

Psikohumaniora

Jurnal Penelitian Psikologi

What Millennials Want: How to Optimize Their Work
Anandre Forastero, Bertina Sjabadhyni, Martina Dwi Mustika

Konseling Kelompok *Active Music Therapy* Berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Mahasiswa *Millennials*
Dominikus David Biondi Situmorang, Mungin Eddy Wibowo, Mulawarman

Strategi Penanganan Konflik pada Proses Penggabungan Perguruan Tinggi Swasta
Nidya Dudija

Fanatisme dan Perilaku Agresif Verbal di Media Sosial pada Penggemar Idola *K-Pop*
Jenni Eliani, M. Salis Yuniardi, Alifah Nabilah Mastura

Aplikasi *Rasch Model* dalam Mengevaluasi *Intelligenz Structure Test* (IST)
Yulinda Erma Suryani

Hubungan antara Amanah dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Perantau
Muflihah Azahra Iska Hasibuan, Novia Anindhita, Nurul Hikmah Maulida, Fuad Nashori

Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual Melalui Pelatihan Regulasi Emosi
Izzaturrohmah, Nuristighfari Masri Khaerani



Vol 3, No 1 (2018)

ISSN 2502-9363 (print)
ISSN 2527-7456 (online)

Psikohumaniora

Jurnal Penelitian Psikologi

Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, ISSN 2502-9363 (print); ISSN 2527-7456 (online) is a research journal published by Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia. It's published each May and November, always put the human and humanity as the main focus of academic study with a comprehensive approach. The journal is a medium to communicate the results of research related to psychology, published to serve the study of psychology forum in Indonesia and other parts of the world in a global context.

Editor in Chief

Baidi Bukhori, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Managing Editor

Nikmah Rochmawati, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Editor

Abdul Wahib, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Dewi Khurun Aini, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Fuad Nashori, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia

Hamdan Hadi Kusuma, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Rifa Hidayah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, Indonesia

Widiastuti, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Graphic/Layout Editor

Helmi Suyanto, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Publisher

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Mail Address

Gedung Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Universitas Islam Negeri Walisongo

Jl. Prof. Dr. HAMKA, KM 2 Semarang 50185, Central Java, Indonesia

Phone (+62.24) 76433819

<http://journal.walisongo.ac.id/index.php/Psikohumaniora/>

e-mail: psikohumaniora@walisongo.ac.id

Instruction to Authors

Guidelines for authors can be read at Author Guidelines, which are in accordance with the Publication Manual of the American Psychological Association (6th ed., 2010)

(<http://journal.walisongo.ac.id/index.php/Psikohumaniora/about/submissions#authorGuidelines>)



ISSN 2502-9363 (print)
ISSN 2527-7456 (online)

Psikohumaniora
Jurnal Penelitian Psikologi

Table of Contents

What Millennials Want: How to Optimize Their Work Anandre Forastero, Bertina Sjabadhyni, Martina Dwi Mustika	1 - 16
Konseling Kelompok <i>Active Music Therapy</i> Berbasis <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i> untuk Meningkatkan <i>Self-Efficacy</i> Mahasiswa <i>Millennials</i> Dominikus David Biondi Situmorang, Mungin Eddy Wibowo, Mulawarman	17 - 36
Strategi Penanganan Konflik pada Proses Penggabungan Perguruan Tinggi Swasta Nidya Dudija	37 - 58
Fanatisme dan Perilaku Agresif Verbal di Media Sosial pada Penggemar Idola K-Pop Jenni Eliani, M. Salis Yuniardi, Alifah Nabilah Mastura	59 - 72
Aplikasi Rasch Model dalam Mengevaluasi <i>Intelligenz Structure Test (IST)</i> Yulinda Erma Suryani	73 - 100
Hubungan antara Amanah dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Perantau Muflihah Azahra Iska Hasibuan, Novia Anindhita, Nurul Hikmah Maulida, Fuad Nashori	101 - 116
Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual Melalui Pelatihan Regulasi Emosi Izzaturrohmah, Nuristighfari Masri Khaerani	117 - 140
Author Guidelines	
Acknowledgements	



Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual Melalui Pelatihan Regulasi Emosi

Izzaturrohmah,¹ Nuristighfari Masri Khaerani²

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta

Abstract: This research aims to determine the effectiveness of emotional regulation training in increasing resilience in women victims of sexual harassment. Participants in this study were four female victims of sexual harassment. Participants age are 18-30 years and had a moderate to low level resilience score. The research design was one group pre-test post-test. Data collected using resilience scale with Likert model based on resilience aspect from Kumpfer (1999) prepared by the researcher. Emotion regulation training modules were prepared by researcher based on Greenberg theory (2002). Wilcoxon Signed Rank Test technique is used by researcher to test for differences of pre-test, post-test, and post-test2 (follow up) data score. Results of pre-test - post-test analysis showed p value of 0.034 and post-test2 (follow up) with p value of 0.033 ($p < 0.05$). From the result can be concluded that emotional regulation training is effective in increasing resilience in women victims of sexual harassment.

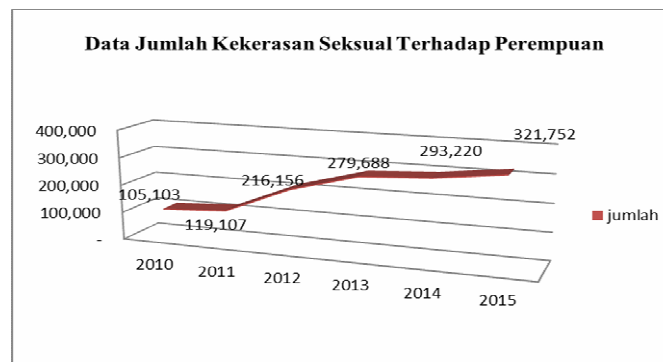
Keywords: *emotional regulation training; resilience; sexual harassment*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan resiliensi pada perempuan korban pelecehan seksual. Partisipan pada penelitian ini merupakan empat perempuan korban pelecehan seksual. Usia partisipan adalah 18-30 tahun dan memiliki skor tingkat resiliensi sedang sampai dengan sedang. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre-test post-test*. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menggunakan skala resiliensi model *Likert* yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek resiliensi dari Kumpfer (1999). Modul pelatihan regulasi emosi disusun berdasarkan teori Greenberg (2002). Teknik analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* digunakan peneliti untuk menguji perbedaan skor data *pre-test*, *post-test*, dan *post-test2 (follow up)*. Hasil analisis *pre-test - post-test* menunjukkan nilai p sebesar 0.034 dan *post-test2 (follow up)* dengan nilai p sebesar 0.033 ($p < 0.05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif untuk meningkatkan resiliensi pada perempuan korban pelecehan seksual.

Kata Kunci : *pelatihan regulasi emosi; resiliensi; pelecehan seksual*

Korespondensi mengenai isi artikel ini dapat dilakukan melalui email: ¹izzaturrohmah12@gmail.com; ²nuristighfari.mk@gmail.com

Kasus kekerasan seksual (*sexual violence*) terhadap perempuan marak terjadi di Indonesia. Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan (Komnas Perempuan) pada catatan tahunan (Catahu) mencatat adanya peningkatan kasus kekerasan seksual terhadap perempuan di Indonesia dari tahun 2010 sampai dengan tahun 2015 (Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan, 2011; 2012; 2013; 2014; 2015; 2016). Grafik 1. merupakan data peningkatan jumlah kekerasan seksual terhadap perempuan dari tahun 2010 sampai dengan tahun 2015.



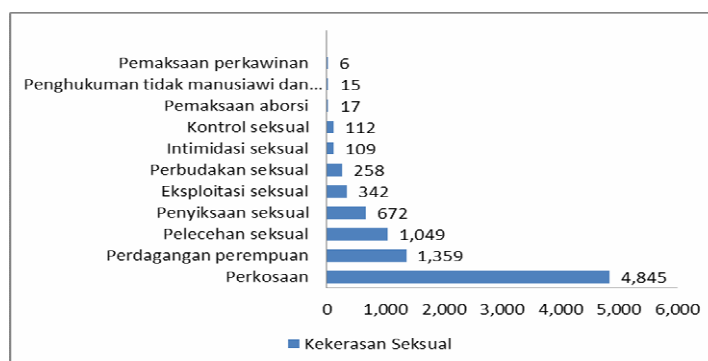
Grafik 1. Jumlah Kekerasan Seksual terhadap Perempuan di Indonesia (Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016).

Selanjutnya, Komnas Perempuan mengelompokkan kasus kekerasan seksual terhadap perempuan berdasarkan ranah maupun bentuk. Berdasarkan ranah, kekerasan seksual terbagi menjadi 3 jenis yaitu ranah personal, ranah publik, dan ranah negara. Pengelompokan kekerasan seksual berdasarkan bentuk terdapat 15 jenis yaitu: (1) perkosaan; (2) pelecehan seksual; (3) eksploitasi seksual; (4) penyiksaan seksual; (5) perbudakan seksual; (6) intimidasi/serangan bernuansa seksual termasuk ancaman atau percobaan perkosaan; (7) prostitusi paksa; (8) pemaksaan kehamilan; (9) pemaksaan aborsi; (10) pemaksaan perkawinan; (11) perdagangan perempuan untuk tujuan seksual; (12) kontrol seksual termasuk pemaksaan busana dan kriminalisasi perempuan lewat aturan diskriminatif beralasan moralitas dan agama; (13) penghukuman tidak manusiawi dan bernuansa seksual; (14) praktik tradisi bernuansa seksual yang membahayakan atau mendiskriminasi perempuan; dan (15) pemaksaan kontrasepsi (Catahu, Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan, 2012, 2013).

