

## LEPAS DARI BELENGGU DIGITAL: GAMBARAN PROSES RESILIENSI PADA WANITA PENYINTAS *CYBER SEXUAL HARASSMENT* (CSH)

Putri Amelia<sup>1\*</sup>, Agitia Kurniati Asrila<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

E-mail: [ameliaputri21006@gmail.com](mailto:ameliaputri21006@gmail.com)

### ABSTRAK

*Cyber Sexual Harassment* (CSH) merupakan bentuk kekerasan seksual berbasis daring yang dapat menimbulkan dampak psikologis serius bagi penyintas, khususnya perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan proses resiliensi yang dialami oleh perempuan penyintas pengalaman *Cyber Sexual Harassment* (CSH). Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif penyintas secara mendalam. Partisipan penelitian berjumlah dua orang perempuan penyintas CSH yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur guna menggali pengalaman, emosi, serta proses pemaknaan yang dialami partisipan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses resiliensi pada perempuan penyintas CSH terbentuk melalui empat tahapan utama. Tahapan pertama adalah kesadaran akan luka, yaitu pengakuan terhadap dampak emosional dan psikologis akibat pengalaman CSH. Tahapan kedua adalah dorongan untuk bangkit dari dalam diri sebagai bentuk motivasi internal untuk pulih. Tahapan ketiga adalah dukungan sosial yang berperan penting dalam memberikan rasa aman dan validasi emosional. Tahapan terakhir adalah transformasi diri, yang ditandai dengan perubahan positif dalam cara pandang, penguatan makna hidup, serta pengembangan kapasitas diri. Keempat tahapan ini saling berkaitan dan berkontribusi dalam membentuk proses resiliensi penyintas CSH.

**Kata kunci:** Resiliensi, wanita, penyintas *cyber sexual harassment*

### ABSTRACT

*Cyber Sexual Harassment* (CSH) is a form of online sexual violence that can have serious psychological impacts on survivors, especially women. This study aims to describe the resilience process experienced by women survivors of *Cyber Sexual Harassment* (CSH). This study uses a qualitative method with a phenomenological approach to understand the subjective experiences of survivors in depth. There were two female survivors of CSH who participated in this study, selected using *purposive sampling* based on criteria relevant to the research objectives. Data collection was conducted through semi-structured interviews to explore the experiences, emotions, and meaning-making processes experienced by the participants. The data obtained were analyzed using *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). The results of the study show that the resilience process in female CSH survivors is formed through four main stages. The first stage is awareness of the wound, which is the recognition of the emotional and psychological impact of the CSH experience. The second stage is the drive to rise from within as a form of internal motivation to recover. The third stage is social support, which plays an important role in providing a sense of security and emotional validation. The final stage is self-transformation, which is characterized by positive changes in perspective, strengthening of the meaning of life, and development of personal capacity. These four stages are interrelated and contribute to shaping the resilience process of CSH survivors.

**Kata kunci:** Resilience, Women, Survivors of *cyber sexual harassment*

### PENDAHULUAN

Kecanggihan yang kita rasakan saat ini bak pisau bermata dua. Kemudahan akses komunikasi melalui media sosial saat ini sangat berkembang pesat, termasuk Indonesia. Digital 2021: *The Latest Insight Into The State of Digital* melaporkan bahwa sekitar 170 juta dari total 274,9 juta masyarakat Indonesia telah menggunakan media sosial dengan angka persentasenya sekitar 61,8% (Stephanie, 2021). Namun perkembangan ini tentu tidak luput dari kejahatan. Perkembangan yang terjadi membuat berbagai bentuk kejahatan juga beradaptasi. Berdasarkan Undang Undang ITE Nomor 11 Tahun 2008 yang disahkan oleh DPR melaporkan berbagai macam

bentuk kejahatan didunia maya seperti judi, pornografi, penghinaan, pemerasan, pengancaman, pembajakan, penyadapan, pembulian dan lainnya yang dilaporkan pada UU ITE tersebut. Salah satu bentuk kejahatan siber adalah pelecehan seksual melalui sosial media atau dikenal dengan *cyber sexual harrasment* (CSH).

Sekarang ini, pelecehan seksual tidak hanya terjadi secara langsung. Namun juga melalui media sosial. Sederhananya, *Cyber Sexual Harassment* (CSH) diartikan sebagai pelecehan yang terjadi melalui internet. Liestiany, L. (2023) mengartikan *Cyber Sexual Harassment* (CSH) sebagai perilaku yang mengarah pada seksualitas secara online dengan orang lain maupun lawan jenis dengan penyampaian CSH yang juga beragam baik penyampaian pesan pesan yang mngandung unsur seksual maupun *emoji* yang bermakna ambigu. Menurut Januri et al., (2023), terdapat 3 bentuk perilaku *cyber sexual harassment* yang sering kali terjadi di berbagai negara, yaitu sexting (*Sex and Texting*) berupa tindakan mengirim atau memposting tulisan yang berorientasi seksual, kemudian *non-consensual dissemination of intimate images* (NCII) berupa penyalahgunaan konten seksual baik gambar ataupun video pribadi korban untuk mengancam si korban agar mengikuti keinginannya, dan aktivitas *spamming* yang menghadirkan komentar-komentar tidak pantas di media sosial.

Kejahatan *cyber sexual harrasment* (CSH) ini tiap tahunnya mengalami peningkatan, terutama di Indonesia. Dalam catatan tahunan dari Komnas Perempuan pada tahun 2022, kasus Kekerasan Berbasis Gender *Online* (KBGO) tercatat sebanyak 1.721 kasus. Dimana dalam catatan ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan kasus sebesar 83% di dibandingkan tahun sebelumnya dan tentunya masih banyak juga kasus- kasus yang tidak tercatat dikarenakan dari pihak korban tidak berani untuk melaporkan kasus yang dialaminya tersebut kepada pihak berwajib ataupun kepada pihak otoritas yang membidangi kasus tersebut. *Cyber sexual harassment* memiliki implikasi sosial sebagai bentuk dari diskriminasi gender dan agresi seksual. Terutama memengaruhi kesehatan mental pada perempuan (Reed, Wong, & Raj, 2019).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Filmanda, F. et al (2022) yang berjudul Dinamika psikologi perempuan penyintas *cyber sexual harassment* dimana hasil penelitian menunjukkan dinamika psikologis pada korban menunjukkan bahwa sebelum terjadinya *cyber sexual harassment* korban yang semulanya menunjukkan perilaku yang narsis, ceria, dan percaya diri di media sosial berubah menjadi merasa syok, takut, dan selektif dalam dunia digital setelah mengalami berbagai jenis *cyber sexual harassment* yaitu *doxing*, pelecehan verbal (non fisik), dan pelecehan visual. Adapun tiga faktor yang mempengaruhi dinamika psikologis pada Perempuan penyintas *cyber sexual harassment* yaitu, nilai norma rendah, Tingkat sosial yang lemah, serta pemahaman yang sedikit terkait media sosial.

