

## RESILIENSI PADA PENYINTAS *REVENGE PORN*

### *RESILIENCE OF REVENGE PORN SURVIVORS*

<sup>1</sup>Linda Wahyuni, <sup>2</sup>Nofrans Eka Saputra  
<sup>1,2</sup>Department of Psychology, Jambi University/  
lindawahyuni716@gmail.com

#### ABSTRACT

**Introduction** The spread of non-commercial pornography, whether it's intentional or not, spread by known relatives or strangers, with or without consent, and committed out of revenge can cause someone faces hardships that can put a person in a delicate and depressed condition. The delicate and depressed condition. The impacts also vary, namely psychological, physical, social, and economic impacts. These conditions require individuals to have resilience. This research aimed to discover the conception and resilience's factors in survivor of revenge porn.

**Methods** The method used is qualitative phenomenology. Determination of research informants was done by using purposive sampling technique. The characteristics of the informants in this research were domiciled in Jambi Province, female, aged 18-32 years, had been a victim of revenge porn, the time interval of the incident and the interview was a maximum of 1 year, and filed a report to the police. Data collection methods used are interview, observation, and documentation techniques. The data analysis used is Interpretative Phenomenological Analysis (IPA).

**Results** The picture of resilience in revenge porn survivors includes emotion regulation, impulse control, cause analysis, empathy, self-efficacy, optimism, reaching out, and avoidance. While the influencing factors include *i have, i am, i can, and spirituality*.

**Conclusions** All informants in this research showed the characteristics of resilience in revenge porn survivor with various factors.

**Keywords:** Resilience, Revenge Porn, Revenge Porn Survivors

#### ABSTRAK

**Pendahuluan** Penyebaran konten pornografi non komersial dengan sengaja maupun tidak, disebarluaskan oleh orang yang dikenal maupun tidak, dilakukan tanpa persetujuan pemilik atau orang yang berada di dalam konten, serta dengan tujuan membalas dendam dapat menyebabkan seseorang berada dalam kondisi sulit dan tertekan. Dampak yang ditimbulkan pun beragam, yakni dampak secara psikologis, fisik, sosial, dan ekonomi. Kondisi tersebut mengharuskan individu memiliki resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dan faktor-faktor resiliensi pada penyintas *revenge porn*.

**Metode** Metode yang digunakan adalah kualitatif fenomenologi. Peneliti menggunakan *purposive sampling* dengan karakteristik berdomisili di Provinsi Jambi, berjenis kelamin perempuan, berusia 18-32 tahun, penyintas *revenge porn*, kejadian maksimal 1 tahun lalu, serta melapor ke pihak kepolisian. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan adalah *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*.

**Hasil** Gambaran resiliensi penyintas *revenge porn* meliputi regulasi emosi, kontrol impuls, analisis penyebab, empati, efikasi diri, optimis, *reaching out*, dan penghindaran. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhinya meliputi *i have, i am, i can, dan spiritual*.

**Kesimpulan** Seluruh informan dalam penelitian ini menunjukkan karakteristik resiliensi dan faktor-faktornya.

**Kata kunci:** Resiliensi, Penyintas *Revenge Porn*, *Revenge Porn*

### Pendahuluan

Pornografi merupakan tindakan mempertontonkan tubuh dengan tujuan untuk merangsang hasrat atau seksualitas dan kecabulan yang disajikan dalam bentuk gerak, kata-kata, tulisan, maupun gambar (Haidar & Apsari, 2020). Sebagai salah satu tindakan yang melanggar norma kesusilaan, pornografi dianggap sebagai sebuah penyimpangan atau kejahatan (Hanifah, 2013). Berdasarkan data Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo), jumlah konten pornografi yang ditemukan oleh Mesin Pengais Konten Negatif (AIS) berjumlah fantastis. Jumlah tersebut disajikan dalam tabel berikut.