Salah satu jenis kekerasan seksual berdasarkan bentuk adalah pelecehan seksual atau biasa disebut dengan *sexual harassment*. Pada Catahu oleh Komnas Perempuan tahun 2011, pelecehan seksual merupakan jenis kasus kekerasan seksual tertinggi ketiga setelah perkosaan dan perdagangan perempuan sejak tahun 1998 hingga tahun 2010. Tercatat ada sebanyak

Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual

1.049 kasus pelecehan seksual dari 8.784 kasus kekerasan seksual yang ada. Grafik 2. merupakan grafik yang menjelaskan jenis-jenis kekerasan seksual beserta jumlahnya menurut Komnas Perempuan (Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan, 2012).

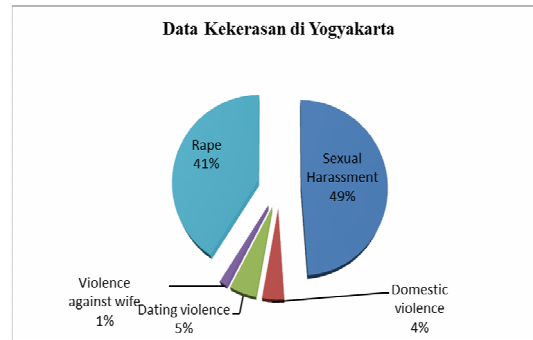


Grafik 2. Jumlah Kasus Kekerasan Seksual Berdasarkan Jenis, Data terpilah 1998 – 2010 (Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan, 2012)

Selanjutnya, Lembaga Rifka Annisa *Woman Crisis Center* (WCC) Yogyakarta menemukan bahwa angka kasus pelecehan seksual yang terjadi di Yogyakarta merupakan jenis kasus kekerasan terbanyak dibandingkan dengan jenis kekerasan terhadap perempuan lainnya. Pada tahun 2007–2012, tercatat adanya 225 kasus kekerasan yang dialami perempuan di Yogyakarta. Dari jumlah kasus kekerasan seksual tersebut, pelecehan seksual merupakan kasus kekerasan terbanyak (49% atau 110 kasus) dibandingkan dengan kasus kekerasan dalam rumah tangga (4% atau 9 kasus), kekerasan dalam pacaran (5% atau 11 kasus), kekerasan terhadap istri (1% atau 3 kasus), dan kasus pemerkosaan (41% atau 92 kasus). Kasus kekerasan terhadap istri dalam hal ini merupakan kasus kekerasan baik fisik maupun psikis yang dilakukan oleh suami terhadap istri. Sedangkan Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) merupakan kekerasan yang dilakukan dan terjadi pada orang-orang yang mempunyai hubungan keluarga karena hubungan darah, perkawinan, persusuan, pengasuhan, dan perwalian, yang menetap dalam rumah tangga serta orang yang bekerja membantu rumah tangga dan menetap dalam rumah tangga tersebut (UU No. 23 Tahun 2004, Pasal 2). Data kekerasan terhadap perempuan di wilayah Yogyakarta dapat dilihat pada Grafik 3.

Pelecehan seksual menurut Komnas Perempuan merupakan tindakan seksual lewat sentuhan fisik maupun non-fisik dengan sasaran organ seksual atau seksualitas korban; termasuk menggunakan siulan, main mata, ucapan bernuansa seksual, mempertunjukkan materi pornografi dan keinginan seksual, colekan atau sentuhan di bagian tubuh korban, gerakan atau isyarat yang bersifat seksual yang mengakibatkan rasa tidak nyaman,

tersinggung, merasa direndahkan martabatnya, sampai menyebabkan masalah kesehatan dan keselamatan (Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan, 2012).



Grafik 3. Data Kekerasan terhadap Perempuan di Wilayah Yogyakarta (Tim Rifka Annisa, 2013)

Korban pelecehan seksual akan menunjukkan reaksi atau respon berupa penghindaran (*avoidance*), kebingungan (*diffusion*), negosiasi dan konfrontasi (Kusumana, 2013). Reaksi penghindaran ditujukan baik terhadap pelaku maupun lingkungan sekitarnya. Korban pelecehan seksual biasanya akan menarik diri dari lingkungan pertemanan dan sosialnya. Selain itu, mereka akan mengalami kebingungan apakah harus menceritakan hal yang dialaminya ataukah tidak dan kepada siapa akan menceritakan pelecehan yang terjadi pada dirinya.

Pelecehan seksual akan membawa dampak negatif bagi korban baik secara fisik maupun psikologis. Perempuan sebagai korban pelecehan seksual akan merasakan dampaknya terutama saat berinteraksi di lingkungan sosial. Mereka akan mengalami dampak negatif dalam jangka waktu yang panjang (Irwanto, 2004). Pelecehan seksual dapat mengancam jati diri dan mengakibatkan rendahnya harga diri korban (Collier, 1998; Kendall-Tackett, Williams, & Finkelhor, 1993). Dampak psikologis pada korban akan memunculkan trauma berkepanjangan dan depresi yang kemudian dapat mengakibatkan sikap tidak sehat seperti minder, takut yang berlebihan, dan kondisi kejiwaan yang terganggu (Irwanto, 2004; Zastrow & Kirst-Ashman, 1989). Adheswary (2010) mengatakan bahwa individu yang mengalami pelecehan seksual akan mengalami reaksi stress, mengalami ketakutan, kehilangan rasa percaya diri, mengalami gangguan tidur, dan mudah marah.

Dampak negatif pelecehan seksual lainnya juga dirasakan oleh salah satu narasumber pada dialog publik “Stop pelecehan seksual terhadap perempuan” bernama H yang

Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual

merupakan korban pelecehan seksual. H memaparkan bahwa setelah mengalami pelecehan seksual yang dilakukan oleh seorang sutradara, H merasa terpuruk, stres, takut, dan sempat trauma dengan pekerjaannya. H membutuhkan waktu yang cukup lama untuk bisa bangkit kembali (Tim Rifka Annisa, 2013).

Hasil riset pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 3 korban pelecehan seksual (satu dari tiga korban selanjutnya disebut sebagai partisipan), menunjukkan bahwa ketiga partisipan mengalami berbagai dampak negatif. Partisipan *I* mengalami pelecehan seksual pertama kali saat kelas 6 SD yang dilakukan oleh adik ipar dari ibunya. Peristiwa tersebut berulang sampai ia duduk di bangku SMA. Pelecehan yang dialami berbentuk fisik yaitu: *kissing, petting* sampai dengan penetrasi. *I* tidak pernah menyadari bahwa peristiwa yang ia alami adalah pelecehan seksual sampai dengan ketika dia SMA. Setelah peristiwa tersebut, *I* menjadi terpuruk, stres, depresi dan ketakutan jika tidak ada laki-laki yang mau menerimanya. Berat badan *I* turun sebanyak 12 kg, dari semula 58 menjadi 46 kg. *I* menuturkan bahwa peristiwa tersebut sangat mempengaruhi hidupnya. Sampai saat ini *I* masih menyimpan benci dan berdo'a agar semua anak-anak pelaku merasakan hal yang sama seperti yang *I* alami yaitu menikah dalam keadaan sudah tidak perawan lagi. Setelah peristiwa pelecehan seksual oleh adik ipar ibunya, *I* kembali mengalami pelecehan seksual yang dilakukan oleh pacarnya, dalam bentuk verbal maupun fisik. Peristiwa tersebut membawa *I* masuk ke dalam dunia *free sex, clubbing* dan minum-minuman keras, serta menarik diri dari lingkungan sosialnya. Selain itu emosi *I* juga tidak stabil. *I* butuh waktu kurang lebih 6 tahun sampai sekarang untuk berjuang bangkit dari kondisi traumatik masa lalu. Saat ini *I* sudah menikah (*I.*, wawancara, 24 Januari 2017).

Selanjutnya, partisipan *X* (19 tahun), menjadi korban pelecehan seksual oleh teman sebayanya ketika Sekolah Dasar (SD) dalam bentuk pelecehan fisik (meremas payudara). *X* menyadari bahwa hal tersebut merupakan pelecehan seksual saat ia duduk di bangku SMK. Dampak pelecehan yang muncul pada *X* adalah sedih, merasa kotor, benci, takut menikah, dan takut tidak ada laki-laki yang mau menerimanya. *X* beberapa kali sempat ingin mengakhiri hidupnya, terlebih ketika ada masalah dengan keluarga. *X* butuh waktu dua minggu lebih untuk memperbaiki suasana hatinya. *X* merasa jijik dengan diriya sendiri, tidak bersemangat kuliah, sering tidak percaya diri, tertekan, sulit mempercayai orang lain, dan takut untuk bercerita dengan orang tua. *X* juga kesulitan mengontrol emosinya dan seringkali teringat dengan masa lalunya tersebut (*X.*, wawancara, 24 Januari 2017).

