Pengalaman pelecehan seksual tidak menghalangi saya untuk berempati dan membantu orang lain	1	Tidak seorangpun mau menolong saya, saat terpuruk akibat pelecehan seksual	
		2	Orang-orang disekitar saya sigap membantu saya ketika menghadapi dampak pelecehan seksual	2	Keluarga justru menyalahkan saya, atas kejadian pelecehan seksual yang saya alami	
Penguasaan lingkungan (Kemampuan individu untuk membaca, menemukan dan memanfaatkan peluang yang ada di lingkungan sekitarnya, serta mampu beradaptasi dengan segala bentuk perubahan dan bentuk lingkungan dalam masyarakat.)	Memanfaatkan Peluang	1	Pengalaman pelecehan seksual tidak menghalangi saya untuk memanfaatkan peluang yang ada disekitar saya	1	Semenjak mengalami pelecehan seksual, saya menjadi takut untuk mencoba hal baru	8
		2	Meskipun mengalami pelecehan seksual, saya tetap memiliki peluang untuk meraih cita-cita	2	Menjadi penyintas pelecehan seksual, membuat saya kehilangan banyak peluang dalam kehidupan ini	
	Adaptasi	1	Menjadi penyintas pelecehan seksual tidak membuat saya gentar untuk menghadapi kehidupan selanjutnya	1	Sejak mengalami pelecehan seksual saya menjadi sosok yang tertutup	
		2	Meskipun menjadi penyintas pelecehan seksual, saya tetap mampu beradaptasi dengan lingkungan yang baru	2	Pengalaman pelecehan seksual membuat saya takut untuk melakukan kontak sosial dengan orang lain	
Pengembangan Diri (Kemampuan dan kemauan individu untuk terus bertumbuh dan berkembang serta usaha individu untuk mengembangkan dirinya lebih baik dibanding sebelumnya dan menjadi versi terbaik dari dirinya serta mampu mengevaluasi diri sendiri sebagai langkah perbaikan.)	Evaluasi Diri	1	Semenjak mengalami pelecehan seksual, saya mampu mengintrospeksi diri	1	Tidak ada hal positif yang bisa saya petik dari kejadian pelecehan seksual yang pernah saya alami	8
		2	Menjadi penyintas pelecehan seksual membuat saya belajar dan memahami cara-cara untuk menghindari tindak pelecehan dikemudian hari	2	Bagi saya, introspeksi diri tidak akan membantu saya untuk mengatasi dampak pelecehan seksual	
	Usaha Pengembangan Diri	1	Pengalaman pelecehan seksual mendorong saya untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi	1	Saya merasa tidak berguna, sejak mengalami pelecehan seksual	
		2	Saya yakin dapat mengembangkan potensi terbaik dalam diri saya, meskipun sebagai penyintas pelecehan seksual	2	Pengalaman pelecehan seksual membuat saya kehilangan segalanya	
<b>Jumlah</b>						<b>48</b>

## Lampiran 2. Skala AQ Sebelum Validasi

Aspek/ Dimensi	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah Aitem		
Control (Aspek ini menekankan pada kemampuan individu untuk mengendalikan respons dirinya dalam situasi yang ada serta mempengaruhi situasi tersebut secara positif. )	Penggendalian Diri (Control secara fisik atau perilaku)	1	Sebagai penyintas pelecehan seksual, saya tetap mampu untuk mengendalikan diri saya sendiri	1	Saya cenderung melakukan hal yang merugikan diri sendiri saat teringat bayang-bayang pelecehan seksual	6
		2	Meskipun menghadapi dampak pelecehan seksual, saya mampu untuk tetap berperilaku baik	2	Saya mudah histeris, bila dihadapkan dengan hal-hal yang berbau seksual	
		3	Saya mampu bertindak secara positif untuk mengatasi dampak pelecehan seksual	3	Saya cenderung kehilangan kendali atas diri sendiri ketika menjumpai hal-hal yang berhubungan dengan kejadian pelecehan seksual yang pernah saya alami	
	Penggendalian Perasaan (Control secara perasaan)	1	Meskipun menghadapi dampak pelecehan seksual, saya tetap mampu untuk mengendalikan perasaan saya sendiri	1	Saya mudah tersinggung jika ada yang membahas hal-hal berbau seksual	6
		2	Saya mampu meredakan kemarahan saya pada pelaku yang melecehkan saya	2	Ketika teringat kejadian pelecehan seksual, suasana hati saya langsung menjadi buruk	
		3	Saya mampu menghibur diri sendiri saat merasa sedih	3	Semenjak mengalami pelecehan seksual saya sulit mengendalikan perasaan sedih, merasa bersalah dan kecewa dalam diri saya	
Origin-Owner (Merupakan aspek yang mempertanyakan siapa atau apa yang menimbulkan kesulitan, dan sejauhmana individu menganggap dirinya mempengaruhi dirinya sebagai penyebab dan asal-usul kesulitan)	Analisis Penyebab Masalah (berfokus pada bagaimana individu dapat mengidentifikasi darimana hambatan tersebut berasal )	1	Ketika sedang menghadapi permasalahan, saya cenderung mencari terlebih dahulu penyebab atau akar dari masalah tersebut	1	Ketika sedang menghadapi dampak pelecehan seksual, saya cenderung pasrah	6
		2	Saya mampu menemukan penyebab atau akar dari setiap permasalahan yang saya alami	2	Saya cenderung menyalahkan diri sendiri atas pengalaman pelecehan yang pernah saya alami	
		3	Saya mampu menentukan dengan tepat apa yang menjadi penyebab dari permasalahan saya saat ini	3	Bagi saya dengan mengetahui penyebab permasalahan tidak akan membantu saya untuk menyelesaikan masalah tersebut	
	Tanggungjawab Pribadi (bagaimana individu memiliki perasaan bertanggung jawab atas kesulitan yang terjadi)	1	Sejak mengalami pelecehan seksual, saya mampu bertanggungjawab atas diri saya sendiri	1	Pengalaman pelecehan seksual membuat saya sulit bertanggungjawab, bahkan kepada diri sendiri	6
		2	Jika saya melakukan suatu kesalahan saya mampu bertanggungjawab untuk memperbaikinya	2	Saya cenderung lari dan menghindar ketika menghadapi dampak pelecehan seksual	
		3	Bagi saya, semua pilihan yang saya ambil merupakan tanggungjawab pribadi bagi diri saya sendiri bukan orang lain	3	Saya sulit mengakui kesalahan yang telah saya perbuat	

Reach (reach menilai seberapa baik seorang individu mampu membatasi pengaruh dari suatu kesulitan di dalam kehidupannya. Sebagai contoh, bagaimana ia mampu membatasi permasalahannya pada satu aspek tertentu saja dimana permasalahan tersebut terjadi atau apakah individu tersebut membiarkan permasalahan tersebut mempengaruhi area lain dari kehidupannya. )	Ketangkasan dalam Mendeteksi Masalah (Berkaitan dengan bagaimana kemampuan individu dalam mendeteksi datangnya masalah)	1	Saya mampu mengetahui penyebab dari permasalahan yang saya alami dalam waktu yang singkat	1	Saya sulit mendeteksi kedatangan suatu masalah dalam kehidupan saya	6
		2	Saya mampu untuk mengetahui datangnya suatu masalah dalam kehidupan saya	2	Bagi saya, setiap permasalahan yang saya alami datang begitu cepat dan beruntun	
		3	Saya mampu mempersiapkan diri untuk menghadapi permasalahan, bahkan sebelum permasalahan itu datang	3	Hingga saat ini saya masih merasa belum siap untuk menghadapi dampak pelecehan seksual	
	Kemampuan Antisipasi (kemampuan individu untuk membatasi suatu permasalahan terjadi lagi atau berdampak pada aspek yang lebih luas lagi)	1	Saya mampu mencegah terjadinya masalah serupa terjadi kembali dalam kehidupan saya,	1	Saya cenderung mengalami masalah yang sama berulang kali	6
		2	Bagi saya pengalaman pelecehan seksual bukan akhir dari segalanya	2	Ketika menghadapi masalah pelecehan seksual, segala hal dalam kehidupan saya cenderung terpengaruhi	
		3	Saya mampu mengantisipasi suatu masalah, supaya tidak menjadi semakin rumit	3	Saya kerap merasa kewalahan ketika harus menghadapi dampak pelecehan seksual	
Endurance (ketahanan individu dalam menghadapi masalah)	Ketahanan dalam Menghadapi Masalah (berkaitan dengan daya tahan individu dalam menghadapi masalah)	1	Saya mampu menghadapi dan menyelesaikan setiap dampak pelecehan seksual	1	Sejak pmengalami pelecehan seksual, hidup saya terasa berat	6
		2	Meskipun pengalaman pelecehan seksual merupakan masalah yang pelik, saya akan tetap teguh menghadapinya	2	Saya sering merasa lelah saat menghadapi dampak pelecehan seksual	
		3	Saya akan terus mencoba keluar dari berbagai dampak negatif pelecehan seksual, tidak peduli apapun rintangannya.	3	Saya sering terpuruk ketika mengingat kejadian pelecehan seksual	
	Optimisme untuk Menyelesaikan Masalah (keyakinan dari individu bahwa penyebab dari suatu masalah yang terjadi hanya bersifat sementara serta keyakinan akan kemampuan pribadinya dalam menyelesaikan masalah)	1	Saya yakin setiap permasalahan pasti ada jalan keluarnya	1	Bagi saya pelecehan seksual merupakan permasalahan yang sangat sulit untuk saya hadapi	6
		2	Saya yakin ada hikmah dalam setiap permasalahan yang terjadi dalam kehidupan	2	Bagi saya pengalaman pelecehan merupakan masalah yang menyakitkan dan akan saya tanggung selamanya	
		3	Saya yakin dapat menyelesaikan segala permasalahan yang berkaitan dengan pelecehan seksual	3	Saya belum mampu untuk bangkit dari keterpurukan akibat pengalaman pelecehan seksual	
<b>Jumlah</b>						<b>48</b>



### Lampiran 3. Hasil Tabulasi Skala PWB

Inisial	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	Total			
R	1	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	2	4	3	3	2	3	4	2	3	4	152			
MV	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	104		
S	3	2	3	3	3	4	4	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	4	5	2	5	3	5	4	3	3	2	2	3	3	2	4	3	1	1	2	2	3	2	2	132			
A	4	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	106			
M	5	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	4	2	2	4	2	1	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	111			
DF	6	1	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	5	1	3	1	1	1	1	5	1	5	1	1	1	1	1	1	5	1	1	74			
CN	7	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	144		
T	8	4	5	2	3	5	4	2	2	4	2	2	4	4	5	3	4	4	2	3	2	4	4	4	5	3	5	1	4	5	4	4	3	4	2	4	2	4	4	2	2	4	2	2	2	2	4	4	156			
NW	9	2	1	2	3	4	2	1	2	2	3	3	3	2	2	5	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	4	1	4	2	5	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	2	1	1	2	1	3	2	107			
A	10	2	2	2	5	4	2	3	4	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	3	3	5	4	3	2	2	2	2	2	4	4	2	1	2	2	5	4	2	2	122			
AY	11	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	105			
dixx	12	3	2	2	2	3	1	1	1	2	1	2	1	3	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	5	3	2	2	1	4	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	3	1	1	83		
Mar	13	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	71			
R	14	2	1	1	1	4	5	2	4	2	1	1	1	4	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	1	5	5	1	5	4	5	5	3	1	1	1	3	1	1	4	3	1	1	1	5	1	3	2	108			
GM	15	2	2	2	2	2	2	1	1	4	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	95		
WN	16	2	2	2	2	5	5	5	5	1	1	2	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	3	3	2	1	88		
S	17	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	2	2	2	108		
CA	18	2	3	2	2	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	4	2	2	2	2	3	3	2	3	4	4	2	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	2	4	3	2	2	2	2	2	3	3	2	130			
G	19	1	2	1	2	2	1	2	2	3	1	1	1	4	2	1	1	2	2	1	1	4	1	1	1	5	2	2	1	2	5	1	3	1	1	2	2	3	3	4	4	1	1	1	1	2	1	2	2	92		
CS	20	2	2	2	2	4	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	110		
LA	21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	3	3	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	4	4	2	155		
I	22	2	2	2	3	4	4	2	2	2	2	2	3	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	5	2	2	2	2	2	4	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2	118			
k	23	2	2	2	3	4	4	3	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	4	2	3	3	2	1	2	1	5	5	3	2	122		
LZ	24	4	3	4	3	4	5	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	4	4	5	3	4	3	3	3	4	3	3	4	5	3	3	3	5	5	5	3	162		
FZ	25	4	4	2	3	5	4	5	4	4	3	5	2	1	4	3	3	3	2	2	4	4	3	4	3	4	5	5	2	5	5	5	5	5	2	2	3	2	2	2	5	2	2	3	4	2	5	5	4	5	167	
RI	26	2	2	3	4	4	5	4	4	3	3	3	3	2	4	4	2	3	2	2	2	4	4	3	4	3	2	1	2	2	5	2	2	3	2	2	3	4	3	4	4	2	2	2	4	4	3	3	142			
AL	27	3	1	1	1	1	1	1	1	1	5	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	5	2	1	1	69
IC	28	3	3	3	2	5	4	3	4	3	2	3	2	4	4	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	3	2	4	4	2	2	2	4	2	3	2	131			
R	29	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	56
MA	30	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	2	3	4	3	2	4	4	2	2	119	
C	31	2	4	2	4	5	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	4	5	5	2	2	2	2	4	2	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	2	129		
D	32	2	2	2	2	3	4	2	2	2	3	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	4	2	3	2	2	2	3	3	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	106	
UA	33	2	3	2	4	4	3	2	2	4	2	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	3	4	5	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	3	2	3	2	5	5	2	2	127		
Ara	34	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	4	1	2	1	2	2	1	2	2	1	69			
LI	35	1	4	1	4	5	1	5	1	1	3	3	1	5	4	3	3	1	4	1	4	1	1	1	1	3	4	1	4	4	1	3	3	4	4	4	1	1	4	4	3	1	2	3	4	4	1	5	130			
FS	36	4	4	2	4	5	5	5	4	5	1	2	2	4	2	2	1	3	2	2	2	4	2	2	5	5	5	3	3	4	5	5	5	2	2	3	1	4	4	4	3	4	2	4	1	3	3	4	157			

#### Lampiran 4. Hasil Uji Validitas Skala PWB

##### Scale: PWB PUTARAN 1

###### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	114.5000	895.514	.711	.965
VAR00002	114.3056	892.161	.635	.966
VAR00003	114.7222	899.921	.719	.965
VAR00004	114.3889	891.387	.751	.965
VAR00005	113.2222	884.063	.714	.965
VAR00006	113.7778	877.492	.656	.966
VAR00007	114.3611	882.066	.695	.965
VAR00008	114.3611	887.437	.661	.965
VAR00009	114.1944	888.161	.704	.965
VAR00010	114.7500	906.650	.533	.966
VAR00011	114.4444	908.768	.399	.966
VAR00012	114.8056	906.618	.555	.966
VAR00013	114.3611	911.152	.329	.967
VAR00014	114.4722	883.113	.807	.965
VAR00015	114.5000	902.029	.473	.966
VAR00016	114.3611	909.209	.358	.967
VAR00017	114.9167	906.364	.623	.966

