



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

**PENGEMBANGAN MODUL *SELF HEALING*
UNTUK MENGURANGI TRAUMA BAGI
KORBAN PELECEHAN SEKSUAL**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)

Oleh:

Gustina Aghniya'Ul Khusna

B03217017

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

2021

Pernyataan Keaslian Karya

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gustina Aghniya'Ul Khusna

NIM : B03217017

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul ***Pengembangan Modul Self healing Untuk Mengurangi Trauma Bagi Korban Pelecehan Seksual*** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi sitasi yang ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 2 Februari 2021

Yang membuat pernyataan



Gustina Aghniya 'Ul Khusna

B03217017

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Gustina Aghniya'Ul Khusna
NIM : B03217017
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul : Pengembangan Modul *Self healing*
Untuk Mengurangi Trauma Bagi Korban
Pelecehan Seksual

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan

Surabaya, 2 Februari 2021

Menyetujui

Pembimbing,



Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag
NIP:196607042003021001

Lembar Pengesahan Ujian Skripsi

Pengembangan Modul *Self Healing* Untuk Mengurangi Trauma Bagi Korban Pelecehan Seksual

SKRIPSI

Disusun Oleh
Gustina Aghniya'Ul Khusna

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal 9 Februari 2021

Penguji I

Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag
NIP:196607042003021001

Penguji II

Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si
NIP:195902051986032004

Penguji III

Mohamad Thohir, M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Penguji IV

Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd
NIP. 197008251998031002

Surabaya, 9 Februari 2021

Dekan,



Dr. H. Abdul Halim, M. Ag
NIP. 196307251991031003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Gustina Aghniya'Ul Khusna
NIM : B03217017
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : gustinanaaiya256@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengembangan Modul *Self Healing* Untuk Mengurangi Trauma Bagi Korban

Pelecehan Seksual

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 2 Februari 2021

Penulis

(Gustina Aghniya'Ul Khusna)

nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Gustina Aghniya‘Ul Khusna, NIM. B03217017, 2021.
Pengembangan Modul Self healing Untuk Mengurangi Trauma Bagi Korban Pelecehan Seksual.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses pembuatan dan pengembangan isi dari pengembangan Modul *Self Healing* untuk mengurangi trauma akibat pelecehan seksual.

Untuk menjawab pertanyaan tersebut peneliti menggunakan metode penelitian *Research and Development* (RnD) dengan menyusun sebuah Modul *Self Healing* yang didalamnya terdapat kegiatan, langkah-langkah, serta tips yang dapat dilakukan dalam proses *self healing*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa modul *self healing* yang dikembangkan dari berbagai literatur buku yang ada dan telah melewati tujuh langkah penelitian pengembangan yakni potensi dan masalah, mengumpulkan informasi, desain produk, validasi desain, revisi desain, uji ahli dan telah di uji cobakan kepada para korban pelecehan seksual.

Kata Kunci : *Self Healing*, Trauma, Pelecehan Seksual

ABSTRACT

Gustina Aghniya 'Ul Khusna, NIM. B03217017, 2021.
Development of a Self-healing Module to Reduce Trauma for
Victims of Sexual Harassment.

This study aims to determine the process of creating and developing the contents of the Self Healing Module development to reduce trauma due to sexual harassment.

So to answer these questions the researcher used the Research and Development (RnD) research method by compiling a Self Healing Module in which there were activities, steps, and tips that could be carried out in the self-healing process.

The results of this study indicate that the self-healing module developed from various existing book literature and has gone through seven development research steps, namely potentials and problems, gathering information, product design, design validation, design revision, expert testing and has been tested on victims. sexual harassment.

Keywords: Self Healing, Trauma, Sexual Harassment

نبذة مختصرة

غوستينا أغنية الخزنة ، نيم. B03217017، 2021. تطوير وحدة للشفاء الذاتي لتقليل الصدمات لضحايا التحرش الجنسي.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد عملية إنشاء وتطوير محتويات تطوير وحدة الشفاء الذاتي لتقليل الصدمات الناجمة عن التحرش الجنسي.

للإجابة على هذا السؤال ، استخدم الباحث أسلوب البحث والتطوير (RnD) من خلال تجميع وحدة الشفاء الذاتي حيث كانت هناك أنشطة وخطوات وإرشادات يمكن تنفيذها في عملية الشفاء الذاتي.

تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن وحدة الشفاء الذاتي تم تطويرها من العديد من المؤلفات الموجودة في الكتب وخضعت لسبع خطوات بحثية تطويرية ، وهي الإمكانيات والمشكلات ، وجمع المعلومات ، وتصميم المنتج ، والتحقق من صحة التصميم ، ومراجعة التصميم ، واختبار الخبراء ، وتم اختبارها على الضحايا والتحرش الجنسي.

الكلمات المفتاحية: الشفاء الذاتي ، الصدمة ، التحرش الجنسي

DAFTAR ISI

Lembar Persetujuan Pembimbing	i
Lembar Pengesahan Uji Skripsi	ii
Motto dan Persembahan	iii
Pernyataan Keaslian Karya	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
نبذة مختصرة	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	13
B. Rumusan Masalah	21
C. Tujuan Penelitian	21
D. Manfaat Penelitian	21
E. Definisi Konsep	22
F. Spesifikasi Produk	26
G. Sistematika Pembahasan	30
BAB II KAJIAN TEORITIK	
A. Modul <i>Self Healing</i>	32
B. Trauma Akibat Pelecehan Seksual	38
C. Modul <i>Self Healing</i> untuk Trauma Pelecehan Seksual	47
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan	52
BAB III METODE PENELITIAN	

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	54
B. Sasaran dan Lokasi Penelitian	54
C. Jenis dan Sumber Data	55
D. Prosedur Pengembangan	56
E. Teknik Pengumpulan Data	60
F. Teknik Analisis Data	61
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	62
B. Penyajian Data	66
C. Analisis Data	98
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	103
B. Rekomendasi	104
C. Keterbatasan Penelitian	104
DAFTAR PUSTAKA	105
<i>Lampiran</i>	109

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Spesifikasi Produk	27
Tabel 1.2 Penilaian Ahli	58
Tabel 1.3 penilaian Subjek	59
Tabel 1.4 Hasil Uji Ahli I	85
Tabel 1.5 Hasil Uji Ahli II	87
Tabel 1.6 Hasil Uji Ahli III	89
Tabel 1.7 Hasil Angket Skala Kecil	93
Tabel 1.8 Hasil Persentase Skala Kecil	93
Tabel 1.9 Hasil Angket Skala Besar	95
Tabel 2.1 Hasil Persentase Skala Besar	95

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Mekanisme Trauma	43
Gambar 1.2 Langkah-langkah RnD	56
Gambar 1.3 Peta Lokasi	62
Gambar 1.4 Materi Muhasabah	68
Gambar 1.5 Materi Mengelola Emosi	70
Gambar 1.6 Materi Berpikir Positif	72
Gambar 1.7 Materi Media Ekspresif	74
Gambar 1.8 Materi <i>Self Care</i>	76
Gambar 1.9 Validasi Desain oleh Ahli I	78
Gambar 2.1 Validasi Desain oleh Ahli II	79
Gambar 2.2 Validasi Desain oleh Ahli III	80
Gambar 2.3 Revisi Desain	81
Gambar 2.4 Foto Kegiatan Uji Coba Skala Kecil	91
Gambar 2.5 Foto Kegiatan Uji Coba Skala Besar	94

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada era milenial saat ini, bukan hanya teknologi saja yang semakin canggih namun tingkat kejahatan yang terjadi juga semakin meningkat. Banyak kasus kejahatan yang terjadi, bukan hanya secara langsung namun kini banyak juga kejahatan yang dilakukan di dunia maya. Pelaku dari adanya kejahatan ini pun beragam tidak memandang gender, batas usia dan tempat. Tidak peduli berada di tempat umum atau pun sepi demi memenuhi hasrat atau nafsu sang pelaku. Salah satu contoh kejahatan yang semakin banyak terjadi saat ini yaitu pelecehan seksual. Kasus seperti ini banyak terjadi di sekitar kita, terutama perempuan yang menjadi target utamanya. Tidak hanya pelecehan verbal namun pelecehan non-verbal juga didapat oleh korban.

Hasil siaran pers dari laman resmi WHO yang dikutip oleh antaranews.com dalam laporan yang bertajuk Laporan Status Global tentang Pencegahan Kekerasan terhadap Anak Tahun 2020 terungkap sekitar 120 juta anak perempuan dan remaja putri dibawah 20 tahun menjadi korban pelecehan seksual.² Di Indonesia sendiri berdasarkan hasil siaran pers dari laman resmi Komnas Perempuan mengungkapkan Terdapat Kekerasan terhadap Anak Perempuan (KTAP) melonjak sebanyak 2.341 kasus, setelah tahun

² Aditya Ramadhan, *Sekitar 1 Miliar Anak di Dunia Alami Kekerasan Setiap Tahunnya* (<https://www.antaraneews.com/berita/1562400/sekitar-1-miliar-anak-di-dunia-alami-kekerasan-setiap-tahunnya>, diakses pada Jum'at, 19 Juni 2020 pukul 02.50)

sebelumnya sebanyak 1.417. dan 571 kasus diantaranya kasus kekerasan seksual.³ Dampak dari kasus ini pun sangat berpengaruh pada kesehatan mental korban. Banyak korban pelecehan seksual yang mengalami trauma akibat kejadian tersebut.

Trauma merupakan tekanan emosional dan psikologis yang terjadi karena peristiwa yang tidak menyenangkan, menakutkan, dan mencemaskan seperti, kekerasan, ancaman, konflik, dan bencana alam. Trauma ini bisa menimpa siapa saja dan kapan saja tanpa memandang ras, umur, dan waktu. Trauma yang dialami akibat kejadian hebat menimbulkan perasaan sakit pada seseorang, baik fisik maupun mental, dan bahkan sering menyebabkan beberapa gangguan emosional atau psikologis dikemudian hari yang disebut dengan “*post traumatic stress disorder*” (PTSD) atau gangguan stress pasca trauma.⁴

Menurut Willey dan Sons yang dikutip oleh Citra Resmi Ayu Pitaloka, trauma merupakan keadaan yang terjadi akibat peristiwa yang sangat mengejutkan dan menakutkan, bersifat mengancam bahaya fisik atau psikis, bahkan hampir menyebabkan kematian.⁵ Sedangkan menurut APA (*American Psychological*

³ Komnas Perempuan, *Siaran Pers dan Lembar Fakta Komnas Perempuan: Catatan Tahunan Kekerasan terhadap Perempuan 2020* (<https://www.komnasperempuan.go.id/read-news-siaran-pers-dan-lembar-fakta-komnas-perempuan-catatan-tahunan-kekerasan-terhadap-perempuan-2020>, diakses pada 6 Maret 2020)

⁴ Sri Rejeki, *Psikologi Abnormal Tinjauan Islam*, (Semarang: CV. Karya Abadi Jaya, 2015), hlm. 49.

⁵ Citra Resmi Ayu Pitaloka, Skripsi : “*Pengaruh Menulis Jurnal Harian Terhadap Trauma Psikologis Pada Remaja Tuna Daksa Pasca Mengalami Kecelakaan Lalu Lintas*”, (Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2015), hlm. 10

Association) sebagian orang yang pernah mengalami pengalaman traumatik, sangat sulit untuk melupakan pengalaman buruk tersebut sehingga rasa trauma masih terus dirasakan olehnya. APS (*Australian Psychological Society*) menjelaskan bahwa reaksi setiap orang berbeda terhadap pengalaman traumatik, namun sebagian besar orang dapat pulih dari trauma dengan bantuan keluarga dan teman-temannya.⁶

Pada hasil penelitian lapangan yang dilakukan oleh peneliti di salah satu Pondok Pesantren di Kota M. Terdapat kasus pelecehan seksual yang terjadi. Khususnya perempuan yang menjadi korbannya. Kasus pelecehan yang ditemui oleh peneliti kebanyakan dilakukan oleh orang terdekat korban, namun tidak jarang pelecehan ini dilakukan oleh orang yang tidak dikenal sebelumnya dan dilakukannya di tempat umum.

Pelecehan yang dilakukan oleh orang terdekat korban, yaitu pacar, guru, maupun teman korban sendiri. Para orang terdekat korban melakukan pelecehan seksual pada korban tidak hanya sebatas pelecehan verbal saja, namun sampai pelecehan yang non-verbal seperti memegang area dada korban bahkan sampai hampir berhubungan seksual. Pelecehan ini tidak hanya dilakukan sekali saja namun berkali-kali, sehingga kejadian ini membuat korban menjadi kehilangan motivasi, tidak semangat, suka mencoret-coret gambar yang tidak jelas, takut, dan berpikiran negatif kepada lawan jenis serta memandang bahwa semua lawan jenis akan berperilaku yang sama seperti pelaku.

Korban lain juga ada yang menjadi korban pelecehan seksual, pelecehan lainnya dilakukan oleh

⁶ Ibid, hlm. 11

orang tidak dikenal yang tiba-tiba memegang area dada korban. Hal ini membuat korban menjadi mudah marah, sering berpikiran negative, takut untuk melewati jalan yang dilaluinya sendiri dan takut saat didekati oleh lawan jenis karena telah dilecehkan oleh orang yang tidak dikenal saat di jalan umum yang datang secara tiba-tiba lalu mendekat, dan memegang area dada korban. Dari berbagai kasus pelecehan seksual yang ditemui oleh peneliti memberikan dampak yang membekas pada korbannya. Trauma yang dirasakan ini menjadi penghambat dalam kehidupan korban.

Pelecehan seksual merupakan permasalahan yang serius di hadapi peradaban modern saat ini, karena adanya tindakan kekerasan seksual menunjukkan tidak berfungsinya suatu norma pada diri seseorang (pelaku) yang mengakibatkan dilanggarnya suatu hak asasi dan kepentingan orang lain yang menjadi korbannya. Manusia sendiri tidak dapat lepas dari unsur hawa nafsu seksual karena dengan adanya unsur tersebut manusia dapat melanjutkan dan memperbanyak keturunannya. Tetapi bukan berarti manusia bebas melakukan aktivitas tersebut sesuka hati. Bila aktivitas tersebut dilakukan diluar jalur yang telah ditentukan, maka hubungan seksual tersebut disebut zina. Masih banyak kasus pelecehan seksual yang terjadi, padahal di dalam ajaran islam sendiri sudah dijelaskan jangankan untuk berciuman dan memegang anggota tubuh seorang perempuan, melihat dan menimbulkan syahwat saja tidak diperbolehkan karena akan membawa kearah zina. Sebagaimana dalam surat Al-Isra' ayat 32:

وَلَا تَقْرَبُوا الزَّوْجَىٰٓ أَهْلَٰكُمْ كَانَ فُجُورًا وَسَاءَ سَبِيلًا

Artinya: Dan janganlah kamu mendekati zina; sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji, dan suatu jalan yang buruk.⁷

Dari ayat tersebut sudah dijelaskan jika mendekati zina saja sudah dilarang oleh agama, apalagi jika melakukan pelecehan seksual yang juga melanggar hukum yang ada. Pelecehan seksual pun dapat memberi dampak yang buruk bagi korbannya. Salah satunya trauma. Trauma merupakan tekanan emosional dan psikologis yang terjadi karena peristiwa yang tidak menyenangkan, menakutkan, dan mencemaskan. Trauma yang dialami seseorang tentunya sangat berdampak buruk kepada kondisi psikologis maupun tingkah laku yang mampu menghambat aktivitas sehari-hari, karena akan mengakibatkan sikap patologis dalam dirinya. Trauma dapat dioptimalkan penyembuhannya dengan mengobati diri sendiri (*self healing*) dengan melatih gelombang otak untuk tetap bertahan dalam zona ikhlas setiap hari dan mengaplikasikan semua kegiatan kita, maka akan tercipta suatu sikap hidup yang rela dan jujur didalam diri kita.

Penyembuhan diri merupakan fase akhir dari terapi gestalt. Penyembuhan diri ini dapat merujuk kepada sifat otomatis proses homeostatik tubuh yang dikendalikan oleh mekanisme fisiologis yang melekat dalam organisme. *Self healing* merupakan proses membangun dan memberdayakan kemampuan yang ada dalam diri untuk menciptakan kondisi kesehatan yang lebih baik, dimana kemampuan tersebut dimiliki oleh setiap individu yang bisa dipelajari secara mandiri atau dilatih dengan bantuan praktisi ahli dan manusia

⁷ Departemen Agama Republik Indonesia, *Yasmina Al-Qur'an dan Terjemah*, (Bandung: Sygma Exagrafika, 2009), hlm. 227

memperspeksi berbagai hal secara sendiri serta mengorganisirnya melalui proses-proses perseptual hingga menjadi keseluruhan yang bermakna. *Self healing* ini dilakukan dengan menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh.⁸

Self healing merupakan fase yang diterapkan pada proses penyembuhan diri (umumnya dari gangguan psikologis, trauma, dan lainnya) yang di dorong dan diarahkan oleh diri sendiri. Prosedur dalam penyembuhan diri bertujuan untuk mengurangi rasa stress, takut, dan masalah mental emosional lainnya. Dalam proses penyembuhan diri dapat membantu dan mempercepat masalah psikologis yang dialami dengan menggunakan teknik intropeksi seperti meditasi, olahraga, berserah diri kepada Tuhan, berdzikir, dan kegiatan-kegiatan yang bersifat relaksasi dan refleksi.⁹

Menurut Sui yang dikutip oleh Budiman dan Septy Ardianty, *self healing* dapat dilakukan melalui melalui mekanisme psikologis yang sengaja diterapkan dan dapat meningkatkan kondisi psikologis dan fisik seseorang. Hal ini dapat dilakukan melalui berbagai mekanisme, termasuk relaksasi, latihan pernapasan, latihan kebugaran, citra, dan meditasi.¹⁰

⁸ Fuad Hasan, *Implementasi Penanganan Trauma Psikologis Pada Siswa Korban Kekerasan Seksual Melalui Terapi Self healing: Studi Kasus di Woman Crisis Center Jombang*, (Surabaya: Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampe, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, 2013), hlm. 48

⁹ Lia Amaliatul Islami, Skripsi: "*Self healing dalam Mengatasi Post-Power Syndrome (Studi Kasus di Komplek Ciputat Indah Kota Serang-Banten)*", (Banten:IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2016), hlm. 19

¹⁰ Budiman dan Septy Ardianty, *Pengaruh Efektivitas Terapi Self healing Menggunakan Energi Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi*, Jurnal Ilmiah Psikologi Juni 2017, Vol. 4, No.1, hlm. 141 - 148

Self healing menjadikan seseorang lebih mengenal tentang dirinya. Dalam konsep spiritual, semakin banyak yang orang ketahui tentang tubuh, atau bahkan sel-sel tubuh, semakin orang tersebut menghargai betapa berharga dan mulianya segala anugerah dalam kehidupan, sehingga saat seseorang lebih mengenal dan menghargai tentang dirinya seseorang tersebut dapat menyembuhkan dirinya karena obat dari penyakit itu terletak pada hati seseorang tersebut. Sebagaimana dalam Surat Yunus ayat 57:

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.¹¹

Ketika seseorang lebih menghargai dan bersyukur atas dirinya, seseorang dapat lebih mengarah kepada ketaatan, sehingga dengan bersyukur mampu menghadirkan kasih sayang yang mengalir secara alami dari pusat tubuh dan menjadi proses penyembuhan ataupun pencegahan sakit yang luar biasa sehingga perasaan trauma yang dirasakan dapat sembuh saat seseorang dapat menghargai dan bersyukur atas dirinya.¹² Dalam membentuk perasaan tersebut seseorang harus mengedepankan rasa ikhlas serta

¹¹ Departemen Agama Republik Indonesia, *Yasmina Al-Qur'an dan Terjemah*, (Bandung: Sygma Exagrafika, 2009), hlm. 171

¹² Salisah, *Komunikasi Spiritual sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan dan Sains: Studi Tentang Self-Healing*, Surabaya: Conference Proceedings: Annual International Conference on Islamic Studies (AICIS) XII, 5 – 8 November 2012, hlm 1120

kepasrahan kepada Allah SWT, sehingga dengan melakukan *self healing* seseorang yang mengalami trauma akibat pelecehan seksual dapat berkurang.