Berbeda dengan partisipan ketiga bernama *L* mengalami pelecehan seksual yang dilakukan oleh mantan pacarnya (rayuan untuk melakukan hubungan badan). Setelah

mengetahui bahwa hal tersebut merupakan pelecehan seksual, L memutuskan untuk mengakhiri hubungan dengan pacarnya. Hingga saat ini, L merasa dirinya kotor dan menjijikkan. Ia juga merasa tertekan, mudah panik, minder, tidak percaya diri hingga menyakiti dirinya sendiri. L juga memiliki pikiran negatif terhadap orang lain terutama lawan jenis (laki-laki). L seringkali merasa terpuruk dan nilai Indeks Prestasinya (IP) turun drastis. (L., wawancara, 25 Januari 2017). Tabel 1 memaparkan dampak pelecehan seksual yang dialami oleh responden I, responden X, dan responden L.

Tabel 1.
Dampak Pelecehan Seksual Pada Responden

Responden 1 I	Responden 2 X	Responden 3 L
Depresi	Sedih	Merasa dirinya kotor
Ketakutan	Merasa kotor	Jijik dengan diri sendiri
Kepercayaan diri yang rendah	Benci	Panik
Kesulitan mengontrol emosi	Takut menikah	Tertekan
Terpuruk	Takut tidak ada laki-laki yang mau dengan dirinya	Minder
Menarik diri dari lingkungan	Percobaan bunuh diri	Tidak percaya diri
<i>Free sex</i>	Jijik dengan dirinya sendiri	Menyakiti diri sendiri
Trauma	Tidak percaya diri	Selalu negatif <i>tinking</i>
Berat badan turun drastis	Tidak bersemangat kuliah	Sering terpuruk
	Kesulitan mengontrol emosi	IP turun drastis

Korban tindak pelecehan seksual akan mengalami masa-masa sulit dan tekanan baik secara fisik maupun psikologis. Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan, banyak dari mereka mengalami kesulitan untuk bangkit dan sembuh dari trauma serta kondisinya yang tertekan. Kemampuan untuk bangkit dan sembuh dari trauma atau kondisi yang menekan dalam psikologi biasa disebut dengan istilah resiliensi. Secara sederhana, resiliensi dapat didefinisikan sebagai kapasitas seseorang yang membuat mereka mampu bertahan dan tegar menghadapi banyak stressor (Bukhori, Hassan, Hadjar, & Hidayah, 2017).

Kualitas resiliensi setiap orang tidaklah sama, karena kualitas resiliensi seseorang sangat ditentukan oleh tingkat usia, taraf perkembangan, intensitas seseorang dalam menghadapi situasi-situasi yang tidak menyenangkan, serta seberapa besar dukungan sosial

Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual

dalam pembentukan resiliensi pada diri seseorang (Grotberg, 1995). Selain itu, tingkat resiliensi setiap individu juga dipengaruhi oleh jenis kelamin. (Rinaldi, 2010) menyatakan bahwa laki-laki memiliki resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Ross dan Mirowsky (2001) menyatakan bahwa perempuan lebih rentan mengalami distress psikologis dibandingkan laki-laki karena adanya tuntutan peran yang lebih besar. Distress psikologis berhubungan dengan tingkat resiliensi individu. Semakin rendah tingkat resiliensi individu, maka semakin tinggi tingkat distress psikologis yang dialami individu (Azzahra, 2017). Sehingga penting dalam hal ini peneliti memilih perempuan sebagai salah satu kriteria pemilihan partisipan penelitian. Sedangkan pemilihan usia dewasa awal 18-30 tahun (Hurlock, 2002) karena pada usia ini individu memiliki resiliensi yang rendah dan distress yang tinggi (Azzahra, 2017).

Resiliensi sendiri merupakan suatu *skill*, kemampuan, pengetahuan, *insight* untuk berjuang, menghadapi kesulitan dan menghadapi tantangan (Garmezy, 1993). Resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki setiap individu dan bersifat dinamis untuk bangkit dan mampu beradaptasi ke arah positif atau menunjukkan suatu perkembangan dalam situasi sulit, *kondisi yang tidak menyenangkan*, dan kondisi traumatis:

“Resilience means the skills, abilities, knowledge, and insight that accumulate over time as people struggle to surmount *kondisi yang tidak menyenangkan* and meet challenges. It is an on going and developing fund of energy and skill that can be used in current struggles” (Garmezy, 1993).

Selanjutnya, resiliensi dianggap sebagai sebuah proses dinamis yang termanifestasikan pada diri individu dalam menghadapi *kondisi kehidupan* dan profil kepribadian individu, serta merupakan penanda kesejahteraan dan kepribadian yang matang secara psikologis (Cloninger & Zohar, 2011; Dyrbye & Shanafelt, 2012; Richardson, 2002; Tempksi, Martins, & Paro, 2012). Ketika perubahan dan tekanan hidup berlangsung begitu intens dan cepat, seseorang perlu mengembangkan kemampuan yang ada pada dirinya sedemikian rupa agar mampu melewati keadaan tersebut secara efektif. Agar individu mampu menjaga kesinambungan hidup yang optimal, dibutuhkan kemampuan resilien yang tinggi.

Reivich dan Shatte (2002) menyatakan bahwa resiliensi berfungsi sebagai *overcoming* dalam kehidupan. Manusia terkadang dihadapkan pada suatu masalah yang menimbulkan stres yang tidak dapat mereka hindari. Resiliensi ini berfungsi untuk menghindar dari kerugian-kerugian yang menjadi akibat dari hal yang tidak menyenangkan, dengan cara mengubah cara pandang menjadi lebih positif dan meningkatkan kemampuan untuk mengontrol kehidupan sendiri. Resiliensi juga berfungsi sebagai *steering through*. Individu

yang resilien mampu memandu serta mengendalikan dirinya dalam menghadapi masalah sepanjang perjalanan hidupnya dengan kapasitas sumber daya yang ada dalam dirinya. Resiliensi juga dapat digunakan sebagai *bouncing out*. Ketika seseorang mengalami pengalaman traumatic, resiliensi yang tinggi akan membuat individu mampu dengan cepat kembali ke kehidupan yang normal dan bangkit dari keterpurukan. Selanjutnya, resiliensi berfungsi sebagai *reaching out*. Seseorang dengan resiliensi yang tinggi akan mendapatkan pengalaman hidup yang lebih bermakna serta berkomitmen dalam mengejar pembelajaran dan pengalaman baru (Desmita, 2012).

Tugade dan Fredrickson (2004) mengatakan bahwa individu yang resilien memiliki sifat optimistik, dinamis, bersikap antusias terhadap berbagai hal yang ditemuinya. Individu yang resilien juga terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru dan memiliki emosionalitas yang positif. Selain itu, individu yang memiliki resiliensi tinggi secara proaktif dan strategis akan menumbuhkan kondisi emosi yang positif, misal melalui humor, teknik-teknik relaksasi, berpikir optimis dan melakukan pengubahan persepsi terhadap segala sesuatu yang pada awalnya dipandang sulit, menekan, atau tidak menyenangkan menjadi sesuatu yang wajar, menyenangkan, atau menantang. Studi Tugade dan Fredrickson (2004) menegaskan bahwa resiliensi membuat individu dengan pengalaman traumatis salah satunya pelecehan seksual, akan mampu mengubah peristiwa yang sangat menekan dan tidak menyenangkan tersebut menjadi sesuatu yang wajar.

Salah satu cara untuk meningkatkan resiliensi adalah kemampuan individu untuk meregulasi berbagai emosi negatif menjadi emosi positif atau sering disebut sebagai regulasi emosi (Tugade & Fredrickson, 2007). Selanjutnya, Werner dan Smith (1982), Schoon (2006), Everall, Altrows, dan Paulson (2011) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terbentuknya resiliensi pada individu. Gross dan John (2003) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan pemikiran atau peringatan tentang bagaimana individu mengalami dan mengungkapkan emosinya. Pada penelitian ini, regulasi emosi akan dilatihkan kepada perempuan korban pelecehan seksual yang memiliki resiliensi rendah dan sedang. Gottman dan DeClaire (1997) menyatakan bahwa dengan mengaplikasikan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari akan berdampak positif baik pada kesehatan fisik, keberhasilan akademik, kemudahan dalam membina hubungan dengan orang lain dan meningkatkan resiliensi.

Pelatihan regulasi emosi merupakan pelatihan yang bertujuan untuk memberikan pemahaman pada individu mengenai emosi, mengurangi penderitaan emosi, dan mengurangi sifat tidak mudah terluka pada emosi individu (Linehan *et al.*, 1999). Peneliti

Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual

mencoba mengembangkan regulasi emosi dalam bentuk pelatihan sebagai salah satu bentuk intervensi yang menggunakan prinsip *experimental learning* untuk meningkatkan resiliensi pada perempuan korban pelecehan seksual. Pelatihan yang dimaksud adalah pelatihan yang merupakan proses pendidikan jangka pendek yang menggunakan prosedur yang sistematis dan terorganisir guna mempelajari pengetahuan dan keterampilan teknis untuk tujuan tertentu (Sikula, 1981). Pelatihan regulasi emosi adalah sebuah upaya pembelajaran yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan individu dalam mengatur serta mengekspresikan emosi dan perasaannya yang melibatkan proses intrinsik maupun ekstrinsik dalam kehidupan sehari-hari.