VAR00018	114.8333	899.514	.720	.965
VAR00019	114.9722	903.571	.791	.965
VAR00020	114.8333	901.857	.704	.965
VAR00021	114.4722	881.456	.773	.965
VAR00022	114.6111	877.502	.855	.965
VAR00023	114.6944	889.018	.776	.965
VAR00024	114.3889	869.330	.828	.965
VAR00025	113.7222	913.006	.306	.967
VAR00026	114.0556	895.940	.516	.966
VAR00027	115.1111	921.016	.348	.966
VAR00028	114.2500	890.593	.615	.966
VAR00029	114.2500	873.507	.835	.965
VAR00030	112.6111	921.844	.215	.967
VAR00031	114.2222	883.378	.666	.965
VAR00032	114.1111	892.959	.620	.966
VAR00033	114.7500	904.364	.635	.966
VAR00034	114.9444	906.168	.742	.966
VAR00035	114.6944	903.818	.654	.966
VAR00036	114.6389	902.409	.584	.966
VAR00037	114.1944	890.218	.597	.966
VAR00038	114.5556	892.883	.719	.965
VAR00039	113.5833	900.936	.442	.966
VAR00040	114.0000	887.714	.642	.966

VAR00041	114.7222	909.463	.513	.966
VAR00042	114.9167	904.764	.548	.966
VAR00043	114.9444	908.454	.634	.966
VAR00044	114.8611	906.237	.622	.966
VAR00045	113.8333	901.457	.364	.967
VAR00046	113.9722	908.256	.327	.967
VAR00047	114.3889	879.102	.866	.965

**Scale: PWB PUTARAN 2**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	110.2778	883.406	.708	.966
VAR00002	110.0833	880.021	.633	.966
VAR00003	110.5000	887.629	.719	.966
VAR00004	110.1667	879.229	.749	.966
VAR00005	109.0000	872.229	.709	.966
VAR00006	109.5556	865.683	.651	.966
VAR00007	110.1389	870.180	.691	.966
VAR00008	110.1389	875.666	.654	.966
VAR00009	109.9722	875.856	.706	.966
VAR00010	110.5278	893.913	.541	.967
VAR00011	110.2222	896.692	.394	.967
VAR00012	110.5833	894.307	.555	.966
VAR00013	110.1389	898.694	.330	.967
VAR00014	110.2500	870.593	.812	.965
VAR00015	110.2778	889.463	.477	.967
VAR00016	110.1389	897.037	.355	.967
VAR00017	110.6944	893.818	.628	.966
VAR00018	110.6111	887.044	.724	.966
VAR00019	110.7500	891.107	.795	.966
VAR00020	110.6111	889.330	.708	.966

VAR00021	110.2500	869.393	.771	.966
VAR00022	110.3889	865.159	.859	.965
VAR00023	110.4722	876.713	.777	.966
VAR00024	110.1667	856.714	.836	.965
VAR00025	109.5000	900.943	.301	.967
VAR00026	109.8333	884.143	.509	.967
VAR00027	110.8889	908.387	.353	.967
VAR00028	110.0278	878.428	.614	.966
VAR00029	110.0278	861.571	.832	.965
VAR00031	110.0000	871.143	.667	.966
VAR00032	109.8889	880.787	.619	.966
VAR00033	110.5278	891.913	.638	.966
VAR00034	110.7222	893.749	.745	.966
VAR00035	110.4722	891.342	.658	.966
VAR00036	110.4167	889.964	.586	.966
VAR00037	109.9722	877.913	.598	.966
VAR00038	110.3333	880.514	.721	.966
VAR00039	109.3611	888.809	.440	.967
VAR00040	109.7778	875.835	.637	.966
VAR00041	110.5000	896.829	.519	.967
VAR00042	110.6944	892.161	.554	.966
VAR00043	110.7222	895.806	.641	.966
VAR00044	110.6389	893.780	.625	.966

VAR00045	109.6111	889.387	.361	.968
VAR00046	109.7500	896.021	.325	.968
VAR00047	110.1667	866.771	.869	.965
VAR00048	110.3611	866.352	.855	.965

**Lampiran 5. Hasil Uji Reliabilitas Skala PWB****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.967	47



### Lampiran 6. Hasil Tabulasi Skala AQ

Inisial	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	Total		
R	1	3	4	3	3	3	2	3	3	4	2	2	2	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	141	
MV	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	182	
S	3	4	4	5	3	3	3	3	1	3	3	1	2	4	4	4	2	3	3	3	5	4	4	1	4	2	4	1	2	2	3	4	4	3	3	1	2	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	4	3	144	
A	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	184	
M	5	4	4	4	2	2	2	3	3	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	4	4	2	2	2	4	4	4	2	4	4	154	
DF	6	5	5	5	5	5	5	5	5	4	1	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	222	
CN	7	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	2	2	144		
T	8	2	4	4	1	2	1	2	4	2	2	2	2	3	2	2	1	3	4	2	4	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	5	4	4	2	2	2	2	3	4	2	1	2	3	3	2	2	1	4	120	
NW	9	5	5	3	4	4	4	5	4	5	1	2	4	5	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	5	4	3	4	5	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	2	2	5	182	
A	10	3	4	4	2	2	3	3	2	2	1	2	4	3	4	3	2	2	4	4	4	4	4	2	3	3	4	3	3	2	2	3	4	4	3	2	2	3	4	4	3	2	1	3	4	3	2	2	4	139	
AY	11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	181		
dixx	12	4	5	5	5	5	5	5	2	4	5	4	4	4	3	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	3	3	5	5	3	3	4	5	193	
Mar	13	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	2	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	2	5	5	5	4	4	4	5	5	5	219	
R	14	5	5	5	2	5	3	5	5	1	3	1	1	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	2	3	5	5	1	5	5	5	5	1	1	5	5	5	2	2	1	5	5	5	1	1	4	182	
GM	15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	184		
WN	16	5	5	5	1	1	3	5	1	5	3	2	5	5	5	4	1	1	1	5	5	5	2	1	1	5	3	5	1	1	4	5	5	5	1	1	1	5	5	5	1	1	1	5	5	5	1	1	5	154	
S	17	4	4	4	2	4	2	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	2	3	164	
CA	18	2	4	4	3	4	3	2	3	3	4	2	2	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	2	3	2	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	2	4	4	2	3	2	4	152	
G	19	4	5	4	4	1	1	2	3	4	3	1	4	5	5	5	4	4	4	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	148	
CS	20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	4	2	5	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	5	5	4	2	2	4	176	
LA	21	4	4	2	4	3	2	3	2	3	3	2	2	4	3	3	4	2	5	4	3	4	2	4	4	2	4	2	2	2	2	4	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	144	
I	22	5	5	3	5	5	4	4	1	3	1	2	4	4	3	3	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	5	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	4	158	
k	23	4	4	4	4	3	3	4	5	4	2	2	2	4	3	4	2	2	3	4	4	4	3	2	3	2	4	4	3	2	1	3	4	4	2	2	3	4	4	4	2	2	2	4	3	3	1	1	4	147	
LZ	24	3	4	3	2	3	3	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	111		
FZ	25	4	4	3	1	2	2	5	1	1	1	1	1	5	4	3	5	2	3	4	4	5	1	1	3	5	5	4	1	1	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	109	
RI	26	4	4	4	2	3	3	4	2	4	2	2	2	4	4	3	2	2	3	4	4	5	4	2	2	3	5	4	3	3	2	5	4	4	1	3	2	4	4	4	3	3	5	5	4	2	3	3	157		
AL	27	5	4	5	5	4	5	4	2	5	5	3	5	4	4	5	1	4	5	5	5	5	5	4	4	4	2	2	1	1	5	5	5	5	5	4	3	4	5	5	5	4	2	5	5	5	4	3	5	196	
IC	28	3	5	3	2	4	3	4	4	4	3	2	2	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	2	4	3	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	4	3	4	2	2	2	4	4	4	4	4	150		
R	29	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	231
MA	30	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	2	4	3	4	3	3	4	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	167	
C	31	1	2	4	1	1	1	5	4	4	1	1	1	4	4	2	4	2	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	1	1	2	1	5	5	5	4	1	4	137	
D	32	3	4	3	3	4	4	4	2	4	2	1	2	5	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	5	4	4	2	2	4	4	4	2	2	1	5	5	5	3	4	3	170
UA	33	4	4	3	2	3	4	3	2	4	2	2	2	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	2	2	1	2	5	4	4	4	3	1	3	4	4	2	2	1	5	3	3	1	2	4	146
Ara	34	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	2	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	2	4	5	4	5	5	4	2	2	4	4	5	4	4	4	4	4	2	5	195		
LI	35	2	4	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	4	2	3	1	1	3	4	4	4	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	1	1	2	3	4	1	1	1	3	3	2	1	1	1	102	
FS	36	2	4	4	1	1	1	2	3	3	2	1	1	2	2	1	3	1	4	3	2	5	3	2	4	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	4	2	2	2	3	1	1	1	5	3	2	2	2	2	108	

## Lampiran 7. Hasil Uji Validitas Skala AQ

### Scale: AQ PUTARAN 1

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	158.0556	872.054	.682	.959
VAR00002	157.6389	899.837	.416	.960
VAR00003	158.0000	887.600	.536	.960
VAR00004	158.8056	851.361	.758	.959
VAR00005	158.5833	854.136	.777	.958
VAR00006	158.7222	851.692	.832	.958
VAR00007	158.0833	880.364	.572	.960
VAR00008	158.9167	885.507	.377	.961
VAR00009	158.3056	880.847	.527	.960
VAR00010	159.0278	862.771	.687	.959
VAR00011	159.8333	882.943	.522	.960
VAR00012	158.9167	859.107	.706	.959
VAR00013	157.8333	891.914	.462	.960
VAR00014	158.2778	879.921	.594	.959
VAR00015	158.3056	881.190	.589	.959
VAR00016	158.6389	889.037	.335	.961
VAR00017	158.8611	869.037	.583	.960
VAR00018	158.4167	877.564	.551	.960
VAR00019	157.9444	892.683	.470	.960
VAR00020	157.9444	883.883	.561	.960
<b>VAR00021</b>	<b>157.6667</b>	<b>905.314</b>	<b>.296</b>	<b>.960</b>
VAR00022	158.3611	869.780	.656	.959
VAR00023	159.0278	859.628	.745	.959
VAR00024	158.2222	887.263	.501	.960
VAR00025	158.6389	886.466	.467	.960
VAR00026	158.3611	892.352	.361	.960
VAR00027	158.5000	885.057	.438	.960
VAR00028	158.8889	883.816	.454	.960

VAR00029	159.2500	885.107	.380	.961
VAR00030	158.6389	871.380	.550	.960
VAR00031	158.1389	883.837	.476	.960
VAR00032	157.8056	881.018	.677	.959
VAR00033	158.0278	878.428	.714	.959
VAR00034	158.9167	888.536	.351	.961
VAR00035	158.9167	872.650	.567	.960
VAR00036	159.0556	865.711	.697	.959
VAR00037	158.1944	882.447	.646	.959
VAR00038	158.0278	884.999	.670	.959
VAR00039	157.8889	902.159	.249	.961
VAR00040	158.8056	853.361	.783	.958
VAR00041	159.2778	858.892	.807	.958
VAR00042	159.3333	860.857	.700	.959
VAR00043	157.7222	893.863	.450	.960
VAR00044	157.8611	886.694	.585	.960
VAR00045	158.2778	877.806	.631	.959
VAR00046	159.1389	870.009	.622	.959
VAR00047	159.2222	868.521	.611	.959
VAR00048	158.1944	871.647	.686	.959

**Scale: AQ PUTARAN KEDUA****Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	149.8889	851.187	.670	.960
VAR00002	149.4722	878.256	.405	.961
VAR00003	149.8333	866.029	.531	.960
VAR00004	150.6389	829.494	.765	.959
VAR00005	150.4167	832.879	.775	.959
VAR00006	150.5556	830.654	.828	.959
VAR00007	149.9167	859.050	.565	.960
VAR00008	150.7500	863.221	.384	.961
VAR00009	150.1389	858.752	.533	.960
VAR00010	150.8611	841.323	.686	.959
VAR00011	151.6667	861.314	.519	.960
VAR00012	150.7500	837.564	.707	.959
VAR00013	149.6667	870.400	.455	.960
VAR00014	150.1111	858.387	.590	.960
VAR00015	150.1389	859.323	.592	.960
VAR00016	150.4722	867.285	.334	.961
VAR00017	150.6944	846.504	.596	.960
VAR00018	150.2500	856.021	.549	.960
VAR00019	149.7778	871.549	.454	.960
VAR00020	149.7778	862.806	.548	.960
VAR00022	150.1944	848.275	.654	.960
VAR00023	150.8611	838.009	.748	.959
VAR00024	150.0556	865.140	.507	.960
VAR00025	150.4722	865.342	.455	.960
VAR00026	150.1944	870.675	.358	.961
VAR00027	150.3333	863.600	.433	.961
VAR00028	150.7222	861.406	.464	.960
VAR00029	151.0833	861.964	.399	.961
VAR00030	150.4722	849.171	.558	.960

VAR00031	149.9722	862.771	.465	.960
VAR00032	149.6389	859.723	.668	.960
VAR00033	149.8611	857.380	.701	.960
VAR00034	150.7500	865.679	.366	.961
VAR00035	150.7500	850.421	.576	.960
VAR00036	150.8889	843.930	.701	.959
VAR00037	150.0278	861.113	.638	.960
VAR00038	149.8611	864.066	.651	.960
VAR00040	150.6389	831.666	.787	.959
VAR00041	151.1111	837.130	.812	.959
VAR00042	151.1667	838.886	.707	.959
VAR00043	149.5556	872.368	.441	.961
VAR00044	149.6944	865.247	.577	.960
VAR00045	150.1111	856.387	.626	.960
VAR00046	150.9722	847.513	.635	.960
VAR00047	151.0556	846.511	.617	.960
VAR00048	150.0278	850.028	.686	.959

**Lampiran 8. Hasil Uji Reliabilitas Skala AQ****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.961	46

**Lampiran 9. Pretest**

## Skala Pengukuran Penelitian *Psychological Well Being* Penyintas Pelecehan Seksual

Salam Bahagia untuk semuanya. perkenalkan saya Ricky Alejandro Martin (Allen), peneliti dari Magister Profesi Fakultas Psikologi Untag Surabaya. kami hendak meneliti terkait efektivitas *Rain Release* untuk meningkatkan *psychological well being*. Oleh sebab itu kami mengharapkan bantuan Anda untuk mengisi skala pengukuran ini. Bila Anda memenuhi kriteria yang ditentukan, Anda dapat berkontribusi dengan mengisi skala ini. Kontribusi Anda sangat berarti bagi kami dan bagi para penyintas diluar sana. Adapun kriteria yang dimaksud ialah :

1. Berusia 18 sampai 35 Tahun
2. Pernah mengalami pelecehan seksual (baik secara non verbal seperti *catcalling*, verbal, fisik seperti sentuhan ke area seksual hingga pemerkosaan)
3. Merasa terganggu dengan pengalaman pelecehan seksual yang dimiliki

Terima Kasih & BAHAGIA SELALU

Inisial/Nama \*

Teks jawaban singkat  
.....

