



PROGRAM PSIKOEDUKASI UNTUK MENUMBUHKAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* (PWB) PADA PENDAMPING KORBAN KEKERASAN DI UNIT PELAKSANA TEKNIS DAERAH PERLINDUNGAN PEREMPUAN DAN ANAK (UPTD PPA) KOTA SEMARANG

A Psychoeducation Program to Enhance Psychological Well-Being (PWB) Among Violence Victim Companions at Unit Pelaksana Teknis Daerah Perlindungan Perempuan dan Anak (UPTD PPA) Kota Semarang

Indhira Assyifa Erdi Mayazaputri*, Martha Ester Panahatan Sumbertua, Meutia Kirana Dewi, Nadia Risma Pramesty, Berliana Widi Scarvanovi

Fakultas Universitas Sebelas Maret

Jalan Ir. Sutami No. 36A, Kentingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah, 57126

*Alamat Korespondensi: indhirassyifa@student.uns.ac.id

(Tanggal Submission: 12 Januari 2025, Tanggal Accepted : 22 Mei 2026)



Kata Kunci :

*Pendamping
Korban
Kekerasan,
Psikoedukasi,
Psychological
Well-being*

Abstrak :

Banyaknya kasus kekerasan di Indonesia, diperlukan upaya penanganan kasus dengan dibentuknya Unit Pelaksana Teknik Daerah Perlindungan Perempuan dan Anak (UPTD PPA) yang menyediakan layanan bagi korban kekerasan. UPTD PPA memiliki pendamping korban kekerasan untuk memberikan dukungan emosional dan advokasi serta pemulihan trauma. Namun, pekerjaan sebagai pendamping korban memiliki risiko tinggi terhadap kesejahteraan psikologis, sehingga diperlukan adanya intervensi terkait kesejahteraan psikologis pendamping korban kekerasan. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi kepada pendamping korban kekerasan di UPTD PPA Kota Semarang sebagai upaya menumbuhkan kesejahteraan psikologis. Metode yang digunakan adalah dengan menggunakan kuesioner skala *psychological well-being* digunakan untuk *pre-test* dan *post-test*. Data dianalisis dengan melakukan *paired sample t-test*. Pada tahap persiapan, membuat modul *psychological well-being* dan menyusun rancangan kegiatan. Pada tahap pelaksanaan, psikoedukasi "Strong Outside, Calm Inside" dilaksanakan dalam dua sesi dengan tema "Sharing Not Carrying" dan "From Heavy to Thriving". Terdapat tujuh pendamping yang mengikuti psikoedukasi dengan usia rata-rata 44,57 tahun. Data terdistribusi normal dengan signifikansi 0,624 dan 0,874. Skala terbukti reliabel dan valid. Nilai rata-rata meningkat sekitar 4,7 persen. *T-test* menunjukkan hasil signifikansi 0,198. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan positif dan signifikan. Dengan demikian, psikoedukasi dapat menumbuhkan kesejahteraan psikologis pendamping korban kekerasan di UPTD Kota Semarang.

Key word :	Abstract :
<i>Advocates for Victims of Violence, Psychoeducation, Psychological Well-being</i>	The high number of violence cases in Indonesia requires efforts to handle cases through the establishment of the Regional Technical Implementation Unit Pelaksana Teknik Daerah Perlindungan Perempuan dan Anak (UPTD PPA), which provides services for victims of violence. UPTD PPA employs companions for victims who offer emotional support, advocacy, and trauma recovery. However, working as a companion carries a high risk of mental health problems, making psychoeducation on psychological well-being essential. This activity aims to provide psychoeducation to companions of victims of violence at UPTD PPA Kota Semarang as an effort to strengthen psychological well-being. The method used involved administering a psychological well-being questionnaire scale for the pre-test and post-test. Data were analyzed using a paired sample t-test. In the preparation stage, a psychological well-being module was developed and an activity plan was designed. During implementation, the "Strong Outside, Calm Inside" psychoeducation program was delivered in two sessions with the themes "Sharing Not Carrying" and "From Heavy to Thriving." Seven companions participated, with an average age of 44.57 years. The data were normally distributed with significance values of 0.624 and 0.874. The scale was proven to be reliable and valid. The average score increased by approximately 4.7 percent. The t-test showed a significance level of 0.198. The analysis revealed a positive and significant difference. In conclusion, psychoeducation can improve the psychological well-being of victims of violence advocates at the Semarang City Technical Implementation Unit (UPTD).

