



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Penerimaan Diri Perempuan Korban Sekstorsi: Sebuah Tinjauan Literatur Naratif

ADHITA PUTRI ARIANI & IKE HERDIANA*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Sekstorsi adalah istilah yang belakangan ini muncul dan berasal dari kata “sex” dan “extortion”. Sekstorsi dapat berupa penyebaran gambar seksual para korban sebagai ancaman untuk mendapatkan uang maupun barang berharga lainnya. Para korban sekstorsi mengalami pengalaman yang buruk sehingga mendatangkan trauma yang memerlukan proses penerimaan diri yang cukup panjang mengenai keadaan yang mereka alami. Tinjauan literatur ini diperoleh dari artikel yang berkaitan dengan permasalahan tersebut dan bertujuan untuk menganalisis proses penerimaan diri para korban sekstorsi pasca kejadian serta menganalisis faktor-faktor yang terlibat dalam proses penerimaan diri para korban. Hasil review dari beberapa literatur menunjukkan bahwa proses penerimaan diri para korban sekstorsi pasca kejadian memiliki beberapa tahapan dimulai dari fase penyangkalan, evaluasi diri, mawas diri dan penerimaan diri. Faktor-faktor yang memengaruhi proses penerimaan diri dibedakan menjadi dua yaitu faktor internal berupa pemahaman diri, kesadaran diri dan kemauan diri untuk mengubah keadaan; serta faktor eksternal, yaitu lingkungan sekitar korban.

***Kata kunci:** faktor, penerimaan diri, proses, sekstorsi*

ABSTRACT

Sextortion is a term that has recently emerged from the word's "sex" and "extortion". Sextortion involves the distribution of sexual images of victims as a threat to obtain money or other valuables. Victims of sextortion have experienced a traumatizing experience that requires a long process of self-acceptance of their situation. This study was obtained from articles related to the problem and aimed to analyze the self-acceptance process of sextortion victims after the incident as well as the factors involved in the victims' self-acceptance process. This study found that the self-acceptance process of post-incident sextortion victims has several stages, starting from the denial phase, self-evaluation, self-awareness, and self-acceptance phase. The factors that influence the self-acceptance process were divided into two, namely internal factors in the form of self-understanding, self-awareness and self-will to change the situation and external factors, namely the environment around the victim.

***Keywords:** factor, process, self-acceptance, sextortion*

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2023, Vol. 3(2), 147-157

doi: 10.20473/brpkm.v3i2.49961

Dikirimkan: 28 November 2023 Diterima: 14 Desember 2023 Diterbitkan: 15 Desember 2023

Editor: Triana Kesuma Dewi

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: ike.herdiana@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Penggunaan internet dan media sosial telah berkembang pesat belakangan ini dan didukung oleh perubahan cara komunikasi yang lebih unik melalui teknologi informasi dan komunikasi. Interaksi sosial secara *online* berkembang menjadi paradigma yang berbeda, di mana pengguna teknologi informasi dan komunikasi menikmati banyak keuntungan sekaligus menghadapi ancaman baru. Beberapa masalah yang baru, seperti kecanduan internet atau viktimisasi *online* muncul karena penggunaan internet yang tidak wajar sebagai media baru untuk interaksi sosial (Apell dkk., 2019). Perkembangan teknologi yang begitu masif menyebabkan individu sulit mengontrol perkembangan tersebut. Menurut Hayati (2021), teknologi telah memungkinkan individu terlibat dalam kegiatan seksual secara virtual, seperti percakapan erotis, percakapan telepon berbasis sensual, dan *video call* berorientasi seksual yang dilakukan dengan cara memicu rangsangan seksual. Aktivitas seksual secara virtual tersebut berpotensi menimbulkan kejahatan atau pelecehan seksual.

Pelecehan seksual adalah masalah sosial yang terkenal telah memengaruhi orang-orang di tempat kerja, sekolah, instalasi militer, dan pertemuan sosial (Apell dkk., 2019). Sejak tahun 1970-an, pelecehan seksual terhadap anak telah dianggap sebagai suatu perilaku yang merusak dan tidak dapat dimaklumi oleh masyarakat secara umum (Wahyuni, 2016). Komnas Perempuan (2023) dalam Catatan Tahunan Kekerasan Terhadap Perempuan Tahun 2022 memaparkan bahwa secara konsisten, pelecehan seksual menempati angka tertinggi dalam kasus kekerasan seksual. Pelecehan seksual berpotensi terjadi pada siapa saja, namun pada kenyataannya sebagian besar korban adalah perempuan; populasi target lainnya (laki-laki, homoseksual, dan anak-anak) juga mengalami pelecehan seksual, meskipun pada tingkat yang lebih rendah. Demikian pula, sebagian besar korban pelecehan seksual di internet adalah perempuan, meskipun populasi lain juga menjadi sasaran (Pethers & Bello, 2023).