Perempuan dengan rentang usia 18-25 tahun berada pada tahapan perkembangan *emerging adult* yang mana ini merupakan transisi dari masa remaja ke dewasa atau biasa disebut sebagai wanita. Ketika menginjak dewasa awal ini, individu mulai membentuk pola interaksi yang kemudian akan memengaruhi pola hubungan mereka di masa dewasa, terutama mereka yang menjalin hubungan romantis akan berisiko tinggi mengalami kekerasan kencan *cyber* (CDV), yang meliputi penguntit dan pelecehan psikologis (Fernet et al., 2023). Mengalami pelecehan seksual *cyber* selama masa dewasa awal merupakan permasalahan yang secara signifikan harus diperhatikan, terutama karena bersinggungan dengan tugas-tugas perkembangan seperti membentuk hubungan intim dan membangun identitas pribadi. Prevalensi pelecehan semacam itu dapat memiliki implikasi mendalam bagi kesehatan mental dan fungsi sosial di kalangan orang dewasa muda.

*Cyber sexual harrasment* merupakan pengalaman yang memberikan trauma pada individu sehingga dibutuhkan suatu usaha untuk dapat kembali keluar dari rasa ketakutan atau cemas yang dirasakan individu yang mengalami *cyber sexual harrasment*. Salah satu usaha untuk bangkit dari suatu pengalaman traumatis yang juga merupakan konstruk dalam psikologi positif adalah resiliensi. Menurut APA (American Psychological Association), resiliensi adalah proses dalam beradaptasi dalam menghadapi pengalaman traumatis, kesulitan, ancaman dan sumber sumber yang menyebabkan individu merasakan stress. Grotberg (1995) juga mendefinisikan resiliensi merupakan kapasitas universal yang mengizinkan seseorang, kelompok atau komunitas untuk mencegah, meminimalisasi atau mengatasi efek yang dapat merusak yang berasal dari pengalaman

sulit. Resiliensi ini merujuk pada karakteristik serta kemampuan dari individu dalam mengatasi stress yang dapat menunjang individu tersebut mengatasi permasalahan yang ada, sehingga dapat juga dijadikan sebagai *treatment* untuk menurunkan tingkat stress (Hermansyah dan Hadjam, 2020). Menurut Reivich dan Shatte (dalam Hendriani, 2018), resiliensi memiliki tujuh aspek, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, analisis, penyebab masalah, efikasi diri, dan *reaching out*. Adapun faktor resiliensi menurut Grotberg (2003) yang terdiri dari tiga faktor, yaitu *external supports*, *inner strengths*, dan *interpersonal and problem-solving skills*.

Resiliensi juga merupakan sebagai kemampuan untuk dapat bangkit kembali dari situasi atau peristiwa yang menyebabkan trauma yang juga diharapkan mampu diterapkan oleh korban *cyber harassment*. Resiliensi ini menjadi faktor faktor yang dibutuhkan untuk mengubah ancaman dan rasa cemas yang dirasa untuk menjadi kesempatan dalam berkembang, bertumbuh dan memperbaiki diri serta meningkatkan dan beradaptasi pada perubahan yang lebih baik sehingga individu dapat bebas dari rasa takut dan cemas. Penelitian yang dilakukan oleh Puspita, N., Kristian, Y. Y., & Onggono, J. N. (2018) menemukan bahwa resiliensi merupakan faktor terkuat bagi individu untuk keluar dari situasi yang menekan. Hal ini dinyatakan dalam penelitian bahwa 46,67% responden memiliki resiliensi dengan kategori tinggi. Resiliensi yang dimiliki oleh remaja perkotaan korban dari *bullying* dipengaruhi oleh faktor *hardiness* yang tinggi pada setiap korban *bullying*. Kunci partisipan untuk bangkit dan resilien merupakan hasil kolaborasi antara komponen pola pikir adaptif, kemampuan mengelola emosi, dukungan sosial dan faktor empati serta spiritual.

Berdasarkan dari paparan diatas dan juga masih sedikitnya penelitian yang masih kurang terkait *cyber sexual harassment*, sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Lepas Dari Belenggu Digital: Gambaran Resiliensi Pada Wanita Penyintas *Cyber sexual Harassment*” untuk mengetahui bagaimana gambaran proses resiliensi yang dilalui penyintas dari pengalaman traumatis *cyber sexual Harrament*.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi digunakan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif individu terhadap suatu fenomena yang dialami secara langsung, serta makna yang mereka konstruksikan dari pengalaman tersebut (Creswell, 2013). Dalam penelitian ini, fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi secara mendalam pengalaman penyintas *cyber sexual harassment* dalam memaknai proses resiliensi yang mereka alami.

Pemilihan partisipan penelitian menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang relevan dengan tujuan penelitian sehingga mendapatkan hasil riset yang mendalam dan mampu menjawab pertanyaan penelitian dengan tepat. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 2 orang wanita penyintas *Cyber Sexual Harrasment* (CSH), dengan rentang umur saat mengalami CSH berkisar 18-25 tahun. Masa jarak antara pengalaman dengan diadakan penelitian maksimal 5 tahun.

Proses pengumpulan data dilakukan menggunakan alat perekam dan wawancara. Metode wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur. Metode ini dipilih agar peneliti dapat lebih fleksibel dan terbuka dengan partisipan dimana alur wawancara mengikuti narasi dan pengalaman yang dibagikan oleh partisipan sehingga wawancara dapat lebih eksploratif. Peneliti tidak hanya terpaku dengan tema resiliensi, namun juga terbuka terhadap tema tema yang muncul sehingga dapat lebih dalam lagi menggali gambaran proses resiliensi yang dilalui para partisipan.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah IPA (*Interpretative Phenomenology Analysis*). Metode ini tepat dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yaitu menginterpretasikan pemaknaan gambaran proses resiliensi partisipan. Proses analisis ini dilakukan secara sistematis bertahap tahap. Tahap pertama dilakukan dengan mentranskrip verbatim dari hasil wawancara dan pembacaan yang dilakukan berulang. Tahap kedua, peneliti melakukan pengkodean awal dengan mengidentifikasi tema tema yang muncul pada masing masing partisipan secara individual. Tahap selanjutnya tahap ketiga peneliti mengelompokkan tema tema yang muncul kedalam tema yang lebih besar yang menggambarkan pola pola yang sama antar partisipan. Tahap keempat yaitu tahap terakhir, peneliti menggambarkan tema tersebut kedalam narasi yang koheren dan juga

dikaitkan dengan teori resiliensi Grotberg (2003) untuk mengetahui gambaran utuh mengenai proses resiliensi yang dilalui para penyintas CSH.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan. Teridentifikasi 4 tema utama yang menggambarkan proses resiliensi yang dilalui partisipan penyintas *Cyber Sexual Harrasment* (CSH). Setelah dilakukannya rangkaian penelitian, ditemukan beberapa tema yang menggambarkan bagaimana proses resiliensi yang dilakukan oleh para partisipan penelitian. Tema tema yang ditemukan yaitu kesadaran akan luka, dorongan bangkit dari dalam diri, *social support*, dan transformasi diri.