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Mazayaputri, I. A. E., Sumbertua, M. E. P., Dewi, M. K., Pramesty, N. R., & Scarvanovi, B. W. (2026). Program Psikoedukasi Untuk Menumbuhkan *Psychological Well-Being* (PWB) Pada Pendamping Korban Kekerasan di Unit Pelaksana Teknis Daerah Perlindungan Perempuan dan Anak (UPTD PPA) Kota Semarang. *Jurnal Abdi Insani*, 13(5), 615-625. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v13i5.3637>

PENDAHULUAN

Kasus kekerasan terhadap individu merupakan permasalahan sosial yang marak terjadi di Indonesia. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kekerasan didefinisikan sebagai perbuatan seseorang atau kelompok orang yang menyebabkan cedera atau matinya orang lain atau menyebabkan kerusakan fisik atau barang orang lain). Hidayat (2021) menjelaskan bahwa tindakan kekerasan adalah tindakan fisik baik dengan sengaja maupun dalam bentuk lainnya seperti ancaman atau perbuatan lainnya terhadap orang yang dapat menyebabkan cedera, depresi, kerugian psikologis, bahkan kematian. Data Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (SIMFONI PPA) mengungkapkan bahwa Indonesia terus mengalami peningkatan angka kasus kekerasan terhadap perempuan dan anak setiap tahunnya, dari 27.594 kasus pada 2022, menjadi 29.883 kasus pada 2023, hingga 31.947 kasus pada 2024 (KemenPPPA, 2024). Provinsi Jawa Tengah menempati peringkat ketiga dengan jumlah kasus kekerasan terhadap perempuan dan anak tertinggi di Indonesia. Jumlah kasus kekerasan mencapai 1.369 korban pada anak-anak dan 1.019 korban pada perempuan (BPS Provinsi Jawa Tengah, 2025). Dari total 2.388 kasus kekerasan, Kota Semarang menjadi penyumbang kasus terbanyak dengan 179 kasus yang menimpa perempuan dan 140 kasus pada anak (DP3AKB, 2025).

Kasus kekerasan berdampak pada fisik dan psikologis dari korban kekerasan (Rohmah & Satwika, 2023). Dampak pada korban kekerasan yaitu dapat mengalami luka fisik, trauma psikologis, depresi, gangguan kecemasan, kehilangan kepercayaan diri, ketidakberdayaan, dan gangguan psikologis lainnya yang memengaruhi kualitas hidup dalam jangka panjang (Nandhita, 2023;



(Khairunnisa *et al.*, 2025). Sehingga, sebagai upaya dalam penanganan kasus tersebut, pemerintah membentuk Unit Pelaksana Teknis Daerah Perlindungan Perempuan dan Anak (UPTD PPA). UPTD PPA merupakan sebuah unit di bawah Dinas Pemberdayaan Perempuan Anak (DPPPA) yang berfungsi menyediakan berbagai layanan psikologis, sosial, hingga hukum bagi perempuan dan anak yang terdampak kekerasan (Adisti & Meilani, 2024).

Dalam pelaksanaannya, pendamping korban kekerasan berperan memberikan dukungan emosional dan advokasi sekaligus membantu proses pemulihan trauma psikologis yang dialami korban (Rosemary *et al.*, 2023). Pendamping juga mengambil peran dalam pemberdayaan korban kekerasan, yaitu menjadi fasilitator, konselor, motivator, dan pembela (Probolaksono, 2023). Namun, pekerjaan sebagai pendamping korban kekerasan memiliki risiko tinggi terhadap kesehatan mental bagi para pendamping korban kekerasan.