Pelecehan seksual *online* adalah bentuk pelecehan seksual yang umumnya terjadi melalui internet, biasanya melalui *email*, forum internet, atau program pesan *online* (Christian, 2020). Jenis pelecehan ini dapat dilakukan pada korban yang acak secara anonim, pada korban selebriti atau individu terkenal oleh seseorang yang tidak dikenal korban, serta antara dua orang yang saling mengenal. Pelecehan seksual dalam bentuk apapun, termasuk pelecehan seksual *online*, biasanya terdiri dari kata-kata, gambar, dan tindakan yang eksplisit secara seksual atau provokatif yang membuat korban merasa terancam atau sangat tertekan (Patchin & Hinduja, 2020). Salah satu jenis pelecehan seksual *online* yang melibatkan kata-kata atau gambar yang mengarah pada konteks seksual adalah *sextortion* (Wittes dkk., 2016; Cross dkk., 2023).

Sekstorsi (pemerasan seksual) adalah istilah yang belakangan ini muncul dan berasal dari kata “sex” dan “*extortion*”. Secara umum, sekstorsi terjadi ketika seseorang mengambil keuntungan dari orang lain di luar keinginannya dengan menggunakan ancaman kekerasan atau ancaman bahaya dalam bentuk apapun (Syauket dkk., 2022). Patchin dan Hinduja (2020) menyatakan bahwa istilah sekstorsi telah

muncul untuk merujuk pada kasus-kasus pemerasan tertentu di mana seseorang mengancam untuk menyebarkan gambar-gambar eksplisit secara seksual yang telah diperoleh (baik secara sukarela maupun tidak). Target sekstorsi dapat berupa fisik, properti atau reputasi korban (Howard, 2019).

Sekstorsi diawali dengan pendekatan pelaku terhadap korban melalui *sexting* (*sex chatting*). *Sexting* adalah fenomena pengiriman dan penerimaan konten seksual secara online menggunakan teks, foto, klip video, atau emoji dengan makna seksual implisit atau eksplisit (Cooper dkk., 2016; Klettke dkk., 2019; Dolev-Cohen dkk., 2022). Pada umumnya, sekstorsi melibatkan dua bentuk perilaku. Pertama, pelaku mengancam untuk menyebarkan gambar atau video intim korban jika korban tidak memenuhi permintaan mereka. Kedua, pelaku memaksa korban untuk mengirimkan gambar diri mereka sendiri kepada pelaku menggunakan ancaman untuk diekspos atau disakiti. Pelaku mungkin mengancam untuk menyebarkan gambar atau video yang sudah mereka miliki dari korban, atau mengancam untuk menyakiti korban secara fisik (Wittes dkk., 2016; Cross dkk., 2023).

Clevenger dan Navarro (2021) menyatakan bahwa kemampuan korban untuk pulih dari trauma seksual di internet sangat sulit. Pengalaman buruk yang dialami oleh para korban sekstorsi dapat menjadi trauma tersendiri bagi korban. Trauma yang mendalam menyebabkan korban merasa kesulitan untuk bercerita mengenai sekstorsi yang telah mereka alami. Korban merasa malu, kotor, bahkan selalu merasa dirinya tidak pantas untuk hidup sehingga tingkat *self-blaming* menjadi tinggi di kalangan korban (Syauket dkk., 2022). Survei yang dilakukan oleh Komnas Perempuan (2023) menunjukkan sebanyak 90% korban kekerasan seksual enggan melaporkan kejadian yang mereka alami. Hal ini terjadi karena kurangnya dukungan dari orang tua, lingkungan sekitar serta rasa malu yang harus ditanggung oleh korban. Lebih lanjut, Nilsson dkk. (2019) menyatakan bahwa sekstorsi dapat memiliki efek traumatis yang serius pada korbannya, dengan beberapa kasus terkemuka yang telah menyebabkan bunuh diri. Pengalaman buruk dan traumatis yang dialami oleh perempuan korban sekstorsi mengakibatkan tekanan psikologis berkepanjangan yang kemudian akan berdampak pada rasa penerimaan diri korban (Syauket dkk., 2022).

Penerimaan diri didefinisikan sebagai sikap positif terhadap diri sendiri secara keseluruhan, termasuk pengalaman hidup di masa lalu (Kholida, 2019). Penerimaan diri tidak bergantung pada persetujuan orang lain atau pencapaian pribadi. Penerimaan diri adalah tanda penting dari kesehatan mental, dan merupakan dasar dari hubungan yang baik antara satu sama lain (Carson & Langer, 2006). Menurut Ryff (1989), penerimaan diri melibatkan sikap tidak menghakimi baik aspek baik maupun buruk dari diri sendiri di masa lalu, sekarang, dan masa depan. Aspek dari penerimaan diri adalah kemampuan dan kemauan untuk membiarkan orang lain mengetahui jati diri seseorang dan evaluasi diri yang tepat.