#### 1. Kesadaran Atas Luka

Menyadari adanya luka merupakan fase awal dalam proses resiliensi pada penyintas *cyber sexual harrasment* (CSH). Pada tahap ini, Kesadaran tidak serta merta langsung muncul sebagai bentuk pemahaman rasional yang tenang. Namun berakar dari intensnya luka dari kondisi emosi serta perilaku yang muncul yang dialami oleh penyintas. Bentuk luka yang terbagi 2, yakni kondisi emosi yang berasal dari psikologis dan perilaku yang timbul akibat luka yang dirasakan. Kondisi emosi yang dirasakan sebagai bentuk luka dari pengalaman traumatis yang timbul adalah trauma, *overthinking*, rasa takut, luka terhadap citra diri, dan timbul kecemasan terhadap penilaian orang lain. Berikut temuan bentuk luka yang dialami kedua penyintas:

Tabel 1. Temuan bentuk luka pada partisipan penyintas CSH

Partisipan	Trauma	Overthinking	Rasa Takut	Luka terhadap citra diri	Cemas Terhadap Penilaian Orang lain
P1	✓	✓	✓	✓	✓
P2	✓	✓	✓	✓	✓

Luka yang dirasakan bukan hanya dalam bentuk kondisi emosi, namun juga dalam bentuk perilaku negatif yang timbul akibat luka yang dirasakan. Perilaku negatif yang muncul adalah kurang konsentrasi sehingga terganggunya perkuliahan, isolasi diri, pemikiran pengakhiran hidup. Pada luka dalam bentuk perilaku negatif ini ditemukan sedikit pembeda pada kedua partisipan. Pada P2 lebih banyak merespon emosi yang dirasakan dengan menangis. Hal ini dikarenakan kesulitan P2 melampiaskan emosi. Sedangkan pada P1 lebih banyak memunculkan respon seperti menghentikan aktivitas yang disukainya, melukai diri dan sempat melakukan maladaptif koping, yakni penyimpangan orientasi seksual karena ketidakpercayaan dengan lawan jenis lagi.

Tabel 2. Perilaku negatif yang timbul dari pengalaman CSH pada partisipan

Partisipan	Kurang Konsentrasi	Isolasi Diri	Pemikiran Tidak Mau Hidup	Menyakiti Diri	Aktivitas terhenti	Simpangan Orientasi Seksual
P1	✓	✓	✓	✓	✓	✓
P2	✓	✓	✓	-	-	-

Luka luka yang dirasakan kedua penyintas selaras dengan penelitian oleh Dita, A., et al (2024) bahwa penyintas *cyber sexual harassment* sering mengalami gangguan kognitif seperti munculnya rasa tidak percaya diri, penyalahan terhadap diri sendiri, serta distorsi dalam berpikir yang akhirnya menimbulkan rasa tak memiliki kendali. Selain itu, penyintas juga merasakan dampak negatif dari CSH seperti isolasi sosial, rasa malu, dan terganggunya pendidikan penyintas (Salazar, et al., 2023). Dari luka luka ini, timbul lah kesadaran untuk bangkit dan sembuh dari luka luka yang dirasakan. P1 memiliki keinginan untuk bahagia dan tidak terjebak dari perasaan dihantui dan bersalah sehingga P1 memilih berobat. Pada P2, kesadaran muncul dengan I meyakini diri agar tidak takut lagi.

Kesadaran bukan hanya tentang menyadari luka dan penyebab, tapi juga tentang memahami sumber penderitaan yang ternyata juga dipengaruhi oleh kerentanan yang ada.

Kerentanan merupakan luka lain yang dapat mempengaruhi P1 rentan mengalami pengalaman buruk lainnya. Kerentanan yang berasal dari lingkungan pertemanan sama-sama ditemukan pada kedua partisipan. P1 sebelumnya tidak selektif dalam berteman dengan lawan jenis walaupun sudah diperingati oleh teman dekatnya. Kerentanan yang dimiliki P2 berasal dari lingkungan pertemanan yang negatif berupa pergaulan yang mayoritas diistilahkan “anak malam”. R memiliki kerentanan yang lebih kompleks daripada P2. P1 mengalami kerentanan dari yang berasal dari keluarga yang acuh, pelecehan dari ayah tiri dan mantan pacarnya yang juga pelaku CSH.

Hébert, dkk (2019) melalui meta-analisisnya menemukan bahwa faktor teman sebaya dan keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap risiko remaja mengalami kekerasan dalam pacaran (*dating violence*). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja yang memiliki riwayat kekerasan seksual pada masa kanak-kanak (*child sexual abuse*) lebih rentan menjadi korban kekerasan dalam pacaran. Selain itu, pengalaman kekerasan dalam pacaran secara langsung atau tatap muka juga berkorelasi dengan meningkatnya kemungkinan menjadi korban kekerasan dalam pacaran berbasis daring atau *cyber dating violence* (Fernet et al., 2019).

## 2. Dorongan Bangkit Dalam Diri

Setelah kesadaran akan luka serta memahami kerentanan, perjalanan proses resiliensi partisipan selanjutnya dilanjutkan dengan dorongan bangkit dalam diri. Fase ini merupakan fase pengalihan energi negatif yang berasal dari luka menjadi tindakan untuk melanjutkan proses penataan ulang diri. Fase ini bukan sekedar kembali seperti sebelum pengalaman tersebut, namun menjadi transformasi diri yang menjadikan individu lebih baik bahkan dari sebelum mengalami CSH. Pada tema ini kedua partisipan menunjukkan tanda-tanda bergeraknya proses pemulihan diri yang dirangkum dalam tabel berikut:

Tabel 3. Hasil tema dorongan bangkit dalam diri pada kedua partisipan

	Partisipan 1 (P1)	Partisipan 2 (P2)
1. Mencari Pertolongan	- Meminta pertolongan dari teman - Mencari pertolongan profesional	- Meminta pertolongan dari sahabat - Meminta perlindungan dari saudara laki-laki
2. Melakukan aktivitas	- Kembali melakukan hobi lama yang terhenti	- Mengikuti kelas modelling
3. Proteksi diri	- Mengganti semua sosial media (menutup akses pelaku)	- Memblokir kontak pelaku dan orang yang bersangkutan dengan pelaku
4. Dorongan internal	- Rasa tanggung jawab kepada orangtua	- Keinginan untuk menjadi individu yang positif

Tema dorongan bangkit dalam diri ini juga menggambarkan mekanisme koping yang dilakukan oleh kedua partisipan. Menurut Lazarus dan Folkman, terdapat dua jenis utama strategi koping, yaitu *Problem focused coping* (koping berfokus pada masalah) yang bertujuan mengatasi penyebab stres secara langsung, seperti melaporkan pelaku, memblokir akun, atau memperketat privasi digital. Hal ini selaras dengan temuan penelitian di tema ini yaitu proteksi diri yang dilakukan oleh kedua partisipan. Studi Rivituso (2014, dalam Hero, E., & Astini, 2023), menunjukkan bahwa banyak korban CSH menggunakan strategi ini untuk mengurangi kemungkinan pelecehan berulang.