Jenis Kelamin \*

Pria

Wanita

Nomor Telepon (WA) \*

Teks jawaban singkat  
.....

Sudah berapa lama kejadian pelecehan seksual tersebut menimpa Anda (contoh : 5 tahun lalu \*  
/ 12 tahun lalu)

Teks jawaban singkat  
.....

Pendidikan Terakhir \*

Teks jawaban singkat  
.....

Domisili \*

Teks jawaban singkat  
.....

Apakah Anda Bersedia menjadi subjek eksperimen dalam Penelitian ini ? \*

Ya

Tidak



**Skala PWB**

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda. Tidak ada jawaban benar dan salah dalam skala pengukuran dibawah ini

...

1. Meskipun saya penyintas pelecehan seksual, saya menerima diri sendiri apa adanya \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

2. Walaupun dampak pelecehan seksual berat, saya tetap mampu mencintai diri sendiri \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

3. Menjadi penyintas pelecehan seksual, tidak menghalangi saya untuk memahami kelebihan \* serta kekurangan dalam diri

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

4. Saya memiliki kelebihan yang bisa dimanfaatkan untuk mengatasi dampak pelecehan seksual \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

5. Pengalaman pelecehan seksual membuat saya malu terhadap diri sendiri \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

6. Saya kerap menyalahkan diri sendiri akibat pengalaman pelecehan seksual yang pernah saya alami \*

- Sangat Tidak Setuju
  - Tidak Setuju
  - Netral
  - Setuju
  - Sangat Setuju
- 

7. Semenjak mengalami pelecehan seksual, saya merasa tidak memiliki kelebihan apapun \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

8. Saya sulit menemukan kelebihan diri, terutama setelah mengalami pelecehan seksual \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju
- 

\*\*\*

9. Saya dapat mengatasi dampak pelecehan seksual secara mandiri \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju
-

---

10. Setelah mengalami pelecehan seksual, saya tetap mampu menentukan pilihan untuk masa depan saya \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

...

11. Saya termasuk orang yang memiliki prinsip dalam menjalani kehidupan sebagai penyintas \*  
pelecehan seksual

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

12. Saya termasuk orang yang teguh untuk mencapai tujuan yang saya miliki \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

...

13. Pengalaman pelecehan seksual membuat saya bergantung pada bantuan orang lain \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju
-

14. Semenjak mengalami pelecehan seksual, saya tidak bisa membuat keputusan untuk diri sendiri \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

15. Sejak mengalami pelecehan seksual, saya mudah dipengaruhi orang lain \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

16. Bagi saya, memiliki prinsip-prinsip dalam menjalani kehidupan sebagai penyintas pelecehan seksual bukan merupakan suatu hal yang penting \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

...

17. Pengalaman pelecehan seksual tidak membuat saya kehilangan tujuan hidup \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju



18. Setelah mengalami pelecehan seksual, saya tetap mengetahui cara untuk mencapai cita-cita saya \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

19. Pengalaman pelecehan seksual tidak mematahkan niat saya untuk meraih cita-cita \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

20. Saya yakin dapat mencapai harapan yang saya miliki, meskipun sebagai penyintas pelecehan seksual \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

21. Pengalaman pelecehan seksual membuat saya kehilangan arah \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

22. Saya kehilangan harapan semenjak mengalami pelecehan seksual \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

...

23. Pengalaman pelecehan seksual membuat masa depan saya suram \*

- Sangat Tidak Setuju
  - Tidak Setuju
  - Netral
  - Setuju
  - Sangat Setuju
-

24. Semanjak mengalami pelecehan seksual, saya merasa sebagai orang yang gagal \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

25. Ketika saya merasa tertekan akibat dampak pelecehan seksual, keluarga memperlakukan saya dengan hangat \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

26. Saya mendapat dukungan dari orang-orang disekitar saya, saat terpuruk akibat kejadian pelecehan seksual \*

- Sangat Tidak Setuju
  - Tidak Setuju
  - Netral
  - Setuju
  - Sangat Setuju
- 

27. Pengalaman pelecehan seksual tidak menghalangi saya untuk berempati dan membantu orang lain \*

- Sangat Tidak Setuju
  - Tidak Setuju
  - Netral
  - Setuju
  - Sangat Setuju
-

28. Orang-orang disekitar saya sigap membantu saya ketika menghadapi dampak pelecehan seksual \*

- Sangat Tidak Setuju
  - Tidak Setuju
  - Netral
  - Setuju
  - Sangat Setuju
- 

29. Sejak mengalami pelecehan seksual, saya merasa tidak ada seorangpun yang mencintai saya \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

30. Saya mudah curiga dengan orang lain, sejak mengalami pelecehan seksual \*

- Sangat Tidak Setuju
  - Tidak Setuju
  - Netral
  - Setuju
  - Sangat Setuju
- 

:::

31. Tidak seorangpun mau menolong saya, saat terpuruk akibat pelecehan seksual \*

- Sangat Tidak Setuju
  - Tidak Setuju
  - Netral
  - Setuju
  - Sangat Setuju
-

32. Keluarga justru menyalahkan saya, atas kejadian pelecehan seksual yang saya alami \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

33. Pengalaman pelecehan seksual tidak menghalangi saya untuk memanfaatkan peluang yang ada disekitar saya \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju



34. Meskipun mengalami pelecehan seksual, saya tetap memiliki peluang untuk meraih cita-cita \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

\*\*\*

35. Menjadi penyintas pelecehan seksual tidak membuat saya gentar untuk menghadapi kehidupan selanjutnya \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

36. Meskipun menjadi penyintas pelecehan seksual, saya tetap mampu beradaptasi dengan lingkungan yang baru \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

\*\*\*

37. Semenjak mengalami pelecehan seksual, saya menjadi takut untuk mencoba hal baru \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju
-

38. Menjadi penyintas pelecehan seksual, membuat saya kehilangan banyak peluang dalam kehidupan ini \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

:::

39. Sejak mengalami pelecehan seksual saya menjadi sosok yang tertutup \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju
-

40. Pengalaman pelecehan seksual membuat saya takut untuk melakukan kontak sosial dengan orang lain \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

...

41. Semenjak mengalami pelecehan seksual, saya mampu mengintrospeksi diri \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

42. Menjadi penyintas pelecehan seksual membuat saya belajar dan memahami cara-cara untuk menghindari tindak pelecehan dikemudian hari \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

...

43. Pengalaman pelecehan seksual mendorong saya untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

44. Saya yakin dapat mengembangkan potensi terbaik dalam diri saya, meskipun sebagai penyintas pelecehan seksual \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

\*\*\*

45. Tidak ada hal positif yang bisa saya petik dari kejadian pelecehan seksual yang pernah saya alami \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

46. Bagi saya, introspeksi diri tidak akan membantu saya untuk mengatasi dampak pelecehan seksual \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

47. Saya merasa tidak berguna, sejak mengalami pelecehan seksual \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

111

48. Pengalaman pelecehan seksual membuat saya kehilangan segalanya \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

## Skala AQ

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda. Tidak ada jawaban benar dan salah dalam skala pengukuran dibawah ini

1. Sebagai penyintas pelecehan seksual, saya tetap mampu untuk mengendalikan diri saya sendiri \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

2. Meskipun menghadapi dampak pelecehan seksual, saya mampu untuk tetap berperilaku baik \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju



3. Saya mampu bertindak secara positif untuk mengatasi dampak pelecehan seksual \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

4. Saya cenderung melakukan hal yang merugikan diri sendiri saat teringat bayang-bayang pelecehan seksual \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

5. Saya mudah histeris, bila dihadapkan dengan hal-hal yang berbau seksual \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

\*\*\*

6. Saya cenderung kehilangan kendali atas diri sendiri ketika menjumpai hal-hal yang berhubungan dengan kejadian pelecehan seksual yang pernah saya alami \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

7. Meskipun menghadapi dampak pelecehan seksual, saya tetap mampu untuk mengendalikan perasaan saya sendiri \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

:::

8. Saya mampu meredakan kemarahan saya pada pelaku yang melecehkan saya \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

9. Saya mampu menghibur diri sendiri saat merasa sedih \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

:::

10. Saya mudah tersinggung jika ada yang membahas hal-hal berbau seksual \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

11. Ketika teringat kejadian pelecehan seksual, suasana hati saya langsung menjadi buruk \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

...

12. Semenjak mengalami pelecehan seksual saya sulit mengendalikan perasaan sedih, merasa bersalah dan kecewa dalam diri saya \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

13. Ketika sedang menghadapi permasalahan, saya cenderung mencari terlebih dahulu penyebab atau akar dari masalah tersebut \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

\*\*\*

14. Saya mampu menemukan penyebab atau akar dari setiap permasalahan yang saya alami \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

15. Saya mampu menentukan dengan tepat apa yang menjadi penyebab dari permasalahan saya saat ini \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

\*\*\*

16. Ketika sedang menghadapi dampak pelecehan seksual, saya cenderung pasrah \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

17. Saya cenderung menyalahkan diri sendiri atas pengalaman pelecehan yang pernah saya alami \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

\*\*\*

18. Bagi saya dengan mengetahui penyebab permasalahan tidak akan membantu saya untuk menyelesaikan masalah tersebut \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju



---

19. Sejak mengalami pelecehan seksual, saya mampu bertanggungjawab atas diri saya sendiri \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

...

20. Jika saya melakukan suatu kesalahan saya mampu bertanggungjawab untuk memperbaikinya \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

21. Bagi saya, semua pilihan yang saya ambil merupakan tanggungjawab pribadi bagi diri saya \*  
sendiri bukan orang lain

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

22. Pengalaman pelecehan seksual membuat saya sulit bertanggungjawab, bahkan kepada \*  
diri sendiri

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

\*\*\*

23. Saya cenderung lari dan menghindar ketika menghadapi dampak pelecehan seksual \*

Sangat Tidak Setuju

Tidak Setuju

Netral

Setuju

Sangat Setuju

---

24. Saya sulit mengakui kesalahan yang telah saya perbuat \*

Sangat Tidak Setuju

Tidak Setuju

Netral

Setuju

Sangat Setuju

25. Saya mampu mengetahui penyebab dari permasalahan yang saya alami dalam waktu yang singkat \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

:::

26. Saya mampu untuk mengetahui datangnya suatu masalah dalam kehidupan saya \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

27. Saya mampu mempersiapkan diri untuk menghadapi permasalahan, bahkan sebelum permasalahan itu datang \*

- Sangat Tidak Setuju
  - Tidak Setuju
  - Netral
  - Setuju
  - Sangat Setuju
- 

28. Saya sulit mendeteksi kedatangan suatu masalah dalam kehidupan saya \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

29. Bagi saya, setiap permasalahan yang saya alami datang begitu cepat dan beruntun \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

...

30. Hingga saat ini saya masih merasa belum siap untuk menghadapi dampak pelecehan seksual \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

31. Saya mampu mencegah terjadinya masalah serupa terjadi kembali dalam kehidupan saya, \*

- Sangat Tidak Setuju
  - Tidak Setuju
  - Netral
  - Setuju
  - Sangat Setuju
- 

\*\*\*

32. Bagi saya pengalaman pelecehan seksual bukan akhir dari segalanya \*

- Sangat Tidak Setuju
  - Tidak Setuju
  - Netral
  - Setuju
  - Sangat Setuju
-

33. Saya mampu mengantisipasi suatu masalah, supaya tidak menjadi semakin rumit \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

...

34. Saya cenderung mengalami masalah yang sama berulang kali \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju



35. Ketika menghadapi masalah pelecehan seksual, segala hal dalam kehidupan saya cenderung terpengaruhi \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

\*\*\*

36. Saya kerap merasa kewalahan ketika harus menghadapi dampak pelecehan seksual \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

37. Saya mampu menghadapi dan menyelesaikan setiap dampak pelecehan seksual \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

\*\*\*

38. Meskipun pengalaman pelecehan seksual merupakan masalah yang pelik, saya akan tetap teguh menghadapinya \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

39. Saya akan terus mencoba keluar dari berbagai dampak negatif pelecehan seksual, tidak peduli apapun rintangannya. \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

:::

40. Sejak pmengalami pelecehan seksual, hidup saya terasa berat \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

41. Saya sering merasa lelah saat menghadapi dampak pelecehan seksual \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

...

42. Saya sering terpuruk ketika mengingat kejadian pelecehan seksual \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

43. Saya yakin setiap permasalahan pasti ada jalan keluarnya \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

\*\*\*

44. Saya yakin ada hikmah dalam setiap permasalahan yang terjadi dalam kehidupan \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

45. Saya yakin dapat menyelesaikan segala permasalahan yang berkaitan dengan pelecehan seksual \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

...

46. Bagi saya pelecehan seksual merupakan permasalahan yang sangat sulit untuk saya hadapi \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

47. Bagi saya pengalaman pelecehan merupakan masalah yang menyakitkan dan akan saya \*  
tanggung selamanya

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

:::

48. Saya belum mampu untuk bangkit dari keterpurukan akibat pengalaman pelecehan \*  
seksual

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

**Lampiran 10. Posttest**

Inisial&gt;Nama \*

Teks jawaban singkat  
.....

Jenis Kelamin \*

 Pria Wanita

:::

Nomor Telepon (WA) \*

Teks jawaban singkat  
.....

Usia \*

Teks jawaban singkat  
.....

Pendidikan Terakhir \*



\*\*\*

1. Meskipun saya penyintas pelecehan seksual, saya menerima diri sendiri apa adanya \*

- Sangat Tidak Setuju
  - Tidak Setuju
  - Netral
  - Setuju
  - Sangat Setuju
- 

2. Walaupun dampak pelecehan seksual berat, saya tetap mampu mencintai diri sendiri \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

3. Menjadi penyintas pelecehan seksual, tidak menghalangi saya untuk memahami kelebihan \*  
serta kekurangan dalam diri

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

\*\*\*

4. Saya memiliki kelebihan yang bisa dimanfaatkan untuk mengatasi dampak pelecehan \*  
seksual

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

5. Pengalaman pelecehan seksual membuat saya malu terhadap diri sendiri \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

\*\*\*

6. Saya kerap menyalahkan diri sendiri akibat pengalaman pelecehan seksual yang pernah saya alami \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

7. Semenjak mengalami pelecehan seksual, saya merasa tidak memiliki kelebihan apapun \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

...

8. Saya sulit menemukan kelebihan diri, terutama setelah mengalami pelecehan seksual \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

9. Saya dapat mengatasi dampak pelecehan seksual secara mandiri \*

- Sangat Tidak Setuju
  - Tidak Setuju
  - Netral
  - Setuju
  - Sangat Setuju
- 

...