Proses penerimaan diri yang memakan waktu yang tidak sebentar menjadikan hal ini sebuah topik atau permasalahan yang penting untuk dibahas. Hal ini mendorong adanya tinjauan literatur mengenai bagaimana proses penerimaan diri para korban sekstorsi pasca kejadian dan apa saja faktor-faktor yang terlibat dalam proses penerimaan diri para korban. Tinjauan literatur ini bertujuan untuk menganalisis proses penerimaan diri para korban sekstorsi pasca kejadian dan apa saja faktor-faktor yang terlibat dalam proses penerimaan diri para korban. Dengan adanya tinjauan literatur ini, diharapkan dapat menjadikan sebuah pengetahuan terbaru bagi individu untuk mengatasi rasa trauma akan pengalaman buruk melalui penerimaan diri. Selain itu, diharapkan dapat menjadikan referensi bagi individu lain untuk membantu para korban sekstorsi dalam meningkatkan penerimaan diri mereka akan pengalaman buruk yang telah mereka alami agar dapat bangkit menjalani aktivitas tanpa dihantui rasa malu atau kotor pada diri mereka.

METODE

Desain Penelitian

Metode penelitian ini adalah tinjauan literatur naratif. Tinjauan naratif berfokus untuk meninjau hasil penelitian terdahulu berdasarkan permasalahan yang diangkat dalam penelitian. Tahapan tinjauan naratif dimulai pada penentuan permasalahan, kemudian melakukan penelusuran artikel penelitian pada *database*, dan tahap terakhir melakukan seleksi terhadap artikel yang sesuai dengan kriteria.

Strategi Pengumpulan Data

Tinjauan ini berfokus pada penerimaan diri korban seksstorsi yang mengalami kekerasan emosional, kekerasan seksual, dan *cyberbullying*. Literatur yang ditinjau merupakan artikel terbitan 2013 – 2023 yang berasal dari *database* internasional maupun nasional, seperti MEDLINE Web of Science, PubMed, Scopus, Google Scholar, Science direct, dan Emerald. Kata kunci yang digunakan, yaitu: kekerasan seksual, *sextortion*, kekerasan seksual *online*, *cyberbullying*, penerimaan diri, *self-acceptance* atau korban *sextortion*. Artikel-artikel tersebut diterima apabila menggunakan metode penelitian kualitatif untuk menganalisis kasus terkait pelecehan seksual *online* yang mengarah pada seksstorsi. Berdasarkan hasil penelusuran, didapatkan total tujuh artikel yang sesuai. Artikel yang telah terpilih kemudian ditinjau sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan.

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur sebagai metode analisisnya. Informasi yang diekstraksi dari artikel mencakup identitas penulis, tahun publikasi, metode penelitian, partisipan, dan hasil temuan. Data yang ditemukan dikelompokkan berdasarkan tema-tema tertentu dan disusun dalam bentuk naratif.

HASIL PENELITIAN

Secara umum, tujuh literatur yang ditinjau meneliti tentang pengalaman para korban pelecehan seksual terutama seksstorsi mencakup proses penerimaan diri yang mereka alami dan faktor-faktor yang memengaruhi proses penerimaan diri terhadap pengalaman pelecehan seksual atau seksstorsi yang mereka alami.

Konsep Penerimaan Diri

Germer (2009) mengemukakan bahwa penerimaan diri mencakup kemampuan untuk memahami dan menerima diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Ini melibatkan penerimaan terhadap perasaan, pikiran, dan pengalaman negatif maupun positif yang muncul dalam kehidupan seseorang. Konsep ini sejalan dengan pandangan Hurlock (1974) yang mendefinisikan *self-acceptance* sebagai tingkatan di mana individu telah memperhitungkan karakteristik pribadinya, memiliki kemampuan dan kesediaan untuk hidup dengan karakteristiknya tersebut (Permatasari & Gamayanti, 2016). Salah satu poin penting yang dikemukakan oleh Germer (2009) adalah penerimaan diri bukanlah tentang resignasi atau penghentian upaya untuk perubahan positif, melainkan merupakan langkah awal yang penting menuju pertumbuhan dan transformasi pribadi yang lebih baik. Pada konteks penelitian mengenai perempuan penyintas seksstorsi, konsep penerimaan diri dapat menjadi

kunci dalam memahami bagaimana mereka berdamai dengan pengalaman traumatis yang mereka alami.