Kemudian ada *emotion focused coping* (koping berfokus pada emosi) merupakan bentuk strategi yang bertujuan membantu individu mengelola reaksi emosional ketika menghadapi situasi penuh tekanan. Strategi ini dapat diwujudkan melalui upaya seperti mencari dukungan sosial, melakukan doa, atau menjalani terapi psikologis. Studi terhadap korban kekerasan seksual pada remaja menunjukkan bahwa strategi ini merupakan mekanisme paling umum yang digunakan untuk menghadapi dan mengolah dampak emosional dari pengalaman traumatis (Istiani, Y., et al., 2023). Hal ini dilakukan kedua partisipan dengan mengikuti aktivitas baru dan mencari pertolongan.

Dorongan internal menjadi aspek pendobrak dorongan bangkit dalam diri yang muncul dari hasil wawancara bersama kedua partisipan. Dorongan internal ini berakar dari diri sendiri dan orang lain yang dianggap berarti. Pada P1, dorongan internal yang menjadi dorongan untuk partisipan bangkit berasal dari orangtua terutama mama. Timbulnya keinginan untuk bertanggung jawab dalam menyayangi dan melindungi membuat R memilih bangkit dan belajar menyayangi dan melindungi dirinya terlebih dahulu merupakan bentuk dari empati yang tumbuh. Pada partisipan P2, dorongan bangkit ini juga muncul karena mama. Namun dari hasil interpretasi selama wawancara, keinginan diri untuk dapat menjadi orang yang positif merupakan dorongan internal yang lebih besar mempengaruhi P2 sebagai bentuk optimisme.

Pada P2, dorongan bangkit ini juga dilandaskan dengan pendekatan spiritual yang ditumbuhkan. Spiritualitas dijadikan sebagai *coping mechanism* untuk mendistraksi rasa takut yang muncul. Adanya harapan dari pendekatan spiritual ini melalui doa agar sang pencipta menjauhi I dari pengalaman serupa. Dalam penelitian Balambeu, Y., et al (2024) disimpulkan bahwa pendekatan spiritual tersebut membuat individu mampu menghadapi kehidupan dengan lebih optimis dan percaya diri. Selain mengandalkan usaha pribadi, individu juga melakukan aktivitas keagamaan sebagai bentuk dukungan spiritual. Kondisi ini menandakan bahwa coping religius memiliki peran yang sangat berarti dalam membantu individu menyelesaikan masalah melalui pendekatan keagamaan.

### 3. *Social Support*

Proses resiliensi tidak serta merta hanya lahir dari diri partisipan, namun juga lahir dari dukungan dan bantuan yang diberikan oleh hubungan yang suportif. Dukungan ini berasal dari keluarga, sahabat, pasangan, profesional, orang yang dianggap berarti, bahkan idola. Pada kedua partisipan ini terdapat orang-orang terdekat yang juga ikut serta berperan dalam proses partisipan. Menurut *American Psychological Association* (APA), dukungan sosial merupakan bentuk bantuan yang diberikan kepada seseorang, baik dalam aspek emosional maupun non emosional, dengan tujuan membantu individu menghadapi tekanan atau stres yang bersifat biologis, psikologis, maupun sosial.

Pada P1, ada dukungan suportif dari teman dekat yang membantu melindungi P1 dari mantan pacarnya, jadi tempat P1 mencurahkan keluh kesahnya, memberikan masukan kepada P1 untuk bangkit dan mencari bantuan profesional. Sama halnya dengan P2 yang mencari teman dekatnya dan meminta saran dari teman dekat. Dukungan teman dekat P2 ini membawa P2 bertemu dengan aktivitas baru yakni *modelling* dan *dance* yang juga membuat P2 memiliki lingkungan yang lebih positif.

Penelitian yang dilakukan oleh Aviliani (2025) menunjukkan bahwa dukungan dari teman dekat berpengaruh besar terhadap pemulihan penyintas dalam aspek interpersonal. Penyintas yang mendapatkan dukungan emosional tersebut lebih mampu memulihkan citra diri, mengatasi dampak traumatis, serta memperoleh kembali rasa aman setelah mengalami pelecehan digital. Selain itu, dukungan sosial dari teman membantu korban dalam pengelolaan emosi, peningkatan rasa percaya diri, dan keberanian untuk membangun hubungan baru baik secara daring maupun langsung. Dukungan sosial dari teman sebaya membuat penyintas lebih bebas merefleksikan dan berbagi pengalaman tanpa takut penilaian negatif (Saraswati, N. M. D., & Herdiana, I., 2021)

Berdasarkan dari nasehat temannya ini P1 juga mencari bantuan profesional dalam prosesnya untuk sembuh. Dengan adanya bantuan dari psikiater ini membantu P1 lebih lega dalam menjalani proses bangkitnya. Sudah banyak riset yang membuktikan perlunya bantuan profesional seperti psikolog, psikiater atau konselor dalam membantu proses dan mempercepat pemulihan penyintas CSH. Dukungan dari tenaga profesional ini tentu sangat efektif dalam mengurangi trauma, membangun kepercayaan dan kualitas hidup, serta meningkatkan resiliensi (Hasibuan, L., 2022).

P1 juga mendapatkan dukungan dari pasangannya. Bahkan pasangan P1 merupakan hubungan suportif yang paling mempengaruhi P1 dalam resiliensi. Hal ini dikarenakan Pasangan P1 merupakan pasangan yang suportif, tidak mempedulikan masa lalu dan bahkan menjaga P1 dengan baik. Pasangan P1 ini juga yang menjadi alasan P1 kembali percaya ke lawan jenis dan keluar dari orientasi seksual menyimpang P1 sebelumnya. Pasangan yang memberikan dukungan

emosional, pemahaman, dan kehadiran aktif dapat memperkuat ketahanan mental penyintas dalam menghadapi pengalaman traumatis.

Pada P2 juga meminta perlindungan dari kakak laki lakinya agar dapat menjauhi P2 dari mantan pacarnya karena mantan pacar dan kakak laki laki P2 ini satu lingkungan pertemanan. Namun P2 tidak menceritakan pengalaman tersebut kepada kakaknya secara jujur.