Pada pelatihan ini perempuan korban pelecehan seksual akan diperkenalkan empat konsep keterampilan regulasi emosi dari (J. S. Greenberg, 2002) yaitu keterampilan mengenali emosi, keterampilan mengekspresikan emosi, keterampilan mengelola emosi, dan keterampilan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif. Dengan mempelajari regulasi emosi ini, perempuan korban pelecehan seksual dapat lebih mengenali emosinya dan mampu memodifikasi emosinya yang timbul seperti sedih, cemas, takut, marah, dan stres akibat peristiwa traumatis yang dialaminya menjadi lebih adaptif. Kemampuan memodifikasi emosi yang negatif menjadi emosi positif akan mampu meningkatkan resiliensi pada perempuan korban pelecehan seksual itu sendiri.

Penelitian yang mendukung tentang pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan resiliensi dilakukan oleh Ni'mah dan Sulistyarini (2012) terhadap ibu yang memiliki anak *autis* dan Andriani (2005) pada penderita kanker. Penelitian mereka memberikan hasil bahwa pelatihan regulasi emosi sangat efektif untuk meningkatkan resiliensi.

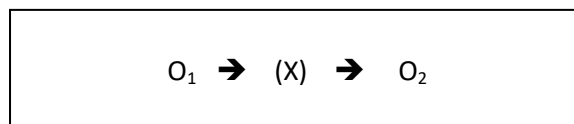
Berdasarkan pemaparan terkait permasalahan yang dialami oleh perempuan korban pelecehan seksual dan mengingat betapa pentingnya resiliensi untuk perempuan korban pelecehan seksual, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui efektifitas pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan resiliensi pada perempuan korban pelecehan seksual.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test*. *One group pre-test post test* merupakan desain penelitian eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok partisipan (kasus tunggal) serta melakukan peng-

ukuran sebelum dan sesudah pemberian suatu perlakuan pada partisipan. Perbedaan antara hasil pengukuran *pre-test* dan *post-test* dianggap sebagai efek dari perlakuan (Latipun, 2011).

Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah perempuan yang pernah mengalami pelecehan seksual dengan usia 18–30 tahun. Perempuan dipilih oleh peneliti karena berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ross dan Mirowsky (2001) yang menyatakan bahwa perempuan lebih rentan mengalami distress psikologis dibandingkan laki-laki karena adanya tuntutan peran yang lebih besar. Distress psikologis berhubungan dengan tingkat resiliensi individu. Semakin rendah tingkat resiliensi individu, maka semakin tinggi tingkat distress psikologis yang dialami individu (Azzahra, 2017). Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Rinaldi (2010) yang menyatakan bahwa laki-laki memiliki resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Sehingga dalam hal ini peneliti memilih perempuan sebagai salah satu kriteria pemilihan partisipan penelitian. Sedangkan pemilihan usia dewasa awal 18-30 tahun (Hurlock, 2002) karena pada usia ini individu memiliki resiliensi yang rendah dan distress yang tinggi (Azzahra, 2017). Domisili di Yogyakarta, berdasarkan hasil *tryout* skala yang dilakukan terhadap 68 perempuan dengan umur 18-30 tahun didapatkan 37 perempuan korban pelecehan seksual. Lebih dari 50% perempuan di Yogyakarta yang mengalami pelecehan seksual. Memiliki tingkat resiliensi sedang sampai rendah, berdasarkan hasil *pre-test* skala resiliensi. Dan yang terakhir tidak sedang menjalani program intervensi psikologis lainnya, karena ini merupakan bentuk kontrol peneliti terhadap variabel non-eksperimental. Rancangan penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:



Gambar 1. Rancangan Eksperimen *One group pre-test post test*

Keterangan:

- O₁ : Pengukuran tingkat resiliensi responden sebelum pelatihan
- (X) : Pelatihan Regulasi Emosi
- O₂ : Pengukuran tingkat resiliensi responden setelah pelatihan

Pengukuran tingkat resiliensi dilakukan sebelum pelatihan sebagai data *pre-test* untuk tingkat resiliensi pada partisipan. Data *pre-test* yang digunakan merupakan hasil *tryout* skala yang telah dilakukan. Selanjutnya, setelah dilakukan uji coba, skala dapat digunakan

Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual

sebagai alat untuk pengumpulan data. Pengambilan data *pre test* berasal dari hasil uji coba skala yang nantinya bisa disebut *try out* terpakai.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui metode wawancara, observasi, dan skala psikologi. Variabel resiliensi diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek resiliensi dari Kumpfer (1999) berupa aspek stabilitas dan manajemen emosi, kebermaknaan hidup, kemampuan membuat rencana, serta empati. Semakin tinggi skor total yang diperoleh terhadap aspek-aspek resiliensi, semakin tinggi pula resiliensi pada individu. Skala resiliensi berupa skala *Likert* dengan 4 empat alternatif jawaban dengan menghilangkan jawaban netral untuk mengurangi bias kecenderungan pilihan netral (Mustafa-EQ, 2009; Sugiyono, 2009).

Tabel 2.
Blueprint Skala Resiliensi

Aspek	Indikator	\sum Item	Jumlah
Stabilitas dan manajemen emosi	Kebahagiaan	1,19,37, 6,24,46	6
	Mampu mengelola emosi yang muncul	2,20,38,7,25,47	6
	Humor	3,21,39, 8,26,48	6
Kebermaknaan hidup	Mengambil hikmah dari peristiwa	4,22,40, 9,27,49	6
	Mampu belajar dari peristiwa yang dilalui	5,23,41, 10,28,50	6
Empati	Mampu menyelami perasaan orang lain	11,29,42,15,33,51	6
	Mempunyai kepedulian terhadap orang lain	12, 30,43,16,34,52	6
Kemampuan membuat rencana	Mampu menentukan langkah-langkah yang diambil untuk mencapai tujuan	13, 31,44,17,35,53	6
	Mampu menentukan prioritas kegiatan	14, 32,45,18,36,54	6
Total			54

Hasil analisis item skala resiliensi pada 37 wanita korban pelecehan seksual, menunjukkan bahwa dari 54 item yang digunakan untuk uji coba, terdapat 15 item yang gugur, Peneliti menentukan item yang shahih yaitu item yang memiliki daya beda lebih dari atau sama dengan 0.3 (Azwar, 2013). Indeks validitas item-item pada skala resiliensi bergerak dari 0.300 pada item nomor 11 sampai dengan 0.644 pada item nomor 38. Koefisien alpha reliabilitas sebesar 0.891. Setelah diuji kembali dengan menggunakan 39 item yang valid, reliabilitas skala meningkat menjadi 0.927 dengan tidak ada item yang gugur.

Tabel 3.
Distribusi Item Skala Resiliensi Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	ΣItem		Total
		Favorable	Unfavorable	
Stabilitas dan manajemen emosi	Kebahagiaan	1, 13, 26	16, 32	11
	Mampu mengelola emosi yang muncul	2, 14	4, 17, 33	
	Humor	-	34	
Kebermaknaan hidup	Mengambil hikmah dari peristiwa	15, 27	5, 18, 35	10
	Mampu belajar dari peristiwa yang dilalui	3, 28	6, 19, 36	
Empati	Mampu menyelami perasaan orang lain	7, 29	11, 37	9
	Mempunyai kepedulian terhadap orang lain	8, 20, 30	23, 38	
Kemampuan membuat rencana	Mampu menentukan langkah-langkah yang diambil untuk mencapai tujuan	9, 21, 31	24, 39	9
	Mampu menentukan prioritas kegiatan	10, 22	12, 25	
Total		19	20	39

Pelatihan Regulasi Emosi berisi serangkaian kegiatan yang bertujuan untuk memberikan pemahaman pada individu mengenai emosi, mengurangi penderitaan emosi, dan mengurangi sifat tidak mudah terluka pada emosi individu (Linehan, 1999). Pelatihan dilaksanakan selama 4 kali pertemuan dan terdiri dari empat sesi serta dua belas tahap. Selama pelatihan, responden diberikan pelatihan keterampilan mengenal emosi, keterampilan mengekspresikan emosi, keterampilan mengelola emosi, dan keterampilan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif. Durasi perintervensi adalah 60 menit sampai 180 menit.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data *Wilcoxon*. Peneliti memilih analisis *Wilcoxon* karena jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dan terdiri dari satu kelompok perlakuan dengan subjek kurang dari 30. *Wilcoxon* merupakan teknik statistik non parametrik yang digunakan untuk menguji ada tidaknya perbedaan pada satu variabel tergantung yang bersifat interval atau rasio yang disebabkan oleh 1 variabel bebas yang bersifat nominal atau ordinal (Suseno, 2012).

Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual

Hasil

Data yang diperoleh berupa skor skala resiliensi yang berasal dari pengukuran *pre test*, *post test*, dan *follow up (post test 2)* dianalisis menggunakan analisis SPSS berupa analisis non parametrik *Wilcoxon Signed Rank* untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara skor *pre test* dengan *post test*. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel di bawah yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre test* dengan *post test* ($p = 0.034$) dan *post test2 (follow up)* ($p=0.033$).