Proses Penerimaan Diri

Penelitian oleh Padillah dan Nurchayati (2022) dengan partisipan korban seksstorsi di Tulungagung menunjukkan bahwa penerimaan diri yang dilakukan oleh korban melalui tahapan yang panjang, yaitu berupa masa depresi, masa *self-blaming*, masa keterpurukan, hingga akhirnya perlahan-lahan korban menerima kejadian yang telah mereka alami. Penelitian oleh Setyaningrum dan Equatora (2022) terkait program pendampingan *online* pada anak korban kekerasan seksual di Surabaya menunjukkan bahwa proses penerimaan diri memerlukan pendampingan. Hal ini karena korban masih berada dalam usia anak-anak sehingga perlu bimbingan dalam memilih mana yang baik dan buruk bagi mereka. Selain itu, keadaan mental mereka juga belum stabil sehingga perlu dilakukan bimbingan untuk proses penerimaan diri atas pengalaman buruk yang mereka alami agar tidak menjadi trauma di masa depan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa bimbingan terkait proses penerimaan diri yang berjalan dengan baik dapat membuat anak-anak korban pelecehan seksual mampu menerima diri secara perlahan-lahan.

Penelitian lain oleh Pethers dan Bello (2023) menunjukkan bahwa sebagian partisipan pernah (a) mendapatkan pendidikan atau pelatihan *cybersecurity*, (b) mengalami *phishing* atau *email* penipuan, (c) mengalami penipuan *cyber sextortion*, atau (d) mengalami segala bentuk penindasan atau pelecehan siber lainnya. Penelitian tersebut menunjukkan proses penerimaan diri yang dialami korban mengalami beberapa hambatan, tetapi dapat berjalan dengan baik berkat bantuan psikolog. Proses penerimaan diri diawali dengan keadaan menyangkal (*denial*) dari para korban seksstorsi yang kemudian memunculkan rasa “*not worthy*” akan diri mereka. Perasaan tersebut menimbulkan *insecurities* yang tinggi sehingga mereka cenderung mengasingkan diri dari sosial. Namun, setelah mendapatkan dukungan dari orang terdekat, serta bimbingan dari psikolog, mereka mampu melewati fase tersebut dengan baik. Proses penerimaan diri yang mereka jalani mampu mengembalikan kepercayaan diri yang semula hilang. Mereka sekarang menganggap kejadian tersebut sebagai sebuah pelajaran untuk lebih berhati-hati dalam kehidupan sehari-hari.

Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Proses Penerimaan Diri

Faktor-faktor yang mampu memengaruhi proses penerimaan diri berasal dari faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal dapat berupa dukungan diri sendiri, kemauan dan niat diri sendiri untuk bangkit dan kesadaran diri. Faktor eksternal dapat berupa orang tua, lingkungan sekitar dan bantuan ahli. Menurut Pratitis dan Hendriani (2013), terdapat dua faktor yang memengaruhi proses penerimaan diri yaitu berupa faktor penghambat dan penguat yang berbeda dari masing-masing partisipan penelitian. Faktor tersebut dapat dijabarkan sebagai hasil interaksi antara kepribadian, pengalaman yang didapat dalam keluarga korban serta kemauan kuat dari diri korban untuk berubah. Hasil penelitian Dumpratiwi (2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial secara signifikan membantu korban untuk mengatasi kehidupan pasca pelecehan seksual. Proses dinamika psikologis korban mulai dari fase penyangkalan hingga penerimaan dan upaya untuk menata masa depan dipengaruhi oleh sikap lingkungan, persepsi tentang makna diri, aktualisasi diri, dan sikap membandingkan diri dengan orang lain yang mengalami hal serupa. Sikap dari dalam diri dan lingkungan menjadi hal yang penting dalam membangkitkan semangat korban pelecehan seksual untuk terus mengejar masa depan yang lebih cerah.

DISKUSI

Tinjauan literatur naratif ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana proses penerimaan diri yang dialami oleh korban sekstorsi pasca kejadian dan faktor-faktor yang memengaruhi proses penerimaan diri pada korban. Hasil ulasan artikel menunjukkan bahwa proses penerimaan diri para korban sekstorsi memerlukan waktu yang cukup lama dengan diawali tahapan-tahapan berupa penyangkalan (*denial*) hingga kesadaran diri akan perlunya penerimaan diri. Tahapan tersebut selaras dengan fase-fase penerimaan diri yang dikemukakan oleh Germer (2009) bahwa pada fase awal korban akan berupaya untuk menyangkal perasaan atau pemikiran yang muncul dari dalam dirinya dengan menekan dan/atau menahan perasaan atau pemikiran tersebut. Germer (2009) dalam teori penerimaan diri mengemukakan bahwa penerimaan diri mencakup kemampuan untuk memahami dan menerima diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Ini melibatkan penerimaan terhadap perasaan, pikiran, dan pengalaman negatif maupun positif yang muncul dalam kehidupan seseorang. Penerimaan diri terjadi melalui proses penemuan diri dan kesadaran diri.