Dampak psikologis yang hadir tidak hanya berdampak pada korban, namun dapat berdampak pada kehidupan pendamping korban kekerasan. Kontak intens dan berulang dengan korban yang memiliki trauma dapat menimbulkan trauma sekunder pendamping (Hesse *dalam* Akmal *et al.*, 2025). Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan pendamping korban kekerasan diketahui bahwa para pendamping yang bekerja di UPTD PPA Kota Semarang seringkali merasakan stres dan kesulitan untuk mengelola emosi, terutama pada awal menjalani peran tersebut. Beberapa pendamping bahkan mengaku merasa “terkurus secara emosional” (*emotionally drained*) ketika menangani kasus tertentu. Kondisi ini tentu sangat memengaruhi kesejahteraan psikologis para pendamping korban. Jam kerja yang panjang, beban tugas yang tinggi, serta lingkungan kerja yang menuntut dapat memicu stres kerja dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis pekerja sosial (Astrawan *et al.*, 2025).

Kesejahteraan psikologis merupakan bentuk kepuasan individu terhadap aspek-aspek hidup sehingga menimbulkan perasaan bahagia dan damai dalam hidupnya (Hardjo & Novita, 2015). Alidrus *et al.* (2022) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis atau yang sering disebut *psychological well-being* dapat dipahami sebagai kondisi ketika individu mampu menerima dirinya, menjalin relasi positif, mandiri, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta terus berkembang secara pribadi. Ryff (1989) menjelaskan bahwa terdapat enam dimensi yang menggambarkan kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pengembangan pribadi (*personal growth*). Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung memiliki motivasi kuat, energi positif, serta keterlibatan optimal dalam pekerjaannya (Aisyah, 2022).

Sebagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dari pendamping korban kekerasan diperlukan intervensi berupa psikoedukasi. Menurut Supratiknya (2011), psikoedukasi adalah proses pemberian pengetahuan psikologis untuk mengembangkan keterampilan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Psikoedukasi merupakan salah satu kegiatan yang berperan penting dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan individu terutama dalam aspek kesejahteraan psikologis (Sarafina *et al.*, 2024). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian oleh Rahman *et al.* (2023) menemukan bahwa kegiatan psikoedukasi mampu meningkatkan pemahaman pesertanya terkait kesejahteraan psikologis hingga 60%. Penelitian lain oleh Sastafiana *et al.* (2025) mengemukakan bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pekerja sosial di panti asuhan yang ditunjukkan oleh kenaikan skor post-test pasca pelaksanaan psikoedukasi.

Sebagai pihak yang secara langsung berinteraksi dengan korban kekerasan dalam berbagai proses pendampingan, disusunlah program psikoedukasi untuk menumbuhkan kesejahteraan psikologis pendamping korban kekerasan. UPTD PPA Kota Semarang dipilih sebagai lokasi pelaksanaan program psikoedukasi karena Kota Semarang merupakan wilayah dengan angka kekerasan yang paling tinggi di Jawa Tengah. Program ini dirancang sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat, khususnya bagi pendamping korban kekerasan di bawah naungan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) Riset dengan judul “Program Psikoedukasi untuk Menumbuhkan *Psychological Well-Being*

(PWB) pada Pendamping Korban Kekerasan di Unit Pelaksana Teknis Daerah Perlindungan Perempuan dan Anak (UPTD PPA) Semarang”.

Program psikoedukasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada pendamping korban kekerasan di UPTD PPA Kota Semarang sebagai upaya menumbuhkan kesejahteraan psikologis. Program ini bermanfaat bagi peneliti sebagai sarana penerapan pengetahuan psikologi yang dipelajari, sekaligus menjadi bentuk pengabdian melalui MBKM Riset KKN, serta membantu pendamping memahami pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis dan strategi pengelolaan stres. Bagi instansi, program ini dapat menjadi masukan untuk pengembangan kebijakan atau kegiatan serupa di masa mendatang. Kedepannya, program ini diharapkan dapat diterapkan secara berkelanjutan dan menginspirasi lembaga lain untuk lebih memperhatikan kesejahteraan psikologis pendamping korban kekerasan.