Perasaan trauma yang dirasakan oleh korban pelecehan seksual merupakan permasalahan yang kritis dan harus ditangani secepat mungkin, sehingga pemulihan trauma ini bisa dibantu oleh orang-orang terdekat atau yang berada di sekitar korban sehingga dapat mendukung proses penyembuhannya. Proses penyembuhan juga dapat dilakukan oleh orang yang profesional, namun yang terpenting ialah penyembuhan dilakukan oleh diri sendiri karena hanya diri sendiri yang paham dan mengerti tentang keadaannya. Hal ini sebagaimana penelitian terdahulu yang salah satunya dilakukan oleh Fuad Hasan dengan penelitiannya yang berjudul “Implementasi Penanganan Trauma Psikologis Pada Siswi Korban Kekerasan Seksual Melalui Terapi *Self-Healing* (Studi Kasus di Women’s Crisis Center Jombang)” pada tahun 2013. Penelitian ini dengan menggunakan metode analisis deskriptif kualitatif yang ditujukan oleh siswi korban kekerasan seksual dapat ditangani dengan menggunakan terapi *self healing*.

Berdasarkan paparan diatas mengenai penyembuhan diri (*self healing*) dapat dilakukan sendiri melalui panduan-panduan yang telah diberikan. Peneliti berpandangan untuk mengembangkan sebuah modul yang diberi judul “Modul *Self healing*” yang digunakan untuk mengoptimalkan penyembuhan trauma dari korban pelecehan seksual sehingga perasaan trauma yang dirasakan dapat berkurang. Modul ini juga dapat diaplikasikan sendiri oleh korban pelecehan seksual melalui panduan-panduan yang telah disediakan.

Oleh karena itu peneliti bermaksud mengambil judul, **“Pengembangan Modul *Self healing* Untuk**

Mengurangi Trauma Bagi Korban Pelecehan Seksual”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses pembuatan modul *self healing* untuk mengurangi trauma bagi korban pelecehan seksual?
2. Bagaimana proses pengembangan dari modul *self healing* untuk mengurangi trauma bagi korban pelecehan seksual?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui proses pembuatan modul *self healing* untuk mengurangi trauma bagi korban pelecehan seksual.
2. Untuk mengetahui pengembangan dari modul *self healing* untuk mengurangi trauma bagi korban pelecehan seksual.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan pengetahuan tentang trauma dari pelecehan seksual dan penyembuhan diri (*self healing*).
 - b. Menambah pengetahuan bagi peneliti tentang *self healing* yang digunakan untuk mengurangi trauma akibat pelecehan seksual.
2. Manfaat Praktis

Sebagai panduan kepada keluarga dan khususnya korban pelecehan seksual dalam mengoptimalkan penyembuhan trauma korban pelecehan seksual.

E. Definisi Konsep

Untuk memberikan kejelasan mengenai beberapa konsep yang terdapat dalam penelitian ini dan agar terjadi persamaan, interpretasi dan terhindar dari adanya kesalahpahaman pembaca. Berikut diuraikan beberapa istilah yang digunakan dalam judul penelitian ini:

1. Modul *Self healing* (Penyembuhan Diri)

Modul *self healing* merupakan bahan cetak ajar yang dikemas dalam bentuk *self-instruction* yang berisi tentang penyembuhan diri (*self healing*). *Self healing* adalah fase akhir dari Terapi Gestalt. dengan mengobati diri sendiri (*self healing*) seseorang dapat melatih gelombang otak untuk tetap bertahan dalam zona ikhlas setiap hari dan mengaplikasikan semua kegiatan kita, maka akan tercipta suatu sikap hidup yang rela dan jujur didalam diri kita.

Penyembuhan *self healing* umumnya dari gangguan psikologis, trauma, dan lainnya yang didorong dan diarahkan oleh diri sendiri. Prosedur dalam penyembuhan diri bertujuan untuk mengurangi rasa stress, takut, dan masalah mental emosional lainnya. Dalam proses penyembuhan diri dapat membantu dan mempercepat masalah psikologis yang dialami dengan menggunakan teknik intropeksi seperti meditasi, olahraga,

berserah diri kepada Tuhan, berdzikir, dan kegiatan-kegiatan yang bersifat relaksasi dan refleksi. yang dapat dipelajari dan dilakukan sendiri secara mandiri.¹³

Menurut Sui yang dikutip oleh Budiman dan Septy Ardianty, *self healing* dapat dilakukan melalui mekanisme psikologis yang sengaja diterapkan dan dapat meningkatkan kondisi psikologis dan fisik seseorang. Hal ini dapat dilakukan melalui berbagai mekanisme, termasuk relaksasi, latihan pernapasan, latihan kebugaran, citra, dan meditasi.¹⁴

Dalam proses penyembuhan diri dapat membantu dan mempercepat masalah psikologis yang dialami dengan menggunakan teknik intropeksi seperti meditasi, olahraga, berserah diri kepada Tuhan, dan kegiatan-kegiatan yang bersifat relaksasi dan refleksi.¹⁵

Self healing menjadikan seseorang lebih mengenal tentang dirinya. Dalam konsep spiritual, semakin banyak yang orang ketahui tentang tubuh, atau bahkan sel-sel tubuh, semakin orang tersebut menghargai betapa berharga dan mulianya segala anugerah dalam kehidupan, sehingga saat seseorang lebih mengenal dan menghargai tentang dirinya

¹³ Lia Amaliatul Islami, Skripsi: "*Self healing dalam Mengatasi Post-Power Syndrome (Studi Kasus di Komplek Ciputat Indah Kota Serang-Banten)*", (Banten:IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2016), hlm. 19

¹⁴ Budiman dan Septy Ardianty, *Pengaruh Efektivitas Terapi Self healing Menggunakan Energi Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian* Skripsi, Jurnal Ilmiah Psikologi Juni 2017, Vol. 4, No.1, hlm. 141 - 148

¹⁵ Lia Amaliatul Islami, Skripsi: "*Self healing dalam Mengatasi Post-Power Syndrome (Studi Kasus di Komplek Ciputat Indah Kota Serang-Banten)*", (Banten:IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2016), hlm. 19

seseorang tersebut dapat menyembuhkan dirinya karena obat dari penyakit itu terletak pada hati seseorang tersebut.

2. Trauma Akibat Pelecehan Seksual

Trauma akibat pelecehan seksual merupakan tekanan emosional dan psikologis yang terjadi karena peristiwa yang membuat diri seseorang menjadi tidak nyaman yang dilakukan oleh seseorang kepada orang lain dengan cara memaksakan keinginan seksualnya. Pelecehan seksual pada dasarnya adalah setiap bentuk perilaku yang bermuatan seksual yang dilakukan seseorang atau sejumlah orang namun tidak disukai dan tidak diharapkan oleh orang yang menjadi sasaran sehingga menimbulkan akibat negatif, seperti rasa malu, tersinggung, terhina, marah, kehilangan harga diri, kehilangan kesucian, dan sebagainya, pada diri orang yang menjadi korban.¹⁶ Pelecehan seksual dapat disertai dengan ancaman maupun paksaan sehingga menimbulkan perasaan sakit pada seseorang, baik fisik maupun mental, dan bahkan sering menyebabkan beberapa gangguan emosional atau psikologis dikemudian hari yang disebut dengan “post traumatic stress disorder” (PTSD) atau gangguan stress pasca trauma.¹⁷

¹⁶ Eukaristianica Theofani, Ike Herdiana, *Peningkatan Resiliensi Penyintas Pelecehan Seksual Melalui Terapi Pemaafan*, JIPT (Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan) Vol. 08 No. 01 Januari 2020, hlm. 2

¹⁷ Citra Resmi Ayu Pitaloka, Skripsi : *“Pengaruh Menulis Jurnal Harian Terhadap Trauma Psikologis Pada Remaja Tuna Daksa Pasca Mengalami Kecelakaan Lalu Lintas”*, (Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2015), hlm. 10

Menurut Willey dan Sons yang dikutip oleh Citra Resmi Ayu Pitaloka, trauma merupakan keadaan yang terjadi akibat peristiwa yang sangat mengejutkan dan menakutkan, bersifat mengancam bahaya fisik atau psikis, bahkan hampir menyebabkan kematian.¹⁸ Sedangkan menurut APA (*American Psychological Association*) sebagian orang yang pernah mengalami pengalaman traumatik, sangat sulit untuk melupakan pengalaman buruk tersebut sehingga rasa trauma masih terus dirasakan olehnya. APS (*Australian Psychological Society*) menjelaskan bahwa reaksi setiap orang berbeda terhadap pengalaman traumatik, namun sebagian besar orang dapat pulih dari trauma dengan bantuan keluarga dan teman-temannya.¹⁹

Menurut Sudarsono dalam Kamus Konseling trauma adalah pengalaman yang tiba-tiba mengejutkan yang meninggalkan kesan yang mendalam pada jiwa seseorang, sehingga dapat merusak fisik maupun psikologisnya, dan dengan pengalaman-pengalaman traumatis tersebut dapat membentuk sifat pribadi seseorang, yang ditandai dengan tidak percaya diri, dengan menghindari hal-hal yang menurutnya akan terulang kembali.²⁰

Trauma yang dialami seseorang tentunya sangat berdampak buruk kepada kondisi psikologis maupun tingkah laku yang mampu menghambat

¹⁸ Citra Resmi Ayu Pitaloka, Skripsi : *"Pengaruh Menulis Jurnal Harian Terhadap Trauma Psikologis Pada Remaja Tuna Daksa Pasca Mengalami Kecelakaan Lalu Lintas"*, (Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2015), hlm. 10

¹⁹ Ibid, hlm. 11

²⁰ Sudarsono, *Kamus Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 1997), hlm. 231

aktivitas sehari-hari, karena akan mengakibatkan sikap patologis dalam dirinya, sehingga seseorang yang mengalami trauma memerlukan pertolongan atau bantuan dalam menyelesaikan problematika yang dialaminya.

Trauma akibat pelecehan seksual ini memberikan dampak yaitu menjadikan seseorang menjadi tidak bersemangat, kehilangan motivasi, takut, berpikiran negatif tentang lawan jenis, mudah marah, dan bergantung pada orang lain.

F. Spesifikasi Produk

Berangkat dari latar belakang yang telah dipaparkan oleh peneliti, maka peneliti mengembangkan sebuah produk yang bertujuan untuk menyelesaikan permasalahan yang telah dibahas oleh peneliti dalam penelitian ini. Produk yang dikembangkan oleh peneliti adalah berupa sebuah modul *self healing* atau penyembuhan diri yang digunakan untuk korban pelecehan seksual.

Produk ini memiliki tujuan untuk mengurangi trauma yang dirasakan oleh korban pelecehan seksual atas kejadian traumatis yang pernah dialaminya. Dalam produk ini dilengkapi dengan kegiatan-kegiatan *self healing* yang dapat dilakukan oleh korban pelecehan seksual yang membaca untuk melakukan penyembuhan terhadap dirinya. Dalam setiap kegiatan diberikan langkah-langkah yang sedetail mungkin sehingga memberikan kemudahan bagi yang membaca dalam mempraktikannya.

Pengembangan modul *self healing* ini bertujuan untuk mengoptimalkan pemulihan trauma sehingga trauma yang dirasakan akibat peristiwa tersebut dapat berkurang. Modul ini dapat dipelajari dan dilatih sendiri

oleh korban pelecehan seksual dan dapat dilakukan kapan dan dimana saja. Modul ini juga dibuat dengan bahasa yang mudah dipahami, lebih praktis, sistematis dan semenarik mungkin sehingga memberikan kemudahan dan kenyamanan bagi para korban pelecehan seksual dalam mengaplikasikan langkah-langkah kegiatan *self healing* yang terdapat dalam modul.

Oleh karena itu pengembangan penelitian ini peneliti diharapkan memenuhi 3 kriteria sebagai berikut:

1. Ketepatan, adalah isi modul yang dikembangkan sesuai dengan tujuan dan prosedur modul. Hal ini dapat diketahui dengan cara mengukur tingkat validitas modul yang dikembangkan dengan menggunakan skala penilaian.
2. Kelayakan yaitu adanya modul yang dikembangkan memenuhi persyaratan yang ada baik dalam segi prosedur dan isi modul, sehingga modul tersebut dapat diterima oleh korban pelecehan seksual.
3. Kegunaan yaitu modul yang dikembangkan memiliki daya guna dan manfaat untuk dijadikan panduan oleh korban pelecehan seksual maupun orang lain yang membacanya agar dapat mengurangi trauma yang dirasakan.
4. Dampak Positif bagi Konseli yaitu produk yang dihasilkan diharapkan memiliki memberikan hasil yang lebih baik lagi pada subjeknya.

Secara lebih jelas kriteria produk dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.1
Spesifikasi Produk Pengembangan Modul *Self healing*
Untuk Mengurangi Trauma Bagi Korban Pelecehan
Seksual

No	Variabel	Indikator	Alat	Pelaksana
1	Ketepatan	Ketepatan objek	Angket	Tim Ahli
		Ketepatan tujuan dan konsep		
		Kesesuaian gambar dan materi		
2	Kelayakan	Kelayakan produk	Angket	Tim Ahli
		Kelayakan implementasi		
		Keefektifan biaya, waktu, dan tenaga		
3	Kegunaan	Keefektifan penggunaan produk	Angket	Korban pelecehan seksual
		Dampak pemberian produk terhadap korban pelecehan		
		Modul <i>self healing</i> bagi korban pelecehan		

4	Dampak Positif bagi Konseli	Testimoni dari hasil produk	Wawancara	Peneliti
---	-----------------------------	-----------------------------	-----------	----------

Berdasarkan permasalahan yang diambil peneliti, maka peneliti mengembangkan sebuah produk yang dikemas seefektif, sepraktis, sistematis dan menarik mungkin untuk korban pelecehan seksual yang mengalami trauma akibat kejadian yang dialaminya.

Produk ini bertujuan untuk mengoptimalkan penanganan trauma yang diharapkan pengaplikasiannya dapat dilakukan sendiri dengan mengikuti isi dari produk tersebut. Sehingga dengan modul ini trauma yang dialaminya dapat berkurang. Berikut ini merupakan spesifikasi modul *self healing* bagi korban pelecehan seksual:

1. Bentuk Modul

Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini berupa media cetak berupa modul berukuran A5 yang berisi tentang *self healing* (penyembuhan diri) yang dimana modul ini bertujuan untuk mengoptimalkan penanganan trauma sehingga dengan diberikannya modul ini dapat mengurangi trauma yang dirasakan oleh korban pelecehan seksual. Diharapkan modul ini dapat bermanfaat bagi para korban pelecehan seksual atau pembacanya yang melakukan *self healing* dengan baik yang dimana tujuan dari *self healing* juga dapat lebih memahami tentang dirinya sendiri. Modul ini dilengkapi dengan penanganan trauma melalui *self healing* yang dikemas sedetail mungkin sehingga modul ini diharapkan dapat diaplikasikan sendiri

oleh pengguna. Modul ini juga dilengkapi dengan beberapa tema yang berisi tentang kegiatan-kegiatan untuk *self healing*.

2. Isi Modul

Modul yang dikembangkan di dalam penelitian ini dikembangkan dengan isi sebagai berikut:

a. Pertama, pada lembar awal dilengkapi dengan pendahuluan dari modul ini yang berisikan diantaranya:

- 1) Pendahuluan,
- 2) Salam pembuka yang berisi tentang tujuan dikembangkannya modul,
- 3) Tentang modul yang dimana dijelaskan tentang deskripsi modul dan penggunaan modul.

b. Kedua, berisi beberapa pokok pembahasan yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang dapat dilakukan dalam melakukan *self healing* di antaranya sebagai berikut: *Self healing*, dimana berisi penjelasan tentang seperti apa itu *self healing*. Dengan beberapa tema diantaranya: Muhasabah (introspeksi diri), Mengontrol Emosi, Berpikir Positif, Media Ekspresi, dan *Self care* dengan dilengkapi oleh beberapa lampiran penunjang agar kegiatan-kegiatan *self healing* yang dilakukan dapat optimal.

c. Ketiga, berisi penutup

3. Pelaksanaan Penerapan

Pelaksanaan dilakukan dalam tiga sesi, yakni:

- a. Pendahuluan
- b. Pemberian materi
- c. Penerapan materi dalam kehidupan sehari-hari

Modul ini dilengkapi dengan langkah-langkah penggunaan modul ini yang dikemas sedetail dan sepraktis mungkin sehingga modul ini dapat dipelajari sendiri dengan mengikuti langkah-langkah yang telah disediakan.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah pembaca dalam memahami skripsi ini maka peneliti menggambarkan sistematika pembahasannya dengan beberapa pokok bahasan yang meliputi:

Bab I Pendahuluan, berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, spesifikasi produk, dan sistematika pembahasan.

