

## **Pengembangan Media Self-help Book Untuk Kecemasan Korban Kekerasan Seksual Di FKIP UNTIRTA**

Inayatul Maulani\*,Alfiandy Warih Handoyo, Lenny Wahyuningsih

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng  
Tirtayasa, Kota Serang, Indonesia

Email Korespondensi: \*[2285210021@untirta.ac.id](mailto:2285210021@untirta.ac.id)

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media *Self-Help Book* sebagai bentuk penanganan kecemasan pada mahasiswa perempuan korban kekerasan seksual di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Kecemasan yang dialami korban kekerasan seksual dapat berdampak negatif pada aspek emosional, kognitif, dan sosial. Metode penelitian yang digunakan adalah *Research and Development (R&D)* dengan model pengembangan ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*). Subjek dalam uji coba terbatas adalah 10 mahasiswa perempuan FKIP Untirta yang memenuhi kriteria sebagai korban kekerasan seksual dan memiliki tingkat kecemasan tinggi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan angket. Hasil penilaian kelayakan media berdasarkan validasi ahli materi memperoleh nilai sebesar 86%, ahli media memperoleh nilai sebesar 83%, ahli bahasa memperoleh nilai sebesar 92%, dan praktisi memperoleh nilai sebesar 95%, yang secara keseluruhan menunjukkan rata-rata persentase sebesar **88%**, yang termasuk dalam kategori **"Sangat Layak"**. Selain itu, respon dari mahasiswa pengguna juga menunjukkan tingkat kepuasan yang tinggi terhadap isi dan tampilan *Self-Help Book*. Media ini diharapkan dapat menjadi solusi mandiri dalam menangani kecemasan korban kekerasan seksual di lingkungan kampus.

Kata Kunci: *Self-Help Book*, Kecemasan, Kekerasan Seksual, Mahasiswa, Pengembangan Media.

*This study aims to develop Self-Help Book media as a form of anxiety management in female students who are victims of sexual violence at the Faculty of Teacher Training and Education (FKIP) Sultan Ageng Tirtayasa University. Anxiety experienced by victims of sexual violence can have a negative impact on emotional, cognitive, and social aspects. The research method used is Research and Development (R&D) with the ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation) development model. The subjects in the limited trial were 5 female students of FKIP Untirta who met the criteria as victims of sexual violence and had high levels of anxiety. Data collection was conducted through interviews and questionnaires. The results of the media feasibility assessment based on the validation of material experts obtained a value of 86%, media experts obtained a value of 83%, language experts obtained a value of 92%, and practitioners obtained a value of 95%, which overall showed an average percentage of 88%, which is included in the category "Very Feasible". In addition, the response from student users also showed a high level of satisfaction with the content and appearance of the Self-Help Book. This media is expected to be an independent solution in dealing with the anxiety of victims of sexual violence on campus.*

Keywords: *Self-Help Book*, Anxiety, Sexual Violence, Students, Media Development.

### **Pendahuluan**

Perkembangan sosial pada masa dewasa awal merupakan puncak dari sosialisasi, dan orang-orang pada masa dewasa awal mengembangkan hubungan atau mengembangkan hubungan yang lebih dalam dan intim pada berbagai tingkat persahabatan (Sinta, Simatupang, Marhisar, 2021). Masa dewasa awal merupakan tahap pertama dimana seseorang mulai menjalin hubungan intim dengan lawan jenis, keinginan untuk mempertahankan hubungan yang erat, intim, dan penuh romansa muncul ketika orang-orang di masa dewasa awal sedang dalam proses pemenuhan kebutuhan keintiman mereka (Nopiyanti, Mubina, Simatupang, Marhisar, 2021).