Salah satu poin penting yang dikemukakan oleh Germer (2009) adalah bahwa penerimaan diri bukanlah tentang resignasi atau penghentian upaya untuk perubahan positif, melainkan merupakan langkah awal yang penting menuju pertumbuhan dan transformasi pribadi yang lebih baik. Dalam konteks penelitian mengenai perempuan penyintas sekstorsi, konsep penerimaan diri dapat menjadi kunci dalam memahami bagaimana mereka berdamai dengan pengalaman traumatis yang individu alami. Hanya ketika kita menyukai diri kita sendiri, dan merawat diri kita sendiri seperti yang kita lakukan pada orang yang kita cintai, barulah kita mulai merasa bahwa kita pantas untuk terlihat dan merasa memiliki. Penerimaan diri mungkin penting untuk kesejahteraan, kebahagiaan, dan pekerjaan kita, tetapi ini bukanlah sesuatu yang dapat kita taklukkan dalam semalam. Dibutuhkan latihan rutin untuk mengatasi bias yang telah diajarkan kepada banyak dari kita untuk melawan diri kita sendiri sejak kecil. Untuk memahami mengapa hal ini terjadi, kita harus kembali ke awal sebelum kejadian sekstorsi terjadi.

Banyak dampak negatif yang dirasakan oleh korban sekstorsi, seperti merasa harga diri menurun, kepercayaan diri menurun, depresi, cemas, dan meningkatnya ketakutan akan tindakan kriminal lainnya (Syauket dkk., 2022). Pada konteks sekstorsi, penelitian telah menemukan bahwa dominasi pelaku ada pada laki-laki, sementara perempuan menempati angka tertinggi sebagai korban. Frekuensi insiden sekstorsi dengan perempuan sebagai target korban oleh laki-laki lebih tinggi secara signifikan (Powell & Henry, 2019). Di Indonesia sendiri, terdapat stigma dan persepsi yang melekat pada korban pelecehan maupun kekerasan seksual, khususnya pada perempuan. Sugiyanto (2021) menyatakan bahwa perempuan yang kebetulan menjadi "korban" kekerasan seksual sering mendapat label buruk di masyarakat. Alih-alih menjamin perlindungan data korban, masyarakat justru menyudutkan posisi korban dan menghakimi moral perempuan.

Stigma dan persepsi negatif yang muncul membuat korban sekstorsi merasa enggan untuk mengungkapkan kondisi yang menyimpannya. Berdasarkan penelitian Wolak dan Finkelhor (2016), tidak umum bagi korban sekstorsi untuk menceritakan hal tersebut kepada orang lain. Alasan tidak mengungkapkan atau melaporkan adalah perasaan tercela, malu, takut pembalasan, atau perasaan bahwa itu tidak akan ada gunanya (Wolak & Finkelhor, 2016). Korban sekstorsi cenderung memendam sendiri karena merasa jika diketahui oleh orang lain akan menimbulkan rasa takut akan penolakan oleh lingkungan sosial. Berdasarkan telaah literatur yang telah dilakukan, kecenderungan untuk merasa takut dan malu adalah dua hal yang mendominasi diri korban dan menahan korban untuk bercerita maupun meminta bantuan pada orang lain. Terdapat berbagai faktor yang menyebabkan korban sekstorsi tidak ingin mengungkapkan kasus yang dialaminya. Pada survei yang dilakukan oleh Wolak

dan Finkelhor (2016) mengungkap berbagai faktor yang menyebabkan korban tidak ingin menceritakan kasus yang dialaminya antara lain kebingungan (tidak tahu bagaimana cara mendeskripsikan diri tentang apa yang terjadi), rasa malu, sikap menyalahkan korban oleh orang lain, dan memposisikan korban untuk merasa bersalah, seperti atribusi pakaian, gaya hidup, dan anggapan bahwa korban bukanlah perempuan yang baik, terutama jika investigasi dilakukan terhadap kejadian pelecehan, rasa bersalah atas apa yang terjadi, tidak dapat menerima gagasan bahwa mereka adalah korban, atau perasaan bahwa mereka seharusnya dapat menghentikan pelecehan, penyangkalan (tidak ingin percaya bahwa hal itu benar-benar telah terjadi), meminimalkan atau mekanisme pertahanan (mengatakan pada diri sendiri bahwa "ini bukan masalah besar", "saya terlalu sensitif", atau "saya pemalu").