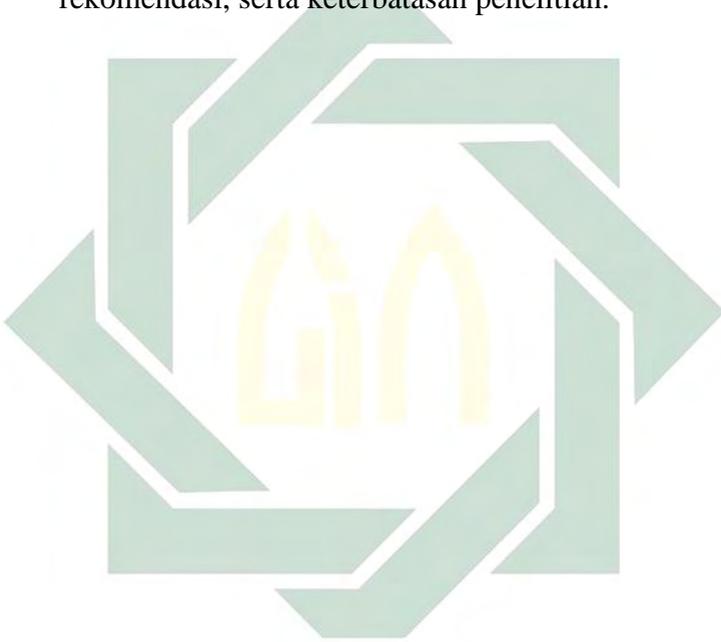
Bab II Tinjauan Pustaka, berisi kajian teoritik, yang berisi 3 topik pembahasan. Pembahasan pertama mengenai modul *self healing*, isi dari modul *self healing*, dan fungsi dari modul *self healing*. Pembahasan kedua trauma akibat pelecehan seksual yang meliputi pengertian trauma pelecehan seksual, proses terjadinya trauma, jenis-jenis trauma, reaksi yang ditimbulkan trauma, dan penyebab terjadinya trauma. Pembahasan ketiga mengenai modul *self healing* untuk trauma pelecehan seksual yang menjelaskan tentang modul yang bertujuan untuk mengurangi trauma korban pelecehan seksual.

Bab III Metode Penelitian, berisi pendekatan dan jenis penelitian, sasaran dan lokasi penelitian, jenis dan sumber data, pengembangan produk, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan teknik keabsahan data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, berisi tentang gambaran umum subjek penelitian yang

meliputi deskripsi lokasi penelitian dan deskripsi singkat sampel penelitian, penyajian data yang meliputi uji validitas dan reabilitas instrument penelitian dan langkah-langkah pengembangan produk, dan pembahasan hasil penelitian perspektif teori dan keislaman.

Bab V Penutup, berisi kesimpulan, saran, dan rekomendasi, serta keterbatasan penelitian.



BAB II

KERANGKA TEORETIK

A. Modul *Self healing* (penyembuhan diri)

1. Pengertian Modul *Self healing*

Menurut Darmiyatun modul merupakan bahan ajar yang dirancang secara sistematis berdasarkan kurikulum tertentu dan dikemas dalam satuan pembelajaran dan memungkinkan dapat dipelajari sendiri dalam suatu waktu agar siswa menguasai kompetensi yang diajarkan.²¹

Sedangkan menurut Winkel, modul adalah sebuah bahan ajar cetak yang disajikan dalam bentuk *self-instruction*, yang artinya isi di dalam modul tersebut dapat dipelajari dan dilakukan secara mandiri dan dilengkapi dengan petunjuk belajarnya sendiri sehingga dapat dilakukan tanpa kehadiran pengajar secara langsung.²² Jadi dapat disimpulkan bahwa modul merupakan salah satu bentuk bahan ajar yang dikemas secara sistematis dan menarik sehingga mudah untuk dipelajari secara mandiri.

Sedangkan *self healing* berasal dari dua kata yaitu *self* yang berarti diri dan *healing* berarti penyembuhan, sehingga *self healing* berarti penyembuhan diri. *Healing* sendiri memiliki arti yang sama dengan terapi. Secara etimologis *healing* berarti pengobatan atau sesuatu yang berhubungan dengan pengobatan. Sedangkan dari segi istilah terapi merupakan proses

²¹ Siti Fatimah, *Pengembangan Modul Pembelajaran Berbasis Keterampilan Literasi*, Volume VI, Nomor 2, Juli - Desember 2017, hlm. 319

²² Departemen Pendidikan Nasional, *Teknik Belajar dengan Modul*, (Jakarta: Dirjen Pendi dikan Dasar dan Menengah, 2002), hlm. 5

upaya penyembuhan suatu penyakit yang diderita oleh seseorang.²³

Penyembuhan diri merupakan fase akhir dari terapi gestalt. Penyembuhan diri dapat merujuk kepada sifat otomatis, proses homeostatik tubuh yang dikendalikan oleh mekanisme fisiologis yang melekat dalam organisme. Ini telah diakui selama ratusan tahun, seperti dalam pengamatan beberapa psikologi gestalt.²⁴

Teori dalam psikologi gestalt sendiri adalah memperlihatkan bahwa manusia tidak mempersepsi berbagai hal secara sendiri-sendiri, namun mengorganisasikannya melalui proses-proses perseptual menjadi keseluruhan yang bermakna. Ini berarti adalah bahwa teori gestalt menganggap bahwa manusia tidak bisa terpisah dengan berbagai aspek.²⁵

Self healing dilakukan dengan menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang terpendam di dalam tubuh. *Self healing* juga dapat dicapai melalui mekanisme psikologis yang sengaja diterapkan. Pendekatan ini dapat meningkatkan kondisi psikologis dan fisik seseorang. Penelitian menegaskan bahwa hal ini dapat dicapai melalui mekanisme banyak, termasuk relaksasi, latihan pernapasan, latihan kebugaran, citra, meditasi.²⁶

²³ M.Amin Syukur, *Sufi Healing*, (Semarang:Walisongo Press, 2011), hlm. 37

²⁴ Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik: Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 187

²⁵ Ibid, hlm. 187

²⁶ Fuad Hasan, Skripsi: "*Implementasi Penanganan Trauma Psikologis Pada Siswi Korban Kekerasan Seksual Melalui Terapi Self-Healing (Studi Kasus di Women's Crisis Center Jombang)*", (Surabaya: Jurusan Kependidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Sunan Ampel , 2013), hlm. 39

Menurut Sui yang dikutip oleh Budiman dan Septy Ardianty, *self healing* dapat dilakukan melalui melalui mekanisme psikologis yang sengaja diterapkan dan dapat meningkatkan kondisi psikologis dan fisik seseorang. Hal ini dapat dilakukan melalui berbagai mekanisme, termasuk relaksasi, latihan pernapasan, latihan kebugaran, citra, dan meditasi.²⁷

Self healing atau penyembuhan diri merupakan fase yang diterapkan pada proses penyembuhan diri (umumnya dari gangguan psikologis, trauma, dan lainnya) yang di dorong dan diarahkan oleh diri sendiri. Prosedur dalam penyembuhan diri bertujuan untuk mengurangi rasa stress, takut, dan masalah mental emosional lainnya. Dalam proses penyembuhan diri dapat membantu dan mempercepat masalah psikologis yang dialami dengan menggunakan teknik intropeksi seperti meditasi, olahraga, berserah diri kepada Tuhan, dan kegiatan-kegiatan yang bersifat relaksasi dan refleksi.²⁸

Dalam praktiknya *self healing* merupakan istilah yang salah satunya menggunakan prinsip bahwa sebenarnya tubuh manusia merupakan sesuatu yang mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri melalui cara-cara tertentu secara ilmiah.²⁹ Dapat disimpulkan bahwa pengobatan diri (*self healing*) merupakan suatu

²⁷ Budiman dan Septy Ardianty, *Pengaruh Efektivitas Terapi Self healing Menggunakan Energi Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi*, Jurnal Ilmiah Psikologi Juni 2017, Vol. 4, No.1, hlm. 141 - 148

²⁸ Lia Amaliatul Islami, Skripsi: "*Self healing dalam Mengatasi Post-Power Syndrome (Studi Kasus di Komplek Ciputat Indah Kota Serang-Banten)*", (Banten:IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2016), hlm. 19

²⁹ Septy Ardianty Budiman, *Pengaruh Efektivitas Terapi Self healing Menggunakan Energi Reiki terhadap kecemasan*, (Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol.4, No. 1, 2018), hlm. 143

metode pengobatan yang dilakukan oleh diri sendiri, serta didorong dan diarahkan oleh diri sendiri. Sebagaimana dalam Surat Yunus ayat 57:

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.³⁰

Ketika seseorang lebih menghargai dan bersyukur atas dirinya, seseorang dapat lebih mengarah kepada ketaatan, sehingga dengan bersyukur mampu menghadirkan kasih sayang yang mengalir secara alami dari pusat tubuh dan menjadi proses penyembuhan ataupun pencegahan sakit yang luar biasa sehingga perasaan trauma yang dirasakan dapat sembuh saat seseorang dapat menghargai dan bersyukur atas dirinya.³¹ Dalam membentuk perasaan tersebut seseorang harus mengedepankan rasa ikhlas serta kepasrahan kepada Allah SWT.

Self healing menjadikan seseorang lebih mengenal tentang dirinya. Dalam konsep spiritual, semakin banyak yang orang ketahui tentang tubuh, atau bahkan sel-sel tubuh, semakin orang tersebut menghargai betapa berharga dan mulianya segala anugerah dalam kehidupan. Sehingga saat seseorang

³⁰ Departemen Agama Republik Indonesia, *Yasmina Al-Qur'an dan Terjemah*, (Bandung: Sygma Exagrafika, 2009), hlm. 171

³¹ Salisah, *Komunikasi Spiritual sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan dan Sains: Studi Tentang Self-Healing*, Surabaya: Conference Proceedings: Annual International Conference on Islamic Studies (AICIS) XII, 5 – 8 November 2012, hlm 120

lebih mengenal dan menghargai tentang dirinya seseorang tersebut dapat menyembuhkan dirinya karena obat dari penyakit itu terletak pada hati seseorang tersebut.

Jadi dapat disimpulkan bahwa modul *self healing* merupakan sebuah bahan ajar yang disajikan secara sistematis dan menarik yang berisi tentang pengobatan diri (*self healing*) yang dapat dipelajari dan dilakukan sendiri oleh pembacanya.

Modul *self healing* atau penyembuhan diri yang dikembangkan oleh peneliti ini digunakan untuk korban pelecehan seksual. Modul ini memiliki tujuan untuk mengoptimalkan pemulihan trauma sehingga trauma yang dirasakan oleh korban pelecehan seksual atas kejadian traumatis yang pernah dialaminya dapat berkurang. Dalam modul ini dilengkapi dengan kegiatan-kegiatan *self healing* yang dapat dilakukan oleh korban pelecehan seksual yang membaca untuk melakukan penyembuhan dirinya. Dalam setiap kegiatan diberikan langkah-langkah sedetail dan sepraktis mungkin sehingga memberikan kemudahan bagi yang membaca dalam proses praktiknya.

Pengembangan modul *self healing* ini bertujuan untuk mengoptimalkan pemulihan trauma sehingga trauma yang dirasakan akibat peristiwa tersebut dapat berkurang. Modul ini dapat dipelajari dan dilatih sendiri oleh korban pelecehan seksual dan dapat dilakukan kapan dan dimana saja. Modul ini juga dibuat dengan bahasa yang mudah dipahami, lebih praktis, sistematis dan semenarik mungkin sehingga memberikan kemudahan dan kenyamanan bagi para korban pelecehan seksual dalam mengaplikasikan langkah-langkah dalam kegiatan *self healing* yang terdapat dalam modul.

Kegiatan-kegiatan yang terdapat didalam modul ini dikembangkan berdasarkan literatur-literatur pendukung yang digunakan untuk peneliti. Dengan berlandaskan teori *self healing* dan keislaman sehingga peneliti dapat menyusun pengembangan modul tersebut, sehingga diharapkan dengan adanya modul ini dapat mengurangi trauma yang dirasakan oleh korban pelecehan seksual.

2. Isi Modul *Self healing*

Produk yang dikembangkan oleh peneliti dikembangkan berdasarkan modul atau buku-buku *self healing* yang bertujuan untuk mengurangi trauma yang menjadi pedoman peneliti dalam mengembangkan modul ini yang berisi diantaranya sebagai berikut:

Pertama, yang berisi pendahuluan dari modul ini diantaranya: Pendahuluan, Salam pembuka yang berisi tentang tujuan dikembangkannya modul ini, dan tentang modul yang dimana tentang modul ini menjelaskan tentang deskripsi modul dan penggunaan modul ini.

Kedua, berisi beberapa pokok pembahasan di antaranya:

- a. *Self healing*, yang dimana *self healing* ini berisi sedikit penjelasan tentang apa itu *self healing*.
- b. Menyajikan beberapa tema tentang kegiatan yang dapat dilakukan untuk *self healing*, diantaranya:
 - 1) Muhasabah (introspeksi diri),
 - 2) Mengontrol emosi,
 - 3) Berpikir Positif,
 - 4) Media Ekspresi, dan
 - 5) *Self care*.
- c. Penutup dari modul tersebut.

Modul ini juga dilengkapi dengan beberapa lampiran penunjang agar kegiatan-kegiatan *self healing* yang dilakukan dapat optimal.

3. Fungsi Modul *Self healing*
 - a. Untuk mengoptimalkan penyembuhan trauma yang dirasakan oleh korban pelecehan seksual sehingga trauma yang dirasakan bagi korban pelecehan seksual dapat berkurang.
 - b. Untuk membantu korban pelecehan seksual atau pembaca lebih memahami dirinya sendiri sehingga dengan memahami diri dapat lebih mencintai dan menghargai dirinya.

B. Trauma Akibat Pelecehan Seksual

1. Pengertian Trauma Akibat Pelecehan Seksual

Trauma berasal dari bahasa Yunani “*tramatos*” yang artinya luka. Dalam kamus konseling, *traumatic* adalah pengalaman dengan tiba-tiba mengejutkan yang meninggalkan kesan mendalam pada jiwa seseorang sehingga dapat merusak fisik maupun psikologis.

Trauma merupakan tekanan emosional dan psikologis yang terjadi karena peristiwa yang tidak menyenangkan, menakutkan, dan mencemaskan seperti, kekerasan, ancaman, konflik, dan bencana alam. Trauma ini bisa menimpa siapa saja dan kapan saja tanpa memandang ras, umur, dan waktu. Stres dan trauma yang dialami akibat kejadian hebat menimbulkan perasaan sakit pada seseorang, baik fisik maupun mental, dan bahkan sering menyebabkan beberapa gangguan emosional atau psikologis dikemudian hari yang disebut dengan “*post traumatic stress disorder*” (PTSD) atau gangguan stress pasca trauma.

Menurut Willey dan Sons yang dikutip oleh Citra Resmi Ayu Pitaloka, trauma merupakan keadaan yang terjadi akibat peristiwa yang sangat mengejutkan dan menakutkan, bersifat mengancam bahaya fisik atau psikis, bahkan hampir menyebabkan kematian.³² Sedangkan menurut APA (American Psychological Association) sebagian orang yang pernah mengalami pengalaman traumatik, sangat sulit untuk melupakan pengalaman buruk tersebut sehingga rasa trauma masih terus dirasakan olehnya. APS (Australian Psychological Society) menjelaskan bahwa reaksi setiap orang berbeda terhadap pengalaman traumatik, namun sebagian besar orang dapat pulih dari trauma dengan bantuan keluarga dan teman-temannya.³³

Dapat disimpulkan trauma merupakan tekanan emosional dan psikologis yang disebabkan oleh peristiwa yang tidak menyenangkan dan dapat membahayakan seseorang yang mengalaminya namun trauma ini masih dapat disembuhkan dengan bantuan orang-orang disekitar dan bantuan psikolog.

Sedangkan pelecehan seksual merupakan tindakan seksual melalui sentuhan fisik maupun non-fisik yang sasarannya yaitu organ seksual atau seksualitas korban. Tindakan ini bisa termasuk ucapan atau verbal dan non-verbal seperti main mata, siulan nakal, komentar berkonotasi seks atau gender, cubitan, colekan, memperlihatkan gambar atau video porno, sentuhan dibagian tubuh tertentu, hingga ajakan berhubungan seksual yang mengakibatkan rasa tidak

³² Citra Resmi Ayu Pitaloka, Skripsi : *"Pengaruh Menulis Jurnal Harian Terhadap Trauma Psikologis Pada Remaja Tuna Daksa Pasca Mengalami Kecelakaan Lalu Lintas"*, (Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2015), hlm. 10

³³ Ibid, hlm. 11

nyaman, tersinggung, merasa direndahkan, dan sampai menyebabkan masalah pada keselamatan dan kesehatannya. Pelecehan seksual ini bisa terjadi dimana saja dan kapan saja tanpa memandang korban itu siapa.³⁴

Dalam agama islam ajaran yang dibawa oleh Rasulullah SAW menyentuh seluruh aspek kehidupan manusia. Segala tabiat maupun tingkah laku manusia diatur dalam norma-norma yang terkandung dalam al-Qur'an dan hadits. Termasuk didalamnya membahas mengenai persoalan seks. Agama islam telah membicarakannya secara gamblang namun masih penuh etika dan sopan santun. Dimana islam telah memandang seks sebagai fitrah manusia.

Ketertarikan dengan lawan seks merupakan fitrah manusia dalam ciptaan Allah SWT.³⁵ Dalam al-Qur'an menjelaskan tentang zina bukan tentang pelecehan seksual, namun perbuatan tersebut seringkali memaksa untuk melakukan hubungan seksual atau menetapkan seseorang sebagai objek perhatian yang tidak diinginkan.³⁶ Sebagaimana dalam surat An-Nur ayat 2:

³⁴ Dewi Fiska Simbolon, *Minimnya Pendidikan Reproduksi Dini Menjadi Faktor Penyebab Terjadinya Pelecehan Seksual Antar Anak*, (<http://ejournal.kopertis10.or.id/index.php/soumlaw>) Volume 1, Nomor 1, 2018, hlm. 56-57

³⁵ Abdelwahab Bouhdiba, *Sexuality In Islam. Peradaban Kelamin Abad Pertengahan, alih bahasa Ratna Mahari Utami*, (Yogyakarta: Alenia, 2004), hlm. 31-40

³⁶ Ali Akbar. *Seksualitas Ditinjau dari Hukum Islam*, (Jakarta: Ghali indonesia, 1982), cetakan pertama, hlm. 5

الرَّانِيَةُ وَالرَّانِي فَاجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِّنْهُمَا مِائَةَ جَلْدَةٍ وَلَا تَأْخُذْكُمْ بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَلَيْشَهِدَ عَذَابُهُمَا طَآئِفَةٌ مِّنَ الْمُؤْمِنِينَ

Artinya: “Perempuan yang berzina dan laki-laki yang berzina, maka deralah tiap-tiap seorang dari keduanya seratus kali dera, dan janganlah belas kasihan kepada keduanya mencegah kamu (menjalankan) agama Allah jika kamu beriman 6 kepada Allah dan hari kiamat, dan hendaklah (pelaksanaan) hukuman mereka disaksikan oleh sekumpulan dari orang-orang yang beriman.”³⁷

Pelecehan seksual fisik merupakan permasalahan yang serius di hadapi peradaban modern saat ini, karena adanya tindakan kekerasan seksual menunjukkan tidak berfungsinya suatu norma pada diri seseorang (pelaku) yang mengakibatkan dilanggarnya suatu hak asasi dan kepentingan orang lain yang menjadi korbannya.