Tabel 4.
Hasil Uji Hipotesis

Sumber Data	Z	P	Keterangan
<i>Pre-test - Post test</i>	-1.826	0.034	Signifikan
<i>Pre test - Post test 2</i>	-1.841	0.033	Signifikan
<i>Post test - Post test 2</i>	-1.826	0.034	Signifikan

Dilihat dari mean perbandingan hasil *pre-test*, *post-test* dan *post-test2* yang didapatkan responden menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan resiliensi perempuan korban pelecehan seksual sebelum dan sesudah pelatihan. Mean *Pre-test* sebesar 105.75, mean *post-test* sebesar 124.00 dan mean *post-test2* sebesar 119.75.

Tabel 5.
Tabel Perbandingan Mean

Nama	Pretest	Posttest1	Posttest2	Selisih 1	Selisih 2
A	111	122	121	11	10
L	104	125	120	21	16
S	102	125	116	23	14
D	106	124	122	18	16
Jumlah	423	496	479		
rata-rata	105.75	124	119.75		

Tabel 6.
Tabel Peningkatan Resiliensi

Nama	Pretest	Kategori	Posttest1	Kategori	Posttest2	Kategori
A	111	Sedang	122	Tinggi	121	Tinggi
L	104	Sedang	125	Tinggi	120	Tinggi
S	102	Sedang	125	Tinggi	116	Sedang
D	106	Sedang	124	Tinggi	122	Tinggi

Selanjutnya, peneliti juga melakukan analisis kualitatif sebagai penguat hasil analisis kuantitatif yang telah dilakukan. Hasil analisis kualitatif didapatkan dari refleksi pada akhir sesi pelatihan (catatan observasi) dan wawancara singkat ketika *follow up*. Dari data refleksi pada akhir sesi pelatihan (catatan observasi) didapatkan bahwa pelatihan regulasi emosi sangat signifikan juga berpengaruh terhadap resiliensi partisipan. Hal tersebut dibuktikan melalui catatan observasi yang menyatakan bahwa: "Partisipan S mengungkapkan bahwa setelah menjalankan pelatihan ini, partisipan merasa memiliki perasaan baru. Partisipan L merasa bahwa semakin bisa meredam amarah, dan juga meningkatkan kepercayaan diri partisipan. Sedangkan partisipan S menyatakan bahwa pelatihan tersebut dapat menenangkan dirinya dan begitu tenang dan fokus pada saat sesi relaksasi. Selain itu, partisipan L juga bercerita bahwa selama proses pelatihan ini, partisipan menjadi dapat mengetahui bagaimana cara mengelola emosi dengan cara menarik napas pada saat relaksasi. Selanjutnya, partisipan juga mengaku lebih dapat mengenali dirinya sendiri setelah menjalani setiap rangkaian pelatihan ini. Di sisi lain, A juga lebih bisa mengenal diri sendiri dan bisa lebih paham dalam mengendalikan emosi dan bisa merasa plong atau lega tanpa harus bercerita kepada orang lain. Begitu pun D lebih bisa mengatasi emosi tanpa melakukan pelampiasan ke pacar (orang lain)".

Selanjutnya, hasil *follow up* didapatkan bahwa pelatihan regulasi emosi memang berpengaruh signifikan terhadap resiliensi partisipan. Hasil wawancara singkat yang peneliti lakukan terhadap keempat responden adalah sebagai berikut: partisipan S mengungkapkan bahwa ada banyak perubahan pada dirinya; pertama S merasa memiliki teman yang senasib, merasa tidak sendiri, mempunyai *support group*, merasa lebih tenang, memiliki penerimaan diri yang lebih besar; selanjutnya, partisipan L merasa sedikit mampu mengontrol emosi dan lebih bisa menerima diri; di sisi lain D juga merasakan ada perubahan dalam dirinya, D menemukan cara pelampiasan amarah dengan relaksasi yang telah dipelajarinya selama pelatihan, sedikit mampu mengontrol emosi, dan merasa hidupnya agak ringan; begitu pun dengan A, ia merasa lebih mampu mengenal diri sendiri dan mampu mengontrol emosi. Berdasarkan dua analisis yang peneliti lakukan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi partisipan.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan resiliensi pada perempuan korban pelecehan seksual. Hasil yang di-

Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual

peroleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi perempuan korban pelecehan seksual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan mean skor resiliensi sebelum dan setelah pelatihan regulasi emosi.

Tabel 7.
Tabel Peningkatan Mean Resiliensi

Mean sebelum pelatihan	Mean <i>post test</i>	Mean <i>post test2</i>
105.75	124	119.75

Berdasarkan analisis hipotesis menggunakan analisis non-parametrik dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang dilakukan pada perempuan korban pelecehan seksual menunjukkan bahwa ada perbedaan resiliensi sebelum pelatihan regulasi emosi dan setelah pelatihan regulasi emosi ($p < 0.05$).

Tabel 8.
Tabel Uji Perbedaan Skor *Pre Test*, *Post Test*, dan *Post Test2*

<i>pre test</i>		<i>pre test2</i>	
Z	P	Z	p
-1.826	0.034	1.841	0.034

Selanjutnya, ditinjau secara kualitatif melalui analisis keseluruhan yang peneliti lakukan, terdapat perbedaan sebelum dan setelah pelatihan regulasi emosi pada masing-masing diri partisipan.

Tabel 9.
Tabel Kondisi Psikologis Partisipan sebelum dan setelah Pelatihan

Sebelum	A	Setelah	Sebelum	D	Setelah
- merasa sensitif, - merasa tidak berharga, - sulit mengendalikan emosi, - mudah tersinggung, - mudah marah, - tidak percaya diri, - sering menangis, - perasaan marah		- merasa lebih bisa mengenal diri sendiri dan bisa lebih paham dalam mengendalikan emosi serta bisa merasa lega tanpa harus bercerita kepada orang (Wawancara, 5 Juni 2017)	- mengalami bipolar selama tiga tahun, - sering marah-marah sampai bisa dua minggu, sering minder, - merasa tidak bahagia.		- merasa lebih mampu mengatasi emosi tanpa melakukan pelampiasan ke pacar (orang lain) (catatan observasi), - ketika ingin marah punya pelampiasan ke relaksasi, - hidup terasa sedikit ringan

dan tidak berguna, - tertekan dengan masa lalu (pelecehan seksual yang dialaminya) (<i>worksheet</i> Buku Harian A)		(Wawancara, 5 Juni 2017)	
	S		L
Sebelum	Setelah	Sebelum	Setelah
<ul style="list-style-type: none"> - merasakan perasaan marah, benci dan perasaan negatif lainnya, - kebencian terhadap laki-laki, - takut dengan hubungan yang serius, - dihantui dengan ketakutan-ketakutan, dibayangi sosok pelaku pelecehan seksual yang dialaminya, belum bisa percaya dengan laki-laki, - susah setia, - ingin menikah tapi hati kecil menolak (Wawancara, 22 Mei 2017)	<ul style="list-style-type: none"> - merasa mempunyai new-feelings. (catatan observasi) - menenangkan dirinya - tidak sendiri, punya support group, - merasa lebih tenang, - penerimaan diri lebih besar (Wawancara, 5 Juni 2017)	<ul style="list-style-type: none"> - merasa menyesal sekali karena pernah pacaran, pusing, bingung, kacau, tertekan dan sering menyakiti diri sendiri, - menyalahkan diri, merasa bersalah, - takut pulang, - butuh solusi, - ketakutan besar sekali, - takut dengan lawan jenis, - nilai turun, - sering menangis tiba-tiba (Wawancara, 25 Januari 2017).	<ul style="list-style-type: none"> - merasa bahwa semakin bisa meredam amarah - kepercayaan diri meningkat - menjadi tahu bagaimana cara mengelola emosi dengan cara menarik napas pada saat relaksasi - lebih dapat mengenali dirinya sendiri setelah menjalani setiap rangkaian pelatihan ini (catatan observasi). - merasa sedikit mampu mengontrol emosi serta lebih mampu menerima diri (Wawancara, 5 Juni 2017).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif untuk meningkatkan resiliensi pada perempuan korban pelecehan seksual. Aspek-aspek pelatihan regulasi emosi secara signifikan dapat mempengaruhi aspek-aspek resiliensi. Stabilitas dan manajemen emosi, kebermaknaan hidup, kemampuan membuat rencana, dan empati. Pada saat pelatihan regulasi emosi peneliti mengoperasikan aspek keterampilan mengenal emosi menjadi sesi mengenal emosi, aspek keterampilan mengekspresikan emosi menjadi sesi keterampilan mengekspresikan emosi, aspek

Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual

keterampilan mengelola emosi menjadi sesi keterampilan mengelola emosi, dan terakhir aspek keterampilan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif dioperasionalkan menjadi sesi keterampilan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif. Dengan kata lain, dalam pelatihan regulasi emosi ini perempuan korban pelecehan seksual diajarkan empat keterampilan, yaitu keterampilan mengenal emosi, keterampilan mengekspresikan emosi, keterampilan mengelola emosi, dan keterampilan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif.