Menurut *Erikson* (1950) dalam teori psikososialnya, dewasa awal adalah tahap di mana individu menghadapi tugas membangun hubungan yang intim dan bermakna dengan orang lain. Tantangan pada tahap ini, termasuk kekerasan seksual, dapat menghambat perkembangan keintiman dan menciptakan rasa isolasi serta trauma emosional. Menurut Permendikbud No. 30 Tahun 2021 tentang Pencegahan dan Penanganan Kekerasan Seksual, kekerasan seksual adalah setiap perbuatan merendahkan, menghina, melecehkan, dan/atau menyerang tubuh, dan/atau fungsi reproduksi seseorang, karena ketimpangan relas kuasa dan/atau gender, yang berakibat atau dapat berakibat penderitaan psikis dan/atau fisik termasuk yang mengganggu kesehatan reproduksi seseorang dan hilang kesempatan melaksanakan pendidikan tinggi dengan aman dan optimal (Putratama, 2022). Menurut kementerian Sekretariat Negara RI, kekerasan seksual dapat terjadi di mana saja dan kapan saja, termasuk salah satunya di lingkungan kampus. Kampus yang seharusnya menjadi tempat menuntut ilmu yang aman dan nyaman agar mahasiswa dapat belajar secara maksimal, justru menjadi salah satu tempat penyumbang terjadinya kekerasan seksual (Pambudi, 2024).

Menurut Catatan Tahunan KOMNAS Perempuan tahun 2023 mencatat peningkatan kekerasan terhadap perempuan di sektor publik dan pemerintahan, dengan peningkatan sebesar 44% di sektor publik dan 176% di sektor pemerintahan. Berdasarkan panduan suatu tugas dalam mencegah suatu penanganan dalam kekerasan seksual yang telah diterima oleh (SATGAS PPKS) UNTIRTA Tahun 2023-2024 terdapat pengaduan yang diterima sejumlah 18 (delapan belas) kasus. Pada tahun 2023 sejumlah 16 aduan dan Tahun 2024 (perJanuari-Maret) sejumlah 2 aduan. Adapun klasifikasi kasus pengaduan ke SATGAS PPKS UNTIRTA Tahun 2023-2024 terdapat kekerasan non-fisik sebesar 5,5%, kekerasan verbal sebesar 22,2%, kekerasan fisik sebesar 44,4%, serta teknologi informasi dan komunikasi sebanyak 61,1%. Selain itu, terdapat klasifikasi status pelapor ke SATGAS PPKS UNTIRTA Tahun 2023-2024 terdapat mahasiswa yang melapor sebesar 83,3%, dosen 5,5%, tenaga kependidikan 5,5%, dan masyarakat umum sebesar 5,5%.

Dampak psikologis yang paling sering terjadi pada korban kekerasan seksual adalah kecemasan, hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh DelGreco & Christensen (2019) dan Masoom & Naz (2017) yang menyatakan bahwa kekerasan seksual memiliki hubungan yang signifikan terhadap kecemasan dan nilai diri yang dimiliki oleh korban. Pengalaman tersebut tak jarang mengakibatkan korban mengalami kesulitan tidur hingga depresi. Kecemasan dapat diartikan sebagai suatu keadaan ketika pikiran secara tidak sadar khawatir dengan suatu hal buruk akan terjadi (Nevid, 2018).

Berdasarkan teori para ahli diatas mengenai kecemasan yang dialami perempuan korban kekerasan seksual tentunya membutuhkan penanganan khususnya untuk dapat menangani korban. Oleh karena itu, peneliti berupaya untuk mengembangkan media *Self Help Book*. Menurut Bargsma *Self Help Book* adalah media yang membantu individu menghadapi masalah pribadi atau emosional tanpa bantuan profesional. Menurut Anderson (2006), tujuan dari *Self-help Book* adalah untuk membimbing dan mendorong pembaca untuk mengubah diri, tidak hanya untuk memperoleh informasi, tetapi juga untuk meningkatkan manajemen diri (Nurmahlia et al., 2023). Menurut Cuipers dan Josien (2007) bantuan diri merupakan kandidat yang bagus menjadi langkah pertama untuk menangani kecemasan. Penjelasan mengenai *self-help book* tersebut dapat disimpulkan jika *self-help book* merupakan suatu media yang tujuannya untuk dapat membantu suatu individu untuk mengatasi permasalahannya. Berdasarkan pemahaman *self-help book*, peneliti berupaya untuk mengembangkan Media *self-help book* terhadap perempuan korban kekerasan seksual di FKIP Untirta yang dikembangkan dengan tujuan menangani kecemasan korban kekerasan seksual.

## Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian desain dan pengembangan RnD (*Research and Development*). Metode ini merupakan suatu pendekatan sistematis yang menerapkan atau merancang ide-ide produk baru atau memperbaiki sebuah produk yang telah ada dan memerlukan penyempurnaan, penelitian dan pengembangan bertujuan untuk memberikan kontribusi-kontribusi yang praktis maupun ilmiah, dalam menemukan ‘solusi-solusi’ inovatif bagi masalahmasalah fungsi profesi guru, pembuat kebijakan, pengembangan, memperbaiki suatu produk, merencanakan suatu model pembelajaran, dan sebagainya (Winaryati, 2021).

Model yang digunakan pada penelitian pengembangan ini yaitu “Model ADDIE”. Model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*). Kelima tahapan tersebut merupakan panduan bagi para desainer agar dapat menciptakan sebuah pembelajaran yang efektif dan memperoleh hasil optimal. Hampir semua model klasik desain instruksional adalah variasi dari model ADDIE (Winaryati, 2021).

Lokasi penelitian dan uji coba produk dilakukan di FKIP Untirta, yang beralamat di Jl. Ciwaru Raya, Cipare, Kec. Serang, Kota Serang, Banten. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FKIP Untirta dengan sampel yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 10 responden. Penelitian ini menggunakan instrumen kecemasan korban kekerasan seksual untuk mencari tahu tingkat kecemburuan romantis pada mahasiswa FKIP

Untirta.

### **Hasil Dan Pembahasan**

Media *self-help book* telah melalui tahap uji kelayakan, yang bertujuan sebagai perbaikan agar produk *self-help book* dapat digunakan dengan layak dan dapat diuji cobakan. Uji coba kelayakan produk dilakukan oleh 4 ahli dari aspek media, materi, bahasa serta uji ketergunaan oleh praktisi. Kelayakan produk dari aspek media di uji oleh Bapak Arga Satrio Prabowo, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling. Kelayakan materi diuji oleh Ibu Meilla Dwi Nurmala, S.Psi.,M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling. Kelayakan produk dari aspek bahasa diuji oleh Bapak M.Rinzat Iriyansah,S.S.,M.P.d selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Bahasa Indonesia. kelayakan praktisi diuji oleh Ibu Evi Afiati, M.Pd selaku Ketua UPA Bimbingan dan Konseling.

Hasil uji kelayakan media *self-help book* tersebut menunjukkan bahwa *self-help book* yang dikembangkan peneliti telah mencapai kriteria sangat layak dari segi media, materi, bahasa, serta praktisi. Hasil uji kelayakan media sebesar 86%. Hasil uji kelayakan materi sebesar 83%, hasil uji kelayakan bahasa sebesar 92% dan hasil uji kelayakan praktisi sebesar 95%. Secara kualitatif ketiga ahli mengungkapkan bahwa desain produk sudah menarik dan mudah dipahami, selain itu ada beberapa saran dan masukan yang diberikan sesuai dengan bidang keahliannya. Berdasarkan saran dan komentar tersebut peneliti dapat memperbaiki media *self-help book* yang dikembangkan. Media *self-help book* kecemasan korban kekerasan seksual yang dirancang oleh peneliti diharapkan dapat memberikan bantuan untuk mereduksi kecemasan yang sedang dialami oleh korban serta dapat menjadi inovasi baru bagi praktisi Bimbingan dan Konseling dalam mengoptimalkan program layanan Bimbingan dan Konseling di tingkat Universitas.

Selain itu, penilaian juga dilakukan secara kualitatif, dalam bentuk saran dan komentar. Keempat ahli yang terlibat dalam uji kelayakan menyatakan bahwa desain media *self-help book* yang dikembangkan sudah menarik dan mudah dipahami oleh mahasiswa. Masing-masing ahli juga memberikan masukan konstruktif sesuai dengan bidang keahliannya, yang kemudian digunakan peneliti sebagai dasar dalam menyempurnakan produk. *self-help book* yang dirancang dalam penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi dan pengetahuan kepada mahasiswa, sekaligus menjadi inovasi media layanan yang dapat digunakan oleh peran Bimbingan dan Konseling dalam mengoptimalkan pelaksanaan program BK di Universitas, khususnya dalam membantu mahasiswa menghadapi permasalahan kecemasan korban kekerasan seksual.