Manusia tidak dapat lepas dari unsur hawa nafsu seksual karena dengan adanya unsur tersebut manusia dapat melanjutkan dan memperbanyak keturunannya. Tetapi bukan berarti manusia bebas melakukan aktivitas tersebut sesuka hati. Bila aktivitas tersebut dilakukan diluar jalur yang telah ditentukan, maka hubungan seksual tersebut disebut zina. Masih banyak kasus pelecehan seksual yang terjadi, padahal di dalam ajaran islam sendiri sudah dijelaskan jangankan untuk berciuman dan memegang anggota tubuh seorang perempuan, melihat dan menimbulkan syahwat saja tidak diperbolehkan karena akan membawa kearah zina. Sebagaimana dalam surat Al-Isra’ ayat 32:

³⁷ Departemen Agama Republik Indonesia, *Yasmina Al-Qur’an dan Terjemah*, (Bandung: Sygma Exagrafika, 2009), hlm. 279

وَلَا تَقْرُبُوا الزَّانِيَ إِذَا كَانَ فُجِئَةً وَسَاءَ سَبِيلٌ

Artinya: Dan janganlah kamu mendekati zina; sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji, dan suatu jalan yang buruk.³⁸

Dari ayat tersebut sudah dijelaskan jika mendekati zina saja sudah dilarang oleh agama, apalagi jika melakukan pelecehan seksual yang juga melanggar hukum yang ada. Pelecehan seksual pun dapat memberi dampak yang buruk bagi korbannya. Salah satunya trauma, sehingga dapat disimpulkan bahwa pelecehan seksual merupakan sebuah tindakan atau perilaku yang dilakukan dalam bentuk verbal maupun non-verbal yang dilakukan dengan tujuan seksual dan membuat orang lain menjadi tidak nyaman. Dan menurut agama islam pelecehan seksual merupakan tindakan yang tidak terpuji dan tercela.

Jadi trauma akibat pelecehan seksual merupakan tekanan emosional dan psikologis yang terjadi karena peristiwa yang membuat diri seseorang menjadi tidak nyaman yang dilakukan oleh seseorang kepada orang lain dengan cara memaksakan keinginan seksualnya sehingga menimbulkan akibat negatif, seperti rasa malu, tersinggung, terhina, marah, kehilangan harga diri, kehilangan kesucian, dan sebagainya pada diri orang yang menjadi korban.

Trauma yang dialami seseorang tentunya sangat berdampak buruk kepada kondisi psikologis maupun tingkah laku yang mampu menghambat aktivitas sehari-hari, karena akan mengakibatkan sikap patologis dalam dirinya sehingga pemulihan trauma sangat harus

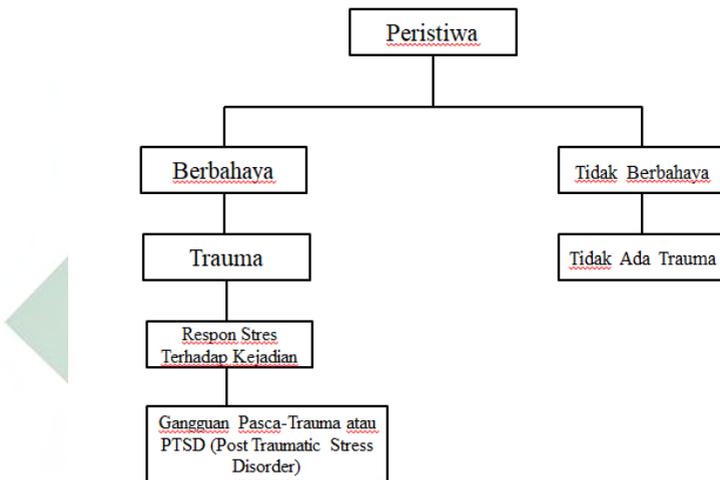
³⁸ Departemen Agama Republik Indonesia, *Yasmina Al-Qur'an dan Terjemah*, (Bandung: Sygma Exagrafika, 2009), hlm. 227

dilakukan agar tidak menghambat aktivitas yang akan dilakukannya.

2. Proses Terjadinya Trauma

Trauma bisa terjadi dengan adanya sebuah proses, berikut mekanisme terjadinya trauma:

Gambar 1.1:
Mekanisme Trauma



Berdasarkan gambar diatas dapat dianalisis bahwa ada 4 proses utama mekanisme trauma yang dapat dijelaskan sebagai berikut:³⁹

1) Adanya Peristiwa

Peristiwa yang ditafsirkan dapat memicu trauma adalah peristiwa yang berbahaya, sedangkan peristiwa yang ditafsirkan tidak dapat memicu trauma adalah peristiwa yang tidak berbahaya.

2) Trauma

³⁹ Achmanto Mendatu, *Pemulihan Trauma Strategi Penyembuhan Trauma Untuk Diri Sendiri, Anak, Dan Orang Lain di Sekitar Anda*, (Yogyakarta, Panduan, 2010), hlm. 11-12

Trauma muncul pada saat seseorang tidak dapat mengatasi peristiwa berbahaya yang terjadi.

3) Respon Stres Terhadap Kejadian

Saat trauma terjadi, akan muncul respon-respon stress sebagai bentuk adaptasi terhadap peristiwa traumatic yang dialami. Secara umum, respon yang akan muncul masih dianggap normal.

4) Gangguan Pasca-Trauma atau PTSD (Post Traumatic Stress Disorder)

Gangguan pasca trauma atau PTSD adalah gangguan sebenarnya dari trauma. Biasanya, respon stres terhadap trauma akan disebut gangguan pasca trauma atau PTSD apabila tidak berhasil ditangani dengan baik secara tiga bulan sejak kejadian traumatiknyanya. PTSD bisa muncul setelah bertahun-tahun kejadian traumatiknyanya berlalu.

3. Jenis-Jenis Trauma

Jenis –jenis trauma antara lain, yaitu:

- a. Trauma personal, trauma yang dirasakan akibat peristiwa seperti, korban perkosaan, kematian orang tercinta, korban kejahatan, dan lain-lain,
- b. Trauma mayor, trauma yang dirasakan akibat peristiwa seperti, bencana alam, kebakaran, dan lain-lain, trauma mayor umumnya menyebabkan trauma pada sejumlah besar orang pada waktu yang sama.⁴⁰

Sedangkan trauma yang dilihat berdasarkan kejadian traumatic antara lain, yaitu:

- a. Trauma situasional adalah trauma yang disebabkan oleh situasi seperti bencana alam, kebakaran, perampokan, perkosaan, perceraian, kehilangan

⁴⁰ Hidayat Mustofa, *Sindrom Trauma dan Cognitive-Behavior Therapy*, (Bandung: UPI, 2007), hlm. 26

pekerjaan, ditinggal selamanya oleh orang yang dicintai, gagal dalam pekerjaan, tidak naik kelas, dan sebagainya.

- b. Trauma perkembangan adalah trauma dan stres yang terjadi pada setiap tahap perkembangan, seperti penolakan dari teman sebaya, kelahiran yang tidak diinginkan, peristiwa percintaan, keluarga, dan sebagainya.
- c. Trauma intrapsikis adalah trauma yang disebabkan kejadian dalaman seseorang yang memunculkan perasaan cemas yang sangat kuat seperti perasaan homo seksual, benci kepada orang yang seharusnya di cintai, dan sebagainya.
- d. Trauma eksistensial yaitu trauma yang diakibatkan karena kurang berhasil dalam hidup.⁴¹

4. Reaksi yang Ditimbulkan Trauma

Beberapa tindakan yang memungkinkan muncul saat orang trauma sebagai reaksi dari kondisi trauma yang dialaminya terlihat dari beberapa aspek, diantaranya aspek emosional, kognitif, dan behavioral. Berikut kemungkinan reaksi dari masing-masing aspek:

- a. Respon emosional
 - 1) Kesulitan mengontrol emosi, mudah tersinggung, dan marah
 - 2) Mudah terjadi perubahan emosi
 - 3) Cemas, gugup, sedih, berduka, depresi, takut dan khawatir kejadian akan terulang
 - 4) Memberi respon emosional yang tidak sesuai
- b. Respon Kognitif

⁴¹ Ainun Jariyah, Skripsi: *Konseling Islam Melalui Cognitive Behavior Therapy Untuk Menangani Trauma Seorang Anak Korban Pelecehan Seksual Fisik Di Lembaga Perlindungan Anak Jawa Timur*, (Surabaya: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019), hlm. 58-59

- 1) Sering mengingat kejadian traumatiknya
- 2) Kesulitan berkomunikasi, mengambil keputusan, dan memecahkan masalah
- 3) Kesulitan mengingat dan memaksa melupakan kejadian
- 4) Menyalahkan diri sendiri
- 5) Merasa sendirian dan sepi, merasa bingung
- 6) Merasa kehilangan harapan akan masa depan
- 7) Merasa lemah tak berdaya
- 8) Kehilangan minat serta aktivitas yang bisa dilakukan

c. Respon Behavioral

- 1) Kesulitan mengontrol tindakan
- 2) Menghindari orang, tempat, atau sesuatu yang berhubungan dengan peristiwa traumatiknya
- 3) Kurang memperhatikan diri sendiri
- 4) Kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari
- 5) Sering menangis tiba-tiba
- 6) Sulit belajar atau bekerja
- 7) Mengalami gangguan tidur dan sering melamun
- 8) Mengalami gangguan makan (kehilangan selera makan)
- 9) Gampang terkejut dan reaksi perilaku tidak menentu⁴²

5. Penyebab Terjadinya Trauma

Penyebab terjadinya trauma dijelaskan dalam bukunya Kartini Kartono yang berjudul *Hygiene Mental* dijelaskan bahwa trauma disebabkan oleh suatu pengalaman yang sangat menyedihkan atau melukai jiwanya, sehingga karena pengalaman tersebut sejak saat kejadian itu hidupnya berubah menjadi radikal. Pengalaman traumatis dapat bersifat jasmaniyah

⁴² Ibid, hlm. 28-33

misalnya berupa kecelakaan berat, cedera fisik, dan cacat secara mental. Pengalaman traumatis dapat pula bersifat psikologis, misalnya mendapatkan peristiwa yang sangat mengerikan sehingga menimbulkan kepiluhan hati, syok jiwa dan lain-lain.⁴³

Sebab-sebab lain dari trauma adalah pernah mengalami ketakutan hebat yang ditekan dalam ketidaksadaran, dan suatu saat jika orang yang bersangkutan mengalami stimulus yang sama akan timbul kemudian respon ketakutan yang sama walaupun ada usaha-usaha untuk menekan dan melenyapkan respon-respon tersebut.⁴⁴

Disamping faktor peristiwa, hal yang memicu munculnya gangguan stres paska kejadian traumatik adalah ketidakberdayaan individu. Seseorang yang tidak memiliki keterampilan bagaimana cara bertindak untuk membela diri akan cenderung mudah mengalami trauma.⁴⁵

C. Modul *Self healing* untuk Trauma Pelecehan Seksual

Sesuai dengan paparan yang telah disebutkan diatas, bahwa trauma pelecehan seksual merupakan tekanan emosional dan psikologis yang terjadi karena peristiwa yang membuat diri seseorang menjadi tidak nyaman yang dilakukan oleh seseorang kepada orang lain dengan cara memaksakan keinginan seksualnya sehingga menimbulkan akibat negatif, seperti rasa malu, tersinggung, terhina,

⁴³ Kartini Kartono dan Jeny Andriani, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam* (Bandung: Mandar Maju, 1989), hlm. 44

⁴⁴ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3 Gangguan-gangguan Kejiwaan* (Bandung: Mandar Maju, 1989), hlm. 14

⁴⁵ Herman Nirwana, *Konseling Trauma*, Ta'dib, Vol. 15 No. 2 (Desember, 2012), hlm. 3

marah, kehilangan harga diri, kehilangan kesucian, dan sebagainya pada diri orang yang menjadi korban.⁴⁶

Trauma dapat dioptimalkan penyembuhannya dengan mengobati diri sendiri atau yang disebut dengan *self healing*. Proses *self healing* yaitu dengan melatih gelombang otak untuk tetap bertahan dalam zona ikhlas setiap hari dan mengaplikasikan semua kegiatan kita, maka akan tercipta suatu sikap hidup yang rela dan jujur didalam diri kita. Dengan melakukan *self healing* ini dapat dilakukan sendiri atau dibantu oleh orang lain.

Self healing atau penyembuhan diri merupakan fase akhir dari terapi gestalt. *Self healing* atau penyembuhan diri merupakan fase yang diterapkan pada proses penyembuhan diri (umumnya dari gangguan psikologis, trauma, dan lainnya) yang di dorong dan diarahkan oleh diri sendiri. Prosedur dalam penyembuhan diri bertujuan untuk mengurangi rasa stress, takut, dan masalah mental emosional lainnya.

Sehingga modul *self healing* dikembangkan oleh peneliti merupakan buku pedoman *self healing* yang dapat digunakan untuk mengurangi trauma yang dialami oleh korban pelecehan seksual, sehingga penyembuhan yang dilakukannya dapat lebih optimal. Modul *self healing* ini juga dapat membuat lebih mengenal tentang diri sendiri. Dengan lebih mengenal dirinya seseorang dapat lebih mencintai dan menghargai dirinya.

Modul yang dikembangkan ini didesain dengan beberapa kegiatan-kegiatan yang dapat digunakan untuk *self healing* akibat trauma pelecehan seksual yang pernah

⁴⁶ Citra Resmi Ayu Pitaloka, Skripsi : *Pengaruh Menulis Jurnal Harian Terhadap Trauma Psikologis Pada Remaja Tuna Daksa Pasca Mengalami Kecelakaan Lalu Lintas*, (Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2015), hlm. 10

terjadi. Modul ini dibuat sepraktis dan semenarik mungkin dengan beracuan pada buku-buku *self healing* yang sudah terpublikasi sehingga dengan dibuatkannya modul ini dapat lebih mempermudah pembaca atau korban pelecehan seksual dalam melakukan *healing* untuk penyembuhan trauma atas kejadian yang pernah dirasakan.

Modul ini berisikan penjelasan tentang *self healing* serta kegiatan-kegiatan *self healing* seperti, media ekspresif, mengontrol emosi, berpikir positif, muhasabah (introspeksi diri), dan *self care* (peduli diri). Muhasabah atau introspeksi diri perlu digunakan untuk pemulihan trauma.

Media ekspresif diberikan agar seseorang yang mengalami trauma akibat pelecehan seksual yang dirasakannya dapat mengekspresikan emosi dan menyampaikan perasaan-perasaannya dengan melalui media seperti menulis dan melukis, sehingga setelah menyampaikan perasaan melalui media yang telah disediakan, emosi dan luka yang ada pada dirinya dapat berkurang.

Berdasarkan permasalahan yang telah ditemukan peneliti terdapat santri yang suka mencoret-coret gambar yang tidak jelas, sehingga media ekspresif dapat digunakan sebagai wadah untuk menyalurkan emosi melalui media yang disediakan seperti melukis, mendengarkan musik, dan menulis. Dalam sudut pandang psikoanalisa mengekspresikan emosi melalui media bertujuan untuk membawa materi bawah sadar yang ditekan menuju kepada kesadaran, sehingga emosi yang tersimpan dapat keluar melalui media tersebut.⁴⁷

⁴⁷ Novi qonitatin, *Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi Undip Vol. 9, No.1, April 2011, hlm. 24

Mengontrol emosi pada tahap *self healing* digunakan agar dapat lebih bisa mengontrol emosi pada dirinya. Dengan lebih mengenal emosi yang ada pada dirinya seseorang dapat dengan lebih mudah dalam membedakan dan mengontrol emosi yang muncul pada dirinya, sehingga saat emosinya telah terkontrol dapat membantu dalam proses *self healing* yang dilakukannya.

Emosi yang dirasakan seseorang yang telah mengalami pelecehan seksual masih labil sehingga perlu dikontrol dengan lebih mengenal mengenai proses dari emosi tersebut. Pengendalian emosi ini sangatlah penting dalam kehidupan, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat konflik batin yang telah memuncak.⁴⁸

Dengan berpikir positif membuat seseorang terdorong untuk mengembangkan akal, perasaan, dan perilakunya menjadi lebih baik. Selain itu dengan berpikir positif seseorang mengubah pikiran-pikiran negatif yang pernah ada akibat kejadian yang pernah dirasakannya, sehingga dengan berpikir positif seseorang dapat mengurangi trauma yang dirasakannya.

Pikiran-pikiran yang beranggapan bahwa semua lelaki akan berperilaku yang sama kepada seseorang yang pernah dilecehkan dapat diubah dengan pemikiran yang positif. Berpikir positif ini mempunyai peran dapat membuat individu menerima situasi yang tengah dihadapi secara lebih positif.⁴⁹

Dengan introspeksi diri atau bermuhasabah kepada Allah SWT seseorang dapat lebih mengenal dirinya sendiri

⁴⁸ R. Rachmy Diana, *Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam*, UNISIA, Vol. XXXVII No. 82 Januari 2015, hlm. 43

⁴⁹ Enik Nur Kholidah, *Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis*, Jurnal Psikologi Volume 39, NO. 1, JUNI 2012: 67 – 75, hlm. 73

dan bertanya kepada diri sendiri tentang apa yang kurang dan telah dilakukan dalam dirinya.

Trauma yang dirasakan oleh korban pelecehan seksual membuat seseorang menjadi kehilangan motivasi dan menjadikan seseorang tidak bersemangat serta menganggap semua hal yang telah dilakukannya selalu salah, sehingga dengan introspeksi diri dapat memberikan motivasi kepada seseorang yang merasakan trauma. Muhasabah membuat seseorang menjadi lebih paham tentang dirinya sendiri, mengevaluasi diri tentang amalan, kondisi, tingkah laku, dan perbuatan yang telah dilakukan.⁵⁰

Setelah melakukan beberapa proses *self healing* untuk trauma yang dirasakan maka perlu dirawat lagi agar selanjutnya dapat menjalani kehidupan yang lebih baik lagi. Merawat diri bisa dilakukan dengan *self care* yaitu dengan melakukan hal-hal yang bertujuan untuk merawat diri sehingga kehidupannya menjadi lebih baik lagi.

Manusia memiliki daya tampungnya masing-masing. Butuh waktu untuk me-recharge letihnya seseorang. Maka seseorang memerlukan *self care* sebagai upaya untuk mengisi baterai dalam dirinya dari kelelahan mental maupun fisik. *Self care* mampu menyeimbangkan kelelahan yang kita rasakan dan menggantinya dengan semangat baru secara terus-menerus.⁵¹

Kejadian pelecehan seksual merupakan pengalaman yang sangat memberikan luka yang sangat membekas diperasakan korbannya. Hal ini memberikan rasa trauma yang sulit untuk dihapus oleh korban, sehingga dengan

⁵⁰ Achmad Sunarto, *4M Ma'rifat, Mahabbah, Muraqabah, Muhasabah*. (Surabaya: Ampel Mulia Surabaya2011), hlm 33

⁵¹ Pijar Psikologi, *Yang Belum Usai Kenapa Manusia Punya Luka Batin*, (Jakarta: PT Gramedia, 2020), hlm. 44

peneliti mengembangkan sebuah modul *self healing* ini diharapkan dapat membantu korban untuk mengurangi trauma yang dirasakannya. Modul ini dikemas sepraktis mungkin, sehingga modul ini dapat dilakukan sendiri oleh korban pelecehan seksual. Isi dari modul ini juga telah disesuaikan dengan kegiatan-kegiatan yang dapat digunakan dalam proses *self healing*.