**Tabel 1. Jumlah Konten Pornografi Tahun 2018-2021**

No.	Tahun	Konten Negatif	Konten Pornografi
1	Agustus 2018-April 2019	983 ribu konten	898 ribu konten
2	2020	1,3 juta konten	1,1 juta konten
3	2021	1,57 juta konten	1,1 juta konten

Sumber: [www.kominfo.go.id](http://www.kominfo.go.id) (2022)

Berdasarkan penjelasan di atas, menunjukkan bahwa konten pornografi merupakan masalah serius yang harus dihadapi bersama. Total konten tersebut berjumlah lebih dari 90 % dari total konten negatif yang beredar di internet setiap tahunnya. Peredaran konten ini tidak berkurang dan bahkan terus meningkat meskipun sudah ada upaya pemblokiran oleh pemerintah melalui Kementerian Komunikasi dan Informatika.

Modus baru penyebaran konten pornografi adalah *revenge porn*, yakni tindakan yang dilakukan dengan menyebarkan konten pribadi bermuatan pornografi tanpa persetujuan korban dengan tujuan membalas

dendam (Davidson dkk., 2019). Lebih lanjut dijelaskan bahwa tujuan dari *revenge porn* adalah untuk merusak kehidupan dan citra diri, serta mempermalukan korban (Mustafainah dkk., 2021).

Sulit untuk mengestimasi jumlah korban tindakan *revenge porn*, salah satunya diakibatkan oleh rendahnya tingkat pelaporan kasus ke pihak berwenang. Berdasarkan wawancara awal dengan penyintas yang tidak melapor, diperoleh informasi bahwa keengganan melapor dapat dilatarbelakangi oleh beberapa hal berikut.

A tidak melaporkan tindakan yang dialaminya ke polisi karena adanya persepsi negatif dirinya dan orang tua ke pihak kepolisian, tidak memiliki bukti yang kuat, khawatir adanya tuntutan balik, dan merasa bahwa tindakan yang dialami adalah aib yang tidak untuk disebarluaskan. Hal tersebut sesuai dengan kutipan wawancara berikut.

*“Ya itu salah satunya. Orangtua aku tuh nggak mau ribet gitu loh, tipe yang apa ya, kayak gitulah. Malas urusan sama polisi, karena mungkin bagi mereka ini bukan masalah besar, makanya nggak ada juga pembahasan mau ke polisi. Jadi yaudah lah, sudah kejadian juga. Bukti juga kurang, karena aku udah hapus juga chat dengan dia. Yang ada malah nanti aku dituntut balik gara-gara pencemaran nama baik. Lagian itu aib juga kan, ngapain diumbar-umbar.”*

Informasi mengenai minimnya jumlah laporan kasus *revenge porn* juga didukung oleh keterangan dan arsip data. Berdasarkan informasi dari petugas Subdit V *Cyber Crime* Direktorat Reserse Kriminal Khusus (Ditreskrimsus) Kepolisian Daerah Jambi, jumlah laporan aduan kasus *revenge porn* masih terkategori rendah dan hanya sebagian kecil yang sampai pada tahap penyidikan. Pada tahun 2020, terdapat 20 delik aduan dan 4 kasus sampai pada tahap penyidikan.

Sedangkan pada tahun 2021, terdapat 11 delik aduan dan 1 kasus sampai pada tahap penyidikan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa tidak semua korban *revenge porn* berani untuk melapor. Hal tersebut sesuai dengan penjelasan Fatem dan Zahra (2018) yang menyatakan bahwa fenomena *revenge porn* dapat digambarkan sebagai fenomena gunung es, yakni lebih banyak yang tidak diketahui daripada yang diketahui. Berangkat dari hal tersebut, peneliti melihat bahwa perspektif orang yang berani melapor diantara banyaknya orang-orang yang memilih tidak melapor merupakan sebuah fenomena menarik untuk digali lebih lanjut.