Tahap awal dari pelatihan regulasi emosi ini adalah sesi mengajarkan pada partisipan keterampilan mengenal emosi. Sebelum upaya keterampilan mengekspresikan emosi, mengelola emosi, dan upaya mengubah emosi negatif menjadi emosi positif terlebih dahulu partisipan diajarkan bagaimana mengenali emosi khususnya emosi yang pada diri. Pengenalan emosi ini baik emosi positif maupun emosi negatif. Gohm (2003) menjelaskan bahwa kemampuan mengenal emosi akan dapat menghindarkan individu dari keadaan distress psikologis. Hal ini sangat berkaitan sekali dengan salah satu aspek resiliensi, yaitu kebermaknaan hidup. Bukhori (2006) menyatakan bahwa kebermaknaan hidup adalah kualitas penghayatan individu terhadap keberadaan dirinya, yang memuat hal-hal yang dianggap penting, dirasakan berharga, diyakini sebagai sesuatu yang dianggap benar dan dapat memberikan arti khusus yang menyebabkan hidup berarti dan berharga bagi diri sendiri dan sesama serta menimbulkan kebahagiaan. Sejalan dengan pendapat tersebut, Kumpfer (1999) menyatakan bahwa untuk mencapai stabilitas dan manajemen emosi yang baik, individu harus mampu menyadari perasaannya dan mampu menghadirkan emosi positif. Di sisi lain, dengan adanya sesi kemampuan mengenal emosi ini, individu menjadi lebih mudah dalam pelatihan pengungkapan emosi negatif maupun emosi positif, yang selanjutnya akan mempengaruhi kemampuan membuat rencana pada diri individu. Selanjutnya, individu yang memahami emosi dan temperamen mereka sendiri dan orang lain akan lebih mudah membantu individu untuk sukses dalam berbagai situasi (Grotberg, 1995, 1999).

Berikutnya merupakan sesi keterampilan mengekspresikan emosi. Greenberg (2002) menyatakan bahwa keterampilan mengekspresikan emosi merupakan kemampuan individu untuk mengungkapkan perasaan positif maupun negatif kepada orang lain. Keterampilan mengekspresikan emosi dapat dilakukan baik melalui lisan maupun tulisan. Pada pelatihan regulasi emosi kali ini, keterampilan mengekspresikan emosi dilakukan dengan tulisan maupun lisan. Melalui tulisan perempuan korban pelecehan seksual sebagai

peserta pelatihan diminta menuliskan pengalaman yang berkaitan dengan perasaan dan emosi yang pernah dialaminya. Serta mengekspresikan emosi melalui lisan dengan pengungkapan kepada psikolog pada saat refleksi dan relaksasi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Smyth, (1998) yang mengemukakan bahwa mengekspresikan emosi melalui tulisan merupakan intervensi yang dapat mempengaruhi kesehatan secara menyeluruh. Menurut Gunarso (2002) pengungkapan emosi merupakan suatu bentuk komunikasi melalui raut wajah dan gerakan tubuh, bagaimana mengungkapkan, menyampaikan perasaannya pada orang lain atau melalui sakit (Safaria & Saputra, 2012). Keterampilan mengekspresikan emosi sangat mempengaruhi resiliensi individu. (Grotberg, 1995, 1999) menyatakan bahwa individu yang mampu mengekspresikan pemikiran dan perasaan kepada orang lain serta mampu mendengarkan apa yang dikatakan orang lain serta merasakan perasaan orang lain sangat berpengaruh terhadap resiliensi individu. Keterampilan ini berkaitan sekali dengan salah satu aspek dari resiliensi yaitu empati. Individu yang mempunyai keterampilan mengekspresikan emosi akan dengan mudah memahami orang lain. Selanjutnya, Greenberg dan Stone (1992) menyatakan bahwa mengekspresikan emosi dapat membantu meningkatkan kesehatan, kesejahteraan psikologis, dan fungsi fisik pada seseorang, saat mengalami distres psikologis, mengurangi emosi-emosi negatif, dan menurunkan gejala-gejala depresi. Sehingga keterampilan mengekspresikan emosi ini berkaitan erat juga dengan aspek stabilitas emosi dan manajemen emosi.

Selanjutnya pertemuan ketiga merupakan sesi keterampilan mengelola emosi. Perempuan korban pelecehan seksual diajarkan macam-macam teknik mengelola emosi berupa stabilitas emosi yang terdiri dari napas perut, *inner house*, dan *self place*. Teknik stabilitas emosi bertujuan untuk memberikan keterampilan mengelola emosi setelah peristiwa yang menekan dan menyebabkan munculnya stres. Hal tersebut berkaitan erat dengan penggunaan emosi negatif yang nantinya akan berpengaruh terhadap kemampuan resiliensi (Charney, 2004; Tugade & Fredrickson, 2004).

Terakhir merupakan sesi keterampilan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif. Sesi ini bertujuan agar partisipan memahami bahwa pola pikir yang negatif adalah kecenderungan berpikir memusatkan perhatian pada hal-hal negatif, sehingga sikap pesimis atau putus asa yang akan muncul. Selanjutnya, partisipan diharapkan mampu memahami bahwa pola pikir yang positif adalah kecenderungan berpikir memusatkan perhatian pada hal-hal positif, sehingga sikap optimis atau pantang menyerah yang akan muncul. Tugade &

Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual

Fredrickson (2004) menyatakan bahwa emosi positif baik berupa optimisme, kebahagiaan, perilaku memaafkan, harapan, cinta maupun rasa syukur, terbukti mampu mengatasi dan mengurangi kecenderungan stres dan depresi. Sesi ini berkaitan erat dengan aspek resiliensi yaitu aspek kemampuan membuat rencana. Kumpfer (1999) menjelaskan bahwa kompetensi merencanakan segala sesuatu adalah kemampuan untuk berfikir ke depan dan kemampuan mempertimbangkan masa depan. Pada sesi ini, partisipan diajak untuk membuat pikiran-pikiran baru dan alternatif tindakan ketika suatu emosi muncul, dengan kata lain partisipan dilatih untuk mempunyai kemampuan membuat rencana.

Proses-proses yang dialami partisipan selama pelatihan regulasi emosi ini sangat berkaitan erat dengan peningkatan resiliensi pada perempuan korban pelecehan seksual. Keterampilan yang diajarkan selama pelatihan merupakan upaya dalam mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif, sehingga meningkat resiliensi pada masing-masing partisipan.

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa keempat responden masuk ke dalam kategori resiliensi sedang. Hal tersebut terjadi karena dari hasil *try out* skala yang telah peneliti lakukan, peneliti hanya menemukan dua perempuan korban pelecehan seksual yang memiliki resiliensi rendah. Selanjutnya peneliti memilih partisipan dengan kategori resiliensi sedang (kriteria partisipan adalah perempuan korban pelecehan seksual yang memiliki tingkat resiliensi sedang sampai rendah). Awalnya, peneliti mengambil beberapa responden penelitian yang memiliki skor terendah dari kategori sedang, akan tetapi hanya empat responden yang bersedia menjadi partisipan dalam penelitian yang peneliti lakukan. Sehingga dalam proses pelatihan regulasi emosi, hanya terdapat empat partisipan.

Metode atau teknik yang digunakan dalam modul pelatihan regulasi emosi ini antara lain melalui diskusi, ceramah, melihat tayangan video, presentasi materi, dan membuat prakarya (mengisi *worksheet*) sehingga tidak membuat partisipan merasa jenuh dalam menjalani setiap tahap dalam pelatihan.

Keberhasilan pelatihan ini sangat didukung oleh antusiasme dan keseriusan partisipan selama mengikuti pelatihan. Hal tersebut dapat dilihat dari pohon harapan yang dituliskan oleh masing-masing partisipan, kesediaan partisipan dalam mengikuti setiap instruksi trainer, dan kedisiplinan partisipan dalam mengerjakan lembar *work sheet* (catatan observasi). Selain itu, pendekatan yang digunakan dalam pelatihan ini juga mendukung keberhasilan proses pelatihan yaitu pendekatan kelompok. Hal tersebut membuat partisipan

tidak merasa sendiri dan merasa menjadi manusia paling tidak beruntung di dunia ini. Karena dengan pendekatan kelompok ini, mereka mendapatkan dukungan sosial antar sesama perempuan korban pelecehan seksual (A-W2 L6-11). Dan tidak kalah penting adalah hasil *professional judgement* terhadap modul pelatihan yang peneliti gunakan dalam penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti mendapat beberapa keterbatasan dalam menjalankan penelitian, diantaranya peneliti kesulitan dalam pencarian partisipan. Terakhir adalah sulitnya mencari jadwal yang sesuai pada masing-masing partisipan dengan kata lain peneliti kesulitan dalam hal kontrol partisipan.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan *sig.* sebesar 0.034 ($p < 0.05$) yang dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yakni ada pengaruh yang signifikan pemberian pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan resiliensi pada perempuan korban pelecehan seksual.