D. Penelitian Terdahulu yang Relevan

- 1. Fuad Hasan, “Implementasi Penanganan Trauma Psikologis Pada Siswi Korban Kekerasan Seksual Melalui Terapi *Self-Healing* (Studi Kasus di Women’s Crisis Center Jombang)”, 2013.**

Persamaan: penelitian ini sama-sama menggunakan *self healing* yang digunakan untuk korban pelecehan seksual.

Perbedaan: penelitian ini mengaplikasikan langsung terapi *self healing* kepada korban kekerasan seksual, sedangkan peneliti menggunakan sebuah modul untuk mengurangi trauma korban pelecehan seksual.

Hasil: dalam penelitian ini penggunaan terapi *self healing* yang dilakukan kepada korban pelecehan seksual dapat mengurangi trauma yang dirasakan oleh korban, hal ini dilihat dari perubahan yang ada pada korban saat selesai diberikannya terapi.

- 2. Budiman, Septy Ardianty, “Pengaruh Efektivitas Terapi *Self healing* Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi”, 2018.**

Persamaan: penelitian ini sama-sama menggunakan terapi *self healing*.

Perbedaan: penelitian ini menggunakan terapi *self healing* terhadap kecemasan saat menghadapi ujian skripsi sedangkan peneliti menggunakan *self healing* sebagai modul dalam mengurangi trauma korban pelecehan seksual.

Hasil: penelitian ini menemukan bahwa terapi *self healing* dengan energi reiki cukup efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan, hal ini dilihat dari adanya penurunan angka kecemasan mahasiswa setelah diberikannya terapi.

3. Naely Soraya, “Penanganan Trauma Anak Korban Kekerasan Seksual Di Lembaga Perlindungan Perempuan Anak Dan Remaja (Lp-Par) Kota Pekalongan (Perspektif Bimbingan Konseling Islam)”, 2018.

Persamaan: penelitian ini sama-sama menggunakan permasalahan trauma akibat pelecehan seksual.

Perbedaan: peneliti menggunakan modul sebagai upaya untuk mengurangi trauma bagi korban pelecehan seksual sedangkan penelitian ini menggunakan perspektif bimbingan konseling islam sebagai penanganan trauma anak korban kekerasan seksual.

Hasil: dalam penelitian ini menunjukkan bahwa trauma yang dirasakan oleh korban kekerasan seksual dapat diberikan dengan bimbingan konseling islam dengan dilakukannya sesuai asas, fungsi, dan tujuan bimbingan konseling islam.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian dan Pengembangan atau yang disebut dengan *Research and Development*. Metode *Research and Development* (RnD) merupakan metode penelitian yang menghasilkan sebuah produk tertentu, dan menguji keefektifan penggunaan produk tersebut sehingga dapat digunakan untuk masyarakat luas.⁵² Pendekatan *Research and Development* merupakan suatu pendekatan pembuatan produk baru atau penyempurnaan produk yang telah ada dengan proses penemuan masalah dan pembuatan media sebagai alternatif pemecahan masalah tersebut.

Melalui penelitian dan pengembangan ini peneliti berusaha mengembangkan produk yang layak dan efektif untuk digunakan dalam penyelesaian masalah yang sudah peneliti lakukan. Metode ini masih sangat jarang digunakan dalam bidang sosial dan pendidikan, padahal dalam bidang tersebut sangat penting untuk mengembangkan dan menghasilkan sebuah produk baru.

B. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah korban pelecehan seksual yang berada di salah satu pondok pesantren Kota M yang sama-sama pernah mengalami pelecehan seksual dan berdampak trauma pada kehidupannya. Para subjek dalam penelitian ini berjumlah 5 orang yang berumur antara 17-20 tahun.

⁵² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm. 408

Lokasi yang dipilih peneliti di Kota M berdasarkan hasil angket yang telah dibagikan oleh peneliti di semua anak yang berada di salah satu pondok kota M terdapat 5 anak yang pernah mengalami pelecehan seksual yang dilakukan oleh orang terdekat, orang yang tidak dikenal, dan sampai di tempat umum hingga membuat korban menjadi trauma dan trauma tersebut masih dirasakannya sampai saat ini dan mempengaruhi kehidupannya.

C. Jenis dan Sumber Data

Jenis data yang diperoleh pada penelitian pengembangan ini berupa dua jenis data, yaitu data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif adalah data yang berbentuk kata-kata, bukan dalam bentuk angka.⁵³

Dalam penelitian ini data kualitatif berupa hasil analisis kebutuhan, hasil validasi dari tim ahli, uji coba lapangan yang berupa saran dan masukan yang berkaitan dengan modul yang dikembangkan peneliti, sedangkan sumber data kualitatif sendiri berasal dari narasumber/responden yang menjadi subjek penelitian, dengan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi.

Data yang kedua adalah data kuantitatif, data kuantitatif adalah data yang berupa angka atau bilangan, yang dapat diolah dan dianalisis menggunakan perhitungan matematika atau statistik.⁵⁴ Sumber data kuantitatif sendiri diperoleh dari tim uji ahli dan narasumber atau responden, dengan instrumen pengumpulan data menggunakan angket hasil validasi dengan tim ahli dan uji coba lapangan.

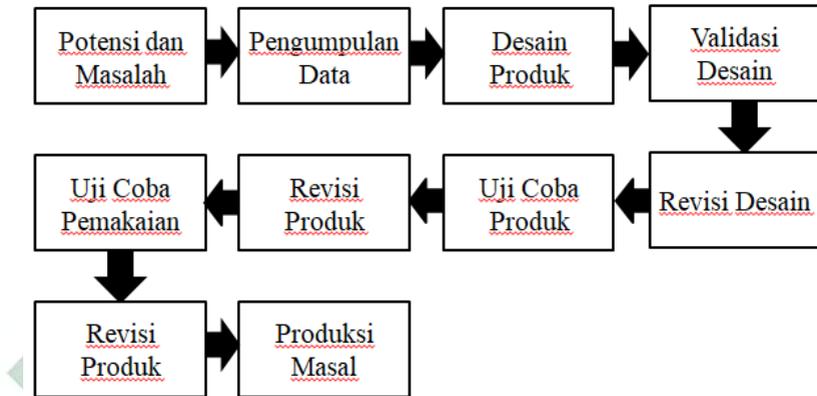
D. Prosedur Pengembangan

⁵³ Trianto, *Pengantar Penelitian Pendidikan Bagi Pengembangan Profesi Pendidikan dan Tenaga Pendidikan*, (Jakarta: Kencana, 2010), 280

⁵⁴ Ibid, hlm. 281

Prosedur pengembangan yang dilakukan oleh peneliti memilih menggunakan prosedur berdasarkan acuan dalam buku prof. Dr. Sugiyono dengan memiliki langkah-langkah sebagai berikut:⁵⁵

Gambar 1.2
Langkah-langkah Penelitian dan Pengembangan



1. Potensi atau Masalah

Penelitian dapat berasal dari potensi atau masalah, namun dalam penelitian ini menggunakan masalah yang didapat dalam hasil angket yang telah dibagikan kepada seluruh anak di salah satu pondok di Kota M yang mendapatkan hasil bahwa terdapat 5 anak yang pernah mengalami pelecehan seksual sampai membuatnya trauma hingga saat ini. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dampak dari adanya peristiwa yang pernah dirasakan oleh korban pelecehan tersebut berdampak pada psikisnya, yaitu para korban pelecehan seksual mengalami trauma akibat peristiwa yang pernah dirasakannya tersebut. Kejadian ini tidak hanya dilakukan oleh orang

⁵⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Penerbit Alabeta, 2016), hlm. 298

terdekatnya, namun banyak juga yang dilakukan oleh orang yang belum pernah dikenalnya. Trauma yang dirasakan oleh korban pelecehan seksual ini berdampak pada kehidupannya, sehingga dalam melakukan aktivitasnya menjadi terhambat.

2. Mengumpulkan Data

Tahap selanjutnya yaitu mengumpulkan informasi meliputi materi *self healing*, trauma, dan pelecehan seksual sebagai bahan untuk perencanaan produk. Tahap ini bertujuan agar isi dalam produk dapat sesuai dengan tujuan pengembangan modul, yakni untuk mengoptimalkan penyembuhan trauma yang dirasakan oleh korban pelecehan seksual sehingga trauma yang dirasakannya dapat berkurang.

3. Desain Produk

Selanjutnya yaitu tahap desain produk, yaitu materi disusun sesuai dengan kebutuhan korban agar dapat mengurangi traumanya. Dalam modul ini terdiri dari beberapa pembahasan, yakni pemahaman tentang *self healing*, serta kegiatan-kegiatan yang dapat digunakan untuk mengurangi trauma diantaranya; Muhasabah (Introspeksi diri), mengontrol emosi, berpikir positif, media ekspresif, dan peduli dengan diri (*self care*).

4. Validasi Desain

Setelah modul *self healing* dibuat dengan desain awal maka selanjutnya dilakukan validasi desain dengan melakukan penilaian produk yang dilakukan oleh tim ahli. Tim ahli yang melakukan penilaian produk ini merupakan dosen Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang telah ahli dalam bidang psikologi klinis, kesehatan mental, dan para ahli lain yang berkaitan dengan produk yang dikembangkan peneliti.

Tabel 1.2
Tabel Penilaian Produk oleh Tim Ahli

Ketepatan	Sangat Tepat	Tepat	Kurang Tepat	Tidak Tepat
Ketepatan Objek				
Ketepatan tujuan dan tahapan isi modul				
Kesesuaian gambar dan materi				
Kesesuaian bahasan dengan tema penelitian				
Kelayakan	Sangat Layak	Layak	Kurang Layak	Tidak Layak
Kepraktisan tahapan				
Keefektifan waktu dan tenaga				
Kegunaan	Sangat Bermanfaat	Bermanfaat	Kurang Bermanfaat	Tidak Bermanfaat

Keefektifan penggunaan produk				
-------------------------------	--	--	--	--

5. Revisi Desain

Perbaikan produk dilakukan setelah validasi desain. Perbaikan desain ini dilakukan atas dasar kritik, dan masukan yang berasal dari tim ahli yang telah melakukan validasi atas produk yang telah dikembangkan. Proses ini dimaksudkan untuk memperbaiki kekurangan yang terdapat dalam modul.

6. Uji Coba Produk

Setelah perbaikan desain dilakukan maka produk yang telah dikembangkan di uji coba. Uji coba ini sama dengan eksperimen. Uji coba produk dilakukan pada subjek terbatas yang kemudian subjek diminta memberi tanggapan mengenai produk yang dikembangkan oleh peneliti. Dalam proses ini terdapat kemungkinan dalam melakukan beberapa perbaikan yang berupa penambahan atau pengurangan dalam isi produk.

Tabel 1.3
Lembar Penilaian Produk oleh Subjek

No	Indikator	Skor
1	Kemenarikan cover (sampul)	
2	Penyampaian materi	
3	Bahasa mudah dipahami	
4	Kemenarikan isi	
5	Kejelasan isi	
6	Kemudahan penggunaan modul	

	Jumlah	
--	--------	--

Keterangan Skor:

1 = Sangat Kurang

2 = kurang

3 = Baik

4 = Sangat Baik

7. Revisi Produk

Setelah uji coba yang dilakukan kepada subjek penelitian kemudian produk direvisi kembali sesuai dengan hasil tanggapan yang telah diberikan pada saat uji coba produk kepada subjek.

8. Uji Coba Pemakaian

Uji coba pemakaian dilakukan lebih luas lagi disbanding saat uji coba produk sebelumnya. Dan masing-masing subjek akan dimintai tanggapan mengenai modul yang dikembangkan oleh peneliti.

9. Revisi Produk

Setelah uji coba pemakaian kemudian jika terdapat perbaikan atas tanggapan yang diberikan subjek maka perlu dilakukan revisi produk.

10. Pembuatan Produk Massal

Pembuatan massal dilakukan pada langkah terakhir jika memungkinkan, namun jika peneliti mengalami keterbatasan maka penelitian dilakukan hanya sampai tahap revisi produk.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Wawancara dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat trauma subjek atas peristiwa yang telah terjadi sebelumnya. Teknik ini dilakukan pada saat pengumpulan informasi pemberian produk, dan setelah pemberian produk.

Dengan begitu, peneliti dapat mengetahui tanggapan, komentar, dan saran dari subjek tentang sebelum dan setelah pemberian produk.

2. Observasi

Observasi dilakukan pada subjek dan lingkungannya. Observasi dilakukan untuk mengetahui respon dari subjek dan lingkungannya saat pemberian produk. Observasi ini dilakukan oleh peneliti sebagai observer saat produk diberikan.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang tidak langsung menuju pada subjek, tetapi mengambil data dari dokumen yang telah ada.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan pada saat sebelum, saat, dan sesudah penelitian. Analisis data ini bertujuan agar peneliti memperoleh hasil temuan yang sesuai dengan fokus permasalahan dalam penelitian kemudian data yang diperoleh dari hasil penelitian dianalisis melalui cara sebagai berikut:

a. Melakukan Analisis Produk yang akan Dikembangkan

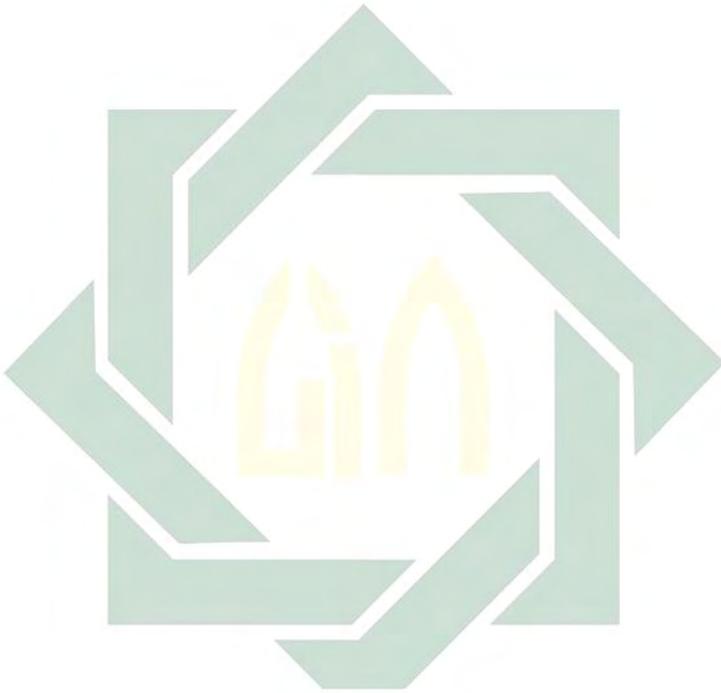
Model pengembangan ini dimulai dari pengumpulan data dan informasi. Informasi yang dikumpulkan adalah sesuai atau tidaknya produk yang dikembangkan dengan subjek.

b. Pengembangan Validasi Produk

Dalam model pengembangan ini validasi desain dilakukan setelah produk telah didesain oleh peneliti, lalu perlu adanya validasi dari para ahli. Data yang telah didapat perlu di analisis untuk terciptanya produk yang lebih baik dan sesuai dengan tujuannya.

c. Uji Ahli

Dalam tahap ini, produk yang telah selesai dibuat dan diproduksi akan diuji oleh para ahli sebelum kemudian di uji coba kepada subjek.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Letak Geografis Kota M

Pondok Pesantren yang menjadi lokasi penelitian peneliti terletak di Kota M. Pondok ini merupakan salah satu pondok yang ada di Kota M. Berikut adalah denah sederhana Kota dengan menggunakan Google Maps.⁵⁶

Gambar 1.3
Peta Lokasi Penelitian



Pondok Kota M lahir berawal dari suatu pemikiran perlunya mencetak kader-kader muda muslim Nahdlatul Ulama yang berkualitas, berwawasan luas serta memiliki kepribadian luhur, berjiwa mandiri dan berguna bagi agama, bangsa dan negara.⁵⁷

Pondok Pesantren ini didirikan tahun 2006 dan ditempatkan di Pondok Pesantren Al-Khodijah yang

⁵⁶ "Peta Pondok Kota M, Jawa Timur," t.t.,
<https://www.google.com/maps/place/>

⁵⁷ Web resmi Pondok Pesantren Kota M,
<http://www.alamin.sch.id/2017/10/profil-pondok-pesantren-Kota M.html>

dipimpin langsung oleh KH. Abdul Aziz. Pondok ini terdapat di Kelurahan Kedungmulang. Pondok ini begitu strategis karena merupakan daerah perbatasan antara Kota dan Kabupaten. Selain itu ada beberapa instansi yang tersebar didaerah sekitar pesantren, antara lain:

- a. RSUD Dr. Wahidin Sudiro Husodo
- b. Pondok Pesantren Al-Falah
- c. Pondok Pesantren Nurul Huda
- d. SMA Islam Brawijaya
- e. PCNU Kota M

Untuk pendidikan formalnya sendiri, para santri putri bersekolah di MTs dan MA Pesantren Kota M yang berada di pinggir jalan raya, 10 meter dari perempatan Jl. Surodinawan. Untuk menempuhnya, para santri harus berjalan kaki sejauh 100 meter dengan menyeberangi jalan raya.⁵⁸

2. Subjek Penelitian

Subjek merupakan remaja dewasa putri Kota M dari umur 17-20 tahun.

3. Profil Konseli

Dalam penelitian ini terdapat 5 subjek yang pernah menjadi korban pelecehan seksual dan masih merasakan trauma akibat kejadian tersebut, dan para subjek itu antara lain:

- | | |
|----------------------|---------------------|
| a. Nama | Inisial SN |
| Jenis Kelamin | Perempuan |
| Tempat/Tanggal Lahir | Gresik, 14 Mei 2003 |

⁵⁸ Hasil wawancara dengan pengurus pondok pada tanggal 22 Desember 2020

Jenis Trauma	Takut saat dijalan bersebelahan dengan pria karena kejadian pelecehan seksual yang tiba-tiba memegang area dadanya.
b. Nama	Inisial YL
Jenis Kelamin	Perempuan
Tempat/Tanggal Lahir	Mojokerto, 22 Oktober 2002
Jenis Trauma	Kehilangan motivasi, merasa hancur dan marah dengan temannya yang melakukan pelecehan seksual padanya.
c. Nama	Inisial SP
Jenis Kelamin	Perempuan
Tempat/Tanggal Lahir	Surabaya, 28 Desember 2001
Jenis Trauma	Merasa bahwa semua pria sama saja dan takut untuk kembali dekat dengan lawan jenis karena trauma oleh pacarnya yang pernah berbuat pelecehan padanya.
d. Nama	Inisial TY
Jenis Kelamin	Perempuan
Tempat/Tanggal Lahir	Mojokerto, 11 Januari 2003

Jenis Trauma

Takut saat bertemu berdua dengan lawan jenis, dan berjalan sendiri di tempat sepi karena pernah dilecehkan oleh gurunya sendiri dan orang lain yang tiba-tiba memegang area dadanya sehingga selalu menghubungi temannya saat berjalan sendiri di tempat sepi.