Berdasarkan data wawancara awal, gambaran tindakan *revenge porn* yang dialami oleh penyintas yang melapor adalah sebagai berikut. S mengalami ancaman sehingga bersedia untuk membuat foto dan video vulgar serta melakukan hubungan intim dengan pelaku yang berstatus sebagai mantan pacarnya. Namun karena S memiliki keberanian untuk menolak hal tersebut, pelaku menyebarkan foto, video, dan tangkapan layar video vulgar milik S melalui media Whatsapp, Instagram, dan Facebook. Hal tersebut sesuai dengan kutipan wawancara berikut.

*“Berupa foto, ada waktu itu video yang disebarin, terus ada yang screenshot, terus screenshotan itu yang disebarin.”*

*“Karena apa ya? Emm dia tuh kan ngancam kak, ya untuk minta hal yang enggak-enggak. Jadi dia tuh ngancam, nah motif itulah yang buat dia nyebarin. Mungkin karena nafsu gitu kak. Dia mintak sesuatu sama aku, tapi aku nggak mau, makanya dia ngancam. Jadi dia bakalan tetep ngancam sampe dikasih.”*

Informan P mengalami tindakan *revenge porn* oleh teman dan adik mantan pacarnya. Tindakan bermula ketika A selaku mantan pacar P merekam hubungan intim mereka secara diam-diam, direkam ulang oleh adiknya, dan disebarin ke teman-teman dan pacar P yang lain. Konten yang disebarin

berupa video dan tangkapan layar video mereka sedang berhubungan seksual. Motif pelaku melakukan tindakan tersebut adalah karena dendam dan rasa tidak suka kepada P. Hal tersebut sesuai dengan kutipan wawancara berikut.

*“Saat kami lagi ngelakuin hubungan intim, ternyata dia diam-diam ngerekam. Disitulah di mulai awal penyebaran. Si A itu punya adik perempuan, dia temenan sama S tadi. Adiknya ini liat ada video itu. Awalnya itu video untuk konsumsi pribadi A, tapi direkam ulang sama adiknya itu. Si S sama adiknya A neror aku di malam yang sama. Rupanya subuhnya itu, bener, dikirim juga ke pacar aku yang 8 tahun tadi, beserta screenshot dan pacar aku nggak percaya.”*

*“Iya lewat WA. Kalo nyebarin itu, mungkin ke temen-temen mantan aku, terus ke temen-temennya.”*

Dampak dari tindakan yang dialami oleh S adalah perasaan cemas, takut, kacau, dan keinginan bunuh diri. S mengalami perasaan tersebut ketika menghadapi ancaman pelaku dan ketika foto dan video vulgar nya disebarluaskan. Perasaan takut mengenai kejadian tersebut masih sering dialami hingga saat ini. Hal tersebut sesuai dengan kutipan wawancara berikut.

*“Iya kak, awal kemarin waktu kasus aku naik, pas awal dia ngancam aku sampe kasus sampai di polisi itu aku udah ndak karuan tu kak. Sampe mikir, mau bunuh diri.”*

*“Cemas kak, aku nggak ada cerita ke siapa-siapa.”*

*“Pas ibuk polwan telpon, nomornya tidak dikenal, nggak aku simpan, nggak tau kalau itu nomor ibunya. Ini yang kemarin kasus dengan F ya? Langsung deg-degan. Kemarin kan aku bangun tidur, kok apa aku mau dipanggil lagi ke polres ini atau apa, kayak masih takut gitu kak.”*

P mengalami perasaan jatuh, malu, kehilangan semangat hidup, hingga menyebabkan keinginan untuk bunuh diri. P juga mengalami tindakan tidak menyenangkan dari pengacaranya dan takut adanya tuntutan balik dari istri mantan pacarnya. Hal tersebut sesuai dengan kutipan wawancara berikut.