Peneliti merancang *self-help book* kecemasan korban kekerasan seksual secara khusus

dengan tampilan yang menarik dan beragam. *self-help book* terdiri dari tiga bagian yang setiap bagiannya dilengkapi dengan informasi, quotes, dan aktivitas yang dapat mereduksi kecemasan korban kekerasan seksual. Desain buku penuh dengan warna-warni untuk memberikan kesan yang ceria dan bahagia agar pengguna dapat merasa senang dan nyaman saat menggunakannya.

Setelah melalui tahap uji kelayakan, media ini kemudian diuji coba secara terbatas melalui pengerjaan secara mandiri di tempat masing-masing. Uji coba ini dilakukan kepada 10 mahasiswa perempuan FKIP Untirta yang memiliki kecemasan akibat korban kekerasan seksual. Hasil penilaian kelayakan media menunjukkan nilai sebagai berikut.

**Tabel Hasil Kelayakan Media**

No	Skor penilaian	X	Xi	%	Kategori
1	Uji Media	5	80	87,5%	Sangat Layak
2	Uji Materi	16	120	96,6%	Sangat Layak
3	Uji Bahasa	5	40	87,5%	Sangat Layak
<b>Total skor rata-rata</b>		<b>26</b>	<b>240</b>	<b>94,1 %</b>	<b>Sangat Layak</b>

Keberhasilan pengembangan media *self-help book* kecemasan korban kekerasan seksual ini dikuatkan melalui perbandingan hasil pretest dan posttest yang memperlihatkan adanya penurunan tingkat kecemasan sosial setelah mahasiswa mengikuti layanan tersebut.

**Tabel Hasil Pretest dan Posttest**

Subjek	Pretest		Posttest	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
RRG	57	Tinggi	24	Sedang
M	61	Tinggi	23	Sedang
MU	60	Tinggi	28	Sedang
ZI	52	Tinggi	27	Sedang
N	63	Tinggi	15	Rendah
C	58	Tinggi	21	Rendah

NAP	68	Tinggi	24	Sedang
NA	64	Tinggi	19	Rendah
RP	68	Tinggi	13	Rendah
R	62	Tinggi	21	Rendah

Berdasarkan tabel yang disajikan, dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan korban kekerasan seksual pada masing-masing subjek mengalami penurunan setelah diberikan layanan menggunakan *self-help book* korban kekerasan seksual. Subjek RRG menunjukkan penurunan sebesar 33 poin, dari skor awal 57 menjadi 24, subjek M mengalami penurunan sebesar 38 poin, dari skor awal 61 menjadi 23, subjek MU mengalami penurunan sebesar 32 poin, dari skor awal 60 menjadi 28, subjek ZI mengalami penurunan sebesar 25 poin, dari skor awal 52 menjadi 27, subjek N mengalami penurunan sebesar 48 poin, dari skor awal 63 menjadi 15, subjek C mengalami penurunan sebesar 37 poin, dari skor awal 58 menjadi 21, subjek NAP mengalami penurunan sebesar 44 poin, dari skor awal 68 menjadi 24, subjek NA mengalami penurunan sebesar 45 poin, dari skor awal 64 menjadi 19, subjek RP mengalami penurunan sebesar 55 poin dari skor awal 68 menjadi 13, subjek R mengalami penurunan sebesar 43 poin, dari skor awal 62 menjadi 21, yang berarti rata-rata responden berpindah dari kategori tinggi ke kategori sedang dan rendah. Meskipun tidak turun drastis, namun terdapat penurunan tingkat kecemasan korban kekerasan seksual pada subjek tersebut.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis awal terhadap kondisi mahasiswa FKIP Untirta, ditemukan bahwa sebagian besar dari mereka mengalami kecemasan korban kekerasan seksual rendah, sedang hingga tinggi. Hal ini diketahui melalui pengisian instrumen kecemasan korban kekerasan seksual, yang menunjukkan bahwa sebanyak 15,3% tinggi atau sebanyak 23 mahasiswa, 69,3% sedang atau sebanyak 104 mahasiswa, 15,3% rendah atau sebanyak 23 mahasiswa. Data ini memperlihatkan bahwa permasalahan kecemasan korban kekerasan seksual cukup signifikan dan perlu ditangani melalui layanan bimbingan dan konseling yang tepat serta menarik bagi siswa. Sebagai upaya untuk menjawab kebutuhan tersebut, peneliti mengembangkan media layanan berupa *self-help book* kecemasan korban kekerasan seksual dengan menggunakan model ADDIE yang memiliki lima tahapan diantaranya ialah analisis (*analyz*), desain (*design*), pengembangan (*development*), pelaksanaan (*implementation*), dan evaluasi (*evaluation*).