- e. Nama
Jenis Kelamin
Tempat/Tanggal Lahir
Jenis Trauma

Inisial KL
Perempuan
Jombang, 9 September 2003

Takut saat berjalan sendiri di tempat yang sepi dan saat didekati oleh lawan jenis karena pernah dilecehkan oleh orang lain yang memegang area dadanya.

4. Profil Peneliti

Adapun peneliti dalam penelitian disini merupakan seorang mahasiswa prgram studi Bimbingan Konseling Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, yang identitasnya sebagai berikut:

- a. Nama Gustina Aghniya U
b. Jenis Kelamin Perempuan
c. Tempat/Tanggal Lahir Surabaya, 25 Juni 1999
d. Riwayat Pendidikan
1) SDN Kandangan III/621 Surabaya
2) SMPN 20 Surabaya

- 3) SMAN 11 Surabaya
- 4) Bimbingan Konseling Islam, UIN Sunan Ampel Surabaya
- e. Riwayat Organisasi
 - 1) Wakil redaksi Marbel's SMAN 11 Surabaya
 - 2) Graphic Design Marbel's SMAN 11 Surabaya
 - 3) Assistant Laboratory Counseling FDK UINSA
 - 4) Ketua Koordinasi Sosial Eco Campus FDK UINSA
 - 5) Konselor Klinik Konseling Islam UINSA

B. Penyajian Data

1. Proses Pembuatan dan Pengembangan Produk

Dalam pengembangan produk ini, peneliti mengacu kepada tujuh tahap pengembangan dengan rincian sebagai berikut:

 - a. Potensi dan Masalah

Potensi dan masalah yang ada dihasilkan dari hasil angket serta proses observasi dan wawancara. Hasil angket menunjukkan bahwa dari seluruh anak di Pondok Pesantren di Kota M terdapat 5 orang anak yang pernah menjadi korban pelecehan seksual. Observasi digunakan untuk memperoleh gambaran, pengetahuan serta pemahaman mengenai data konseli dan untuk menunjang serta melengkapi bahan-bahan yang diperoleh melalui interview.⁵⁹ Dalam penelitian ini observasi dilakukan kepada santri putri di Kota M. Dari hasil angket terdapat santri yang pernah mengalami pelecehan seksual. Dari kejadian tersebut membuat seseorang menjadi trauma.

⁵⁹ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2000), hlm. 153.

Sedangkan wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu.⁶⁰ Dalam penelitian ini wawancara dilakukan kepada santri yang pernah mengalami pelecehan seksual yang berdampak dengan adanya trauma dalam hidupnya, seperti takut, kehilangan motivasi, sering berpikir negatif, dan emosi yang tidak stabil, sehingga hal ini dapat menghambat kehidupannya.

b. Pengumpulan Data

Peneliti mencari data dari beberapa sumber literatur mengenai peneliti juga mengumpulkan data tentang trauma dan pelecehan seksual yang merupakan permasalahan yang diteliti peneliti.

Selain itu, *self healing* dan kegiatan-kegiatan *self healing* sebagai bahan untuk perencanaan produk. Data ini dapat diperoleh dari jurnal, buku, dan penelitian terdahulu. Kemudian data-data ini disederhanakan dan diadaptasi menjadi 5 tema yang disesuaikan dengan modul *self healing* sebagai pengoptimalan pemulihan trauma sehingga trauma yang dirasakan dapat berkurang.

c. Desain Produk

Tema-tema yang dihadirkan dalam modul ini disesuaikan dengan usia subjek penelitian. Modul ini berisikan penkelasan mengenai *self healing* beserta kegiatan-kegiatan yang dapat dilakukan untuk *self healing*. Dalam

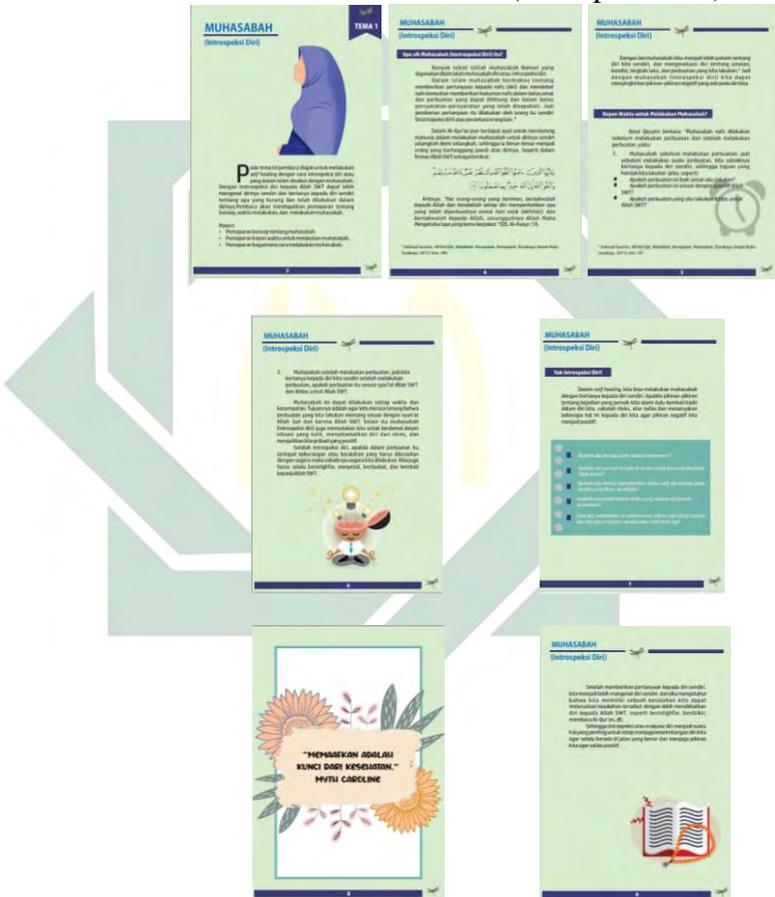
⁶⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, hlm. 231

modul dikemas sepraktis mungkin untuk melakukan *self healing* dengan baik. Tema-tema itu berisikan sebagai berikut:

1) Muhasabah (introspeksi diri)

Gambar 1.4

Materi Muhasabah (introspeksi diri)



Tujuan dari tema introspeksi diri atau bermuhasabah kepada Allah SWT dapat lebih mengenal dirinya sendiri dan bertanya

kepada diri sendiri tentang apa yang kurang dan telah dilakukan dalam dirinya. Trauma yang dirasakan oleh korban pelecehan seksual membuat seseorang menjadi kehilangan motivasi dan menjadikan seseorang tidak bersemangat serta menganggap semua hal yang telah dilakukannya selalu salah, sehingga dengan introspeksi diri dapat memberikan motivasi kepada seseorang yang merasakan trauma.

Muhasabah membuat seseorang menjadi lebih paham tentang dirinya sendiri, mengevaluasi diri tentang amalan, kondisi, tingkah laku, dan perbuatan yang telah dilakukan.

Cara peneliti menyampaikan isi tema ini ialah dengan memberikan penjelasan secara singkat tentang muhasabah, waktu muhasabah, dan cara melakukan muhasabah. Pertanyaan-pertanyaan muhasabah digunakan untuk menyingkirkan pikiran-pikiran negative yang ada pada diri. Muhasabah juga membuat seseorang lebih mengenal dan mencintai dirinya.

Langkah-langkah dalam penyampaian materi ini yakni sebagai berikut:

- a) Peneliti memberikan *ice breaking* pada subjek yang terkait selama 5 menit.
- b) Peneliti membimbing subjek untuk bersikap lebih rileks dengan duduk nyaman mungkin.
- c) Setelah duduk dengan posisi yang nyaman, subjek diminta untuk mengambil nafas dalam-dalam melalui

saat emosinya telah terkontrol dapat membantu dalam proses *self healing* yang dilakukannya.

Emosi yang dirasakan seseorang yang telah mengalami pelecehan seksual masih labil sehingga perlu dikontrol dengan lebih mengenal mengenai proses dari emosi tersebut. Pengendalian emosi ini sangatlah penting dalam kehidupan, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat konflik batin yang telah memuncak.

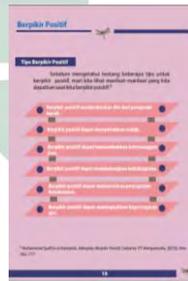
Cara peneliti menyampaikan isi tema ini ialah dengan memberikan penjelasan secara singkat tentang proses dari emosi dan cara mengendalikan emosi. Proses emosi disajikan agar subjek dapat paham mengenali setiap emosi yang muncul dari luka psikis yang timbul.

Langkah-langkah dalam penyampaian materi ini yakni sebagai berikut:

- a) Peneliti membimbing subjek untuk bersikap lebih rileks dengan duduk nyaman mungkin.
 - b) Setelah duduk dengan posisi yang nyaman, subjek diminta untuk mengambil nafas dalam-dalam melalui hidung, tahan sebentar, lalu dikeluarkan perlahan lewat mulut.
 - c) Peneliti mulai menjelaskan proses dari emosi dan cara mengendalikan emosi, lalu subjek dapat menerapkan cara-cara tersebut dalam kehidupan sehari-hari.
- 3) Berpikir Positif

Gambar 1.6

Materi Berpikir Positif



Tujuan dari tema berpikir positif membuat seseorang terdorong untuk mengembangkan akal, perasaan, dan perilakunya menjadi lebih baik. Selain itu dengan berpikir positif seseorang mengubah pikiran-pikiran negatif yang pernah ada akibat kejadian yang pernah dirasakannya, sehingga dengan berpikir positif seseorang

dapat mengurangi trauma yang dirasakannya.

Pikiran-pikiran yang beranggapan bahwa semua lelaki akan berperilaku yang sama kepada seseorang yang pernah dilecehkan dapat diubah dengan pemikiran yang positif. Berpikir positif ini mempunyai peran dapat membuat individu menerima situasi yang tengah dihadapi secara lebih positif.

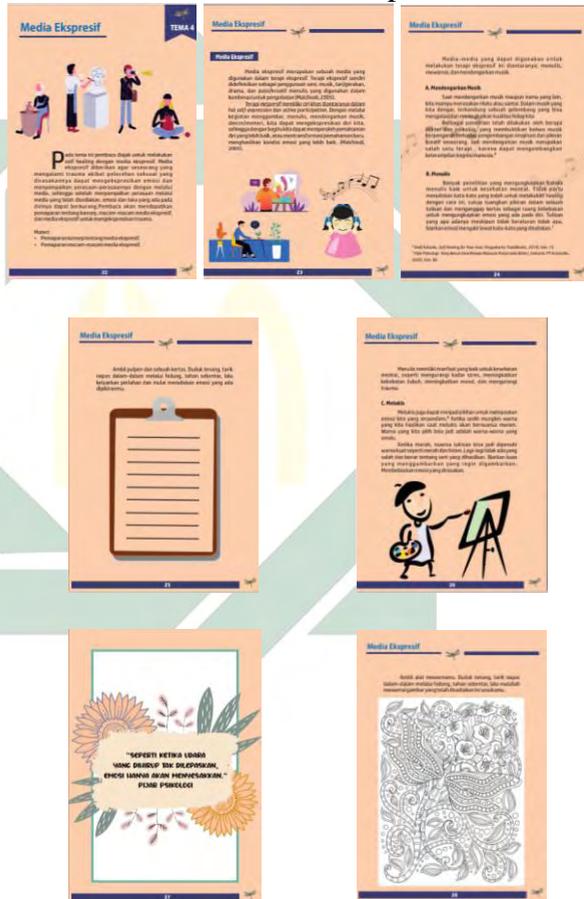
Cara peneliti menyampaikan isi tema ini ialah dengan memberikan penjelasan secara singkat tentang berpikir positif, ciri-ciri orang yang berpikir positif, manfaat dari berpikir positif. Peneliti juga menyampaikan tentang tips untuk seseorang agar bisa digunakan dalam berpikir positif dan menyediakan kalimat-kalimat afirmasi positif untuk menunjang seseorang agar lebih berpikir positif.

Langkah-langkah dalam penyampaian materi ini yakni sebagai berikut:

- a) Peneliti membimbing subjek untuk bersikap lebih rileks dengan duduk nyaman mungkin.
- b) Setelah duduk dengan posisi yang nyaman, subjek diminta untuk mengambil nafas dalam-dalam melalui hidung, tahan sebentar, lalu dikeluarkan perlahan lewat mulut.
- c) Peneliti menjelaskan beberapa penjelasan dari berpikir positif dan tips untuk berpikir positif.

- d) Peneliti mengajak subjek untuk rileks dan melingkarkan tangan di lengan lalu peneliti membacakan afirmasi positif.
- 4) Media Ekspresif

Gambar 1.7
Materi Media Ekspresif



Tujuan dari tema media ekspresif diberikan agar seseorang yang mengalami trauma akibat pelecehan seksual yang dirasakannya dapat mengekspresikan emosi

dan menyampaikan perasaan-perasaannya dengan melalui media seperti menulis dan melukis, sehingga setelah menyampaikan perasaan melalui media yang telah disediakan, emosi dan luka yang ada pada dirinya dapat berkurang.

Berdasarkan permasalahan yang telah ditemukan peneliti terdapat santri yang suka mencoret-coret gambar yang tidak jelas, sehingga media ekspresif dapat digunakan sebagai wadah untuk menyalurkan emosi melalui media yang disediakan seperti melukis, mendengarkan musik, dan menulis.

Cara peneliti menyampaikan isi tema ini ialah dengan memberikan penjelasan secara singkat tentang media ekspresif dan jenis-jenis dari media ekspresif seperti mendengarkan musik, menulis, dan melukis. Jenis media ekspresif disajikan secara beragam untuk memberikan wadah bagi setiap orang yang memiliki ketertarikan di berbagai jenis media yang digunakan, sehingga dapat mengekspresikan emosinya dengan baik.

Langkah-langkah dalam penyampaian materi ini yakni sebagai berikut:

- a) Peneliti memberikan *ice breaking* pada subjek yang terkait selama 5 menit.
- b) Peneliti membimbing subjek untuk bersikap lebih rileks dengan duduk nyaman mungkin.
- c) Setelah duduk dengan posisi yang nyaman, subjek diminta untuk mengambil nafas dalam-dalam melalui

hidung, tahan sebentar, lalu dikeluarkan perlahan lewat mulut.

- d) Peneliti mempersiapkan bahan media ekspresif seperti pensil, alat mewarna, kertas, dan beberapa musik untuk merilekskan pikiran. Media yang digunakan ini sesuai dengan ketertarikan subjek pada jenis media.
- e) Subjek mulai mengekspresikan emosi kedalam media ekspresif yang telah disediakan.

5) *Self care*

Gambar 1.8
Materi *Self Care*



Setelah melakukan beberapa proses *self healing* untuk trauma yang dirasakan maka perlu dirawat lagi agar selanjutnya dapat menjalani kehidupan yang lebih baik lagi.

Tujuan dari *self care* untuk merawat diri sehingga kehidupannya menjadi lebih baik lagi.

Manusia memiliki daya tampungnya masing-masing. Butuh waktu untuk *recharge* letihnya seseorang. Maka seseorang memerlukan *self care* sebagai upaya untuk mengisi baterai dalam dirinya dari kelelahan mental maupun fisik. *Self care* mampu menyeimbangkan kelelahan yang kita rasakan dan menggantinya dengan semangat baru secara terus-menerus.

Cara peneliti menyampaikan isi tema ini ialah dengan memberikan penjelasan secara singkat tentang *self care* dan kegiatan-kegiatan apa saja yang bisa digunakan untuk *self care*.

Langkah-langkah dalam penyampaian materi ini yakni sebagai berikut:

- a) Peneliti memberikan *ice breaking* pada subjek yang terkait selama 5 menit.
- b) Peneliti membimbing subjek untuk bersikap lebih rileks dengan duduk nyaman mungkin.
- c) Setelah duduk dengan posisi yang nyaman, subjek diminta untuk mengambil nafas dalam-dalam melalui hidung, tahan sebentar, lalu dikeluarkan perlahan lewat mulut.
- d) Peneliti menjelaskan tentang apa itu *self care*.
- e) Subjek melakukan kegiatan-kegiatan untuk melakukan *self care* agar dapat menjalani hidupnya lebih baik lagi.

Ahli kedua dilakukan oleh Dra. Psi. Mierrina, M.Si. yang mengemukakan yakni produk sudah baik namun dalam penulisan produk seharusnya peneliti tidak menggunakan kutipan karena produk yang dikembangkan peneliti adalah modul jadi tidak seperti penulisan makalah. Kemudian, untuk isi dari tema muhasabah pada bagian kalimat introspeksi dirinya seharusnya dibuat dengan kalimat positif sehingga membuat seseorang tidak kembali menggali kejadian yang pernah dilaluinya. Selain itu beliau juga menambahkan untuk mengubah letak langkah-langkah temanya sehingga ketika seseorang membaca modul itu menjadi lebih efektif dalam pengaplikasian kegiatannya di kehidupan sehari-harinya.

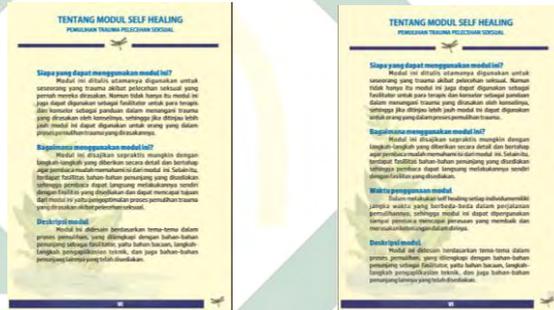
Gambar 2.1
Validasi Desain oleh Ahli II
Sebelum Sesudah

DAFTAR ISI	
Kata Pengantar	1
Daftar Isi	2
Sampul	3
Sampul Belakang	4
Sampul Depan	5
Sampul Belakang	6
Sampul Depan	7
Sampul Belakang	8
Sampul Depan	9
Sampul Belakang	10

Pada uji ahli yang ketiga dilakukan oleh Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd. mengemukakan bahwa bahan yang ada dalam produk ini sudah bagus dan memiliki keceriaan dalam membangun perspektif

konselinya, namun peneliti kurang memperhatikan dalam masalah penggunaan waktu penggunaan modulnya, tentang siapa yang menggunakan modul, bagaimana cara menggunakan modul dan jangka waktu penggunaannya belum dijelaskan dalam modul, sehingga peneliti perlu merevisi lagi produk tersebut dan perlu pengembangan lebih lanjut lagi.