*“Aku sempet ngedown juga sih... Aku juga malu, mau ngapa-ngapain juga malu. Itu aku sebulan nggak keluar rumah, nggak makan, nggak ngapa-ngapain. Ya gimana ya, ya malu (suara meninggi)... Dibilang mau hidup nggak mau, mau mati ya urusan belum selesai. Aku pun juga nggak akan tenang.*

*“dia mengeluarkan kata-kata yang buat aku tuh ngerasa nggak punya harga diri” “Tapi satu sisi aku takut, nanti istrinya (istri A) juga bikin, apa ya, laporan, dan aku juga kena.”*

Berdasarkan arsip data Polda Jambi, terdapat kasus lain yang terjadi di Jambi. Pada tahun 2019, seorang pria berinisial RF menyebarkan foto vulgar milik AF tanpa persetujuan hingga menyebabkan AF mengalami pemecatan kerja. Foto kemaluan AF serta foto tanpa busana yang merupakan hasil *screenshot video call* disebar melalui 11 akun instagram yang sengaja dibuat oleh pelaku. Pelaku melakukan tindakan tersebut karena sakit hati diputuskan oleh korban.

Tidak hanya di Indonesia, *revenge porn* juga terjadi di negara lain di dunia. Survei nasional di Australia oleh Henry dkk. (2017) menghasilkan temuan diantaranya satu dari lima orang pernah mengalami *revenge porn*, korban mengalami tekanan psikologis yang tinggi, semua jenis kelamin berkecenderungan menjadi korban, mayoritas pelaku adalah laki-laki dan dikenal oleh korban, usia muda cenderung memberikan konten seksual secara sukarela, usia 16-29 tahun cenderung menjadi korban, empat dari lima orang setuju bahwa tindakan *revenge porn* adalah kejahatan.

*Revenge porn* yang telah banyak terjadi merupakan salah satu permasalahan global. Isu *Revenge porn* melibatkan situasi moral

yang kompleks sehingga sulit untuk diselesaikan dengan cepat serta menimbulkan dampak yang serius dan berkepanjangan bagi korban (Stroud, 2014). Korban mengalami berbagai kerugian fisik, psikologis, finansial, sosial, serta masih banyak yang belum memperoleh keadilan hukum. Dampak berlapis tersebut menyebabkan korban berada dalam kondisi sulit dan tertekan. Maka dari itu, sangat dibutuhkan kemampuan seseorang untuk berjuang menghadapi situasi sulit yang disebut resiliensi.

Resiliensi membuat seseorang mampu fokus dalam menghadapi masalah, mampu melakukan pengendalian terhadap diri, serta mampu berpikir tenang meskipun dalam keadaan yang menyebabkan stres (Azzahra, 2017). Rendahnya tingkat resiliensi pada seorang individu dapat menjadi salah satu indikasi adanya gangguan kesehatan mental (Scali dkk., 2012).

Mustika dan Corliana (2022) menjelaskan bahwa resiliensi sangat dibutuhkan untuk mendorong korban berani menghadapi tindakan KGBO (yang salah satunya adalah *revenge porn*). Resiliensi pada korban sangat dipengaruhi oleh keterbukaan komunikasi dengan keluarga. Korban mampu menjadi lebih kuat dalam menghadapi permasalahan saat memperoleh dukungan dari keluarga. Selain itu, dukungan dari lingkungan sekitar seperti pertemanan, pacar, hingga komunitas mendorong korban mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Faktor resiliensi seperti adanya dukungan dari latar belakang pendidikan, adanya kompetensi interpersonal dan emosional, koping stres yang aktif, sikap optimis, atribusi eksternal dari kejadian yang dialami, serta keterikatan dan dukungan sosial keluarga dan lingkungan sosial yang lebih luas dapat mendorong pemulihan korban dan pencegahan kejadian yang sama di kemudian hari (Domhardt dkk., 2014).