10. Setelah mengalami pelecehan seksual, saya tetap mampu menentukan pilihan untuk masa depan saya \*

- Sangat Tidak Setuju
  - Tidak Setuju
  - Netral
  - Setuju
  - Sangat Setuju
-

11. Saya termasuk orang yang memiliki prinsip dalam menjalani kehidupan sebagai penyintas \*  
pelecehan seksual

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

\*\*\*

12. Saya termasuk orang yang teguh untuk mencapai tujuan yang saya miliki \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

13. Pengalaman pelecehan seksual membuat saya bergantung pada bantuan orang lain \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

\*\*\*

14. Semenjak mengalami pelecehan seksual, saya tidak bisa membuat keputusan untuk diri sendiri \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

15. Sejak mengalami pelecehan seksual, saya mudah dipengaruhi orang lain \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

\*\*\*

16. Bagi saya, memiliki prinsip-prinsip dalam menjalani kehidupan sebagai penyintas pelecehan seksual bukan merupakan suatu hal yang penting \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju



17. Pengalaman pelecehan seksual tidak membuat saya kehilangan tujuan hidup \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

\*\*\*

18. Setelah mengalami pelecehan seksual, saya tetap mengetahui cara untuk mencapai cita-cita saya \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

19. Pengalaman pelecehan seksual tidak mematahkan niat saya untuk meraih cita-cita \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

\*\*\*

20. Saya yakin dapat mencapai harapan yang saya miliki, meskipun sebagai penyintas pelecehan seksual \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

21. Pengalaman pelecehan seksual membuat saya kehilangan arah \*

- Sangat Tidak Setuju
  - Tidak Setuju
  - Netral
  - Setuju
  - Sangat Setuju
- 

22. Saya kehilangan harapan semenjak mengalami pelecehan seksual \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

23. Pengalaman pelecehan seksual membuat masa depan saya suram \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

:::

24. Semanjak mengalami pelecehan seksual, saya merasa sebagai orang yang gagal \*

- Sangat Tidak Setuju
  - Tidak Setuju
  - Netral
  - Setuju
  - Sangat Setuju
-

25. Ketika saya merasa tertekan akibat dampak pelecehan seksual, keluarga memperlakukan saya dengan hangat \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

26. Saya mendapat dukungan dari orang-orang disekitar saya, saat terpuruk akibat kejadian pelecehan seksual \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

27. Pengalaman pelecehan seksual tidak menghalangi saya untuk berempati dan membantu orang lain \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

...

28. Orang-orang disekitar saya sigap membantu saya ketika menghadapi dampak pelecehan seksual \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

29. Sejak mengalami pelecehan seksual, saya merasa tidak ada seorangpun yang mencintai saya \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

31. Tidak seorangpun mau menolong saya, saat terpuruk akibat pelecehan seksual \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

32. Keluarga justru menyalahkan saya, atas kejadian pelecehan seksual yang saya alami \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

...

33. Pengalaman pelecehan seksual tidak menghalangi saya untuk memanfaatkan peluang yang ada disekitar saya \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju



---

34. Meskipun mengalami pelecehan seksual, saya tetap memiliki peluang untuk meraih cita-cita \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

:::

35. Menjadi penyintas pelecehan seksual tidak membuat saya gentar untuk menghadapi kehidupan selanjutnya \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

36. Meskipun menjadi penyintas pelecehan seksual, saya tetap mampu beradaptasi dengan lingkungan yang baru \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

...

37. Semenjak mengalami pelecehan seksual, saya menjadi takut untuk mencoba hal baru \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

38. Menjadi penyintas pelecehan seksual, membuat saya kehilangan banyak peluang dalam kehidupan ini \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

...

39. Sejak mengalami pelecehan seksual saya menjadi sosok yang tertutup \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

40. Pengalaman pelecehan seksual membuat saya takut untuk melakukan kontak sosial dengan orang lain \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

:::

41. Semenjak mengalami pelecehan seksual, saya mampu mengintrospeksi diri \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

42. Menjadi penyintas pelecehan seksual membuat saya belajar dan memahami cara-cara untuk menghindari tindak pelecehan dikemudian hari \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

\*\*\*

43. Pengalaman pelecehan seksual mendorong saya untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

44. Saya yakin dapat mengembangkan potensi terbaik dalam diri saya, meskipun sebagai penyintas pelecehan seksual \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

---

...

45. Tidak ada hal positif yang bisa saya petik dari kejadian pelecehan seksual yang pernah saya alami \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

46. Bagi saya, introspeksi diri tidak akan membantu saya untuk mengatasi dampak pelecehan seksual \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

47. Saya merasa tidak berguna, sejak mengalami pelecehan seksual \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

48. Pengalaman pelecehan seksual membuat saya kehilangan segalanya \*

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Netral
- Setuju
- Sangat Setuju

### Lampiran 11. Hasil Uji Hipotesis Pertama Mann Whitney U Test

#### Mann-Whitney Test

		Ranks		
	VAR00002	N	Mean Rank	Sum of Ranks
VAR00001	Gain Kontrol	6	3.50	21.00
	Gain Eksperimen	6	9.50	57.00
	Total	12		

Test Statistics <sup>a</sup>	
	VAR00001
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	21.000
Z	-2.882
Asymp. Sig. (2-tailed)	.004
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.002 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: VAR00002

b. Not corrected for ties.



## Lampiran 12. Hasil Uji Hipotesis Kedua Kruskal Wallis Test

### Kruskal-Wallis Test

	VAR00002	N	Mean Rank
VAR00001	Climbers	4	3.25
	Campers	4	6.25
	Quitters	4	10.00
	Total	12	

	VAR00001
Chi-Square	7.038
df	2
Asymp. Sig.	.030

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable:

VAR00002

Lampiran 13. Modul Terapi Kelompok “*Rain Release*”



---

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan yang Maha Esa. karena berkat, rahmat dan hidayah-Nya akhirnya penulis dapat menyelesaikan modul ini dengan baik serta tepat pada waktunya. Mengingat keterbatasan yang penulis miliki, sehingga penulis merasa masih selalu kurang dan meskipun demikian akhirnya penulis berkeyakinan bahwa tidak ada sesuatu yang sempurna, maka jadilah modul ini, meskipun tentunya masih jauh dari kata sempurna.

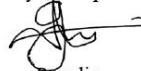
Pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih atas bimbingan, arahan, saran, serta bantuan yang telah diberikan untuk menjadikan modul ini menjadi lebih baik, kepada:

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM, CMA, CPA selaku Rektor Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 yang sangat penulis hormati.
2. Dr. Rr Amanda Pasca Rini., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945.
3. Dr. IGAA. Noviekayati, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing 1 dan Dr Dyan Evita Santi, M.Si, Psikolog selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, perhatian serta bantuannya dalam membimbing penulis menyelesaikan modul ini.
4. Istri penulis, Fransiska Sulistiowati yang senantiasa mendampingi baik suka maupun duka, selalu memotivasi dan mendukung penyelesaian modul ini dengan baik dan maksimal
5. Orangtua penulis yang selalu memberikan dukungan baik moril maupun materil dan doanya selama ini sehingga modul ini selesai tepat pada waktunya
6. Rekan-rekan penulis yang telah membantu dalam penyebaran skala pengukuran
7. Semua pihak yang membantu dan tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa banyak kekurangan dalam penulisan modul ini. Penulis juga berusaha semaksimal mungkin dalam penyusunan dan penyelesaian modul ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran serta pemikiran kritis yang bersifat menyempurnakan penulisan modul ini.

Akhir kata, peneliti mengharapkan semoga penyusunan modul ini bermanfaat bagi semua pihak, baik manfaat secara teoritis maupun secara praktis. Tentunya untuk mendukung perkembangan ilmu psikologi di Indonesia.

Surabaya, 18 September 2023



Penulis

---

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	1
DAFTAR ISI.....	3
LATAR BELAKANG MASALAH.....	4
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
TERAPI KELOMPOK.....	9
DEFINISI TERAPI KELOMPOK.....	9
TUJUAN TERAPI KELOMPOK.....	10
FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI TERAPI KELOMPOK.....	10
TAHAPAN TERAPI KELOMPOK.....	13
PWB.....	15
DEFINISI PWB.....	15
ASPEK PWB.....	18
FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI PWB.....	25
AKSES KESEHATAN, PENDIDIKAN, KESEJAHTERAAN DAN LAYANAN KEAMANAN.....	29
KEGIATAN TERAPI KELOMPOK.....	33
RUNDOWN TERAPI KELOMPOK.....	37
FORM ALAT UKUR RESILIENSI.....	40
DAFTAR PUSTAKA.....	42

---

## Latar Belakang Masalah

Fenomena pelecehan seksual semakin masif terjadi. Kasus pelecehan seksual di Indonesia terus mengalami peningkatan setiap tahunnya (Komnas Perempuan, 2021), bahkan beberapa ahli dan pengamat menyebut bahwa status Indonesia saat ini sedang darurat kejahatan seksual (Wijaya & Ananta, 2022). Hal ini semakin diperkuat dengan meningkatnya pemberitaan terkait kasus pelecehan seksual yang terjadi di Indonesia hingga luar negeri, diantara Tiga orang siswa laki-laki yang masih duduk dibangku SD mencabuli seorang siswi TK di Mojokerto sebanyak 5 kali (Budianto, 2023), oknum petugas dinas sosial di Kabupaten Karawang tertangkap basah sedang memperkosa seorang pasien ODGJ (Maulana, 2023), siswi SMK di Sidoarjo diperkosa oleh ayah tirinya dalam kondisi tangan terikat dan mulut di sumpal (Sur, 2023), seorang mahasiswa asal Gresik mencabuli siswi SMP secara paksa dengan ancaman akan menyebarkan foto bugil korban jika korban menolak (Yuli, 2023), seorang remaja gadis yang sedang menjadi relawan banjir di Sulawesi Tenggara mengalami tindak pemerkosaan secara beramai-ramai dan dilakukan oleh 10 orang sekaligus (Hamdan, 2023), seorang pria paruh baya asal Sidoarjo melakukan pencabulan sebanyak 17 kali terhadap pria bertubuh atletis di kolam renang (Belani, 2023), Dugaan pelecehan seksual juga terjadi diajang kontes kecantikan tingkat nasional, oknum pelaku meminta finalis bertelanjang bulat dan diambil gambar dalam kondisi telanjang (Persada, 2023).

Tahun 2022 juga terjadi beberapa kasus, diantaranya dua orang pria berusia di Lampung yang melakukan pelecehan pada anak tetangganya sendiri (Ravita, 2022), seorang oknum professor salah satu

---

universitas ternama di Kendari melakukan tindak pelecehan seksual kepada mahasiswinya saat sang mahasiswi menyetor rekapan nilai ke kediamannya (Attamimi, 2022), di Kota Bogor seorang remaja perempuan berusia 13 tahun diperkosa sebanyak dua kali oleh tetangganya sendiri hingga menyebabkan remaja tersebut mengalami kehamilan (Putri, 2022), seorang pemuka agama asal Timor Leste yang pernah meraih penghargaan Nobel perdamaian menjadi pelaku pelecehan seksual atas sejumlah anak laki-laki (Hutapea, 2022), di Indonesia salah satu oknum pemimpin padepokan melakukan tindak pelecehan terhadap 13 muridnya dan dijatuhi hukuman penjara seumur hidup (Aminah, 2022), seorang ayah di Tabanan tega memperkosa anak dan keponakannya sekaligus (Simabur, 2022), remaja perempuan berusia 15 tahun diperkosa pedagang pentol di Surabaya (Mubyarsah, 2022), seorang pemuda di Aceh memperkosa seorang nenek berusia 74 tahun dengan alasan melakukan pengobatan alternatif (Ika, 2019)

Data statistik menunjukkan, sebanyak 18.154 kasus pelecehan seksual yang terjadi di tahun 2022 (Kemenpppa, 2022). Berdasarkan data ini, pelecehan seksual juga terjadi diberbagai usia, jenis kelamin dan latar belakang sosial (Kemenpppa, 2022). Kondisi ini menggambarkan, bahwa kasus-kasus pelecehan seksual tidak hanya terus meningkat secara angka kejadian namun juga terus berkembang, baik secara motif pelaku, usia pelaku, usia penyintas dan berbagai latar belakang lainnya. Pelecehan seksual adalah setiap bentuk perilaku yang memiliki muatan seksual yang dilakukan terhadap seseorang atau sejumlah orang yang menyebabkan dampak negatif pada penyintasnya (Supardi & Sadarjoen dalam Tamara, 2016).



---

Pelecehan seksual menimbulkan berbagai dampak terhadap penyintas, diantaranya dampak secara psikologis, seperti turunnya harga diri (Erna, 2018), merasa terhina, putus asa, marah, dikucilkan, dikhianati, kesepian, perasaan terintimidasi, frustrasi, risih, degradasi dan bersalah, turunnya kepercayaan diri (Erna, 2018), cemas, depresi (Chrisholm, 2017), merasa takut berlebihan, mudah curiga, mudah marah, penyalahgunaan zat adiktif, merasa terasing, dihantui oleh peristiwa masa lalu, mengalami PTSD (Dirgayunita, 2016), sulit membangun hubungan emosi dengan lawan jenis (Theofani & Herdiana, 2020), merasa hina, merasa terancam, emosi menjadi tidak stabil (Izzaturrohmah & Khaerani, 2018) dan menurunnya motivasi; dampak secara perilaku, antara lain gangguan makan, gangguan tidur, bahkan munculnya kecenderungan untuk bunuh diri (Chrisholm, 2017); dampak fisiologi, seperti pusing, gangguan pencernaan, menurun atau bertambahnya berat badan, mengigil tanpa sebab yang jelas dan nyeri di tulang belakang (Prabowo, dkk 2019).

Penyintas pelecehan seksual juga akan menerima stigma atau label dari masyarakat disekitarnya (Haniyah, 2020). Disamping itu dampak dari pelecehan seksual, tidak bersifat sementara, seperti luka sobek pada lengan yang akan mengering dan menutup dalam beberapa hari bila diberi obat merah, dampak yang harus ditanggung para penyintas pelecehan seksual merupakan dampak jangka panjang (Rini, 2020). Diperkuat dengan penelitian Dube (2005) yang membuktikan, bahwa dampak pelecehan seksual dari sisi penyintas atau korban cenderung meluas mulai di bidang pendidikan, masyarakat sosial, kegiatan sehari-hari, kondisi emosional, orientasi seksual ketika dewasa serta berbagai atribut kepribadian yang dimilikinya. Dube (2005) juga menyatakan

---

bahwa beberapa penyintas telah melakukan percobaan bunuh diri beberapa kali, akibat merasa tidak aman, terancam, terhina dan tersudutkan.

Penyintas pelecehan seksual yang memiliki PWB rendah rentan mengalami depresi hingga PTSD (Bell dkk, 2014). Suwijik & A'yun (2022) menjabarkan bahwa penyintas pelecehan seksual dengan PWB yang rendah cenderung sulit menerima dirinya sendiri, terhambat dalam menjalin kontak sosial dan mengalami kesulitan untuk beradaptasi. Sementara itu Sari (2019) menemukan bahwa individu dengan pwb yang rendah cenderung tidak mampu mengembangkan potensi diri secara optimal. Penelitian lain oleh Priebe (2012) menyatakan bahwa penyintas pelecehan seksual dengan PWB yang rendah cenderung mengalami penurunan harga diri, sulit menerima diri hingga mengalami penurunan koherensi.