Seksstorsi merupakan permasalahan serius yang menyebabkan berbagai dampak merugikan dan berkepanjangan pada individu sebagai korban. Korban seksstorsi akan cenderung memiliki perasaan tertekan, penuh dengan rasa tertekan, cemas, depresi, dan mengalami perasaan yang tidak menyenangkan (Rahayu dkk., 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa korban seksstorsi memiliki risiko kehilangan dan/atau kesulitan dalam menerima diri pasca kejadian. Dalam penelitian terdahulu yang diprakarsai oleh Pethers dan Bello (2023) menyatakan bahwa proses penerimaan diri para korban seksstorsi diawali oleh fase penyangkalan atau denial akan kejadian hingga fase pemahaman diri yang meningkatkan penerimaan diri akan keadaan. Anita dkk. (2022) memaparkan perjalanan kesembuhan korban pelecehan dan/atau kekerasan seksual yang difasilitasi oleh teknologi yang diawali dengan penyangkalan, evaluasi diri, mawas diri, dan menerima diri. Selaras dengan hasil dari kedua penelitian tersebut, Germer (2009) dalam teorinya menyatakan bahwa pada fase awal penerimaan diri, korban akan berupaya untuk menyangkal perasaan atau pemikiran yang muncul dari dalam dirinya dengan menekan dan/atau menahan perasaan atau pemikiran tersebut.

Berdasarkan telaah literatur yang telah dilakukan, ditemui pola dan kesamaan proses penerimaan diri yang dilakukan oleh korban kekerasan dan/atau pelecehan seksual dengan bentuk seksstorsi. Proses penerimaan diri diawali dengan fase penyangkalan atau denial. Fase penyangkalan atau denial adalah fase berusaha menolak kenyataan di mana kebanyakan orang memulai perjalanan mereka menuju penerimaan diri karena mereka tidak ingin orang lain memberi tahu mereka apa yang salah dengan diri mereka. Langkah pertama bagi siapa pun yang ingin mengubah hidupnya membutuhkan tingkat kesadaran tentang diri mereka sendiri sebagai seorang individu yang pernah mengalami perilaku seksstorsi. Fase kedua yaitu evaluasi diri di mana pada titik ini para korban mulai menerima bahwa ada beberapa hal negatif tentang diri mereka dan mungkin juga beberapa hal positif. Fase ketiga berupa fase mawas diri atau *self-awareness*. Dalam fase ini, para korban menjadi sangat berhati-hati dalam memulai interaksi dengan sosial untuk menghindari tindakan yang mampu membangkitkan trauma mereka akan seksstorsi yang pernah mereka alami. Kemudian fase terakhir adalah fase penerimaan diri atau *self-acceptance*. Pada titik ini, individu telah sepenuhnya menerima diri mereka apa adanya dan segala kekurangannya. Ini tidak berarti bahwa mereka tidak ingin mengubah apa pun tentang diri mereka sendiri, tetapi mereka telah mencapai titik di mana mereka dapat hidup damai dengan diri mereka sendiri karena mengetahui bahwa tidak ada yang salah dengan diri mereka. Dari tahap ini dan seterusnya, akan lebih mudah untuk membuat perubahan positif dalam hidup mereka karena sudah memiliki pondasi yang kuat untuk dibangun.

Ketika menjalani proses penerimaan diri, tentunya terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi keberlangsungan proses penerimaan diri. Seperti yang telah dijelaskan pada beberapa penelitian, faktor yang dapat memengaruhi keberlangsungan proses penerimaan diri dapat berasal dari dua jenis yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Pratitis & Hendriani, 2013). Faktor internal berasal dari diri para korban, berupa pemahaman diri, kesadaran diri dan kemauan yang kuat untuk mengubah keadaan.

Sementara faktor eksternal yang dapat memengaruhi proses penerimaan diri bagi para korban pasca sekstorsi yaitu berasal dari lingkungan sekitar, bisa berupa dukungan orang tua, kerabat, teman dekat maupun pacar.

Pada faktor internal, pemahaman diri didefinisikan sebagai pencapaian pengetahuan tentang dan wawasan tentang karakteristik individu, termasuk sikap, motif, kecenderungan perilaku, kekuatan, dan kelemahan. Pencapaian pemahaman diri adalah salah satu tujuan utama dari bentuk psikoterapi dalam proses penerimaan diri pasca kejadian sekstorsi (Hurlock, 1978; Fauziya & Herdiana, 2013). Faktor lain berupa kesadaran diri di mana merupakan kemampuan individu untuk melihat dan memahami hal-hal yang membuat mereka menjadi diri sebagai individu, termasuk kepribadian, tindakan, nilai, kepercayaan, emosi, dan pikiran. Pada dasarnya, ini adalah kondisi psikologis di mana diri sendiri menjadi fokus perhatian. Hal ini berkaitan dengan kesadaran diri akan pengalaman buruk menjadi korban sekstorsi di mana hal tersebut bukanlah menjadi penyebab kehancuran. Kesadaran diri dalam hal ini justru memantapkan diri untuk mengubah keadaan, untuk menjadikan diri menjadi lebih kuat dan baik sebagai bentuk penerimaan diri dari hal buruk yang pernah terjadi. Kesadaran diri disini memiliki korelasi dengan kemauan yang kuat untuk mengubah keadaan. Dengan munculnya kemauan yang kuat untuk mengubah keadaan, maka kesadaran diri akan timbul dan proses penerimaan diri menjadi berjalan dengan lancar.