Saran

Penelitian ini telah dilakukan semaksimal mungkin, namun tidak menutup kemungkinan masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu peneliti menyarankan lebih baik apabila pelatihan dilakukan dengan kerjasama suatu lembaga sosial yang terkait, agar lebih mudah dalam pencarian dan kontrol partisipan. Dalam penelitian terkait dengan tema yang sama, perlu dilakukan kajian lebih lanjut lagi mengenai efek tingkat pelecehan seksual terhadap resiliensi pada perempuan korban pelecehan seksual. Selanjutnya, akan lebih baik jika tema resiliensi pada perempuan korban pelecehan seksual diteliti menggunakan pendekatan metode kualitatif agar mampu menganalisis lebih dalam mengenai variasi resiliensi pada perempuan korban pelecehan seksual.[]

Daftar Pustaka

- Adheswary, V. (2010). *Sexual abuse women in the work as secretary*. Depok: Universitas Gunadharma.
- Andriani, V. (2005). *Hubungan minat profesi pendeta dan konsep diri dengan prestasi akademik mahasiswa Sekolah Tinggi Theologia HKBP Pematang Siantar*. Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual

- Azzahra, F. (2017). Pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 05(01), 80–96.
- Bukhori, B. (2006). Kesehatan mental mahasiswa ditinjau dari religiusitas dan kebermaknaan hidup. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 11(22), 93–106. Retrieved from <http://journal.uui.ac.id/Psikologika/article/view/272/7385>
- Bukhori, B., Hassan, Z., Hadjar, L., & Hidayah, R. (2017). The effect of spirituality and social support from the family toward final semester university students' resilience. *Man in India*, 97(19), 313–321.
- Charney, D. S. (2004). Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: Implications for successful adaptations to extreme stress. *The American Journal of Psychiatry*, 161(2), 195–216. <https://doi.org/10.1176/foc.2.3.368>
- Cloninger, C. R., & Zohar, A. H. (2011). Personality and the perception of health and happiness. *Journal of Affective Disorders*, 128(1–2), 24–32. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.06.012>
- Collier, R. (1998). Pelecehan seksual: Hubungan dominasi mayoritas dan minoritas. Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya.
- Desmita. (2012). *Psikologi perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dyrbye, L., & Shanafelt, T. (2012). Nurturing resiliency in medical trainees. *Medical Education*, 46(4), 343. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.2011.04206.x>
- Everall, R. D., Altrows, K. J., & Paulson, B. L. (2011). Creating a future: A study of resilience in suicidal female adolescents. *Journal of Counseling & Development*, 84(4), 461–470. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2006.tb00430.x>
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Journal Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 56(1), 127–136. <https://doi.org/10.1080/00332747.1993.11024627>
- Gohm, C. L. (2003). Mood regulation and emotional intelligence: Individual differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 594–607.
- Gottman, J., & DeClaire, J. (1997). *The Heart of Parenting: Raising an Emotionally Intelligent Child*. (D. Goleman, Ed.). London: Bloomsbury.
- Greenberg, J. S. (2002). *Comprehensive stress management*. USA: McGraw-Hill Book Company Inc.
- Greenberg, M., & Stone, A. A. (1992). Emotional Disclosure About Traumas and Its Relation to Health: Effects of Previous Disclosure and Trauma Severity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(1), 75–84. <https://doi.org/10.1037%2F0022-3514.63.1.75>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.

- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resiliency in children: Strengthening the human spirit. Early Childhood Development: Practice and Reflections* (Vol. 8). Netherlands: Bernard van Leer Foundation.
- Grotberg, E. H. (1999). Countering Depression with the five building blocks of resilience. *Reaching Today's Youth*, 4(1), 66-72. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ612641&site=ehost-live%5Cnhttp://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ612641&site=ehost-live&scope=site>
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. (R. M. Sijabat, Ed.) (5th ed.). Jakarta: Erlangga.
- I, I. (2017). wawancara 27 Januari 2017.
- Irwanto. (2004). *Gambaran anak yang mengalami kekerasan seksual*. Jakarta: Unika Atmajaya.
- Kendall-Tackett, K. A., Williams, L. M., & Finkelhor, D. (1993). Impact of sexual abuse on children: a review and synthesis of recent empirical studies. *Psychological Bulletin*, 113(1), 164-180.
- Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan. (2012). *Stagnansi sistem hukum: Menggantung asa perempuan korban - Catatan tahunan tentang kekerasan terhadap perempuan tahun 2011*. Jakarta. Retrieved from <https://www.komnasperempuan.go.id/reads-catatan-tahunan-tentang-kekerasan-terhadap-perempuan-2012>
- Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan. (2011). *Teror dan kekerasan terhadap perempuan: Hilangnya kendali negara - Catatan kekerasan terhadap perempuan tahun 2010*. Jakarta. Retrieved from <https://www.komnasperempuan.go.id/reads-catatan-tahunan-tentang-kekerasan-terhadap-perempuan-2011>
- Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan. (2013). *Korban berjuang, publik bertindak: Mendobrak stagnansi sistem hukum - Catatan kekerasan terhadap perempuan tahun 2012*. Retrieved January 15, 2018, from <https://www.komnasperempuan.go.id/reads-catatan-tahunan-tentang-kekerasan-terhadap-perempuan-2013>
- Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan. (2014). *Kegentingan Kekerasan Seksual: Lemahnya Upaya Penanganan Negara - Catatan Kekerasan terhadap Perempuan Tahun 2013*. Jakarta. Retrieved from <https://www.komnasperempuan.go.id/reads-catatan-tahunan-tentang-kekerasan-terhadap-perempuan-2014>
- Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan. (2015). *Kekerasan terhadap Perempuan: Negara Segera Putus Impunitas Pelaku - Catatan Tahunan tentang Kekerasan terhadap Perempuan Tahun 2014*. Jakarta.
- Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan. (2016). *Kekerasan terhadap perempuan meluas: negara urgen hadir hentikan kekerasan terhadap perempuan di ranah domestik, komunitas dan negara: Catatan kekerasan terhadap perempuan tahun 2015*. Retrieved from <https://www.komnasperempuan.go.id/reads-catatan-tahunan-tentang-kekerasan-terhadap-perempuan-2016>

Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual

- Komnas Perempuan. (2013). *15 Bentuk kekerasan seksual: sebuah pengantar*. Jakarta: Komnas Perempuan.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 179–224). New York: Kluwer Academic - Pienum Publishers. <https://doi.org/10.1007/b108350>
- Kusumana, G. (2013). Pelecehan seksual di tempat kerja (Kondisi di Indonesia dan cara mengatasinya). Retrieved from www.nakertrans.go.id
- L., L. (2017). wawancara 24 Januari 2017.
- Latipun. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Linehan, M. M., Schmidt, H., Dimeff, L. A., Craft, J. C., Kanter, J., & Comtois, K. A. (1999). Dialectical Behavior therapy for patients with borderline personality disorder and drug-dependence. *The American Journal of Addictions*, 8(4), 279–292. <https://doi.org/10.1080/105504999305686>
- Mustafa-EQ, Z. (2009). *Mengurai Variabel Hingga Instrumentasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ní mah, E., & Sulistyarini, I. (2012). Efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan resiliensi pada ibu yang memiliki anak autis. Surabaya: Program Studi Psikologi Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307–321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Rinaldi, R. (2010). Resiliensi pada masyarakat kota padang ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 99–105.
- Ross, C. E., & Mirowsky, J. (2001). Neighborhood disadvantage, disorder, and health. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(3), 258. <https://doi.org/10.2307/3090214>
- Safaria, T., & Saputra, N. (2012). *Manajemen emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Schoon, I. (2006). *Risk and resilience: Adaptations in changing times*. London: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1080/01443410701491874>
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 174–184. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.1.174>
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian bisnis (Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suseno, M. (2012). *Statistika: Teori dan aplikasi untuk penelitian ilmu sosial dan humaniora*. Yogyakarta: Ash-Shaff.

Izzaturrohmah, Nuristighfari Masri Khaerani

- Tempksi, P., Martins, M. A., & Paro, H. B. M. S. (2012). Teaching and learning resilience: A new agenda in medical education. *Medical Education*, 46(4), 345–346. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.2011.04207.x>
- Tim Rifka Annisa. (2013). Dokumentasi data kasus Rifka Annisa WCC Yogyakarta (2013). Retrieved January 30, 2017, from <http://perempuan.or.id/2010/12/14/stop-pelecehan-seksual-terhadap-perempuan/>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 311–333. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9015-4>
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable, but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth* (Norman Gar). New York: McGraw-Hill Book Company Inc.
- X., X. (2017). wawancara 24 Januari 2017.
- Zastrow, C., & Kirst-Ashman, K. K. (1989). *Understanding human behavior and the social environment*. Chicago: Nelson-Hall Publishers.



ISSN 2502-8363 (print)
ISSN 2527-7456 (online)

Psikohumaniora
Jurnal Penelitian Psikologi

Author Guidelines

PSIKOHUMANIORA: Jurnal Penelitian Psikologi is published twice a year. Articles published in this journal are the results of empirical research in psychology, including religious psychology, clinical psychology, social psychology, educational psychology, industrial and organizational psychology, developmental psychology, psychology indigenous, experimental psychology, applied psychology and psychometrics, good research quantitatively and qualitatively.

Editors invite experts, practitioners and enthusiasts in psychology to write a research article in this journal. Articles should be original, research-based, unpublished and not under review for possible publication in other journals. All submitted papers are subject to review of the editors, editorial board, and blind reviewers. Submissions that violate our guidelines on formatting or length will be rejected without review.

Articles typed in Book Antiqua letters with 1.5 spacing in Microsoft Word format with a page size A4 (210 x 297 mm). The length of the article ranged between 6000-8000 words, or about 20-25 pages, including pictures, graphs, and tables (if any). Articles written in Bahasa Indonesia or English by using the rules of good grammar and correct. Articles in English in general use the past tense.