#### 4. Transformasi Diri

Dari proses resiliensi yang telah dilewati, sampailah partisipan pada kemenangan yang di nanti nanti diawal permulaan. Fase kegelapan berakhir menjadi periode baru yang cerah menuju masa depan dengan bermekarnya harapan baru tanpa melupakan makna disetiap fase fase yang telah dilalui. Dari luka yang ada menjadi transformasi yang ditemukan pada kedua partisipan yang ditemukan sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil tema transformasi diri pada kedua partisipan

	Partisipan 1 (P1)	Partisipan 2 (P2)
1. Pemaknaan Positif	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penerimaan masa lalu dengan pengikhlasan</li> <li>- Penyesalan sebagai pembelajaran untuk memaafkan</li> <li>- Perasaan yang bahagia karena perkembangan diri pasca pengalaman CSH</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penerimaan masa lalu dengan tidak merasa takut lagi</li> <li>- Pengalaman sebagai pintu dunia baru yaitu modelling</li> <li>- Tumbuh rasa cinta pada diri</li> </ul>
2. Pertumbuhan Diri	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lebih selektif dalam hubungan sosial</li> <li>- Adanya tujuan hidup baru yaitu menikah</li> <li>- Mulai lebih dekat dengan keluarga</li> <li>- Peningkatan rasa percaya diri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lebih selektif dan butuh jangka waktu dalam mengenal orang.</li> <li>- Adanya tujuan hidup untuk fokus memperbaiki diri dan mencapai impian</li> <li>- Hobi dan lingkungan baru di dunia modelling dan dance</li> <li>- Peningkatan cara berpikir yang lebih logis dan dewasa</li> </ul>

Salah satu tanda adanya resiliensi yaitu adanya pemaknaan positif yang dimulai dengan menerima masa lalu. Penerimaan ini tidak berarti membenarkan perilaku pelecehan, tetapi kemampuan untuk menerima diri sendiri secara emosional atas pengalaman yang terjadi (Abraham, V. R. T., & Herdiana, I., 2025). Dari penerimaan masa lalu ini juga berkembang pada partisipan yang menjadikan pengalaman sebagai pelajaran hidup. Alih alih menyesali dan membenci pengalaman tersebut. Kedua partisipan memilih untuk menjadikan pengalaman tersebut sebagai pembelajaran hidup. Setelah menerima dan menjadikan pengalaman sebagai pembelajaran, pemaknaan positif juga diikuti dengan tumbuhnya perasaan positif yang dirasakan kedua partisipan.

Ini juga dapat dikaitkan dengan teori *post traumatic growth* yang dikembangkan oleh Tedeschi dan Calhoun (1996), dimana PTG bukan berarti sekedar kembali ke keadaan semula sebelum trauma, tetapi mengalami perkembangan psikologis yang lebih baik sebagai akibat dari refleksi dan proses kognitif yang mendalam setelah mengalami kejadian traumatis. Perubahan ini dapat berupa peningkatan kesadaran diri, pemaknaan hidup yang baru, pengembangan spiritual, dan hubungan interpersonal yang lebih erat.

Pada kedua partisipan juga ditemukan adanya aspek spiritualitas. Pada partisipan P1, ditemukan spiritualitas sebagai bagian dari capaian resiliensi. Spiritualitas ini muncul pada pernyataan P1 bahwa P1 kembali mendekatkan diri kepada sang pencipta dan adanya keyakinan akan menjadi pribadi yang lebih baik dari hasil pendekatan diri kepada sang pencipta. Pada partisipan P2, aspek spiritual tercapai dengan pernyataan P2 yang memperbaiki ibadah dan adanya harapan mendapat jodoh yang baik dari hasil perbaikan tersebut. individu yang memiliki

spiritual yang baik akan memberikan kontribusi yang besar terdapat resiliensi Spiritualitas melalui peningkatan dalam diri dengan mendekati diri kepada Tuhan, mencari tujuan hidup, mindfulness dan perasaan aman yang membuat segala kesulitan dalam hidup seorang individu dapat kembali kepada Tuhan dan meningkatkan spiritual dalam diri (Isdavia, S., & Hakim, S. N., 2023)

Perubahan positif mulai tampak ketika individu mampu menerima pengalaman yang pernah dialami, berupaya menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya, serta menyadari potensi dan kekuatan yang ada dalam dirinya (Mustika, H. A. D., & Abidin, Z., 2025). Dimana hal ini tergambar pada kedua partisipan yang juga merasakan adanya pertumbuhan diri berupa kontrol diri yang lebih selektif, adanya tujuan hidup yang baru pada kedua partisipan, menemukan aktivitas dan peningkatan hubungan yang positif serta peningkatan dalam diri. Hal ini juga selaras dengan penelitian Vincentia Regina T. A. & Ike Herdiana (2025) mendapatkan pemaknaan gambaran penerimaan diri pada perempuan Penyintas revenge porn dimana melalui proses yang cukup panjang, para partisipan akhirnya mampu menerima dan berdamai dengan pengalaman traumatis beserta emosi dan ketidaknyamanan yang menyertainya. Mereka tidak lagi merasa terbebani dan dapat mengambil pembelajaran positif dari kejadian tersebut. Tiga partisipan menyatakan bahwa pengalaman itu membuat mereka lebih berhati-hati dan selektif dalam berkenalan dengan orang baru, sementara satu partisipan lainnya belajar untuk lebih waspada dalam menjalani hubungan romantis dan menjadikan pengalamannya sebagai bentuk edukasi bagi orang lain agar tidak mengalami *revenge porn*. Selain itu, kekuatan personal yang meningkat, hubungan yang lebih hangat dengan keluarga, arah hidup yang lebih baik, punya prioritas dan tujuan masa depan, menghargai hidup dan bahagia serta kedekatan spiritual yang meningkat merupakan hasil dari individu yang mampu berdamai dengan keadaan dan memaafkan segalanya (Purwanto, M. D., & Hendriyani, R., 2020).

Selain itu, hasil temuan ini juga dikaitkan dengan aspek resiliensi. Menurut Reivich dan Shatté (2002) dalam buku "Psikologi Resiliensi (Nisa, M. K., 2016), resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk menghadapi kesulitan atau trauma dengan tanggapan yang positif dan produktif, sehingga individu mampu mengendalikan stres yang muncul dalam kesehariannya. Ada 7 aspek resiliensi yang diperkenalkan oleh Reivich dan Shatte yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, optimis, analisis kausal, empati, efikasi diri, *reaching out*.

Aspek regulasi emosi merupakan kesanggupan untuk menahan diri agar tenang dan mampu mengendalikan perasaan dalam menghadapi suatu tekanan. Individu yang dapat mengendalikan emosinya dengan baik cenderung memiliki kemampuan bertahan yang lebih kuat saat menghadapi beragam tantangan atau kesulitan hidup Maesaroh, A., et al. (2022). Aspek regulasi emosi ini juga ditemukan dalam hasil wawancara bersama kedua partisipan. Pada tahap awal kesadaran akan luka, regulasi emosi belum terbentuk sepenuhnya. Penyintas masih kehilangan kendali terhadap diri di fase ini. Namun munculnya kesadaran dalam mengenali luka yang dirasakan merupakan percikan awal terbentuknya regulasi emosi. Regulasi emosi yang baik dilihat ketika individu mampu mengenali emosi yang berpotensi merusak dan mengambil tindakan konkret agar hal tersebut tidak mendominasi keadaan psikologis mereka (Wahyuni, L., 2022). Hal ini dikarenakan individu mulai mengamati dan memproses emosinya.