METODE KEGIATAN

Tahapan yang dilakukan dalam pelaksanaan program MBKM sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Kegiatan dilakukan di UPTD PPA Kota Semarang pada pendamping korban kekerasan. Tahap persiapan kegiatan psikoedukasi ini dimulai pada pertengahan Agustus dengan berdiskusi dengan dosen pembimbing, diikuti pencarian modul dan referensi pendukung. Proposal kemudian diserahkan UPTD PPA, disertai penentuan jadwal pelaksanaan. Setelah UPTD menetapkan jadwal kegiatan, dilakukan persiapan dan konfirmasi akhir hingga seluruh aspek dinyatakan siap, menjadikan tahap persiapan ini sebagai fondasi penting bagi keberlangsungan kegiatan yang terencana dan sesuai kebutuhan mitra. Teknik pengumpulan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* dengan menggunakan semua populasi pendamping yang ada di UPTD PPA Kota Semarang.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan di UPTD PPA Kota Semarang pada tanggal 3 dan 10 Oktober 2025 dengan durasi tiga jam tiap pertemuan yang diikuti oleh tujuh pendamping korban kekerasan dengan metode ceramah dalam melaksanakan psikoedukasi dan kuesioner skala *psychological well-being* sebagai *pre-test* dan *post-test*. Instrumen yang digunakan dalam kegiatan psikoedukasi ini merupakan skala *Psychological Well-Being* adaptasi dari Mubarak & Miftahuddin (2018). Pada hari pertama, dilakukan pengerjaan *pre-test*, kemudian dilanjutkan materi pertama mengenai sejarah dan dimensi *psychological well-being* dan materi kedua terkait merawat kesejahteraan psikologis. Pada hari kedua, dilakukan *post-test*.

3. Tahap Analisis Data

Berdasarkan *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan kuesioner, data yang terkumpul dianalisis menggunakan SPSS versi 23. Data diolah dengan uji deskriptif, uji normalitas, uji validitas dan reliabilitas, dan uji hipotesis t-test dengan *paired sample t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Persiapan

Sebelum melaksanakan kegiatan pengabdian, peneliti terlebih dahulu melakukan *need assesment* sebagai langkah awal untuk memahami kondisi dan kebutuhan para pendamping korban kekerasan di UPTD PPA Kota Semarang. *Needs assesment* merupakan proses analisis informasi yang didapatkan sebelumnya dengan tujuan mengidentifikasi kebutuhan kelompok atau individu. Hasil *need assesment* digunakan sebagai dasar penentuan intervensi yang tepat sasaran dan sesuai dengan kondisi di lapangan (Mudayen & Lantum, 2008; Santoso, 2014). Kegiatan *need assesment* dilaksanakan pada tanggal 25 September 2025 melalui wawancara dengan dua pendamping korban kekerasan di UPTD PPA Kota Semarang.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa para pendamping kerap mengalami tekanan emosional, terutama ketika pertama kali menjalani peran tersebut. Beberapa dari mereka juga mengungkapkan rasa lelah secara emosional (*emotionally drained*) saat menghadapi kasus-kasus

tertentu yang cukup berat. Kondisi ini mengindikasikan perlunya intervensi untuk memperkuat kesejahteraan psikologis pendamping agar tidak berdampak lebih buruk, baik kepada diri sendiri maupun korban yang ditangani. Berdasarkan hal tersebut, peneliti memilih psikoedukasi sebagai bentuk intervensi untuk memberikan pemahaman dan keterampilan dasar terkait kesejahteraan psikologis. Sejalan dengan penelitian Sarafina *et al.* (2024) yang menemukan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman serta kemampuan individu, khususnya pada aspek kesejahteraan psikologis.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian psikoedukasi “Strong Outside, Calm Inside” dilaksanakan selama dua hari, yakni pada 3 Oktober 2025 dan 10 Oktober 2025. Kegiatan ini melibatkan sebanyak tujuh pendamping korban kekerasan di UPTD PPA Kota Semarang. Rangkaian kegiatan meliputi pemaparan materi psikoedukasi melalui ceramah, pengisian *pre-test* dan *post-test*, serta sesi diskusi.