Menilik dari berbagai dampak diatas, maka penyintas pelecehan seksual cenderung memiliki *Psychological Well-Being* atau PWB yang rendah (Salmany & Hartini, 2021; Bell dkk, 2014). PWB merupakan suatu dorongan untuk menggali, memanfaatkan dan menikmati potensi diri individu secara utuh (Ryff & Keyes, 1995). Individu yang memiliki PWB yang tinggi adalah individu yang merasa puas dengan hidupnya, kondisi emosional yang positif, mampu melalui pengalaman-pengalaman buruk yang dapat menghasilkan kondisi emosional negatif, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain, mengontrol kondisi lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengembangkan dirinya sendiri (Hapsari dkk, 2022; Awaliyah dkk, 2021; Hardjo & Novita, 2015; Ryff, 1989). Oleh sebab itu para penyintas



---

pelecehan seksual membutuhkan PWB yang tinggi agar mampu menerima diri secara utuh, memanfaatkan berbagai hal yang dimiliki, bangkit dari keterpurukan atau merasa lebih bahagia, merasa aman serta memiliki kualitas hidup yang baik dan seimbang (Kemenpppa, 2022; Muhid, 2019).

Terapi kelompok merupakan salah satu bentuk intervensi yang efektif untuk meningkatkan PWB individu (Sucipto dkk, 2020; Linayaningsih & Savitri, 2017; Yonatan & Nanik, 2016; Utami & Purwandari, 2016). Terapi kelompok merupakan metode terapi yang melibatkan sekelompok pasien yang memiliki permasalahan serupa dengan jalan berdiskusi satu sama lain yang dipimpin atau diarahkan oleh seorang terapis (Iyus, 2007). Melalui terapi kelompok penyintas pelecehan seksual dapat saling bertukar informasi, berbagi perasaan, saling mendukung, saling menguatkan, berbagi ide dan sudut pandang. Tujuan utama dari terapi kelompok adalah membuat kelompok menjadi berdaya, terciptanya suasana kekeluargaan dan saling mendukung antar anggota serta timbulnya *insight* kearah yang lebih baik (Sucipto dkk, 2020).

Kecerdasan dalam pemecahan masalah yang dimiliki oleh para penyintas pelecehan seksual atau *adversity quotient* juga perlu diperhatikan, mengingat *adversity quotient* atau AQ dibutuhkan oleh para penyintas seksual untuk menyusun rencana dan solusi dalam mengatasi berbagai dampak negatif dari peristiwa traumatis yang dialami atau berbagai permasalahan lain dalam kehidupannya (Safitri & Tama, 2019). AQ merupakan kemampuan individu untuk menggunakan kecerdasan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan dalam kehidupannya (Leman, 2007; Stoltz, 2000). AQ sendiri dibagi menjadi tiga tingkatan

---

yaitu *quitters* yang memiliki karakteristik menolak menghindari dan lari dari masalah yang dihadapinya serta kurang mampu dalam mengatasinya, *campers* dengan karakteristik memiliki sedikit usaha tetapi cenderung merasa mudah merasa puas dan *climbers* yang berkarakteristik menyukai tantangan bertahan dan berjuang dalam menghadapi segala permasalahan (Stoltz, 2000). Individu dengan AQ yang baik cenderung lebih mampu dalam mengatasi berbagai masalah dalam kehidupannya, sehingga membuatnya lebih mudah mencapai PWB dan sebaliknya (Dewi dkk, 2022; Chadha, 2021; Atalia dkk, 2020; Revelia, 2019)

Pelecehan seksual bukan merupakan permasalahan yang mudah untuk dihadapi para penyintasnya, kondisi ini membuat para penyintas cenderung merasa rendah diri dan meragukan dirinya (Dube, 2005). Kondisi ini membuat para penyintas cenderung memiliki PWB yang rendah (Bell dkk, 2014). PWB yang rendah dapat ditingkatkan dengan terapi kelompok, ketika PWB meningkat, maka dapat menjadi energi positif untuk mendorong para penyintas menjadi lebih berdaya.

Oleh sebab itu penyusunan modul terapi kelompok menjadi penting sebagai acuan dalam pelaksanaan terapi kelompok secara tepat dan efektif, selain itu modul ini juga berisi tahapan dalam setiap sesi terapi kelompok yang akan diberikan kepada subjek dalam kelompok eksperimen.

---

## Tinjauan Pustaka

### Terapi Kelompok

#### 1. Definisi Terapi Kelompok

Menurut Mugiarto (2007) terapi kelompok merupakan layanan terapi yang diselenggarakan dalam suasana kelompok. Materi umum layanan terapi kelompok diselenggarakan dalam kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok yang meliputi segenap bidang bimbingan. Masalah tersebut dilayani melalui pembahasan yang intensif oleh seluruh anggota kelompok. Terapi kelompok adalah sebuah tritmen yang dilakukan dengan cara menyertakan beberapa orang dalam sebuah kelompok kecil yang didampingi oleh satu terapis atau lebih yang terlatih dalam proses terapi kelompok (Brabenden, Fallon & Smolar, 2004). Menurut Prayitno (1995) layanan terapi kelompok pada dasarnya adalah layanan terapi perorangan yang dilaksanakan didalam suasana kelompok. Disana ada terapis dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya minimal dua orang). Disana terjadi hubungan terapi dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam terapi perorangan yaitu hangat, permisif, terbuka dan penuh keakraban. Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (jika perlu dengan menerapkan metode-metode khusus), kegiatan evaluasi dan tindak lanjut. Menurut Romlah (2001) terapi kelompok adalah upaya untuk membantu individu agar dapat menjalani perkembangannya dengan lebih lancar, upaya itu bersifat pencegahan serta perbaikan agar individu yang

---

bersangkutan dapat menjalani perkembangannya dengan lebih mudah. Menurut Prayitno (1995) bahwa melalui terapi kelompok remaja dapat mengembangkan sikap dan membentuk perilaku yang lebih baik, mampu mengembangkan keterampilan sosialnya dalam dinamika kelompok seperti saling bekerjasama, saling memahami satu sama lain, mampu menyampaikan pendapatnya, mampu menghargai dan menerima pendapat orang lain, mampu menyampaikan pendapatnya, mampu menghargai dan menerima pendapat kelompok, serta membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok lainnya. Terapi merupakan proses interaksi/hubungan berupa bantuan psikologis dan kemanusiaan secara ilmiah dan profesional yang diberikan terapis kepada klien. Masing-masing individu memiliki peranan dalam proses interaksi. Terapi kelompok mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan terapis sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan terapi kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta layanan. Dalam terapi ini dibahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok (Tohirin 2011). Melalui uraian-uraian yang disampaikan beberapa ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa terapi kelompok merupakan salah satu layanan terapi yang di selenggarakan dalam suasana kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok, serta terdapat hubungan terapi yang hangat, terbuka, permisif dan penuh keakraban. Hal ini merupakan upaya individu untuk membantu individu agar dapat menjalani perkembangannya dengan lebih

---

lancar, upaya itu bersifat preventif dan perbaikan. Sebab, pada terapi kelompok juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

## **2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terapi Kelompok**

Guna mencapai tujuan dalam terapi kelompok, maka terapis perlu memerhatikan faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan dalam proses terapi (Corey, 1995; Yalom, 1975). Faktor-faktor tersebut antara lain:

### **a. Membina harapan**

Harapan akan menimbulkan perasaan optimis pada diri klien untuk dapat menyelesaikan masalahnya. Melalui harapan, klien akan belajar memahami dan mengembangkan kemampuan/ potensi yang dimilikinya. Adanya keterlibatan dalam kelompok juga akan menguatkan semangat klien untuk saling membantu mewujudkan tujuan bersama yang ingin dicapai.

### **b. Universalitas**

Universalitas akan mengurangi tingkat kecemasan klien karena mengetahui bahwa bukan hanya dirinya yang memiliki masalah, teman teman satu kelompoknya juga memiliki masalah walaupun dalam dimensi yang berbeda. Untuk itulah memberikan pemahaman pada klien bahwa permasalahan adalah yang wajar dalam kehidupan sangat diperlukan agar klien tertantang untuk mengatasi masalahnya.

---

c. Pemberian informasi

Informasi dapat diperoleh melalui pimpinan kelompok (terapis) maupun dari anggota kelompok lain. Informasi ini meliputi pengalaman dari anggota kelompok, pemecahan masalah yang ditawarkan oleh terapis atau anggota kelompok dan hal yang bermakna bagi kehidupan klien.

d. Altruisme

Altruisme mengacu kepada proses memberi dan menerima yang merasa bahwa kelompoknya telah memberikan banyak masukan dan kebaikan pada dirinya selama menjalani proses terapi, akan melkakukan hal yang sama terhadap anggota kelompoknya. Hal ini akan mendorong terjadinya umpan balik antar anggota.

e. Pengulangan korektif keluarga primer

Pengulangan korektif keluarga primer dimaksudkan untuk menjalin kedekatan emosional antar anggota dan terapis. Masing masing klien diharapkan dapat merasa sebagai suatu keluarga yang slaing mendukung dan member perhatian layaknya hubungan saudara. Hal ini akan lambat laun dipelajari oleh anggota kelompok sehingga dapat mencoba perilaku baru dalam berhubungan dengan orang lain

f. Pengembangan teknik sosialisasi

Teknik sosialisasi berhubungan dengan cara anggota kelompok menjalin hubungan interpersonal. Masing masing anggota belajar untuk dapat menngomunikasikan keinginannya dengan tepat, memberikan perhatian dan dapat memahami orang lain. Hal ini juga meliputi bagaimana kesiapan anggota



---

memperoleh umpan balik dari kelompok yang ditujukan untuk dirinya

g. Peniruan tingkah laku

Peniruan tingkah laku diperoleh dari pengalaman atau hasil identifikasi anggota kelompok yang dirasakan layak untuk ditiru. Mendapatkan model positif yang dapat ditiru akan sangat menguntungkan anggota karena memudahkannya dalam mempelajari tingkah laku baru yang lebih positif.

h. Belajar menjalin hubungan interpersonal

Anggota kelompok diharapkan dapat saling belajar menjalin hubungan interpersonal dengan kelompoknya. Beberapa hal yang dapat dilakukan antara lain: berani mengekspresikan dirinya dihadapan kelompok, merespon apa yang disampaikan anggota kelompok serta meningkatkan sensitivitas terhadap masalah anggota kelompoknya.

i. Kohesivitas kelompok

Kohesivitas tidak terjadi begitu saja. Ada bentuk penerimaan yang hangat dari masing masing anggota serta keinginan untuk terus menerus menjalin hubungan interpersonal yang akrab. Apabila kohesivitas telah berbentuk, masing masing anggota akan dapat berinteraksi secara optimal dan tanpa keraguan memberikan umpan balik demi kemajuan kelompok

j. Katarsis

Anggota kelompok diharapkan dapat melepaskan katarsis yang dimilikinya melalui pengungkapan perasaan baik secara positif maupun negatif. Ekspresi perasaan tersebut dapat berupa

---

marah,cinta, sedih,kecewa atau kesulitan yang tidak dapat diungkapkan. Katarsis ini dapat disebabkan pengalaman masa lalu atau masa kini yang dialami anggota. Melalui katarsis, anggota kelompok dapat menyadari emosinya dan membuangnya kedalam alam sadar sehingga tidak menimbulkan represi yang dapat berakibat fatal.

k. Faktor-faktor eksestensial

Faktor-faktor eksistensial perlu dibicarakan dan menjadi bahan diskusi bagi anggota kelompok. Hal ini penting untuk memberikan pemahaman pada kelompok bahwa banyak hal yang harus dimengerti dan dicapai dalam hidup. Untuk itu, anggota kelompok dapat termotivasi mengatasi masalahnya untuk mencapai kehidupan yang lebih banyak. Menanamkan tanggung jawab pada klien juga bagian dari faktor eksistensial yang harus dibicarakan.

Adapun faktor-faktor terapeutik yang terdapat dalam terapi kelompok, antara lain (Brabenden, Fallon & Smolar, 2004):

a. Faktor-faktor Dukungan (*Supportive Factors*)

Faktor-faktor dukungan adalah salah satu yang paling penting dalam terapi kelompok. Setiap anggota yang masuk dalam terapi kelompok, selalu dalam kondisi yang tidak menyenangkan dan dalam keadaan tidak berdaya tentang situasi yang mereka hadapi. Faktor-faktor dukungan berhubungan dengan memacu harapan, penerimaan, saling tolong-menolong, kebersamaan, dan senasib sepenanggungan.



---

b. Faktor-faktor Keterbukaan Diri (*Self-revelation Factors*)

Dalam faktor ini berkenaan dengan keterbukaan diri dan katarsis. Keterbukaan diri adalah bagaimana seseorang membuka dirinya sendiri dalam kelompok secara kognitif. Sedangkan katarsis adalah bagaimana seseorang membuka dirinya sendiri didalam kelompok secara afektif dan memberikan kelegaan.

c. Belajar Dari yang Lain (*Learning From Others*)

Salah satu kekuatan terapi kelompok adalah setiap anggota dapat keuntungan untuk belajar kebijaksanaan atau kearifan dari anggota kelompok lainnya. Pembelajaran ini bisa berbentuk meniru (*modeling*), dari pengalaman anggota lain bisa menjadi seolah-olah dialami langsung (*vicarious learning*), setiap anggota secara langsung dapat menerima saran baik dari anggota maupun terapis (*guidance*), setiap anggota dapat belajar bagaimana berperan dalam sebuah kelompok (*education*)

d. Faktor-faktor Psikologis (*Psychological Work Factors*)

Berkenaan dengan faktor psikologis ada dua hal yang tak dapat dipisahkan yaitu, belajar bagaimana berhubungan dengan orang lain (*interpersonal learning*) dan bagaimana memahami diri sendiri (*self-understanding*).