Regulasi emosi juga ditemukan pada tema transformasi diri pada sub tema penerimaan masa lalu pada P1 dan P2 dimana adanya pengikhlasan dan perasaan tidak takut lagi pada partisipan. Timbulnya perasaan positif seperti perasaan tenang dan lega serta timbul cinta pada diri juga merupakan bagian dari regulasi emosi yang didapat dari proses resiliensi yang berjalan. Menurut teori Reivich dan Shatte (2002, dikutip dalam Tuwah. M., (2016), kestabilan individu dalam mengelola emosi (*emotion regulation*) menandakan individu tersebut resilien.

Aspek pengendalian impuls ini merupakan bagian dari aspek resiliensi dimana individu memiliki keterampilan dalam mengendalikan diri secara positif dari stressor yang dirasa. Pengendalian impuls merupakan komponen yang juga berperan penting dalam resiliensi karena bersinggungan dengan pemenuhan kebutuhan diri dan berhubungan dengan lingkungan sekitar (Marsela & Supriatna, 2019). Hasil temuan penelitian Wahyuni, L. (2022) pada pengendalian impuls menggambarkan kemampuan penyintas dalam mengendalikan dorongan dalam diri dengan pencegahan dari dampak buruk yang lebih luas, melakukan aktivitas yang positif,

menjaga respon diri, serta menjaga minat dalam terhadap hal hal positif. Hal ini juga bersinggungan dengan temuan peneliti dimana Dengan adanya dorongan mencari pertolongan, melakukan aktivitas yang disukai sebagai strategi koping, dan proteksi diri menandakan adanya aspek resiliensi terkait pengendalian impuls pada kedua partisipan. Kontrol impuls tidak hanya ditemukan dalam proses bangkit dalam diri, namun juga lahir dari kontrol diri pada kedua subjek yang lebih selektif dalam membangun hubungan sebagai bagian proses dimana adanya pertumbuhan diri.

Aspek yang ketiga adalah aspek optimis yang merupakan keyakinan akan masa depan yang lebih cerah dan keyakinan usaha yang akan memberikan hasil baik. Dalam hasil temuan penelitian ini, aspek optimis ditemukan pada kesadaran yang dirasakan partisipan P1 yang memilih bangkit karena ingin bahagia. Kemudian pada pertumbuhan diri dengan adanya tujuan hidup baru untuk menikah dimasa depan. Optimisme juga ditemukan pada partisipan P2 pada dorongan bangkit dalam diri dimana P2 ingin menjadi individu yang lebih positif kedepannya. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Marita dan Rahmasari (2021), yang mengungkapkan bahwa kemampuan individu untuk menerima keadaan serta mempertahankan sikap optimis terhadap masa depan menjadi faktor penting yang membantu korban kekerasan dalam menjalani proses pemulihan dan membangun resiliensi.

Selanjutnya aspek keempat yaitu analisis kausal. Analisis kausal merupakan kemampuan individu dalam memahami dan mengidentifikasi penyebab masalah. Pada temuan penelitian, analisis kausal ditemukan pada kedua partisipan dengan mengetahui adanya kerentanan yang dirasakan sebagai salah satu pendorong rentannya kedua partisipan kedalam pengalaman traumatis. Selain itu, ada aspek analisis kausal mulai berperan ketika penyintas perlahan menelusuri akar emosinya. Pada Partisipan P1, timbul kesadaran pengalaman ini timbul juga karena P1 tidak mengacuhkan nasehat teman dekatnya untuk selektif dalam pertemanan khususnya dengan lawan jenis. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Samedhi (2022) mengacu pada teori resiliensi dari Reivich dan Shatté dalam menilai ketahanan individu, dengan menyoroti kemampuan analisis kausal sebagai salah satu aspek utama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan analisis kausal yang baik lebih mudah mengenali akar permasalahan secara objektif, mampu mengambil keputusan yang tepat, serta menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi ketika menghadapi tekanan dalam keluarga maupun tantangan kehidupan sehari-hari.

Kemudian ada aspek empati yang ditandai dengan kemampuan individu dalam mengetahui kondisi emosi dan psikologis orang lain. Empati merupakan kemampuan individu untuk ikut merasakan dan memikirkan keadaan emosional serta pandangan orang lain sebagai bentuk identifikasi diri terhadap mereka. Dalam proses empati yang mendalam, muncul pemahaman dan hubungan interpersonal yang lebih kuat. Dalam hasil penelitian, empati ini muncul pada proses dorongan bangkit partisipan P1 dimana ibu sebagai dorongan dalam diri untuk bertanggung jawab. adanya aspek empati dari penyintas membantu proses resiliensi karena empati tersebut memperkuat motivasi kedua subjek untuk Jurnal bangkit dari keterpurukannya (Soehardiman, M. K., et al., 2024).

Empati juga mewakili tumbuhnya *social support* berupa hubungan suportif baik dari keluarga, teman, pasangan dan lingkung sekitar. Pada kedua partisipan ditemukan adanya hubungan suportif sebagai penyokong proses resiliensi. Penelitian yang dilakukan oleh Aviliani (2025) menunjukkan bahwa dukungan dari teman dekat berpengaruh besar terhadap pemulihan penyintas dalam aspek interpersonal. Penyintas yang mendapatkan dukungan emosional tersebut lebih mampu memulihkan citra diri, mengatasi dampak traumatis, serta memperoleh kembali rasa aman setelah mengalami pelecehan digital. Selain itu, dukungan sosial dari teman membantu korban dalam pengelolaan emosi, peningkatan rasa percaya diri, dan keberanian untuk membangun hubungan baru baik secara daring maupun langsung. Dukungan sosial dari teman sebaya membuat penyintas lebih bebas merefleksi dan berbagi pengalaman tanpa takut penilaian negatif (Saraswati, N. M. D., & Herdiana, I., 2021).

Kemudian ada aspek efikasi diri dimana ini merupakan keyakinan pada individu terhadap ketangguhan yang dimiliki dalam mengatasi dan menyelesaikan masalah dengan cara yang efektif. Efikasi diri memberikan kaitan positif dan berpotensi mendorong individu dalam

proses resiliensi (O'Neil et al., 2022). Aspek efikasi diri ini ditemukan pada partisipan kedua partisipan dalam tema transformasi diri dimana adanya peningkatan diri yang dirasakan kedua partisipan sebagai hasil proses resiliensi yang dilalui. Berdasarkan hasil dari studi meta analisis yang simpulkan terhadap beberapa penelitian di beberapa negara, dapat dikerucutkan bahwa ada hubungan positif antara *self-efficacy* dengan resiliensi (Utami, C. T., 2017).