The article has been formatted according to the pattern of writing scientific journal articles. Writing articles follow the rules set out in the Publication Manual of the American Psychological Association, Sixth Edition. <http://www.apastyle.org/manual/index.aspx>

Articles sent to the Editor of Psikohumaniora: Journal of Psychological Research via submission Open Journal Systems (OJS) on <http://journal.walisongo.ac.id/index.php/Psikohumaniora>

General Instructions

1. Articles are formatted according to the writing pattern of scientific journal. Writing articles follow the rules set out in Publication Manual of the American Psychological Association, Sixth Edition. <http://www.apastyle.org/manual/index.aspx>

2. The article is an original work (no plagiarism) and has never been published in a journal printed/online.
3. Articles for Psikohumaniora sent to Editors: Psychological Research Journal via submission Open Journal Systems (OJS) on <http://journal.walisongo.ac.id/index.php/Psikohumaniora>
4. Articles typed in Book Antiqua font with 1.5 spacing in Microsoft Word format with a page size A4 (210 x 297 mm). The length of the article ranged between 6000-8000 words or approximately 20-25 pages, including pictures, graphs, and tables (if any).
5. Article is written in Indonesian or English using grammatical rules. In general, English article is in the past tense.

Particular Instructions

1. The article is the result of empirical research in psychology.
2. Because of "Blind Review" system, the the author hoped not to include the name, the name and address of the institution and email address in the cover of article. The author's name, name of the institution, as well as the email address listed at the time of registration on the OJS author. To facilitate the communication should include active mobile number.
3. The content and systematics of articles written using the format presented in a narrative essay in the form of a paragraph, without numbering in front subtitles, and should include these components:
 - The title, provided that: a) The title is the formulation of a brief discussion of content, compact, and clear. May use the title of creative and attract readers (maximum 14 words). b) The title is written in English and Indonesian. c) The title is typed in bold capital letters (capital, bold).
 - Abstract written in English and Indonesian. Abstract is the essence of the subject of the whole article. Abstract written in one paragraph within one space, with a maximum length of 200 words. Abstract presented briefly and clearly, it must contain four (4) elements, namely: Reasons for the selection of topics or the importance of the research topic, the hypothesis, research methods, and a summary of the results. Abstracts must be terminated with a comment about the importance of the results or a brief conclusion.
 - The keyword contains basic words in the study, can be drawn from the research variables, characteristics of the subjects, and the theory of the referenced (minimum three words or combinations of words, written in alphabetical order).
 - Introduction (untitled) contains background of the problems, objectives and benefits of the research, the study of theory, and concludes with the hypothesis (number of pages approximately 20%).

- The method contains the identification of the variables, the research subjects, research instruments and methods of research including data analysis techniques used (the number of pages approximately 20%).
- The result shows exposure data analysis, consisted of descriptive statistics, test results of the assumptions and results of hypothesis testing are presented sequentially or integrated (number of pages approximately 20%).
- Discussion contains an explanation of the results of research associated with the results of previous studies, critically analyzed and linked to relevant recent literature (page number approximately 30-40%).
- Conclusions and suggestions answers from the research objectives written concise, clear, and compact based on the results of research and discussion (approximately 1 page).
- Bibliography contains reference sources written alphabetically and chronologically, Referral sources are published literature in last 10 years (especially of the journal). Referral preferred are the primary sources in the form of books, reports (including thesis, dissertation), or research articles in scientific journals and magazines.

The following are examples of bibliography writing:

Bibliography

(a) Example of journal article writing without a Digital Object Identifier (doi)

Costello, K. & Hodson, G. (2011). Social dominance-based threat reactions to immigrants in need of assistance. *European Journal of Social Psychology, 41*(2), 220-231.

Baloach, A.G., Saifee, A.R., Khalid, I., & Gull, I. (2012). The teaching of the Holy Prophet to promote peace and tolerance in an Islamic social culture. *European Journal of Social Sciences, 31*(1), 36-41.

(b) Example of journal article writing with a Digital Object Identifier (doi)

Aritzeta, A., Balluerka, N., Gorostiaga, A., Alonso-Arbiol, I., Haranburu, M., & Gartzia, L. (2016). Classroom emotional intelligence and its relationship with school performance. *European Journal of Education and Psychology, 9*(1), 1-8. <http://doi.org/10.1016/j.ejeps.2015.11.001>

(c) Example of manuscript writing from magazine

Chamberlin, J., Novotney, A., Packard, E., & Price, M. (2008, May). Enhancing worker well-being: Occupational health psychologists convene to share their research on work, stress, and health. *Monitor on Psychology, 39*(5), 26-29.

(d) Example of manuscript writing from online magazine

Clay, R. (2008, June). Science vs. ideology: Psychologists fight back about the misuse of research. *Monitor on Psychology*, 39(6). Diunduh dari: <http://www.apa.org/monitor/> tanggal 10 Agustus 2012.

(e) Example of manuscript writing from news paper without writer

Six sites meet for comprehensive anti-gang initiative conference. (2006, November/December). *OJJDP News @ a Glance*. Diunduh dari: http://www.ncjrs.gov/html/ojjdp/news_acglance/216684/topstory.html, tanggal 10 Agustus 2012.

(f) Example of manuscript writing from abstract in printed edition

Woolf, N. J., Young, S. L., Fanselow, M. S., & Butcher, L. L. (1991). *MAP-2 expression in cholinergic pyramidal cells of rodent cortex and hippocampus is altered by Pavlovian conditioning* [Abstract]. *Society for Neuroscience Abstracts*, 17, 480.

(g) Example of manuscript writing from abstract in electronic edition (online)

Lassen, S. R., Steele, M. M., & Sailor, W. (2006). *The relationship of school-wide positive behavior support to academic achievement in an urban middle school* [Abstract]. *Psychology in the Schools*, 43, 701-702. Diunduh dari: <http://www.interscience.wiley.com>

(h) Example of citation from unpublished thesis or dissertation

Bukhori, B. (2013). *Model toleransi mahasiswa muslim terhadap umat Kristiani*. (Disertasi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.

(i) Example of citation from book

Hadjar, I. (2014). *Dasar-dasar statistik untuk ilmu pendidikan, sosial, & humaniora*. Semarang: Pustaka Zaman.

(j) Example of citation from the same author and the same year with two books

Azwar, S. (2012a). *Penyusunan skala psikologi (ed.2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2012b). *Reliabilitas dan validitas (ed.4)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

(k) Example of citation from a book with editor

Hogg, M. A. (2003). Social identity. Dalam M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (hlm. 462-479). New York: Guilford.

(l) Example of citation from electronic book that has been published

Shotton, M. A. (1989). *Computer addiction? A study of computer dependency* [DX Reader version]. Diunduh dari: www.ebookstore.tandf.co.uk/html/index/asp.

(m) Example of citation from electronic book unpublished

O'keefe, E. (n.d.). Egoism & the crisis in Western values. Diunduh dari <http://www.onlineoriginals.com/showitem.asp?itemID=135>

(n) Example of citation from university unpublished

Wahib, A. (2016). *Psikologi Islam untuk masa depan kemanusiaan dan peradaban*. Manuskrip tidak dipublikasikan, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang.



ACKNOWLEDGEMENTS

The members of the editorial team of *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* extend the gratitude to all the reviewers who have contributed to the peer review process of the manuscripts in Vol 3, No 1 (2018). Professional support and assistance from all respected reviewers have made this journal qualified to be published.

1. A. A. Anwar Prabu Mangkunegara, *Universitas Mercu Buana, Jakarta, Indonesia*
2. Abdul Rahman Shaleh, *Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia*
3. Aguswan Khatibul Umam, *STAIN Jurai Siwo, Metro, Lampung, Indonesia*
4. Anggun Resdasari Prasetyo, *Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia*
5. Darmu'in, *Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia*
6. Deepraj Kaur, *Universitas Indonesia, Depok, Indonesia*
7. Endang Widyorini, *HIMPESI Jawa Tengah, Indonesia*
8. Gimmy Pratama Siswadi, *Universitas Padjadjaran, Bandung, Indonesia*
9. Hamdan Bin Said, *Universiti Teknologi Malaysia, Malaysia*
10. Ibnu Hadjar, *Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia*
11. M. Nur Ghufron, *Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus, Indonesia*
12. Martina Dwi Mustika, *Universitas Indonesia, Jakarta, Indonesia*
13. Masdar Hilmy, *Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, Indonesia*
14. Mirra Noor Milla, *Universitas Islam Negeri Syarif Kasim, Riau, Indonesia*
15. Misbah Zulfa Elizabeth, *Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo, Semarang, Indonesia*
16. Musdalifah Dachrud, *Institut Agama Islam Negeri Manado, Indonesia*
17. Mustadin, *Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia*
18. Nur Uhbiyati, *Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia*
19. Nurul Hartini, *Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia*
20. Qurrotul Uyun, *Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia*
21. Salma, *Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia*
22. Sri Lestari, *Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia*
23. Sudjiono, *Universitas Negeri Malang, Indonesia*
24. Syamsul Ma'arif, *Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo, Semarang, Indonesia*
25. Tony Wijaya, *Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesi*



Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, ISSN 2502-9363 (p); ISSN 2527-7456 (online) is a research journal published by Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia. It's published each May and November, always put the human and humanity as the main focus of academic study with a comprehensive approach. The journal is a medium to communicate the results of research related to psychology, published to serve the study of psychology forum in Indonesia and other parts of the world in a global context. Guidelines for authors can be read at Author Guidelines, which are in accordance with the Publication Manual of the American Psychological Association (6th ed., 2010).

Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Universitas Islam Negeri Walisongo
Semarang - Indonesia

ISSN 2502-9363 (print)



ISSN 2527-7456 (online)