Gambar 1. Pelaksanaan Psikoedukasi Hari Pertama

Hari pertama mengusung tema “Sharing, Not Carrying”. Kegiatan diawali dengan pengisian *pre-test* yang dipandu oleh fasilitator, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian Materi 1, “Apa itu Kesejahteraan Psikologis?”, yang membahas definisi, sejarah, dan konsep dasar *psychological well-being*. Setelah itu, peserta mendapatkan penjelasan Materi 2 bertajuk “Merawat Kesejahteraan Psikologis” yang mencakup dampak negatif sebagai pendamping korban kekerasan yang dapat memengaruhi *psychological well-being* mereka serta strategi atau kiat yang dapat dilakukan untuk menjaga *psychological well-being*. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi terkait pengalaman dan perasaan peserta selama menjalani peran sebagai pendamping korban kekerasan.



Gambar 2. Pelaksanaan Psikoedukasi Hari Kedua

Hari kedua bertema “From Heavy to Thriving”. Kegiatan dimulai dengan revidu materi sebelumnya. Peserta kemudian diajak mengikuti latihan relaksasi untuk membantu menenangkan diri sebelum memasuki kegiatan berikutnya. Setelah itu, peserta menuliskan harapan dan tujuan

positif mereka ke depan melalui media interaktif “Vision Board”. Peserta kemudian mengisi *post-test* yang dipandu oleh fasilitator. Kegiatan ditutup dengan sesi diskusi, dimana peserta berbagi refleksi mengenai hal-hal yang sudah cukup, masih kurang, serta dibutuhkan selama program berlangsung.

3. Tahap Analisis Data

Tahap analisis data meliputi uji deskriptif, uji normalitas, uji validitas dan reliabilitas, serta uji *t-test* berdasarkan skor *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh dalam kegiatan psikoedukasi “Strong Outside, Calm Inside”. Proses analisis data dilakukan menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 23.

Tabel 1. Sebaran responden peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat

	Jumlah responden (orang)	Persentase (%)	Rata-rata
Jenis Kelamin			
Laki-Laki	2	28.57	
Perempuan	5	71.43	
Usia			
Dewasa (20 -45 tahun)	4	57.14	44.57 ± 8.19
Lansia Awal (46-55 tahun)	3	42.86	
Pendidikan			
Tamat SMA	2	25	
Tamat Sarjana S1	6	62.5	

Tabel 1 memperlihatkan karakteristik peserta yang mengikuti kegiatan psikoedukasi “Strong Outside, Calm Inside”. Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa peserta terdiri atas dua laki-laki dan lima perempuan dengan rata-rata usia sekitar 44,57 tahun (SD = 8,19). Sebagian besar peserta berada pada rentang usia dewasa. Dari segi pendidikan, mayoritas peserta telah menyelesaikan pendidikan sarjana S1, sedangkan dua lainnya berpendidikan terakhir SMA.

Sebelum memasuki analisis utama, peneliti melaksanakan uji normalitas. Uji normalitas merupakan suatu prosedur yang dilakukan untuk mengetahui apakah data dari populasi terdistribusi atau berada dalam sebaran normal (Nuryadi *et al.*, 2017).

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pre-test</i>	0,164	7	0,200*	0,938	7	0,624
<i>Post-test</i>	0,161	7	0,200*	0,967	7	0,874

Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk melakukan uji normalitas, salah satunya adalah Shapiro-Wilk. Uji Normalitas Shapiro-Wilk digunakan untuk data kurang dari 100 responden dengan syarat kriteria hasil signifikansi > 0.05 (Sugiyono, 2019). Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa seluruh nilai signifikansi uji Shapiro-Wilk berada di atas 0.05, sehingga baik data *pre-test* maupun *post-test* dapat dinyatakan berdistribusi normal.