Aspek terakhir yaitu *reaching out* yang diartikan oleh reivich dan shatte (2002) sebagai kemampuan yang dimiliki individu dalam memaknai secara positif dan membuka diri pada peluang baru setelah pengalaman traumatis. Aspek ini yang paling menonjol pada temuan hasil penelitian ini. Aspek *reaching out* ini muncul awalnya pada dorongan bangkit dalam diri dimana mencari aktivitas baru sebagai mekanisme koping yang dilakukan oleh kedua partisipan untuk mendistraksi diri dari pengalaman CSH. *Reaching out* lebih tergambar lagi pada proses transformasi diri dimana kedua partisipan menjadikan pengalaman tersebut sebagai pembelajaran dan pintu mengenal dunia yang baru. Adanya peningkatan dalam aktivitas dan sosial juga sama sama dirasakan oleh kedua partisipan. Dimana P1 merasa semakin dekat dengan keluarga dan P2 yang menemukan aktivitas dan pertemanan yang lebih positif. Selaras dengan temuan penelitian Mayaswara., et al (2022) sebagai mana dikutip dalam Soehardiman, M. K., et al., (2024), dimana aspek *reaching out* berperan penting dalam membantu penyintas kekerasan seksual untuk bangkit kembali. Melalui aspek ini, individu terdorong untuk mengembangkan potensi positif dalam dirinya sebagai bagian dari proses pemulihan.

Selain menemukan 7 (tujuh) aspek resiliensi yang jabarkan oleh reivich dan shatte (2002), juga ditemukan adanya aspek spiritual pada temuan hasil penelitian. Aspek spiritual merupakan salah satu aspek yang dikenalkan oleh Connor dan Davidson (2003) dan didefinisikan sebagai kesadaran yang timbul karena adanya keyakinan bahwa daya yang dimiliki bersumber dari keimanan kepada sang pencipta. Aspek spiritual ini ditemukan dari transformasi diri kedua partisipan yang mulai merasakan adanya peningkatan kedekatan diri dengan sang pencipta dan adanya harapan dari kedekatan spiritual untuk masa depan yang lebih baik (Nashori, 2021).

Adanya keunikan yang ditemukan sebagai pembeda kedua partisipan pada mekanisme koping yang dilakukan kedua partisipan. Pada P2, aspek spiritualitas ini juga ditemukan sebagai mekanisme koping yang adaptif. Menurut Giancola, Grawitch, & Borchert (2009) yang dikutip dalam Foster, A. D. (2014) dimana koping adaptif merupakan strategi menghadapi stres atau masalah yang secara efektif mengurangi baik rasa takut/ansietas maupun ancaman nyata dari stresor. Pada P2, Spiritualitas dijadikan sebagai mekanisme koping untuk mendistraksi rasa takut yang muncul. Adanya harapan dari pendekatan spiritual ini melalui doa agar sang pencipta menjauhi P2 dari pengalaman serupa.

Dalam penelitian Balambeu, Y., et al (2024) disimpulkan bahwa pendekatan spiritual tersebut membuat individu mampu menghadapi kehidupan dengan lebih optimis dan percaya diri. Selain mengandalkan usaha pribadi, individu juga melakukan aktivitas keagamaan sebagai bentuk dukungan spiritual. Kondisi ini menandakan bahwa *coping* religius memiliki peran yang sangat berarti dalam membantu individu menyelesaikan masalah melalui pendekatan keagamaan. Pada penelitian wahyuni. L, (2022) juga ditemukan tema spiritual pada penyintas *revenge porn* yang tergambar dalam bentuk kepercayaan dan keterikatannya kembali dengan sang pencipta. Hasil penelitian wahyuni (2022) juga didukung dari temuan penelitian Davis (Kumari & Vijayashree, 2014) yang menyatakan bahwa spiritualitas merupakan kecakapan yang memberikan dampak positif yang dimiliki individu yang dapat mendukung resiliensi.

Berbeda dengan partisipan P2 yang memilih kedekatan spiritualitas sebagai koping adaptif. Partisipan P1 sempat memilih koping maladaptif. Koping maladaptif didefinisikan oleh Rippetoe & Rogers (1987) sebagaimana dikutip dalam Foster, A. D. (2014) sebagai respon terhadap stres yang mengurangi rasa tidak nyaman secara sementara, tetapi tidak menyelesaikan (bahkan bisa memperburuk) masalah di jangka panjang. Koping maladaptif yang sempat diambil oleh P1 adalah dengan memiliki pasangan sesama jenis. Hal ini timbul karena krisis kepercayaan yang dirasakan P1 terhadap lawan jenis.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dari temuan penelitian, dapat disimpulkan ada 4 tema yang mewakili proses resiliensi yang dilalui oleh kedua partisipan penelitian. Yang pertama adalah kesadaran akan luka. Munculnya kesadaran juga ditandai dengan munculnya kesadaran akan adanya kerentanan yang dirasakan sehingga kedua P1 rentan mengalami pengalaman traumatis CSH, Kemudian proses berjalan dari membentuk dorongan bangkit dalam diri dengan mencari pertolongan orang terdekat, melakukan aktivitas yang disukai, memproteksi diri, dan munculnya dorongan dalam diri sebagai penyokong untuk bangkit. Selain dari diri sendiri, berjalannya proses resiliensi juga di sokong dengan adanya *social support* baik dari teman, keluarga, pasangan, maupun dukungan dari tenaga profesional yang ikut serta memberikan dukungan dalam proses resiliensi kedua partisipan. Puncak dari proses resiliensi ini ditandai dengan adanya transformasi diri yang ditandai dengan pemaknaan positif yang dirasakan dalam bentuk penerimaan masa lalu yang kemudian menjadikan pengalaman traumatis tersebut menjadi pelajaran hidup. Puncak dari proses resiliensi ini juga diikuti dengan pertumbuhan diri yang ditandai dengan tumbuh kontrol diri, adanya tujuan hidup baru, peningkatan aktivitas positif dan hubungan suportif, serta peningkatan dalam diri.

Selain itu juga ditemukan adanya aspek spiritual yang muncul sebagai bentuk pemaknaan positif pada kedua partisipan. Pada temuan penelitian ini juga terdapat perbedaan mekanisme koping yang dilakukan. P2 memilih kedekatan spiritualitas sebagai koping adaptif, P1 sempat memilih koping maladaptif dengan pasangan sesama jenis. Hal ini timbul karena krisis kepercayaan yang dirasakan P1 terhadap lawan jenis.