Gambar 2.2
Validasi Desain oleh Ahli III
Sebelum Sesudah



e. Revisi Desain

Setelah mendapatkan berbagai saran dan kritik dari para ahli, selanjutnya peneliti merevisi desain produknya. Hasil akhir revisi yang telah dilakukan peneliti adalah sebagai berikut:

Gambar 2.3
Revisi Produk

Berpikir Positif

Kebiasaan positif dapat membentuk pikiran positif. Pikir positif akan membawa dampak positif. Pikir negatif akan membawa dampak negatif. Kebiasaan baik dapat membentuk sikap positif. Kebiasaan buruk dapat membentuk sikap negatif. Kebiasaan baik akan membentuk sikap positif. Kebiasaan buruk akan membentuk sikap negatif.

Daftar Isi Berpikir Positif

1. Langkah pertama untuk memahami diri ialah berpikir positif. Kita harus yakin bahwa berpikir positif adalah kebiasaan.
2. Diri selalu berupaya yang terbaik. Pikir positif adalah energi. Kebiasaan yang baik. Kebiasaan adalah kebiasaan yang baik. Kebiasaan yang baik akan membentuk sikap positif. Kebiasaan yang buruk akan membentuk sikap negatif.

"DIRI-DIRI YANG MELESET DORONG TIDAK AKAN MENGENGAMU, DIRI-DIRI YANG MENGENGAMU TIDAK AKAN MELESET DORONG." (DR. ABU HANAFI)

SEMANGAT

Berpikir Positif

Tipe Berpikir Positif

1. Berpikir positif adalah kebiasaan yang baik.
2. Berpikir positif adalah kebiasaan yang baik.
3. Berpikir positif adalah kebiasaan yang baik.
4. Berpikir positif adalah kebiasaan yang baik.
5. Berpikir positif adalah kebiasaan yang baik.
6. Berpikir positif adalah kebiasaan yang baik.
7. Berpikir positif adalah kebiasaan yang baik.
8. Berpikir positif adalah kebiasaan yang baik.
9. Berpikir positif adalah kebiasaan yang baik.
10. Berpikir positif adalah kebiasaan yang baik.

Berpikir Positif

TIPS!

1. Mengingat kebiasaan yang baik adalah kebiasaan.
2. Mengingat kebiasaan yang baik adalah kebiasaan.
3. Mengingat kebiasaan yang baik adalah kebiasaan.
4. Mengingat kebiasaan yang baik adalah kebiasaan.

Berpikir Positif

Beberapa kalimat positif yang dapat membantu dalam kehidupan.

Positive Affirmations

- "Saya sangat bahagia dengan diri saya."
- "Saya adalah pribadi yang sangat baik."

MUHASABAH (Introspeksi Diri)

TEMA 4

Pada tema keempat, setelah melakukan refleksi kegiatan yang sudah dilaksanakan, kalian akan diminta untuk melakukan refleksi dengan cara introspeksi diri atau yang dalam bahasa Arab disebut dengan muhasabah. Refleksi introspeksi diri adalah kegiatan introspeksi diri yang dilakukan oleh individu untuk melihat kembali apa yang telah dilakukan dalam diri. Refleksi introspeksi diri adalah kegiatan introspeksi diri yang dilakukan oleh individu untuk melihat kembali apa yang telah dilakukan dalam diri.

Refleksi
30-45 menit

Materi

- Pengertian muhasabah/muhasabah.
- Pengertian muhasabah/muhasabah.
- Pengertian muhasabah/muhasabah.

MUHASABAH (Introspeksi Diri)

Apakah Muhasabah Introspeksi Diri Itu?

Banyak sekali pengertian muhasabah, namun yang paling banyak digunakan adalah introspeksi diri.

Dalam Islam, muhasabah bermakna tedung (menutupi) atau pengungkapan diri. Muhasabah bermakna introspeksi diri atau refleksi diri. Muhasabah bermakna introspeksi diri atau refleksi diri. Muhasabah bermakna introspeksi diri atau refleksi diri.

Dalam Al-Qur'an, muhasabah adalah untuk meninjau kembali apa yang telah dilakukan dalam diri. Muhasabah adalah untuk meninjau kembali apa yang telah dilakukan dalam diri.

MUHASABAH (Introspeksi Diri)

Dengan bermuhasabah kita menjadi lebih paham tentang diri kita sendiri, dan mempersiapkan diri terhadap masa depan, baik di dunia maupun di akhirat. Muhasabah adalah untuk meninjau kembali apa yang telah dilakukan dalam diri.

Beberapa Manfaat Melakukan Muhasabah

Melakukan muhasabah dapat membantu kita untuk meninjau kembali apa yang telah dilakukan dalam diri. Muhasabah adalah untuk meninjau kembali apa yang telah dilakukan dalam diri.

1. Muhasabah sebelum melakukan perbuatan baik sebelum melakukan suatu perbuatan, kita sebaiknya bertanya kepada diri sendiri, apakah tujuan yang hendak dilakukan baik, benar?
2. Apakah perbuatan yang akan dilakukan merupakan hal yang baik menurut Allah?
3. Apakah perbuatan yang akan dilakukan sesuai dengan perintah Allah?
4. Apakah perbuatan yang akan dilakukan akan membawa manfaat bagi diri sendiri?

MUHASABAH (Introspeksi Diri)

Tahap Introspeksi Diri

Refleksi introspeksi diri adalah kegiatan introspeksi diri yang dilakukan oleh individu untuk melihat kembali apa yang telah dilakukan dalam diri. Refleksi introspeksi diri adalah kegiatan introspeksi diri yang dilakukan oleh individu untuk melihat kembali apa yang telah dilakukan dalam diri.

"MEMERIKAKAN ADALAH KUNCI DARI KESEHATAN." MUSTA CADELINE

MUHASABAH (Introspeksi Diri)

Setelah melakukan kegiatan yang sudah dilakukan, kalian akan diminta untuk melakukan refleksi dengan cara introspeksi diri atau yang dalam bahasa Arab disebut dengan muhasabah. Refleksi introspeksi diri adalah kegiatan introspeksi diri yang dilakukan oleh individu untuk melihat kembali apa yang telah dilakukan dalam diri.



f. Uji Ahli Produk

Peneliti merevisi desain dari produk yang telah dikembangkan sejak awal dengan berdasarkan masukan dari beberapa ahli. Kemudian, peneliti melakukan uji ahli dan kelayakan dari produk yang dibuat. Penilaian itu berdasarkan tiga kriteria, yaitu ketepatan, kelayakan, dan kegunaan. Penilaian ini dilakukan oleh tiga ahli yang

telah melakukan validasi desain, yakni sekretaris prodi BKI, dosen BKI, dan wakil dekan III Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSA.

Berikut merupakan penilaian dari para ahli yang nantinya produk ini akan dapat digunakan untuk pemakainya.

1) Penguji I

Nama	Mohamad Thohir, M.Pd.I
TTL	Lumajang, 17 Mei 1979
Alamat	Perum Griya Sepanjang A-58 Kedungturi Taman Sidoarjo
Riwayat Pendidikan	S-1 PAI IAIN Sunan Ampel Surabaya S-2 Pendidikan Islam IAIN Sunan Ampel Surabaya S-3 BK Universitas Negeri Malang
Pengalaman Kerja	Dosen Prodi BKI IAIN Sunan Ampel (2009– 2013) Sekprodi BKI UIN Sunan Ampel (2013 – sekarang)

Tabel 1.4
Hasil Penilaian Uji Ahli I

Ketepatan	Sangat Tepat	Tepat	Kurang Tepat	Tidak Tepat
Ketepatan Objek	V			

Ketepatan tujuan dan tahapan isi modul	V			
Kesesuaian gambar dan materi	V			
Kesesuaian bahasan dengan tema penelitian	V			
Kelayakan	Sangat Layak	Layak	Kurang Layak	Tidak Layak
Kepraktisan tahapan	V			
Keefektifan waktu dan tenaga	V			
Kegunaan	Sangat Bermanfaat	Bermanfaat	Kurang Bermanfaat	Tidak Bermanfaat
Keefektifan penggunaan produk	V			

2) Penguji II

Nama

TTL

Dra. Psi. Mierrina, M.Si

Surabaya, 13 April 1968

Alamat Griyo Mapan utara 3
 Blok AK-9, Tropodo
 Waru, Sidoarjo
 Riwayat S-1 Psikologi UNAIR
 Pendidikan S-2 Magister Psikologi
 UNTAG Surabaya
 Pengalaman Psikolog Lembaga
 Kerja Psikologi Signal Mandiri
 Konsultan Psikologi di
 Politeknik Pelayaran
 Surabaya
 Trainer dan Konsultan
 Lembaga Pendidikan
 dan Pelatihan
 Penerbangan UNITOMO
 Surabaya
 Dosen Psikologi dan
 BKI UINSA
 Psikolog di Out Patient
 Department Siloam
 Hospital Surabaya
 Konsultan dan
 Narasumber ABK

Tabel 1.5
 Hasil Penilaian Uji Ahli II

Ketepatan	Sangat Tepat	Tepat	Kurang Tepat	Tidak Tepat
Ketepatan Objek		V		

Ketepatan tujuan dan tahapan isi modul		V		
Kesesuaian gambar dan materi		V		
Kesesuaian bahasan dengan tema penelitian		V		
Kelayakan	Sangat Layak	Layak	Kurang Layak	Tidak Layak
Kepraktisan tahapan		V		
Keefektifan waktu dan tenaga		V		
Kegunaan	Sangat Berma nfaat	Berma nfaat	Kurang Berma nfaat	Tidak Berman faat
Keefektifan penggunaan produk		V		

3) Penguji III
 Nama

Dr. Agus Santoso, S.Ag,
 M.Pd.

TTL Malang, 24 Agustus 1970
 Alamat Legok, Gempol, Pasuruan
 Riwayat Pendidikan S-1 Tarbiyah Bahasa Arab
 S-2 BK Universitas Negeri Malang
 S-3 BK Universitas Negeri Malang
 Pengalaman Kerja Kaprodi BKI
 Wakil Dekan III FDK UINSA

Tabel 1.6
 Hasil Penilaian Uji Ahli III

Ketepatan	Sangat Tepat	Tepat	Kurang Tepat	Tidak Tepat
Ketepatan Objek	V			
Ketepatan tujuan dan tahapan isi modul		V		
Kesesuaian gambar dan materi		V		
Kesesuaian bahasan dengan tema penelitian		V		

Kelayakan	Sangat Layak	Layak	Kurang Layak	Tidak Layak
Kepraktisan tahapan		V		
Keefektifan waktu dan tenaga		V		
Kegunaan	Sangat Bermanfaat	Bermanfaat	Kurang Bermanfaat	Tidak Bermanfaat
Keefektifan penggunaan produk	V			

g. Uji Coba Produk
1. Skala Kecil

Setelah melakukan validasi dan revisi produk. Produk sudah dapat di uji coba ke subjek yaitu para korban pelecehan seksual yang berada di pondok Kota M. Uji coba skala kecil ini dilakukan kepada 2 orang, yakni SP yang berusia 20 tahun dan YL yang berusia 18 tahun.

Gambar 2.4

Foto Kegiatan Uji Coba Skala Kecil



Uji coba ini dilakukan selama 3 kali pertemuan. Sebelum melakukan uji coba peneliti membagikan angket untuk melihat seberapa trauma mereka sebelum diberikannya Modul *Self Healing*. Hasil dari pengujian awal diketahui bahwa keduanya masih memiliki trauma atas kejadian yang pernah mereka alami, dimana YL mendapatkan hasil 70 sementara SP mendapat hasil 67.

Dalam pertemuan pertama, setelah peneliti melakukan pengujian awal. Peneliti mulai memberikan materi pertama yaitu tentang seperti apa itu *self healing* dan mulai mempraktikan salah satu kegiatan *self healing* yaitu menggunakan media ekspresif. Dalam uji coba ini YL dan SP memiliki kepribadian yang berbeda. Yuni yang lebih tertarik pada visual memilih metode melukis sebagai media ekspresifnya, sementara Septa lebih memilih media menulis.

Setelah mengkondisikan suasana dengan rileksasi dan *ice breaking*.

Peneliti menjelaskan seperti apa pelaksanaan terapinya, lalu kemudian menyiapkan bahan yang diperlukan untuk kemudian dipraktikan oleh mereka. YL yang memilih media melukis mulai mengekspresikan emosinya dengan menggoreskan warna di gambar yang telah disediakan, sedangkan SL mulai mengekspresikan emosinya melalui tulisan yang ditulisnya di kertas yang telah disediakan. Setelah menyelesaikan media ekspresif tersebut peneliti menjelaskan hasil dari praktik *self healing* yang mereka lakukan. Hasilnya bahwa YL masih sering menggunakan warna-warna sendu, sedangkan SP mulai merasa tenang setelah mengekspresikan semua emosinya di kertas tersebut. Setelah melakukan tema 1 pada kegiatan *self healing*, peneliti memberikan evaluasi dan bertanya pada para subjek bagaimana perasaan mereka setelah melakukan *healing* dengan media ekspresif, dan mereka memiliki jawaban sebagai berikut:

YL	“Aku merasa lebih rileks sih mbak, tenang gitu habis mewarnai tadi, awalnya aku kayak <i>sumpek</i> gitu”
SP	“Sama kayak YL mbak, setelah nulis tadi berasa lebih tenang gitu, beban pikiranku kayak perlahan-lahan hilang”

Pada pertemuan kedua, mempraktikkan *self healing* pada tema 2 dan 3 yaitu mengelola emosi dan berpikir positif. Peneliti mulai menjelaskan dan mengajak mereka untuk melakukannya. Dengan duduk serileks mungkin lalu memeluk dirinya sendiri dengan melingkarkan tangan ke lengan lalu memberikan afirmasi positif ke diri sendiri. Setelah melakukan kedua kegiatan itu, peneliti bertanya mengenai evaluasi setelah melakukan kegiatan tersebut.

YL	“Awalnya aku merasa kalau aku serba kekurangan mbak, kayak aku jadi beban gitu buat semua orang, tapi tadi waktu aku peluk diriku sendiri jadi ngerasa kalau masih ada yang bisa dibanggakan di diriku ini”
SP	“Mulai bisa menghargai diriku sendiri sih mbak, aku pikir aku sendiri menghadapi masalah-masalahku tapi setelah tadi itu aku jadi mikir kalau aku nggak sendiri, aku berjuang sama diriku sendiri”

Pada pertemuan terakhir, peneliti mengajak mereka untuk melakukan muhasabah dengan memberikan pertanyaan ke diri sendiri sesuai dengan pertanyaan yang sudah tersedia di modul. Lalu kemudian mereka diajak

untuk melakukan *self care* dengan melakukan kegiatan yang mereka senangi untuk memberikan kesempatan dalam beristirahat dan sebagai bentuk dalam mencintai dirinya. Setelah melakukan semua kegiatan *self healing*, peneliti bertanya bagaimana perasaan trauma yang dirasakannya setelah melakukan semua kegiatan tersebut.

YL	“Jadi lebih bisa menghargai diri ini sih mbak, peduli lagi sama diri ini dan lebih berpikir kedepannya, nggak mungkin juga kalau terus-terusan takut, masih ada banyak hal yang harus dilakukan”
SP	“Benar mbak, saya jadi mulai membuka pikiran saya, membuka hati saya, walaupun masih ada rasa takut kalau lagi didekati lawan jenis tapi sekarang mulai coba menghilangkan pikiran negatif itu”

Dalam akhir pertemuan ini peneliti kembali memberikan angket *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui seperti apa trauma yang dirasakan oleh mereka setelah diberikannya modul tersebut. Berikut hasil nilai *posttest* keduanya.

Tabel 1.7
 Hasil Angket *Posttest* Skala Kecil

No	Inisial	Jumlah	Validitas	Kategori
1	SP	80	80%	Sangat Baik
2	YL	73	73%	Cukup Baik

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa Septa memperoleh hasil 80 dengan kategori sangat baik, sedangkan Yuni memperoleh hasil 73 dengan kategori cukup baik. Sedangkan persentase penilaian Modul *Self Healing* yang mendapatkan skor rata-rata “sangat baik” yang dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 1.8
Hasil Persentase Skala Kecil

No	Indikator	Persentase	Kategori
1	Kemenaarikan cover (sampul)	88%	Sangat Baik
2	Penyampaian materi	88%	Sangat Baik
3	Bahasa mudah dipahami	88%	Sangat Baik
4	Kemenaarikan isi	75%	Cukup Baik
5	Kejelasan isi	75%	Cukup Baik
6	Kemudahan penggunaan modul	88%	Sangat Baik

Berdasarkan tabel berikut terdapat indikator yang masih dalam kategori cukup baik sehingga masih diperlukan revisi dalam produk tersebut. Salah satu subjek memberikan saran untuk perbaikan produk tersebut yaitu

dengan lebih memberikan kejelasan isi seperti pada sub bab mendengarkan musik yang menurut subjek masih kurang jelas penjelasannya, sehingga perbaikan ini perlu dilakukan kembali sebelum dilanjutkan ke uji coba skala besar.

2. Skala Besar

Gambar 2.5
Foto Kegiatan Uji Coba Skala Besar



Pada uji coba skala besar dilakukan oleh 3 subjek, yaitu seluruh remaja yang berusia 17-20 tahun. Setelah memperbaiki modul berdasarkan saran pada saat uji coba produk skala kecil, peneliti memberikan uji coba produk ke skala besar yang kegiatannya tidak jauh beda pada saat uji coba skala kecil. Berikut data hasil *posttest* pada skala besar:

Tabel 1.9
Hasil Angket *Posttest* Skala Besar

No	Inisial	Jumlah	Validitas	Kategori
1	SN	83	83%	Sangat Baik
2	KL	82	82%	Sangat Baik
3	TY	73	73%	Cukup Baik

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa 2 orang masuk dalam kategori sangat baik yaitu SN dengan hasil 83 dan KL dengan hasil 82, sedangkan TY mendapatkan hasil 73, sehingga masuk dalam kategori cukup baik. Dalam uji coba skala besar Modul *Self Healing* mendapatkan skor rata-rata “Sangat Baik” yang dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 2.1
Hasil Persentase Skala Besar

No	Indikator	Persentase	Kategori
1	Kemenerikan cover (sampul)	88%	Sangat Baik
2	Penyampaian materi	88%	Sangat Baik
3	Bahasa mudah dipahami	88%	Sangat Baik
4	Kemenerikan isi	88%	Cukup Baik
5	Kejelasan isi	75%	Cukup Baik
6	Kemudahan penggunaan modul	88%	Sangat Baik

2. Cara Penggunaan
 - a. Media Ekspresif

- 1) Peneliti memberikan *ice breaking* pada subjek yang terkait selama 5 menit.
 - 2) Peneliti membimbing subjek untuk bersikap lebih rileks dengan duduk nyaman mungkin.
 - 3) Setelah duduk dengan posisi yang nyaman, subjek diminta untuk mengambil nafas dalam-dalam melalui hidung, tahan sebentar, lalu dikeluarkan perlahan lewat mulut.
 - 4) Peneliti mempersiapkan bahan media ekspresif seperti pensil, alat mewarna, kertas, dan beberapa musik untuk merilekskan pikiran. Media yang digunakan ini sesuai dengan ketertarikan subjek pada jesis media.
 - 5) Subjek mulai mengekspresikan emosi kedalam media ekspresif yang telah disediakan sesuai dengan media yang dipilih.
- b. Mengelola Emosi
- 1) Peneliti membimbing subjek untuk bersikap lebih rileks dengan duduk nyaman mungkin.
 - 2) Setelah duduk dengan posisi yang nyaman, subjek diminta untuk mengambil nafas dalam-dalam melalui hidung, tahan sebentar, lalu dikeluarkan perlahan lewat mulut.
 - 3) Peneliti mulai menjelaskan proses dari emosi dan cara mengendalikan emosi, lalu subjek dapat menerapkan cara-cara tersebut dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Berpikir Positif
- 1) Peneliti membimbing subjek untuk bersikap lebih rileks dengan duduk nyaman mungkin.
 - 2) Setelah duduk dengan posisi yang nyaman, subjek diminta untuk mengambil nafas dalam-dalam melalui hidung, tahan sebentar, lalu dikeluarkan perlahan lewat mulut.