Berdasarkan penelitian terdahulu dan fakta di lapangan, dapat disimpulkan bahwa menjadi individu yang resilien merupakan salah satu cara seseorang keluar dari situasi sulit. Maka dari itu, peneliti ingin melihat bagaimana gambaran resiliensi pada penyintas

*revenge porn* dan faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi.

**Metode**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif, yakni penelitian yang dilakukan dalam kondisi alamiah, pemaparan data berbentuk deskriptif, dan interpretatif (Sugiyono, 2013). Latar belakang penggunaan metode ini adalah karena topik yang diangkat mengenai resiliensi pada penyintas *revenge porn* akan dapat dikaji dengan lebih baik jika menggunakan metode kualitatif. Creswell dan Poth (2018) menggambarkan bahwa ciri-ciri pokok dari penelitian kualitatif adalah dilakukan pada lingkungan yang alami, menggunakan sumber data yang beragam, peneliti adalah sebagai instrumen kunci, permasalahan digambarkan secara holistik, bentuk penalaran secara kompleks dengan menggunakan logika induktif maupun deduktif, berasal dari perspektif individu, berdasarkan dengan konteks peristiwa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi. Husserl (Prasojo, 2020) menjelaskan bahwa penelitian fenomenologi merupakan penelitian yang memahami subjektivitas individu pada pengalaman hidup yang berbeda sehingga memungkinkan adanya bias dan tidak objektif pandangan. Penelitian tersebut merupakan penelitian yang reflektif, didasarkan pada perspektif atau pandangan orang pertama, serta mengedepankan kesadaran informan penelitian (Kahija, 2017).

Partisipan penelitian sebanyak empat orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan menentukan kriteria oleh peneliti dan informan kunci di lapangan. Diantara kriteria tersebut sebagai berikut; Pertama, berdomisili di Provinsi Jambi. Kedua, Berjenis kelamin perempuan, hal ini karena mayoritas penyintas *revenge porn* adalah perempuan. Ketiga, usia 18 sampai 23 tahun. Keempat, Penyintas *revenge porn* dengan jangka waktu kejadian penyebaran dengan pelaksanaan wawancara maksimal 1 tahun. Kelima, melaporkan tindakan yang dialami ke pihak kepolisian, hal ini merupakan upaya spesifikasi informan

serta membantu peneliti memastikan kasus yang dialami oleh partisipan.

Metode pengumpulan data penelitian ini menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara merupakan interaksi dua arah dengan tujuan untuk memperoleh informasi tertentu secara lengkap dan mendalam (Hariwijaya, 2016). Metode lainnya yaitu observasi yang merupakan tindakan mengamati perilaku individu atau kelompok individu untuk memperoleh data. Sedangkan dokumentasi adalah langkah untuk mengumpulkan data tambahan berupa catatan atau dokumen yang diperlukan sebagai data penunjang.

Analisis data menggunakan *Interpretative Phenomenologi Analysis (IPA)*. Kahija (2017) menjelaskan bahwa IPA merupakan analisis yang didasarkan pada *epoche*, proses interpretasi dengan memahami penjelasan klien dengan berpedoman terhadap keseluruhan isi data, serta memperhatikan keunikan dan kekhasan setiap partisipan.

Ada beberapa tahapan dalam analisis IPA, diantaranya membaca transkrip berkali-kali dan melakukan pencatatan awal, perumusan tema emergen, perumusan tema superordinate, menentukan pola atau hubungan antar partisipan, tabel induk, dan pengecekan ulang tema. Setelah itu dilakukan deskripsi hasil dan pembahasan teori.