Berdasarkan beberapa faktor yang mendukung terapi kelompok diatas, maka dapat disimpulkan secara garis besar faktor-faktor yang mendukung keberhasilan terapi kelompok dapat diklasifikasikan menjadi dua sub, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari harapan, universalitas, atruisme, katarsis,

---

keterbukaan diri, faktor psikologis dan faktor-faktor eksistensial lainnya. Sementara faktor-faktor eksternal terdiri dari pemberian informasi, pengulangan korektif keluarga primer, pengembangan teknik sosialisasi, peniruan tingkah laku, belajar menjalin hubungan interpersonal, kohesivitas kelompok dan faktor-faktor dukungan

### **3. Tahapan Terapi Kelompok**

Yalom (1975) dan Corey (1995) membagi tahapan Terapi kelompok menjadi enam bagian sebagai berikut:

#### **1. Tahap Praterapi**

Merupakan tahap persiapan pembentukan kelompok. Hal mendasar yang dibahas pada tahap ini adalah para klien yang telah diseleksi akan dimasukkan dalam keanggotaan menurut pertimbangan homogenitas. Setelah itu terapis menawarkan program yang dapat dijalankan untuk mencapai tujuan. Penting pada tahap inilah terapis menanamkan harapan pada anggota kelompok agar mewujudkan tujuan bersama sehingga terapi berjalan dengan efektif. Terapis perlu menekankan pada terapi kelompok hal yang paling utama adalah keterlibatan klien untuk ikut berpartisipasi dalam keanggotaannya dalam pertemuan kelompok. Terapis juga perlu memerhatikan kesamaan masalah sehingga semua masalah anggota dapat difokuskan kepada inti permasalahan yang sebenarnya

#### **2. Tahap persiapan**

Tahap ini ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok untuk memahami aturan yang ada dalam kelompok sehingga anggota kelompok bertanggung jawab pada tujuan

---

dan proses kelompok. Terapis dapat kembali menegaskan tujuan yang harus dicapai dalam terapi untuk menyadarkan makna kehadiran terlibat dalam kelompok. Selain itu klien diarahkan untuk memperkenalkan diri masing-masing yang dipimpin oleh terapis. Pada saat inilah klien menjelaskan tentang dirinya dan tujuan yang ingin dicapai dalam proses terapi. Secara sistematis langkah yang dijalani pada tahap permulaan adalah pengenalan, pengungkapan tujuan yang ingin dicapai, penjelasan aturan dan penggalian ide dan perasaan. Adapun tujuan yang ingin dicapai pada tahap ini adalah anggota kelompok dapat saling percaya satu sama lain serta menjaga hubungan yang berpusat pada kelompok melalui saling memberi umpan balik, memberi dukungan, saling toleransi terhadap perbedaan dan saling memberi penguatan positif.

### 3. Tahap peralihan

Tahapan ini sering muncul terjadinya suasana ketidakseimbangan dalam diri masing-masing dalam kelompok. Terapis diharapkan dapat membuka permasalahan masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat dirumuskan dan diketahui penyebabnya. Walaupun anggota kelompok mulai terbuka satu sama lain tetapi dapat pula terjadi kecemasan, resistensi, konflik, dan keenganan anggota kelompok membuka diri. Oleh karena itu, terapis selaku pimpinan kelompok harus dapat mengontrol dan mengarahkan anggotanya untuk merasa nyaman dan menjadikan anggota kelompok sebagai keluarganya sendiri.

---

#### 4. Tahap kegiatan

Tahapan ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebabnya sehingga koselor dapat melakukan langkah selanjutnya yaitu menyusun rencana tindakan. Pada tahap ini anggota kelompok diharapkan telah dapat membuka dirinya lebih jauh dan menghilangkan defensifnya, adanya perilaku *modelling* yang diperoleh dari mempelajari tingkah laku baru serta belajar untuk bertanggung jawab pada tindakan dan tingkah lakunya. Kegiatan kelompok pada tahap ini dipengaruhi pada tahapam sebelumnya. Jadi apabila pada tahap sebelumnya berlangsung dengan efektif maka tahap ini juga dapat dilalui dengan baik, begitupun sebaliknya. Apabila tahap ini berjalan dengan baik, biasanya anggota kelompok dapat melakukan kegiatan tanpa mengharapkan campur tangan pemimpin kelompok lebih jauh.

#### 5. Tahap pengakhiran

Tahapan ini anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari dan dapatkan dari kelompok. Umpan balik adalah hal penting yang sebaiknya dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok. Hal ini dilakukan untuk menilai dan memperbaiki perilaku kelompok apabila belum sesuai. Oleh karena itu tahap akhir ini dianggap sebagai tahap melatih diri klien untuk melakukan perubahan. Kegiatan kelompok harus ditujukan pada pencapaian tujuan yang ingin dicapai dalam kelompok. Kegiatan kelompok diperoleh dari pengalaman sesama anggota. Apabila pada tahap ini terdapat anggota yang memiliki masalah belum dapat terselesaikan pada

---

fase sebelumnya maka pada tahap ini masalah tersebut harus diselesaikan. Apabila anggota kelompok merasakan bahwa tujuan telah tercapai dan telah terjadi perubahan perilaku maka proses terapi dapat segera diakhiri.

#### 6 Pasca Terapi

Jika proses terapi telah berakhir, sebaiknya terapis menetakan adanya evaluasi sebagai tindak lanjut dari terapi kelompok. Evaluasi bahkan sangat diperlukan apabila terdapat hambatan dan kendala yang terjadi dalam pelaksanaan kegiatan dan perubahan perilaku anggota kelompok setelah proses terapi berakhir. Terapis dapat menyusun rencana baru atau melkaukan perbaikan pada rencana yang telah dibuat sebelumnya. atau dapat melakukan perbaikan terhadap cara pelaksanaan. Apapun hasil dari proses terapi kelompok yang telah dilakukan seyogyanya dapat memberikan peningkatan pada seluruh anggota kelompok.

Melalui tahapan terapi kelompok diatas, dapat disimpulkan bahwa terapi kelompok dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama merupakan praterapi, tahap ini merupakan tahap pembentukan kelompok. Tahap kedua ialah persiapan, tahap ini berisi persiapan dan pengaturan struktur kelompok, aturan serta tahap pengenalan antar anggota kelompok. Tahap ketiga, ialah peralihan untuk mengungkapkan dan menemukan masalah serta penyebab masalah individu. Tahap keempat merupakan tahap inti yaitu tahap kegiatan, pada tahap ini para anggota kelompok dapat berdinamika untuk menemukan solusi dan menyusun tindakan untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Tahap kelima ialah

---

tahap pengakhiran untuk menyimpulkan seluruh proses Terapi kelompok, mengecek kebermanfaatan Terapi bagi setiap anggota dan mengetahui sejauh mana para anggota berkomitmen untuk mempertahankan perubahan yang telah terjadi dalam Terapi kelompok. Tahap terakhir adalah tahap monitoring pasca Terapi, tahap ini berfungsi sebagai media monitoring dan evaluasi efektivitas Terapi kelompok yang telah diberikan.

#### **A. *Psychological Well Being***

##### **1. Definisi *Psychological Well Being***

PWB merupakan suatu dorongan untuk menggali, memanfaatkan dan menikmati potensi diri individu secara utuh (Ryff & Keyes, 1995). PWB juga berkenaan dengan cara individu menerima dirinya secara utuh dan positif serta mengenali berbagai potensi, beserta kelemahan yang dimilikinya. Wahyuningsih & Surjaningrum (2013) memaparkan bahwa PWB merupakan keadaan perkembangan potensi nyata seseorang yang ditandai dengan karakteristik ia dapat menghargai diri dengan positif termasuk kesadaran atas keterbatasan diri, mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain, mampu menciptakan kondisi lingkungan sekitar hingga tercapai kebutuhan diri, mampu membangun kekuatan individu dan kebebasan personal, serta memiliki dinamika pembelajaran sepanjang hidup dan berkelanjutan mengembangkan potensi diri.

Bardburn (1969) mendefinisikan *psychological well being* sebagai sebuah kebahagiaan yang merupakan hasil dari kesejahteraan psikologis dan puncak tujuan yang ingin dicapai



---

manusia. Pendapat lain disampaikan oleh Aini (2013) yang menyatakan PWB sebagai pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan dan terus bertumbuh secara personal.

Berdasarkan beberapa definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *psychological well being* merupakan keadaan individu yang bahagia, mampu memaknai hidup, mampu membangun hubungan positif dengan orang lain, mampu menghadapi berbagai persoalan dan menerima diri sendiri secara utuh dengan cara mengenal dirinya, memahami potensi dan kelemahan yang dimiliki serta memanfaatkan potensi-potensi diri yang ada untuk bertumbuh menjadi versi terbaik dirinya.

## 2. Aspek *Psychological Well Being*

Ryff & Keyes (1995) mengemukakan beberapa aspek yang membangun PWB, diantaranya:

### a. Penerimaan Diri

Kemampuan untuk menerima diri sendiri secara utuh dan tulus. Penerimaan diri yang dimaksud termasuk segala kelebihan dan kelemahan yang ada dalam diri individu. Selain itu individu yang memiliki penerimaan diri yang baik juga cenderung mampu menerima apapun kondisi masa lalu dan kondisinya saat ini serta tidak membanding-bandingkan dirinya dengan individu lain disekitarnya.

---

b. Kemandirian

Kemampuan individu untuk menangani permasalahan dan mengambil keputusan secara mandiri serta tidak bergantung atau mengharapkan bantuan orang lain. Kemandirian juga berkaitan dengan kemampuan individu untuk menetapkan standar diri serta mampu mengevaluasi diri sendiri sebagai langkah perbaikan.

c. Tujuan Hidup

Kemampuan untuk menyusun dan menetapkan tujuan hidup beserta langkah-langkah konkrit untuk meraih tujuan tersebut serta optimis untuk mencapainya. Individu yang memiliki tujuan hidup cenderung menilai hidupnya lebih bermakna dan mampu merasakan kebermaknaan dalam kehidupannya.

d. Hubungan Positif dengan Orang lain

Individu mampu membangun hubungan positif dan hangat dengan orang-orang disekitarnya. Kemampuan ini berkaitan dengan kesediaan untuk mencintai, dicintai, berempati, saling menghargai dan memberikan bantuan kepada orang yang membutuhkan.

e. Penguasaan lingkungan

Kemampuan individu untuk membaca, menemukan dan memanfaatkan peluang yang ada dilingkungan sekitarnya, serta mampu beradaptasi dengan segala bentuk perubahan dan bentuk lingkungan dalam masyarakat.

f. Pengembangan Diri

Kemampuan dan kemauan individu untuk terus bertumbuh dan berkembang serta usaha individu untuk mengembangkan



---

dirinya lebih baik dibanding sebelumnya dan menjadi versi terbaik dari dirinya.

Aspek lainnya menurut Perez (2012) yang menjadi komponen dari *psychological well being* menjadi empat bentuk yaitu:

a. Afeksi

Berkaitan dengan emosi atau pengalaman afeksi yang dimiliki individu dalam hidupnya. Terdapat frekuensi dalam pengalaman atau emosi positif seperti kebahagiaan. Individu memiliki *psychological well being* yang positif mempunyai keseimbangan dalam kebahagiaan

b. Sosial

Merupakan cara individu menjalin dan menjaga kontak sosial yang positif dengan individu lain disekitarnya, guna memaksimalkan keberfungsian individu sebagai makhluk sosial dalam berkehidupan di masyarakat.

c. Kognitif

Kognitif mengacu pada penerimaan diri dan harga diri, optimisme, motivasi dan sikap umum di lingkungan individu berada. Aspek ini berkaitan erat dengan cara pandang individu terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya.

d. Spritual

Spiritual berkaitan erat dengan hubungan antar individu dengan penciptanya, sehingga membuat individu selalu memiliki harapan, pedoman hidup, pemahaman akan makna hidup, sandaran dan tujuan berlabuh kelak.

---

Dayton, et al. (2001) mengemukakan beberapa aspek terkandung dalam PWB, diantaranya:

a. Penerimaan (*acceptance*)

Aspek ini berkaitan dengan menerima hidup dengan baik secara utuh dan melepaskan pikiran maupun hal-hal negatif yang kurang menyenangkan.

b. Keselarasan (*harmony*)

Merupakan keselarasan relasi sosial yang baik, melakukan interaksi yang damai dengan orang lain; keluarga, teman dan tetangga. Dapat juga diartikan sebagai keberhasilan seseorang dalam tanggung jawab maupun hubungan dengan orang lain.

c. Interdependensi (*interdependence*)

Berkaitan dengan saling memberi kebermanfaatan dengan individu lain disekitarnya atau dapat diartikan sebagai memberikan dan menerima bantuan dari keluarga maupun orang lain.

d. Kenikmatan (*enjoyment*)

Individu dengan PWB tinggi, cenderung mampu menikmati setiap bagian hidupnya dengan cara-cara yang mengasyikan serta dapat menghargai kesenangan sederhana dengan orang lain.

e. Penghormatan (*respect*)

Aspek ini berkaitan dengan penghargaan atas pencapaian diri, penghargaan terhadap individu lain serta mampu memberi dan menerima kritik yang membangun dan bersifat positif, guna mencapai sesuatu yang lebih baik lagi.

---

Berdasarkan aspek-aspek diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek yang membangun PWB terbagi atas enam aspek yang terbagi atas dua kategori, yaitu berhubungan dengan diri sendiri, seperti penerimaan diri, kemandirian, tujuan hidup, pengembangan diri, afeksi, kognitif, penghormatan dan spiritual serta berhubungan dengan lingkungan eksternal, seperti hubungan positif dengan orang lain, harmoni, sosial dan penguasaan lingkungan.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well Being*

Terdapat beberapa faktor psychological well being yang diungkapkan oleh Ryff (1995) diantaranya:

#### a. Usia

Berdasarkan sejumlah penelitian menunjukkan bahwa dalam beberapa aspek kesejahteraan, seperti faktor lingkungan dan autonomy mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia, sedangkan *personal growth dan purpose in life* mengalami penurunan dalam hal usia, terutama pada usia setengah baya sampai usia lanjut, dan dalam dimensi *self acceptance* dan *positive relations with others* tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam hal usia.

#### b. Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin dalam kesejahteraan telah terbukti mengalami beberapa perbedaan. Dalam semua studi terbukti wanita memiliki skor yang lebih tinggi daripada laki- laki dalam hal *positive relations with others*, dan terkadang lebih tinggi pada *personal growth*, sedangkan pada dimensi lain yang tersisa tidak

---

menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin.

c. Pemaknaan terhadap Pengalaman Hidup

Pengertian dari pemaknaan tersebut yaitu bagaimana individu memahami, memaknai dan menafsirkan pengalaman hidupnya dengan cara membandingkan diri dengan orang lain, mempertimbangkan umpan baik dari orang lain, mencari penyebab dari kejadian yang mereka alami dan melihat pengalaman-pengalaman khusus dan tindakan mereka saat itu.

d. Status Ekonomi

Ryan & Deci (2001) menjelaskan bahwa status ekonomi menjadi bagian penting dalam kehidupan individu, ekonomi juga menentukan strata sosial dalam masyarakat. Disisi lain kesenjangan status ekonomi yang jauh, juga menyebabkan negara berstatus sebagai negara berkembang dan sulit mengalami kemajuan. Melalui penelitian ditemukan bahwa individu dengan status ekonomi tinggi lebih mudah dalam meraih PWB yang tinggi

De Lazzari (2000) juga menyatakan beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat PWB dalam diri individu, diantaranya :

a. Demografi

Merupakan wilayah tempat tinggal individu, mengingat wilayah dan kondisi demografis juga mempengaruhi fasilitas dan akses individu untuk menjangkau sesuatu sehingga kondisi demografis juga menjadi salah satu factor penentu PWB.

---

b. Kepribadian

Kepribadian merupakan ciri khas yang menjadi pembeda individu dengan individu lainnya. Setiap individu tentunya memiliki keunikan masing-masing. Tipe kepribadian juga mempengaruhi perilaku dan cara individu merespon sesuatu.

c. Dukungan Sosial

Mengingat manusia sebagai makhluk sosial, maka dukungan sosial menjadi hal penting untuk diterima oleh setiap individu. Dukungan sosial merupakan sumber motivasi ekster bagi setiap individu.

d. Evaluasi Terhadap Pengalaman Hidup

Setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam memandang sesuatu, termasuk dalam memandang pengalaman hidup yang dimilikinya. Individu yang mampu memandang pengalaman dan hidupnya secara positif, cenderung lebih mampu menilai dan menerima dirinya sendiri secara positif serta mampu merasa bangga atas dirinya sendiri.