Adapun saran peneliti untuk partisipan agar tetap selalu berhati-hati dan memproteksi diri dalam mengenal orang baru. Saran peneliti untuk pembaca agar dapat berhati-hati dalam menggunakan sosial media dan mengenal orang baru agar tidak mengalami *cyber Sexual Harrasment*. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih dalam lagi menggali resiliensi ataupun *cyber sexual harrasment* dan mengkaitkan dengan berbagai konstruk sehingga dapat menambah keilmuan khususnya dalam pembahasan tentang *cyber sexual harrasment*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, V. R. T., & Herdiana, I. (2025). *Gambaran penerimaan diri (self-acceptance) pada perempuan penyintas pornografi balas dendam (revenge porn)*. Repository Universitas Airlangga, 1–12.
- Aviliani, D., Reza, F. A., & Isnaini, N. (2025). Dinamika psikologis perempuan korban cyber sexual harassment. *Jurnal Studia Insania*, 13(1), 44–65.
- Balambau, Y., Ranimpi, Y. Y., & Prayitno, I. S. P. (2024). Kecerdasan spiritual dan strategi koping religius pada pria penyintas kekerasan seksual: Tinjauan psikologi agama. *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan*, 37–49.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Fernet, M., Hébert, M., Brodeur, G., Guyon, R., & Lapierre, A. (2023). Youth's experiences of cyber violence in intimate relationships: A matter of love and trust. *Journal of Child Sexual Abuse*, 32(3), 296–317.
- Filmanda, F., Argiati, S. H. B., & Sugiarto, R. (2022). Dinamika psikologi perempuan penyintas cyber sexual harassment. *Jurnal Spirits*, 12(2), 86–95.
- Foster, A. D. (2014). *Traumatic life events and symptoms of anxiety: Moderating effects of adaptive versus maladaptive coping strategies* [Master's thesis, East Tennessee State University].
- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for today: Gaining strength from adversity*. Praeger.
- Hakim, I. L., & Widjanarko, M. (2025). Resiliensi pada korban pelecehan seksual. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(3), 1080–1090.

- Hasibuan, L. (2022). Peran profesional dalam membantu mengatasi gangguan psikologis pada anak korban kekerasan seksual. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 109–124.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi psikologis: Sebuah pengantar*. Kencana.
- Herman, J. L. (2015). *Trauma and recovery: The aftermath of violence--from domestic abuse to political terror*. Hachette uK.
- Hermansyah, M. T., & Hadjam, M. R. (2020). Resiliensi pada remaja yang mengalami perceraian orang tua: Studi literatur. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 3(2), 52–57.
- Hero, E., & Astini, B. (2023). Mental health communication: The phenomenon of cyber sexual harassment through social media. *Asian Journal of Media and Communication*, 7(1).
- Isdavia, S., & Hakim, S. N. (2023). *Resiliensi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta ditinjau dari spiritualitas dan efikasi diri* [Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta].
- Istiani, Y., Solehati, T., & Setyorini, D. (2023). Cope strategies for victims of sexual violence in adolescents: Scoping review. *Volume* 8(3), 1123–1132.
- Januri, T. S. (2023). Cyber sexual harassment di media sosial sebagai bentuk penyimpangan sosial di era digital. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 10(1), 63–72.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Liestiany, L. (2023). *Perempuan sebagai korban cyber sexual harassment di media sosial Instagram* [Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.
- Maesaroh, A., Afiati, E., & Rahmawati, R. (2022). Profil regulasi emosi dan implikasinya bagi bimbingan dan konseling. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 2(2), 209–216.
- Marita, V. F., & Rahmasari, D. (2021). Resiliensi perempuan korban kekerasan dalam hubungan pacaran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69.  
[http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif* (Cet. 35). PT Remaja Rosdakarya.
- Mustika, H. A. D., & Abidin, Z. (2025, Juni). Bersama luka mencapai makna: Gambaran post-traumatic growth perempuan dewasa awal penyintas kekerasan seksual. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 49–65.
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). *Psikologi resiliensi*. Universitas Sebelas Maret.
- Nisa, M. K. (2016). Studi tentang daya tangguh (resiliensi) anak di panti asuhan Sidoarjo. *Jurnal BK Unesa*, 6(3).
- O'Neil, E., Clarke, P., Fido, D., & Vione, K. C. (2022). The role of future time perspective, body awareness, and social connectedness in the relationship between self-efficacy and resilience. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20, 1171–1181.  
<https://doi.org/10.1007/s11469-020-00434-6>
- Purwanto, M. D., & Hendriyani, R. (2020). Tumbuh dari luka: Gambaran post-traumatic growth pada dewasa awal pasca perceraian orang tua. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(2), 185–197.
- Puspita, N., Kristian, Y. Y., & Onggono, J. N. (2018). Resiliensi pada remaja perkotaan yang menjadi korban bullying. *Jurnal Perkotaan*, 10(1), 44–76.
- Salazar, M., Raj, A., Silverman, J. G., Rusch, M. L., & Reed, E. (2023). Cyber sexual harassment among adolescent girls: A qualitative analysis. *Adolescents*, 3(1), 84–91.

- Saraswati, N. M. D., & Herdiana, I. (2021). Dukungan sosial online bagi penyintas pelecehan seksual: Sebuah tinjauan pustaka. *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan*, 246–254.
- Semedhi, B. P., Lestari, S., & Hasanah, N. (2015). Resiliensi pengungsi konflik Sampang. *Jurnal Mediapsi*, 1(1).
- Soehardiman, M. K. (2023). Studi fenomenologi resiliensi pada perempuan korban kekerasan seksual. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 4(2), 115–128.  
<https://jurnal.uns.ac.id/candrajiwa/article/view/75246>
- Soehardiman, M. K., Scarvanovi, B. W., & Agustina, L. S. S. (2024). Studi fenomenologi resiliensi pada perempuan korban kekerasan seksual [*Resilience on female victims of sexual violence: A phenomenology study*]. *Jurnal Ilmia*.
- Stephanie, C. (2021, Februari 24). Riset ungkap lebih dari separuh penduduk Indonesia “melek” media sosial. (O. Yusuf, Ed.). Retrieved Oktober 30, 2023, from <https://tekno.kompas.com/read/2021/02/24/08050027/riset-ungkap-lebih-dari-separuh-penduduk-indonesia-melek-media-sosial>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9(3), 455-471.
- Tuwah, M. (2016). Resiliensi dan kebahagiaan dalam perspektif psikologi positif. *El-Ghiroh: Jurnal Studi Keislaman*, 10(1), 131–141.
- Utami, C. T. (2017). Self-efficacy dan resiliensi: Sebuah tinjauan meta-analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54–65.
- Wahyuni, L. (2022). *Resiliensi pada penyintas revenge porn* [Doctoral dissertation, Universitas Jambi].
- Wong, P. T., Wong, L. C., & Scott, C. (2006). Beyond stress and coping: The positive psychology of transformation. In *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* (pp. 1–26). Springer US.