Karena jumlah responden pada kegiatan ini sangat kecil (N = 7), uji validitas dan reliabilitas dalam penelitian ini tidak dilakukan ulang. Peneliti merujuk pada hasil pengujian sebelumnya dari Mubarak dan Miftahuddin yang telah menunjukkan validitas dan reliabilitas yang baik dari skala *psychological well-being*. Skala tersebut dinyatakan valid dan *fit* untuk mengukur enam dimensi *Psychological Well-Being* dan memiliki reliabilitas tinggi dengan koefisien alpha 0,86–0,93 serta

koefisien *test-retest* 0,81–0,88. Sesuai dengan pernyataan Pillet *et al.* (2023), bahwa skala yang sudah memiliki bukti psikometrik kuat dapat digunakan kembali selama tidak ada perubahan besar pada butirnya karena karakteristik psikometrik instrumen cenderung tetap stabil apabila susunan item tetap dipertahankan. Kondisi ini mendukung penggunaan ulang instrumen pada penelitian dengan jumlah responden yang sangat terbatas. Dengan demikian, penggunaan skala tanpa uji validitas dan reliabilitas tambahan masih dapat dibenarkan karena jumlah responden yang sangat terbatas.

Setelah seluruh asumsi terpenuhi, analisis dilanjutkan dengan melakukan uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test*. *Paired simple t-test* merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk menguji keefektifan suatu perlakuan melalui perbedaan rata-rata skor responden sebelum dan sesudah intervensi (Widiyanto, 2013). Dalam hal ini, *paired sample t-test* dilakukan untuk melihat perbedaan skor *psychological well-being* sebelum dan sesudah psikoedukasi.

Tabel 3. Hasil *Paired Samples Statistic*

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre-test	121,57	7	10,753	4,064
Post-test	127,29	7	10,095	3,815

Hasil pada Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata skor meningkat dari 121,57 menjadi 127,29, atau bertambah sekitar 5,72 poin. Jika dihitung dalam persentase, peningkatan tersebut setara dengan sekitar 4,7 persen dari skor awal.

Tabel 4. Hasil *Paired Samples T-test*

	Paired Differences					t	df	sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean					
				Lower	Upper			
Pre-test - Post-test	-5,714	10,436	3,944	-15,366	-3,937	-1,449	6	0,198

Hasil uji pada Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,198, yang berada di atas ambang 0,05. Berdasarkan penjelasan Yonita & Sari (2024), nilai signifikansi $\leq 0,05$ menandakan adanya perbedaan yang signifikan, sedangkan nilai $\geq 0,05$ menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi tidak signifikan setelah intervensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sastaviana *et al.* (2025), yang melaporkan bahwa psikoedukasi dapat memberikan pengaruh positif terhadap *psychological well-being* pekerja sosial, serta penelitian Rahman (2023) yang menemukan bahwa psikoedukasi mampu meningkatkan pemahaman tentang *psychological well-being* hingga 60%. Dengan demikian, diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada *psychological well-being* pendamping korban kekerasan di UPTD PPA Kota Kekerasan sebelum dan sesudah pelaksanaan psikoedukasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan bahwa program psikoedukasi “Strong Outside, Calm Inside” yang telah dilaksanakan di UPTD PPA Kota Semarang dengan sesi “Sharing, Not Carrying” dan “From Heavy to

Thriving” berjalan dengan baik dan sesuai dengan kebutuhan mitra. Hasil analisis menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan angka nilai signifikansi uji Shapiro-Wilk *pre-test* sebesar 0,674 dan *post-test* sebesar 0,874. Rata-rata antara *pre-test* dan *post-test* juga mengalami peningkatan sebesar 5,72 poin atau sekitar 4,7%. Selain itu, penelitian ini membuktikan program psikoedukasi berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis pendamping korban kekerasan.

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan, disarankan untuk memastikan bahwa pendamping korban kekerasan yang mengikuti kegiatan dapat menghadiri dua sesi kegiatan. Selain itu, agar dapat menggali lebih dalam pengalaman subjektif dari pendamping korban kekerasan disarankan menggunakan metode yang lebih bervariasi, seperti wawancara atau observasi. Perlu adanya komunikasi intens dengan pihak UPTD PPA Kota Semarang agar meminimalisir miskomunikasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan rahmat-Nya, seluruh rangkaian kegiatan serta penyusunan artikel “*Program Psikoedukasi untuk Menumbuhkan Psychological Well-Being (PWB) pada Pendamping Korban Kekerasan di Unit Pelaksana Teknis Daerah Perlindungan Perempuan dan Anak (UPTD PPA) Kota Semarang*” dapat diselesaikan dengan baik. Proses penelitian yang dijalankan memberikan banyak pengalaman berharga, dan penyelesaian laporan ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak yang berperan penting.