Selain faktor internal, terdapat faktor eksternal yang mampu berpengaruh terhadap proses penerimaan diri. Faktor eksternal yang memengaruhi proses penerimaan diri berasal dari lingkungan sekitar korban. Hal ini termasuk dukungan orang-orang terdekat seperti orang tua, teman, pacar, maupun kerabat (Anita dkk., 2022). Dukungan yang kuat dari lingkungan sekitar dapat meningkatkan kepercayaan diri korban sehingga korban tidak lagi merasa malu, "kotor" maupun tidak berharga. Dukungan yang didapat dari tenaga profesional seperti psikolog juga terbukti membantu dalam proses penerimaan diri korban. Pada penelitian terdahulu yang dikemukakan oleh (Pethers & Bello, 2023), diperlukan pendampingan dari tenaga profesional, seperti psikolog untuk kembali menerima diri secara bertahap. Selain itu, lingkungan sekitar seperti tetangga dan beberapa teman serta kerabat yang semula bersikap negatif terhadap korban secara bertahap mengembangkan sikap positif mereka, sehingga membantu individu dalam mempercepat proses penerimaan diri. Hal ini sesuai dengan pernyataan Hurlock (2015) bahwa sikap lingkungan yang positif berupa dukungan dan motivasi akan mengarahkan proses penerimaan diri secara positif.

SIMPULAN

Proses penerimaan diri para korban sekstorsi pasca kejadian memiliki beberapa tahapan. Dimulai dari fase penyangkalan atau *denial* yaitu ketika korban berusaha menganggap kejadian tersebut tidak pernah terjadi. Kemudian fase kedua yaitu evaluasi diri di mana pada titik ini para korban mulai menerima bahwa ada beberapa hal negatif tentang diri mereka dan mungkin juga beberapa hal positif. Fase ketiga berupa fase mawas diri atau *self-awareness*. Dalam fase ini para korban menjadi sangat berhati-hati dalam memulai interaksi sosial untuk menghindari tindakan yang mampu membangkitkan trauma mereka akan kejadian sekstorsi yang pernah mereka alami. Kemudian fase terakhir adalah fase penerimaan diri atau *self-acceptance*.

Terdapat dua faktor yang memengaruhi proses penerimaan diri, yaitu: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri korban, seperti pemahaman diri, kesadaran diri dan kemauan yang kuat untuk mengubah keadaan. Faktor eksternal berasal dari lingkungan, seperti

dukungan orang tua, kerabat, teman dan respons sosial masyarakat terhadap korban. Berdasarkan hasil tinjauan literatur ini, diharapkan lingkungan sekitar korban seksstansi dapat lebih peduli dan membantu proses penerimaan diri agar korban dapat pulih dari trauma.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa, orang tua, dosen pembimbing penulisan skripsi, rekan-rekan, serta pihak lain yang telah mendukung dan membantu penulis selama proses penelitian berlangsung hingga penulisan jurnal artikel ini selesai dilakukan.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Adhita Putri Ariani dan Ike Herdiana tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Anita, G., Mulyana, D., & Aristi, N. (2022). "Embarrassing and disgraceful": technology-facilitated sexual violence and victim's healing process. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 10(2), 228. <https://doi.org/10.24198/jkk.v10i2.42265>
- Apell, S., Marttunen, M., Fröjd, S., & Kaltiala, R. (2019). Experiences of sexual harassment are associated with high self-esteem and social anxiety among adolescent girls. *Nordic Journal of Psychiatry*, 73(6), 365–371. <https://doi.org/10.1080/08039488.2019.1640790>
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 24(1), 29–43. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0022-5>
- Clevenger, S., & Navarro, J. (2021). The "Third-Victimization": The Cybervictimization of Sexual Assault Survivors and Their Families. *Journal of Contemporary Criminal Justice*, 37(3), 356–378. <https://doi.org/10.1177/10439862211001616>
- Cooper, K., Quayle, E., Jonsson, L., & Svedin, C. G. (2016). Adolescents and self-taken sexual images: A review of the literature. *Computers in Human Behavior*, 55, 706–716. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.003>
- Cross, C., Holt, K., & Holt, T. J. (2023). To pay or not to pay: An exploratory analysis of sextortion in the context of romance fraud. *Criminology and Criminal Justice*, 1(16). <https://doi.org/10.1177/17488958221149581>
- Dolev-Cohen, M., Nezer, I., & Zumt, A. A. (2022). A Qualitative Examination of School Counselors' Experiences of Sextortion Cases of Female Students in Israel. *Sexual Abuse*, 35(8), 903–926. <https://doi.org/10.1177/10790632221145925>
- Dumpratiwi, A. N. (2020). Regaining a Bright Future: Psychological Dynamics in Female Adolescent Victims of Sexual Harassment. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 6(2). <https://doi.org/10.22146/gamajop.55605>