Menurut Nastasi dan Borja (2016) juga menunjukkan bahwa PWB dipengaruhi dua faktor yaitu:

a. Faktor Individu

Faktor individu berasal dari kompetensi yang dimiliki individu, termasuk kerentanan pribadi, sumber daya dan konsep diri. Topik yang mencakup sejarah pribadi, sifat dan keterampilan bertahan hidup.

---

b. Faktor Sosial Budaya

Faktor sosiokultural atau budaya yang bisa dalam mempengaruhi psychological well-being seseorang terdiri dari sosiokultural stressor dan sumber daya sosiokultural yaitu norma budaya, faktor sosialisasi, dan praktik sosialisasi.

Berdasarkan beberapa faktor PWB diatas, maka dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi PWB terbagi menjadi faktor internal, seperti usia, spiritual, konsep diri, jenis kelamin, kepribadian, pemaknaan hidup dan status ekonomi serta faktor eksternal, seperti demografi, budaya dan dukungan sosial.

---

## Kegiatan Terapi Kelompok

### A. Nama & Tema Intervensi

**Nama Intervensi** : Terapi Kelompok

**Subjek** : Penyintas Pelecehan Seksual Usia Dewasa Awal

### B. Tujuan Terapi Kelompok

Tujuan utama dari terapi kelompok ini ialah untuk meningkatkan PWB penyintas pelecehan seksual usia dewasa awal

### C. Tempat Pelaksanaan

Terapi kelompok akan dilaksanakan di:

**Waktu** : 14.00 s/d 16.00 WIB

**Tempat** : Ruang Baca Psikologi Untag Surabaya

### D. Tahapan Terapi Kelompok

**Terapi kelompok dilaksanakan dengan mengikuti tahapan berikut:**

#### a. Tahap Praterapi : Aku Siap

1. Memberikan salam (selamat pagi, siang, atau sore) kepada anggota kelompok
2. Menanyakan kabar anggota kelompok
3. Mengucapkan terimakasih karena telah datang
4. Sebelum memulai kegiatan terapi kelompok dapat dimulai dengan berdoa terlebih dahulu
5. Tanyakan apakah subjek tahu apa itu kegiatan terapi kelompok?
6. Memberikan penjelasan mengenai kegiatan terapi kelompok itu apa sebenarnya ? (memberikan pengertian terapi

---

kelompok (contoh) pengertian terapi kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada anggota kelompok yang mempunyai masalah dengan memanfaatkan dinamika kelompok)

7. Menjelaskan manfaat kegiatan terapi kelompok  
(contoh: menuntaskan masalah anggota kelompok yang memiliki masalah tersebut di dalam kelompok, membantu individu untuk mengungkapkan permasalahan pribadinya secara terbuka kepada orang lain, belajar untuk mendengarkan dan belajar menyampaikan pendapat serta belajar melalui pengalaman anggota kelompok lain)
8. Menjelaskan azas-azas dalam kegiatan terapi kelompok yang harus ditaati bersama  
(Contoh):
  - a. kerahasiaan (menjaga rahasia setiap anggota kelompok yang mengungkapkan permasalahan dijaga bersama-sama oleh anggota kelompok dan tim dalam kelompok dan tidak boleh diceritakan ke orang lain tanpa seizin yang bersangkutan)
  - b. keterbukaan (jadi setiap anggota kelompok mengungkapkan permasalahannya secara terbuka jujur, kemudian mengungkapkan pendapatnya secara lugas tanpa ada tekanan dari siapapun)
  - c. kegiatan (dalam azas kegiatan sepakat untuk mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir kegiatan terapi kelompok)



- 
- d. kenormatifan (azas ini semua anggota kelompok termasuk Terapis sendiri menaati norma-norma yang berlaku tidak menyinggung SARA dalam menyampaikan pendapatnya)
  - e. sukarela (datang kesini atas dasar diri sendiri bukan paksaan dari pihak luar, datang atas kemauan diri sendiri tanpa ada paksaan)
9. Menekankan bahwa pada terapi kelompok hal yang paling utama adalah keterlibatan klien untuk ikut berpartisipasi dalam keanggotan dan tidak sekedar hadir dalam pertemuan kelompok.
  10. Masing-masing anggota kelompok diminta untuk menyatakan komitmennya untuk terlibat dan berkontribusi secara aktif selama proses terapi kelompok berjalan dalam bentuk skala 1 sampai 5 (skala 1 berarti keterlibatannya minim sekali, skala 2 berarti keterlibatannya minim, skala 3 berarti terlibat cukup aktif, skala 4 berarti mampu terlibat secara aktif dan skala 5 berarti mampu terlibat dan berkontribusi dengan sangat aktif)

**b. Tahap persiapan / permulaan : Aku Tidak Sendiri**

Meminta anggota kelompok untuk berkenalan secara bergantian dengan cara :

1. Anggota kelompok pertama yang terletak tepat di kanan terapis, diperkenankan untuk memperkenalkan nama, baik itu nama panjang maupun nama panggilan (menyesuaikan

---

kenyamanan masing-masing anggota kelompok) dengan posisi berdiri

2. Kemudian anggota kelompok pertama tersebut, mengajak seorang anggota kelompok lain tepat di sebelah kanannya (anggota kelompok kedua) untuk berdiri juga, lalu berkata kepadanya “Kamu tidak sendiri” dan dilanjutkan dengan kalimat “Ada aku disini” (menyesuaikan diksi tiap anggota).
3. Selepas itu anggota kelompok pertama bisa mengatakan kalimat dukungan lainnya kepada anggota kelompok kedua (langkah ini bersifat opsional)
4. Selanjutnya anggota kelompok kedua juga melakukan perkenalan diri seperti anggota kelompok pertama dan mengatakan kalimat yang sama kepada anggota kelompok ketiga.
5. Demikian terus hingga anggota kelompok terakhir juga melakukan perkenalan diri dan mengatakan kalimat yang sama kepada anggota kelompok pertama kembali.

#### **c. Tahap peralihan : Ceritakan Hujanmu**

Terapis diharapkan dapat membuka permasalahan masing-masing anggota kelompok, sehingga masalah tersebut dapat bersama-sama dirumuskan dan diketahui dinamikanya

1. Pada tahap ini posisi duduk terapis dan para anggota kelompok dibuat secara berbeda dari dua tahapan sebelumnya dan 3 tahapan selanjutnya, dimana terapis dan anggota kelompok akan duduk melingkar dan saling berhadapan satu sama lain, khusus pada tahap ini terapis

---

berada ditengah-tengah dan dikelilingi anggota kelompok secara memutar dan membelakangi terapis. Posisi ini diterapkan guna membebaskan para anggota kelompok untuk bercerita secara bebas tanpa rasa takut, khawatir dan merasa diawasi atau berbagai dampak lain yang membuat anggota kelompok sebagai penyintas merasa diintimidasi.

2. Terapis bertanya kepada setiap anggota kelompok permasalahan yang dihadapi dan meminta para anggota menjelaskannya secara bebas tanpa ada yang ditutupi
3. Terapis memberi kesempatan pada anggota kelompok untuk saling merespon jawaban anggota kelompok lain
4. Terapis menyimpulkan permasalahan yang dihadapi para anggota kelompok
5. Terapis meminta anggota kelompok untuk menutup mata sejenak sambil melakukan gerakan *butterfly hug*, kemudian mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri karena sudah sekuat ini, sudah mampu mencapai titik ini dan sudah mampu berada disini. Terapis membebaskan para anggota kelompok untuk menggunakan kalimat apapun untuk menyatakan ucapan terima kasih terhadap diri sendiri
6. Menanyakan kepada anggota kelompok apa tujuan dan harapan mereka datang pada kegiatan terapi kelompok ?
7. Terapis memberi tugas rumah pada setiap anggota kelompok. Tugas berupa menulis dampak serta apa yang mereka rasakan terkait kejadian pelecehan seksual yang pernah mereka alami

---

**d. Tahap kegiatan : Aku Cinta Diriku**

Langkah selanjutnya yaitu menyusun rencana tindakan.

1. Terapis membuka sesi dengan menyapa para anggota kelompok dan menanyakan kabar mereka
2. Terapis menanyakan secara bergantian kepada setiap anggota kelompok terkait hasil dari tugas rumah yang mereka kerjakan secara bebas tanpa ada yang ditutupi
3. Pertama terapis akan menanyakan tugas tentang dampak terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan perasaan yang mereka miliki akibat kejadian pelecehan seksual yang pernah mereka alami
4. Terapis memberi kesempatan pada anggota kelompok untuk saling memberikan respon atau pendapat terhadap hasil tugas yang disampaikan anggota kelompok lainnya
5. Terapis membantu merekonstruksi kesalahan berpikir yang dialami oleh anggota kelompok (bila ada)
6. Menanyakan kepada setiap anggota kelompok rencana tindakan selanjutnya guna mengatasi dampak dan emosi negatif yang para anggota kelompok rasakan akibat kejadian pelecehan seksual yang mereka alami dulu
7. Terapis memberi kesempatan pada anggota kelompok untuk anggota kelompok saling merespon dan memberikan masukan satu sama lainnya
8. Terapis mengajak dan menekankan kepada anggota kelompok untuk berdamai dengan pengalaman pelecehan seksual yang pernah mereka hadapi, demi dan sebagai bukti rasa sayang terhadap diri sendiri

- 
9. Terapis berdiskusi terkait *cost & benefit* dari proses berdamai dengan pengalaman pelecehan seksual yang pernah mereka hadapi
  10. Terapis kembali memberi kesempatan pada para anggota kelompok untuk menanggapi
  11. Terapis memberikan kesimpulan terkait rencana tindakan yang telah di diskusikan

**e. Tahap pengakhiran : Mari Berjalan Bersama**

Kelompok mulai berkomitmen untuk mencoba rencana tindakan yang telah dipelajari dan dapatkan dari kelompok. Terapis memberikan penguatan-penguatan kembali atau merefleksikan kembali hal-hal positif yang telah dipelajari oleh para anggota kelompok dalam kegiatan kelompok. Terapis juga mengajak para anggota kelompok untuk membangun komitmen untuk berjalan bersama atau saling memberikan dukungan satu dengan lainnya walaupun sesi terapi kelompok telah berakhir. Terapis juga membicarakan *follow Up* atau tindak lanjut yang akan dilakukan setelah ini. Selain itu terapis juga mengajak para anggota kelompok untuk berdamai dengan permasalahan pelecehan seksual yang pernah menimpa mereka  **demi dan sebagai bukti rasa sayang mereka terhadap diri sendiri.**

**f. Pasca terapi : Jadi Versi Terbaikku**

1. Terapi membuka sesi ini dengan perbincangan ringan terlebih dahulu

2. Terapis bertanya dan meminta para anggota kelompok menceritakan perkembangan dan perubahan yang mereka alami pasca terapi kelompok berakhir.
3. Terapis meminta para anggota kelompok untuk mengisi skala pengukuran PWB
4. Terapis menutup sesi dengan mengucapkan terima kasih kepada para anggota kelompok, karena telah mau berbagi cerita dan berusaha untuk jadi versi terbaik mereka masing-masing

#### E. Rundown Terapi Kelompok

No	Hari	Sesi	Kegiatan	Durasi	Tujuan
1	Hari Pertama	Aku Siap	Pembukaan	5 Menit	Membuka Sesi Intervensi
2			Pemaparan Pengertian terapi kelompok, Tujuan terapi kelompok, aturan, asas dan aturan terapi kelompok serta ajakan untuk pernyataan komitmen keterlibatan selama proses terapi kelompok berlangsung	5 Menit	Meningkatkan pemahaman peserta mengenai terapi kelompok, tujuan terapi kelompok, aturan dan asas yang perlu dipatuhi dalam menjalankan terapi kelompok dan Memberikan kesempatan pada para peserta untuk bertanya mengenai hal-

					hal yang belum dipahami. Serta mengecek komitmen keterlibatan yang dimiliki setiap anggota kelompok
3		Aku Tidak Sendiri	Perkenalan diri	15 Menit	Membangun Rapport antar anggota kelompok
4		Ceritakan Hujanmu	Sharing permasalahan tiap anggota	90 Menit	Menggali dinamika permasalahan setiap anggota
5	Menanyakan penyebab permasalahan tiap anggota		10 Menit	Mengetahui akar atau pencetus masalah setiap anggota	
6	Menyimpulkan tujuan terapi kelompok dan Pemberian tugas rumah		5 Menit	memaparkan garis besar tujuan dan sasaran terapi serta meningkatkan kemampuan para peserta untuk merancang solusi	
7	Penggalan Tujuan		5 Menit	Mengetahui tujuan yang	

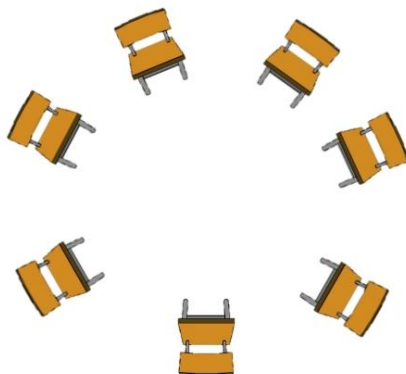
					ingin dicapai setiap anggota kelompok dalam mengikuti sesi terpai kelompok
8			Pemberian Tugas Rumah	5 Menit	Mengajak para anggota untuk mengeksplorasi sejauh mana dampak pelecehan mempengaruhi kehidupan setiap anggota dan memahami bagaimana perasaan para anggota terkait kejadian pelecehan seksual.
9			Penutup	5 Menit	Mengakhiri Intervensi
<b>TOTAL DURASI</b>				<b>2 Jam 25 Menit</b>	
<b>No</b>	<b>Hari</b>	<b>Sesi</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Durasi</b>	<b>Tujuan</b>
1	Hari Kedua	Aku Cinta Diriku	Pembukaan	5 Menit	Membuka sesi Intervensi
2			Pemaparan tugas rumah dna proses berdiskusi	15 Menit	Mengetahui sejauh mana dampak pelecehan



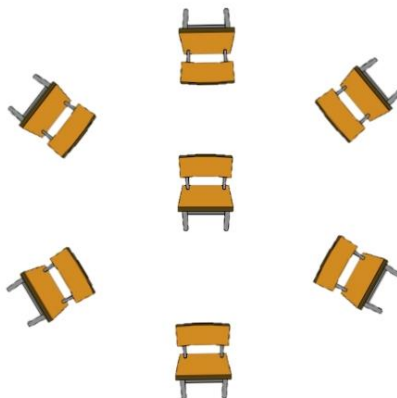
					mempengaruhi kehidupan setiap anggota dan memahami bagaimana perasaan para anggota terkait kejadian pelecehan seksual. Serta meningkatkan kohesi kelompok dengan cara membangun dinamika solusi antar anggota kelompok
3			Penggalian rencana untuk mengatasi dampak dan emosi negatif	10 Menit	Menemukan solusi guna mengatasi dampak dan emosi negatif yang dimiliki para anggota kelompok
4			Ajakan untuk berdamai serta berdiskusi terkait <i>cost &amp; benefit</i> dari proses berdamai dengan pengalaman pelecehan seksual yang pernah mereka hadapi	30 Menit	memupuk komitmen para anggota untuk melaksanakan solusi