Tim menyampaikan terima kasih kepada Universitas Sebelas Maret (UNS), Program Studi Psikologi, atas dukungan administratif dan fasilitas yang diberikan dalam kegiatan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) Riset ini. Apresiasi yang sebesar-besarnya juga sampaikan kepada Berliana Widi Scarvanovi, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan sepanjang proses penelitian. Selain itu, tim berterima kasih kepada Unit Pelaksana Teknis Daerah Perlindungan Perempuan dan Anak (UPTD PPA) Kota Semarang sebagai tempat pelaksanaan riset yang telah memfasilitasi kegiatan penelitian, memberikan akses informasi, serta membantu kelancaran proses kerja di lapangan.

Akhir kata, tim mengucapkan terima kasih kepada seluruh rekan MBKM Riset, mitra kolaborasi, dan pihak-pihak lain yang telah memberikan dukungan, kerja sama, serta semangat dalam penyelesaian kegiatan ini. Tim menyadari bahwa laporan ini masih memiliki keterbatasan, namun besar harapan kami agar laporan ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca maupun pihak-pihak yang berkepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisti, K. D., & Meilani, N. L. (2024). Efektivitas Penanganan Kekerasan pada Perempuan dan Anak oleh UPT Perlindungan Perempuan dan Anak Kota Pekanbaru. *SAKOLA: Journal of Sains Cooperative Learning and Law*, 1(2), 111-123.
- Aisyah, S. (2022). Kesejahteraan Psikologis Karyawan Ditinjau dari Job Insecurity dan Iklim Organisasi. *Thesis: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 1–76.
- Akmal, N., Dewi, R., Zahara, C. I., & Safitri, Y. N. (2025). Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Pendamping di Unit Pelaksana Teknis Daerah Perlindungan Perempuan dan Anak Aceh Utara. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 91-96.
- Alidrus, N. D., Syahrina, I. A., & Mariana, R. (2022). Dukungan Sosial dan Religiusitas dengan Psychological Well-being pada Warga Binaan Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan. *Psyche 165 Journal*, 15(2), 105–112. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.174>
- Astrawan, M. I., Sari, D. P., & Febrianti, E. (2025). Efektivitas Psikocare terhadap Pengetahuan Kesehatan Mental Pekerja Wanita. *Journal of Psychology and Social Sciences*, 3(1), 38-48.
- BPS Provinsi Jawa Tengah. (2025). *Provinsi Jawa Tengah dalam Angka 2024*, 50. <https://konregsumatera.jambiprov.go.id/assets/publikasi/1724049213.pdf>
- Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak, Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Provinsi Jawa Tengah. (2025). Data Kekerasan Perempuan & Anak Provinsi Jawa Tengah. Diakses pada 7 November 2025, dari

[https://ppid.dp3akb.jatengprov.go.id/uploads/media/Media20250219542DATA%20KEKERASAN%20PEREMPUAN%20&%20ANAK%20PROVINSI%20JAWA%20TENGAH%20TAHUN%202021-2025%20\(Januari\).pdf](https://ppid.dp3akb.jatengprov.go.id/uploads/media/Media20250219542DATA%20KEKERASAN%20PEREMPUAN%20&%20ANAK%20PROVINSI%20JAWA%20TENGAH%20TAHUN%202021-2025%20(Januari).pdf)