Media yang telah dikembangkan kemudian diuji coba kelayakannya oleh empat ahli yaitu ahli materi, media, bahasa dan praktisi lapangan. Secara keseluruhan, media memperoleh rata-

rata nilai kelayakan sebesar 92%, termasuk kategori layak untuk digunakan atau diimplementasikan. Selain kuantitatif, para ahli juga memberikan saran secara kualitatif, seperti penyempurnaan visual dan penyusunan bahasa agar lebih komunikatif. Ketiga ahli menyatakan bahwa media yang dikembangkan menarik, mudah dipahami, dan relevan untuk digunakan dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Setelah dinyatakan layak oleh para ahli, media ini diuji coba secara terbatas kepada 10 perempuan mahasiswa FKIP Untirta yang memiliki kecemasan korban kekerasan seksual paling tinggi.

Secara keseluruhan, pengembangan media *self-help book* korban kekerasan seksual dalam penelitian ini dinyatakan berhasil. Media ini tidak hanya dinilai sangat layak oleh para ahli tetapi juga mahasiswa, tetapi juga terbukti efektif dalam membantu mereduksi kecemasan korban kekerasan seksual melalui pendekatan yang menarik dan menyenangkan.

#### Daftar Pustaka

- DelGreco, M., & Christensen, J. (2020). *Effects of street harassment on anxiety, depression, and sleep quality of college women*. *Sex Roles*, 82(7), 473–481. <https://doi.org/10.1007/s11199-019-01064-6>
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. W. W. Norton & Company.
- Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan. (2024). *Catatan Tahunan (CATAHU) 2023: Momentum Perubahan – Laporan Tahunan Kekerasan terhadap Perempuan*. Jakarta: Komnas Perempuan. <https://komnasperempuan.go.id>
- Nopiyanti, S., Mubina, N., & Simatupang, M. (2021). Pengaruh Inferiority Feeling Terhadap Kecenderungan Melakukan Kekerasan Dalam Berpacaran Pada Dewasa Awal Di Karawang. *Psikologi Prima*, 4(1), 42–52. <https://doi.org/10.34012/psychoprime.v4i1.1908>
- Nurmahlia, E., Wibowo, B. Y., & Wahyuningsih, L. (2023). Self-Help Book Untuk Membantu Mahasiswa Menghadapi Quarter Life Crisis. *Diversity Guidance and Counseling Journal*, 1(3), 55–66
- Pambudi, M. H. (2024). *stop kekerasan seksual di lingkungan kampus*. [https://doi.org/10.30605/stop\\_kekerasan\\_seksual\\_di\\_lingkungan\\_kampus](https://doi.org/10.30605/stop_kekerasan_seksual_di_lingkungan_kampus)
- Putratama, 2022; Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2021
- Santrock, J, W, (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)* Jakarta:Erlangga.
- Sinta, A. M., Simatupang, M., & Marhisar, N. (2021). *Perkembangan sosial pada masa dewasa awal: Puncak sosialisasi dan pendalaman persahabatan*. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 10(2), 123–135.
- Winaryati, E. (2021). *Cercular Model of RD & D*. In *Kbm Indonesia*. [www.penerbitbukumurah.com](http://www.penerbitbukumurah.com)