- Fauziya, A., & Herdiana, I. (2013). Penerimaan Diri pada Narapidana Wanita. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(01).
- Germer, C. K. (2009). *The Mindfull Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions* (1 ed.). The Guiford Press.
- Hayati, N. (2021). Media Sosial dan Kekerasan Berbasis Gender Online Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Hukum, Humaniora, Masyarakat, dan Budaya*, 1(1), 43–52.
- Howard, T. (2019). *Sextortion: Psychological Effects Experienced and Seeking Help and Reporting Among Emerging Adults*. Walden University.
- Hurlock, E. B. (1978). *Personality Development*. McGraw-Hill Publishing Company, Ltd.
- Hurlock, E. B. (2015). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Terjemahan)*. Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1974). *Personality Development*. McGraw-Hill.
- Kholida, S. (2019). *Penerimaan Diri pada Korban Kekerasan Seksual*. Universitas Islam Sultan Agung.
- Klettke, B., Hallford, D. J., Clancy, E., Mellor, D. J., & Toumbourou, J. W. (2019). Sexting and Psychological Distress: The Role of Unwanted and Coerced Sexts. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(4), 237–242. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0291>
- Komnas Perempuan. (2023). *Kekerasan Terhadap Perempuan di Ranah Publik dan Negara: Minimnya Perlindungan dan Pemulihan*. Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan.
- Nilsson, M. G., Tzani-Pepelasis, C., Ioannou, M., & Lester, D. (2019). *UNDERSTANDING THE LINK BETWEEN SEXTORTION AND SUICIDE*.
- Padillah, D. F., & Nurchayati. (2022). Penerimaan Diri pada Korban Kekerasan Seksual Sekaligus Pelaku Pembunuhan. *Jurnal Riset Aktual Psikologi*, 13(2), 136–153.
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2020). Sextortion Among Adolescents: Results From a National Survey of U.S. Youth. *Sexual Abuse: Journal of Research and Treatment*, 32(1), 30–54. <https://doi.org/10.1177/1079063218800469>
- Permatasari, V., & Gamayanti, W. (2016). Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) Pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. *Psymphatic*, 3(1), 130–152.
- Pethers, B., & Bello, A. (2023). Role of Attention and Design Cues for Influencing Cyber-Sextortion Using Social Engineering and Phishing Attacks. *Future Internet*, 15(1). <https://doi.org/10.3390/fi15010029>
- Powell, A., & Henry, N. (2019). Technology-Facilitated Sexual Violence Victimization: Results From an Online Survey of Australian Adults. *Journal of Interpersonal Violence*, 34(17), 3637–3665. <https://doi.org/10.1177/0886260516672055>
- Pratitis, A. H., & Hendriani, W. (2013). Proses Penerimaan Diri Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami Kekerasan Seksual pada Masa Anak-Anak. *Jurnal Kepribadian dan Sosial*, 2(2).

- 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.
- Setyaningrum, I. A., & Equatora, M. A. (2020). *Self-Acceptance in Forming Sexual Assault Victims with Online Guidance*. <https://ssrn.com/abstract=4044183>
- Sugiyanto, O. (2021). Perempuan dan Revenge Porn: Konstruksi Sosial Terhadap Perempuan Indonesia dari Prespektif Viktimologi. *Jurnal Wanita dan Keluarga*, 2(1), 22–31. <https://doi.org/10.22146/jwk.2240>
- Syauket, A., Dewi, I., Saimima, S., Simarmata, R. P., Aidy, W. R., Zainab, N., Prayitno, R. B., & Cabui, C. E. (2022). Sextortion Fenomena Pemerasan Seksual di Lingkungan Pendidikan. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 22(3), 1410–9794. <http://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/JKI>
- Rahayu, M. T., Anggrayni, L., & Musrifah. (2023). PENEGAKAN HUKUM TINDAK PIDANA SEKSTORSI OLEH KEPOLISIAN DAERAH RIAU. *Journal of Sharia and Law*, 2(3), 994–1016. <https://jom.uin-suska.ac.id/index.php/jurnalfsh/login>.
- Wahyuni, S. (2016). Perilaku Pelecehan Seksual dan Pencegahan Secara Dini Terhadap Anak. *RAUDHAH*, 4(2).
- Wittes, B., Poplin, C., Jurecic, Q., & Spera, C. (2016). *Sextortion: Cybersecurity, teenagers, and remote sexual assault 1*. 1–28.
- Wolak, J., & Finkelhor, D. (2016). *SEXTORTION: FINDINGS FROM A SURVEY OF 1,631 VICTIMS*. www.wearethorn.org