- Hardjo, S., & Novita, E. (2015). Hubungan Dukungan Sosial dengan Psychological Well-being pada Remaja Korban Sexual Abuse. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 7(1), 12-19.
- Hidayat, A. (2021). Kekerasan Terhadap Anak dan Perempuan. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, 8(1), 22-33.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Indonesia. (2024). *Ringkasan Data Kekerasan di Indonesia Tahun 2024*. SIMFONI PPA (Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak).
- Khairunnisa, N. A., Haryanto, F. N., Nufus, N. T., & Kusmawati, A. (2025). Dampak Kekerasan Seksual terhadap Psikologis Perempuan. *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 3(3), 355-364. <https://doi.org/10.62383/wissen.v3i3.1083>
- Mudayen, Y. M. V., & Lantum, A. K. (2008). Needs Assessment Pelatihan Pengembangan SDM Pendukung Pariwisata Kabupaten Bantul. *Jurnal Ekonomi dan Pendidikan*, 5(1), 17226.
- Nandhita, A. (2023). Dampak Penegakan Hukum Perlindungan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Perempuan dan Anak Korban Kekerasan. *Verdict: Journal of Law Science*, 2(2), 103-112.
- Nuryadi, N., Astuti, D., Utami, S., & M Budiantara, M. B. (2017). *Dasar-dasar Statistik Penelitian*.
- Pemerintah Kota Semarang. (2021). Peraturan Walikota Semarang Nomor 101 Tahun 2021 Tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi, Serta Sistem Kerja Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Kota Semarang. Retrieved from https://jdih.semarangkota.go.id/ildis_v2/public/pencarian/1303/detail.
- Pemerintah Indonesia. (2024). Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 55 Tahun 2024 Tentang Unit Pelaksana Teknis Daerah Perlindungan Perempuan dan Anak. Retrieved from <https://peraturan.bpk.go.id/Details/283290/perpres-no-55-tahun-2024>
- Pillet, J.-C., Carillo, K. D., Vitari, C., & Pigni, F. (2023). Improving Scale Adaptation Practices in Information Systems Research: Development and Validation of a Cognitive Validity Assessment Method. *Information Systems Journal*, 33(4), 842-889. <https://doi.org/10.1111/isj.12428>
- Probolaksono, Puthut. (2023). Peran pendamping dalam pemberdayaan perempuan korban kekerasan seksual di LSM Rifka Annisa. *Journal of Society and Continuing Education*, 4(1), 500-511.
- Rahman, I. N., Amri, N. R., Suasanti., & Pratiwi, N. Y. (2023). Efektivitas Psikoedukasi terhadap Peningkatan Pemahaman terkait Bullying dan Psychological Well Being di Pesantren Pondok Madinah. *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 568-574
- Rohmah, F., & Satwika, Y. W. (2023). Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Memiliki Pengalaman Kekerasan Dalam Pacaran. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 874-888.
- Rosemary, R., Khairani, M., Azman, Z. (2023). Pendampingan Psikologis dan Komunikasi Efektif para Relawan Penyintas Kekerasan Seksual di Yakesma, Baitussalam, Aceh Besar. *Buletin Pengabdian*, 3(1), 28-35.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Santoso, D. (2014). Need Assessment Pengembangan Keprofesionalan Berkelanjutan Guru SMK Teknik Audio Video. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*, 22(2), 148-154.
- Safarina, N. A., Pratama, M. F. J., Azlia, N. A., Purba, I. A., Ginting, N. T., Puspita Sari, M., Namyra, S. (2024). Psikoedukasi Psychological Well-Being Untuk Membangun Hubungan Positif dalam Mengatasi Perselisihan Antar Teman yang Dapat Memicu Perundungan. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, 7(4), 268-273. <https://doi.org/10.29303/jppm.v7i4.7737>
- Sastaviana, D., Panglewai, M. M. L., & Pesau, H. G. (2025). Psikoedukasi Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Pegawai Panti Asuhan. *Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma*, 6(2), 640-648. <https://doi.org/10.26874/jakw.v6i2.543>

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supratiknya, A. (2011). *Psikoedukasi: Merancang Program dan Modul*. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta.
- Widiyanto, Agus. (2013). *Statistika Terapan : Konsep dan Aplikasi dalam Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi dan Ilmu Sosial Lainnya*. PT Alex Media Komputindo: Jakarta.
- Yonita, I. & Sari, W. I. (2024). Detection of Inflation Rate in Jokowi Era in Indonesia. *IRJEMS International Research Journal of Economics and Management Studies*, 3(4).
<https://doi.org/10.56472/25835238/IRJEMS-V3I4P102>