- 3) Peneliti menjelaskan beberapa penjelasan dari berpikir positif dan tips untuk berpikir positif.
 - 4) Peneliti mengajak subjek untuk rileks dan melingkarkan tangan di lengan lalu peneliti membacakan afirmasi positif.
- d. Muhasabah (introspeksi diri)
- 1) Peneliti memberikan *ice breaking* pada subjek yang terkait selama 5 menit.
 - 2) Peneliti membimbing subjek untuk bersikap lebih rileks dengan duduk nyaman mungkin.
 - 3) Setelah duduk dengan posisi yang nyaman, subjek diminta untuk mengambil nafas dalam-dalam melalui hidung, tahan sebentar, lalu dikeluarkan perlahan lewat mulut.
 - 4) Peneliti menjelaskan beberapa penjelasan dari muhasabah.
 - 5) Peneliti meminta subjek untuk menjawab pertanyaan muhasabah yang telah disediakan sesuai dengan keadaan dirinya.
- e. *Self Care*
- 1) Peneliti memberikan *ice breaking* pada subjek yang terkait selama 5 menit.
 - 2) Peneliti membimbing subjek untuk bersikap lebih rileks dengan duduk nyaman mungkin.
 - 3) Setelah duduk dengan posisi yang nyaman, subjek diminta untuk mengambil nafas dalam-dalam melalui hidung, tahan sebentar, lalu dikeluarkan perlahan lewat mulut.
 - 4) Peneliti menjelaskan tentang apa itu *self care*.
 - 5) Subjek melakukan kegiatan-kegiatan untuk melakukan *self care* agar dapat menjalani hidupnya lebih baik lagi.

C. Analisis Data

1. Perspektif Teori

Analisis data seperti yang sudah dijelaskan pada bab sebelumnya analisis data bisa dilakukan dalam 3 cara, yaitu pada studi literatur dan lapangan, validasi desain, dan uji ahli. Penjelasan ini dijelaskan secara rinci sebagai berikut:

a. Studi Literatur dan Lapangan

Pada tahap studi literatur dan lapangan, peneliti mengumpulkan informasi dan literatur meliputi *self healing*, trauma, dan pelecehan seksual sebagai bahan untuk perencanaan produk yang digunakan untuk mengoptimalkan penyembuhan trauma yang dirasakan oleh korban pelecehan seksual sehingga trauma yang dirasakannya dapat berkurang. Dari sekian literature yang dikumpulkan, maka diambil beberapa poin materi yang sesuai untuk pembuatan modul *self healing*. Materi-materi tersebut diantaranya tema media ekspresif, mengelola emosi, berpikir positif, muhasabah, dan *self care*.

Pada materi tema media ekspresif, pada poin mendengarkan musik dan menulis dan tema tema berpikir positif, dikembangkan berdasarkan Buku *Self Healing for Your Soul*⁶¹, sedangkan untuk poin melukis pada temamedia kespresif, mengelola emosi, dan *self care* dikembangkan berdasarkan Buku *Yang Belum Usai Kenapa Manusia Punya Luka Batin*.⁶²

⁶¹ Dedi Yulianto, *Self Healing for Your Soul*, (Yogyakarta: Flashbook, 2014), hlm. 15-71

⁶² Pijar Psikologi, *Yang Belum Usai Kenapa Manusia Punya Luka Batin*, (Jakarta: PT Gramedia, 2020), hlm. 88-150

Untuk tema muhasabah dikembangkan berdasarkan Buku 4M Ma'rifat, Mahabbah, Muraqabah, dan Muhasabah⁶³, dan pada tema berpikir positif dikembangkan berdasarkan Buku Kekuatan Berpikir Positif.⁶⁴ Beberapa poin yang didasarkan pada referensi literature yang dikembangkan peneliti ini akhirnya disajikan dalam bentuk Modul *Self Healing*.

Wawancara untuk hasil asesment telah dilakukan dengan melakukan wawancara kepada para korban pelecehan seksual yang dimana mereka masih memiliki trauma yang berpengaruh pada kehidupannya, sehingga modul ini dapat dibutuhkan agar dapat mengoptimalkan pemulihan trauma sehingga trauma yang dirasakan dapat berkurang.

b. Validasi Desain

Dalam proses pembuatan produk, peneliti telah melewati tujuh langkah pembuatannya yakni di mulai dengan potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi produk, revisi produk, uji ahli produk, hingga uji coba produk. Pada validasi produk merupakan salah satu yang paling penting dalam langkah pembuatan produk yakni isi dari produk ini dibuat dengan semenarik mungkin dan sepraktis mungkin agar dapat membuat pembacanya nyaman dalam mempraktikan kegiatan yang ada dalam produk ini.

⁶³ Achmad Sunarto, *4M Ma'rifat, Mahabbah, Muraqabah, dan Muhasabah*, (Surabaya: Ampel Mulia Surabaya, 2011), hlm. 183-208

⁶⁴ Muhammad Syafi'ie el-Bantanie, *Kekuatan Berpikir Positif*, (Jakarta: PT Wahyumedia, 2010), hlm. 162-177

Langkah-langkah dalam setiap tema yang ada di produk ini juga disesuaikan agar pembaca tidak terbawa kembali ke alur peristiwa yang pernah dirasakan sebelumnya. Begitu pula dengan kalimat-kalimat yang digunakan dalam modul juga dikemas menjadi kalimat yang positif agar pembacanya tidak kembali teringat akan peristiwa yang pernah dirasakannya. Dengan begitu proses pemulihan trauma yang dirasakannya dapat berjalan dengan baik dan dapat mencapai tujuan dari produk ini yaitu pengurangi trauma atas kejadian pelecehan seksual yang dialaminya.

Setelah menerima saran dari para ahli, modul ini memiliki desain yang lebih baik lagi. Modul dengan desain yang menarik dan terdiri dari 44 halaman ini siap untuk dicetak dan diuji ahlikan. Modul ini berisi tentang kegiatan-kegiatan dalam *self healing* diantaranya media ekspresif, mengelola emosi, berpikir positif, muhasabah, dan *self care* yang di dalamnya terdapat langkah-langkah serta tips dan kalimat motivasi agar emosi positif yang disalurkan oleh peneliti dapat tersampaikan ke pembaca sehingga dapat mengurangi trauma yang dirasakannya.

c. Uji Ahli

Uji ahli produk merupakan tahap keenam dalam langkah pembuatan produk. Disini peneliti melakukan uji ahli dengan 3 ahlu bidangnya, yaitu Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I yang merupakan sekretaris prodi BKI, Dra. Psi. Mierrina, M.Si yang merupakan dosen psikologi klinis dan konseling krisis dan trauma,

serta Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd yang merupakan wakil dekan III Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSA. Modul *Self Healing* ini telah di uji ahlikan dan secara keseluruhan modul ini sudah memenuhi kriteria penilaian yang ada dalam spesifikasi produk, namun modul ini perlu Pengembangan lebih lanjut lagi.

2. Perspektif Islam

Penelitian ini erat kaitannya dengan nilai-nilai islam sebagaimana yang sudah dijelaskan pada Bab II dimana pelecehan seksual pun telah dijelaskan dalam Al-Qur'an. Perbuatan ini merupakan salah satu perbuatan zina, dan zina merupakan perbuatan yang dibenci Allah SWT. Sebagaimana dalam surat Al-Isra' ayat 32:

وَلَا تَقْرُبُوا الزَّوْجَىٰٓ أَهْلَٰٓئِهٖ كَانَ فُجْهَةً وَسَاءَ سَبِيلًا

Artinya: Dan janganlah kamu mendekati zina; sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji, dan suatu jalan yang buruk.⁶⁵

Dari ayat tersebut sudah dijelaskan jika mendekati zina saja sudah dilarang oleh agama, apalagi jika melakukan pelecehan seksual yang juga melanggar hukum yang ada. Pelecehan seksual pun dapat memberi dampak yang buruk bagi korbannya. Salah satunya trauma dan menurut agama islam pelecehan seksual merupakan tindakan yang tidak terpuji dan tercela.

Modul self healing merupakan modul yang dapat digunakan sendiri maupun dengan bantuan orang lain untuk mengurangi trauma akibat

⁶⁵ Departemen Agama Republik Indonesia, *Yasmina Al-Qur'an dan Terjemah*, (Bandung: Sygma Exagrafika, 2009), hlm. 227

peristiwa pelecehan seksual yang pernah dirasakannya. Modul ini juga dikembangkan berdasarkan hadits dan ayat Al-Qur'an. Dalam Al-Qur'an juga dijelaskan bahwasannya proses penyembuhan juga terdapat dalam dirinya sendiri sehingga *self healing* merupakan suatu metode pengobatan yang dilakukan oleh diri sendiri, serta didorong dan diarahkan oleh diri sendiri. Sebagaimana dalam Surat Yunus ayat 57:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي
الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.⁶⁶

⁶⁶ Departemen Agama Republik Indonesia, *Yasmina Al-Qur'an dan Terjemah*, (Bandung: Sygma Exagrafika, 2009), hlm. 171

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Proses pembuatan produk ini telah melewati tujuh dari 10 langkah tahapan pengembangan produk. Tujuh langkah ini dimulai dari menentukan potensi dan masalah, mengumpulkan data atau informasi, desain produk, validasi desain, revisi desain, uji coba produk, lalu kemudian uji coba pemakaian produk. Dalam proses pembuatan produk ini memiliki keterbatasan dalam waktu penelitian karena kondisi yang kurang mendukung. Pada saat proses validasi desain pun masih banyak yang harus diperbaiki terutama pada isi modul yang pada kalimatnya masih harus dibuat menjadi kalimat positif, dan lebih hati-hati agar tidak membuat pembacanya kembali teringat atas kejadian yang pernah dirasakannya.

Modul yang dikembangkan ini didasarkan pada spesifikasi produk yang telah ditetapkan sebelumnya yaitu dengan memenuhi tiga kriteria pengembangan yakni ketepatan, kelayakan, kegunaan, dan dampak positif bagi konseli. Ketepatan produk disesuaikan dengan tujuan dan prosedur dari modul, kelayakan produk harus memenuhi persyaratan dalam isi dan prosedur produk, kegunaan produk harus memiliki nilai guna dan manfaat berdasarkan tujuan dari pengembangan produk, serta memiliki dampak positif bagi konseli.

B. Rekomendasi

Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti ini, peneliti memiliki rekomendasi yang ditujukan kepada peneliti sendiri, yakni untuk memperbaiki isi dari produk

yang masih kurang sempurna agar kedepannya dapat dipergunakan dengan semaksimal mungkin bagi seseorang yang membacanya. peneliti juga memberi rekomendasi kepada pembaca untuk dapat melakukan kegiatan-kegiatan *self healing* yang ada pada modul dengan tepat. Dalam melakukan kegiatan self healing tersebut tidak hanya dapat mengurangi trauma yang dirasakannya, namun juga sebagai bentuk dalam mencintai dan menjaga kesehatan diri.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang berjudul Pengembangan modul *self healing* untuk mengurangi trauma bagi korban pelecehan seksual ini masih memiliki keterbatasan, terutama pada waktu pelaksanaan dikarenakan kondisi yang kurang mendukung dalam proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdelwahab Bouhdiba, *Sexuality In Islam. Peradaban Kelamin Abad Pertengahan, alih bahasa Ratna Mahari Utami*, Yogyakarta: Alenia, 2004.
- Achmad Sunarto, *4M Ma'rifat, Mahabbah, Muraqabah, dan Muhasabah*, Surabaya: Ampel Mulia Surabaya, 2011.
- Achmanto Mendatu, *Pemulihan Trauma Strategi Penyembuhan Trauma Untuk Diri Sendiri, Anak, Dan Orang Lain di Sekitar Anda*, Yogyakarta, Panduan, 2010.
- Aditya Ramadhan, *Sekitar 1 Miliar Anak di Dunia Alami Kekerasan Setiap Tahunnya*
<https://www.antaranews.com/berita/1562400/sekitar-1-miliar-anak-di-dunia-alami-kekerasan-setiap-tahunnya>, diakses pada Jum'at, 19 Juni 2020 pukul 02.50
- Ainun Jariyah, Skripsi: *Konseling Islam Melalui Cognitive Behavior Therapy Untuk Menangani Trauma Seorang Anak Korban Pelecehan Seksual Fisik Di Lembaga Perlindungan Anak Jawa Timur*, Surabaya: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019.
- Ali Akbar. *Seksualitas Ditinjau dari Hukum Islam*, Jakarta: Ghali indonesia, 1982.
- Budiman dan Septy Ardianty, *Pengaruh Efektivitas Terapi Self healing Menggunakan Energi Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi*, Jurnal Ilmiah Psikologi Juni 2017, Vol. 4, No.1
- Citra Resmi Ayu Pitaloka, Skripsi : *"Pengaruh Menulis Jurnal Harian Terhadap Trauma Psikologis Pada Remaja Tuna Daksa Pasca Mengalami Kecelakaan Lalu*

Lintas”, Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2015

- Dedi Yulianto, *Self Healing for Your Soul*, Yogyakarta: Flashbook, 2014.
- Departemen Agama Republik Indonesia, Yasmina Al-Qur’an dan Terjemah, Bandung: Sygma Exagrafika, 2009.
- Departemen Pendidikan Nasional, *Teknik Belajar dengan Modul*, Jakarta: Dirjen Pendi dikan Dasar dan Menengah, 2002.
- Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Progam Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2000.
- Dewi Fiska Simbolon, *Minimnya Pendidikan Reproduksi Dini Menjadi Faktor Penyebab Terjadinya Pelecehan Seksual Antar Anak*, (<http://ejournal.kopertis10.or.id/index.php/soumlaw>) Volume 1, Nomor 1, 2018.
- Enik Nur Kholidah, *Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis*, Jurnal Psikologi Volume 39, NO. 1, JUNI 2012: 67 – 75.
- Eukaristianica Theofani, Ike Herdiana, *Peningkatan Resiliensi Penyintas Pelecehan Seksual Melalui Terapi Pemaafan*, JIPT (Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan) Vol. 08 No. 01 Januari 2020.
- Fuad Hasan, *Implementasi Penanganan Trauma Psikologis Pada Siswa Korban Kekerasan Seksual Melalui Terapi Self healing: Studi Kasus di Woman Crisis Center Jombang*, Surabaya: Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampe, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, 2013.
- Herman Nirwana, “*Konseling Trauma*”, Ta’dib, Vol. 15 No. 2 Desember, 2012.

- Hidayat Mustofa, *Sindrom Trauma dan Cognitive-Behavior Therapy*, Bandung: UPI, 2007.
- Kartini Kartono dan Jeny Andriani, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, Bandung: Mandar Maju, 1989.
- Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3 Gangguan-gangguan Kejiwaan*, Bandung: Mandar Maju, 1989.
- Komnas Perempuan, *Siaran Pers dan Lembar Fakta Komnas Perempuan: Catatan Tahunan Kekerasan terhadap Perempuan 2020*
<https://www.komnasperempuan.go.id/read-news-siaran-pers-dan-lembar-fakta-komnas-perempuan-catatan-tahunan-kekerasan-terhadap-perempuan-2020>, diakses pada 6 Maret 2020
- Lia Amaliatul Islami, Skripsi: “*Self healing dalam Mengatasi Post-Power Syndrome (Studi Kasus di Komplek Ciputat Indah Kota Serang-Banten)*”, Banten:IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2016.
- M.Amin Syukur, *Sufi Healing*, Semarang:Walisongo Press, 2011.
- Muhammad Syafi’ie el-Bantanie, *Kekuatan Berpikir Positif*, Jakarta: PT Wahyumedia, 2010.
- Novi qonitatin, *Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi Undip Vol. 9, No.1, April 2011.
- Peta Pondok Kota M, Jawa Timur, t.t.,
<https://www.google.com/maps/place/>
- Pijar Psikologi, *Yang Belum Usai Kenapa Manusia Punya Luka Batin*, Jakarta: PT Gramedia, 2020.
- Post-Power Syndrome (Studi Kasus di Komplek Ciputat Indah Kota Serang-Banten)*”, Banten:IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2016.
- R. Rachmy Diana, *Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam*, UNISIA, Vol. XXXVII No. 82 Januari 2015.

- Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik: Konseling dan Terapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Salisah, *Komunikasi Spiritual sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan dan Sains: Studi Tentang Self-Healing*, Surabaya: Conference Proceedings: Annual International Conference on Islamic Studies (AICIS) XII, 5 – 8 November 2012.
- Septi Ardianty Budiman, *Pengaruh Efektivitas Terapi Self healing Menggunakan Energi Reiki terhadap kecemasan*, Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol.4, No. 1, 2018.
- Siti Fatimah, *Pengembangan Modul Pembelajaran Berbasis Keterampilan Literasi*, Volume VI, Nomor 2, Juli - Desember 2017.
- Sri Rejeki, *Psikologi Abnormal Tinjauan Islam*, Semarang: CV. Karya Abadi Jaya, 2015.
- Sudarsono, *Kamus Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 1997.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Penerbit Alabeta, 2016.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta, 2017.
- Trianto, *Pengantar Penelitian Pendidikan Bagi Pengembangan Profesi Pendidikan dan Tenaga Pendidikan*, Jakarta: Kencana, 2010.
- Web resmi Pondok Pesantren Kota M,
<http://www.alamin.sch.id/2017/10/profil-pondok-pesantren-Kota M.html>