5		Mari Berjalan Bersama	Penguatan Komitmen dan penutup	15 Menit	Menguatkan komitmen pada sesi sebelumnya, memupuk rasa sepenanggungan dan sikap saling memberi dukungan serta mengakhiri Intervensi
<b>TOTAL DURASI</b>				<b>1 Jam 15 Menit</b>	
No	Hari	Sesi	Kegiatan	Durasi	Tujuan
1	1 Minggu Pasca Terapi	Jadi Versi Terbaikku	Pembukaan	5 Menit	Membuka sesi Intervensi
2			Testimoni dan pengisian skala	30 Menit	Mengetahui perkembangan dan perubahan yang mereka alami pasca terapi kelompok berakhir
3			Penutup	5 Menit	Menutup sesi dan memupuk perasaan berharga serta komitmen untuk jadi versi terbaik mereka masing-masing
<b>TOTAL DURASI</b>				<b>40 Menit</b>	

---

**POSISI DUDUK KLIEN DAN TERAPIS**

Gambar 1. Posisi duduk dalam sesi terapi kelompok



Gambar 2. Posisi duduk saat sesi Ceritakan Hujanmu

---

**DAFTAR PUSTAKA**

- Aini, S. N., & Aisyah, S. N. (2013). Psychological Well Being Penyandang Gagal Ginjal. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(01), 35-45.
- Aminah. (2022). Herry Wirawan, Ustadz Cabul Pemerksosa 13 Santriwati Divonis Penjara Seumur Hidup. *Tvonenews.com*. Diakses dari : <https://www.tvonenews.com/berita/nasional/27562-herry-wirawan-ustadz-cabul-pemerksosa-13-santriwati-divonis-penjara-seumur-hidup?page=all>
- Atalia, R. M., Chairilisyah, D., & Febrialismanto, F. (2020). Hubungan Kesejahteraan Psikologis Dengan Adversity Quotient Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Usia Dini Berkebutuhan Khusus Di Tk Se-Kota Pekanbaru. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (Jrpp)*, 3(1), 77-89.
- Attamimi, N. (2022). Oknum Profesor UHO Kendari Lecehkan Mahasiswi saat Rekap Nilai Jadi Tersangka. *Detik.com*. Diakses dari : <https://www.detik.com/sulsel/hukum-dan-kriminal/d-6244217/oknum-profesor-uho-kendari-lecehkan-mahasiswi-saat-rekap-nilai-jadi-tersangka>
- Awaliyah, N. S., Nihayah, U., & Muna, K. (2021). Terapi Traumatik Untuk Menangani Gangguan Kesehatan Mental Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Terapi Islam Dan Kemasyarakatan*, 5(1), 30-34.
- Belani. (2023). Pria Pencabul Cowok Sudah 17 Kali Beraksi, Cari Korban di Kolam Renang, Incar Yang Bertubuh Atletis. *Jawapos.com*. Diakses dari : <https://www.jawapos.com/surabaya-rama/01778119/pria->

---

[pencabul-cowok-sudah-17-kali-beraksi-cari-korban-di-kolam-renang-incar-yang-bertubuh-atletis](#)

- Bell, M. E., Street, A. E., & Stafford, J. (2014). Victims' Psychosocial Well-Being After Reporting Sexual Harassment In The Military. *Journal Of Trauma & Dissociation*, 15(2), 133-152.
- Bendixen, M., Daveronis, J., & Kennair, L. E. O. (2018). The Effects Of Non-Physical Peer Sexual Harassment On High School Students' Psychological Well-Being In Norway: Consistent And Stable Findings Across Studies. *International Journal Of Public Health*, 63(1), 3-11.
- Brabenden, V. A, Fallon, A. E, & Smolar, A.I. 2004. *Essentials of Group Therapy*. New Jersey: Wiley & Sons, Inc.
- Budianto. (2023). Alasan Kasus Siswi TK Mojokerto Diperkosa 3 Bocah SD Coba Dimediasi Pemdes. Detik.com. Diakses dari : <https://www.detik.com/jatim/hukum-dan-kriminal/d-6525945/alasan-kasus-siswi-tk-mojokerto-diperkosa-3-bocah-sd-coba-dimediasi-pemdes>
- Chadha, N. (2021). Adversity Quotient: Surviving Rather Than Giving Up. *Psychology And Education Journal*, 58(2), 5942-5947.
- Corey, G., Williams, G. T., & Moline, M. E. (1995). Ethical and legal issues in group counseling. *Ethics & Behavior*, 5(2), 161-183.
- De Lazzari, S. A. (2000). Emotional intelligence, meaning, and psychological well. *Trinity Western University*.
- Dewi, D. K., Wijaya, P. N., & Puteri, A. P. (2022). The Relationship Between Psychological Well-Being And Adversity Quotient On Fresh Graduates During Coronavirus Pandemic. In *Innovation On Education And Social Sciences* (Pp. 121-126). Routledge.

- 
- Dirgayunita, A. (2016). Gangguan Stres Pasca Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual Dan Pemerksaan. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(2), 185-201.
- Dube, S. R., Anda, R. F., Whitfield, C. L., Brown, D. W., Felitti, V. J., Dong, M., & Giles, W. H. (2005). Long-Term Consequences Of Childhood Sexual Abuse By Gender Of Victim. *American Journal Of Preventive Medicine*, 28(5), 430-438.
- Hamdan. (2023). Gadis ABG Diperkosa Oknum Brimob-10 Pria Saat Jadi Relawan Banjir di Parimo. Detiksulsel. Diakses dari : <https://www.detik.com/sulsel/hukum-dan-kriminal/d-6744754/gadis-abg-diperkosa-oknum-brimob-10-pria-saat-jadi-relawan-banjir-di-parimo>
- Haniyah, C. (2020). Perancangan Buku Ilustrasi Sebagai Self Healing Pasca Traumatis Bagi Penyintas Pelecehan Seksual.
- Hapsari, N. K. A. M. Y., Zahra, A. C. A., Anggini, C. T., & Eva, N. (2022). The Role Of Forgiveness And Social Support On Psychological Well Being Among Women In Dating Violence. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 130-143.
- Hardjo, S., & Novita, E. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Remaja Korban Sexual Abuse. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi Uma*, 7(1), 12-19.
- Hutapea, R. U. (2022). Profil Uskup Belo yang Dituduh Lakukan Pelecehan Seksual Anak-anak. Detiknews. Diakses dari : <https://news.detik.com/internasional/d-6321349/profil-uskup-belo-yang-dituduh-lakukan-pelecehan-seksual-anak-anak/1>
- Iyus, Yosep. 2007. Keperawatan Jiwa, Edisi 1. Jakarta : Refika Aditama

- 
- Izzaturrohmah, I., & Khaerani, N. M. (2018). Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual Melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 117-140.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak. (2022). Ringkasan Data Kasus Pelecehan Seksual. Dalam <https://kekerasan.kemempna.go.id/ringkasan>
- Komnas Perempuan. (2021). Catahu 2021: Catatan Tahunan Kekerasan Terhadap Perempuan Tahun 2020. *Dalam* <https://komnasperempuan.go.id/uploadedfiles/1466.1614933645.pdf>
- Leman. (2007). *The Best Of Chinese Life Philosophies*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Linayaningsih, F., Iw, M. V., & Savitri, A. D. (2017). Pengaruh Pelatihan Peer Group Counseling Dalam Meningkatkan Psychological Well-Being Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Philanthropy: Journal Of Psychology*, 1(1), 25-35.
- Maulana. (2023). etugas Dinsos Karawang Perkosa Wanita ODGJ Saat Tidur, Dipergoki Damkar. Detiknews. Diakses dari : <https://news.detik.com/berita/d-6671337/petugas-dinsos-karawang-perkosa-wanita-odgj-saat-tidur-dipergoki-damkar>
- Mubyarsah. (2022). Anak 15 Tahun Jadi Korban Perkosaan Pedagang Pentol. *Jawapos.com*. Diakses dari : <https://www.jawapos.com/surabaya-01407608/anak-15-tahun-jadi-korban-perkosaan-pedagang-pentol>
- Mugiarso, Heru., Dkk. 2007. Bimbingan Dan Terapi. Semarang: Upt Unnes Press.
- Muhid, A., Fauziyah, N., Khariroh, L. M., & Andiarna, F. (2019). Quality Of

- 
- Life Perempuan Penyintas Kekerasan Seksual: Studi Kualitatif. *Journal Of Health Science And Prevention*, 3(1), 47-55.
- Nastasi, B. K., & Borja, A. P. (Eds.). (2016). *International handbook of psychological well-being in children and adolescents*. New York, NY: Springer.
- Perez, J. A. (2012). Gender difference in psychological well-being among Filipino college student samples. *International journal of humanities and social science*, 2(13), 84-93.
- Persada. (2023). 5 Fakta Dugaan Pelecehan Seksual Finalis Miss Universe Indonesia: Dibentak hingga Tak Bisa Menolak. *Kompastv*. Diakses dari : <https://www.kompas.tv/entertainment/433129/5-fakta-dugaan-pelecehan-seksual-finalis-miss-universe-indonesia-dibentak-hingga-tak-bisa-menolak?page=all>
- Prabowo, M. L. H., Hidayatullah, H., & Suyoto, S. (2019). Pelaksanaan Perlindungan Hak Anak Penyintas Kejahatan Seksual Dalam Memeroleh Pendampingan Psikososial Di Kabupaten Kudus. *Jurnal Suara Keadilan*, 20(2), 101-115. Retrieved From <Http://Www.Komnasperempuan.Go.Id/Wpcontent/Uploads/2017/04/Catahu 2017-Komnas-Perempuan.Pdf>
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan Dan Terapi Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Priebe, G., & Svedin, C. G. (2012). Online or off-line victimisation and psychological well-being: A comparison of sexual-minority and heterosexual youth. *European child & adolescent psychiatry*, 21, 569-582.
-



- 
- Putri, G, S. (2022). Kronologi Remaja 13 Tahun di Bogor Diperkosa Tetangga hingga Hamil. Kompas.com. Diakses dari : <https://bandung.kompas.com/read/2022/10/11/223926978/kronologi-remaja-13-tahun-di-bogor-diperkosa-tetangga-hingga-hamil>
- Rahmayani, A. (2013). Hubungan Antara Kecerdasan Intelektual Dengan Adversity Quotient Pada Peserta Didik Mts Darul Karomah. *Skripsi. Fulfillment Of Requirements For Undergraduate Psychology In University Of Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*
- Ravita, Reni. (2022). Cabuli Anak Tetangga, Dua Pria Lansia Diringkus Polresta Bandar Lampung. *Tvonenews.com*. Diakses dari : <https://www.tvonenews.com/daerah/sumatera/50645-cabuli-anak-tetangga-dua-pria-lansia-diringkus-polresta-bandar-lampung>
- Revelia, M. (2019). Pengaruh Big Five Personality Dan Adversity Quotient Terhadap Psychological Well-Being Santri Pondok Pesantren Darul Muttaqien. *Tazkiya: Journal Of Psychology*, 4(2).
- Rini, R. (2020). Dampak Psikologis Jangka Panjang Kekerasan Seksual Anak (Komparasi Faktor: Pelaku, Tipe, Cara, Keterbukaan Dan Dukungan Sosial). *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 4(3), 1-12.
- Romlah, Tatik. 2001. Teori Dan Praktik Bimbingan Kelompok. Malang: Universitas Negeri Malang
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52, 141.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The

- 
- Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure Of Psychological Well-Being Revisited. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 69(4), 719.
- Safitri, Z. H. D., & Tama, M. M. L. (2019). Adversity Quotient Remaja Yang Mengalami Broken Home. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 13(1), 37-46.
- Sari, A. I. P. (2019). *PERAN GURU DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS IV YANG MENGALAMI BULLYING DI TK dan SD MODEL SLEMAN* (Master's thesis, Universitas Islam Indonesia).
- Salmay, L. S., & Hartini, N. (2021). Psychological Well-Being Korban Pasca Traumatic Event Kejahatan Dengan Kekerasan. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 481-496.
- Simabur. (2022). Ayah Perkosa Anak di Tabanan Jalani Pemeriksaan Kejiwaan. Detik.com. Diakses dari : <https://www.detik.com/bali/hukum-dan-kriminal/d-6431422/ayah-perkosa-anak-di-tabanan-jalani-pemeriksaan-kejiwaan>
- Stoltz, P. (2000). *Adversity Quotient : Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Terjemahan: T. Hermaya. Jakarta: Pt. Grasindo
- Sucipto, A., Purwanto, E., Japar, M., & Hendo-Milewska, A. (2020). Improving The Psychological Well-Being Of Prisoners Through Group Counseling With Solution-Focused Brief Therapy (Sfbt) Approach. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 155-168.
-

- 
- Suwijik, S. P., & A'yun, Q. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan. *Journal of Feminism and Gender Studies*, 2(2), 109-123.
- Tamara, A. L Dan Winarno Budyatnojo. (2016). Kajian Kriminologi Terhadap Pelaku Pelecehan Seksual Yang Di Lakukan Oleh Wanita Terhadap Pria: Recidive. Volume 5, No. 3 Hal 311-329.
- Theofani, E., & Herdiana, I. (2020). Peningkatan Resiliensi Penyintas Pelecehan Seksual Melalui Terapi Pemaafan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 1-7.
- Tohirin, Bimbingan Dan Terapi Sekolah Dan Madrasah, (Jakarta: Pt Rajagrafindo Persada 2009)
- Utami, N., & Purwandari, E. (2016). *Efektifitas Kelompok Psikoterapi Positif Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Narapidana* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Wahyuningsih, A., & Surjaningrum, E. R. (2013). Kesejahteraan Psikologis Pada Orang Dengan Lupus (Odapus) Wanita Usia Dewasa Awal Berstatus Menikah. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 1-8.
- Wijaya, A., & Ananta, W. P. (2022). *Darurat Kejahatan Seksual*. Sinar Grafika.
- Yalom. (1975). *The Theory And Practice Of Group Psychotherapy* 4th Edition. New York: Basic Book, Inc.
- Yonatan, F., Hartanti, H., & Nanik, N. (2016). Pengaruh Group Therapy Terhadap Psychological Well-Being Remaja Panti Asuhan. *Calyptra*, 5(1), 1-12.
-

---

Yuli. (2023). Mahasiswa asal Gresik Cabuli Gadis SMP di Sidoarjo, Ancam Sebar Foto Korban ke Media Sosial. Suryamalang.com. Diakses dari : <https://suryamalang.tribunnews.com/2023/05/17/mahasiswa-asal-gresik-cabuli-gadis-smp-di-sidoarjo-ancam-sebar-foto-korban-ke-media-sosial>



**Lampiran 14. Dokumentasi**