**Hasil**

**Tabel 2. Karakteristik Resiliensi**

<b>Karakteristik Resiliensi pada Penyintas <i>Revenge Porn</i></b>
<b>Regulasi emosi;</b> cemas berkurang, lebih berhati-hati, perasaan sudah membaik, masa bodoh, tidak menuruti malu, mengontrol emosi marah, tidak terlalu memikirkan, menurunkan ego, sudah biasa saja, tidak mudah percaya, santai dan bercanda.
<b>Kontrol impuls;</b> menjaga diri, mencegah masalah tersebar, membuat laporan ke pihak berwajib, mencari suasana baru, mengendalikan diri, makan teratur, tidak menanggapi respon negatif, tidak marah lagi, tidak menanggapi amarah orang tua,

hati-hati tidak membuat konten serupa, menghibur diri dengan aktivitas positif, membatasi penggunaan media sosial, tetap produktif, menjaga jarak dengan anak, dan mengendalikan tanggapan.

**Analisis penyebab;** butuh dan memperjuangkan keadilan, memahami resiko tuntutan balik, butuh dan mencari penasihat hukum, mencari tahu kondisi diri, dan menyadari penyebab masalah.

**Empati;** memikirkan perasaan ibu pelaku, merasakan kekecewaan orang tua, dan merasa ibu terpukul.

**Efikasi diri;** keyakinan diri, meyakinkan diri, percaya diri, yakin bisa menghadapi, dan berusaha menghadapi diri sendiri

**Optimisme;** kuat demi masa depan, orientasi masa depan, waktu menyembuhkan, tidak berpengaruh buruk di masa depan, yakin sukses, dan akan membaik seiring waktu.

**Reaching out;** mulai bekerja, lebih paham hukum, dan belajar bisnis orang tua.

**Penghindaran;** menjauhi lingkungan *toxic* dan menilai sebelum berhubungan lebih jauh.

mendapat terbaik.

**I Can;** meminta pertolongan profesional, meminta bantuan teman, bercerita ke ibu dan kakak, meminta bantuan pembatasan penyebaran kontak, menyampaikan ketidaknyamanan, konfirmasi penyebaran kontak, menyampaikan dampak, bangkit karena diri sendiri, bertanya pada teman, menjelaskan pada teman, menjadikan pembelajaran, sadar orang terdekat tidak meninggalkan, menyadari kesalahan, tidak terlalu percaya, pola pikir terbuka, menyadari bahwa tidak ada manusia sempurna, tidak akan mengulangi, lebih mengetahui jati diri, lebih dekat dengan orang tua, dilatih mandiri dalam mengatasi permasalahan, memaklumi hal buruk dan siap dengan kemungkinan terburuk

**Spiritual;** percaya Allah baik dan penolong, terikat dengan Tuhan, yakin dengan rencana dan bantuan Tuhan, bercerita dalam salat, kembali ke Tuhan

### Pembahasan

Resiliensi pada penyintas *revenge porn* termanifestasi pada tema-tema penelitian ini. Tema yang diperoleh adalah sebanyak sepuluh, yakni regulasi emosi, kontrol impuls, analisis penyebab, empati, efikasi diri, optimisme, *reaching out*, independensi, moralitas, dan humor. Berdasarkan hasil temuan tersebut, terdapat persamaan dan perbedaan dengan teori Reivich & Shatte (2002) yakni *emotion regulation, impulse control, optimism, causal analysis, empathy, self efficacy*, dan *reaching out*

Tema regulasi emosi menjelaskan bagaimana seorang penyintas *revenge porn* mampu tetap tenang, hati-hati, mengatur fokus, mengontrol ego, serta mengontrol emosi marah, malu, dan cemas yang dialaminya meskipun dalam kondisi tertekan. Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan bahwa orang yang tenang dan fokus cenderung mampu mengendalikan berbagai emosi yang muncul. Regulasi emosi secara aktif menjadi faktor pelindung yang potensial agar seseorang mampu menghadapi *stressor* (Troy & Mauss, 2011).

Partisipan S dan P secara spesifik terkait dengan hasil penelitian Garde dkk.

**Tabel 3. Faktor-Faktor Resiliensi**

#### Faktor-Faktor Resiliensi pada Penyintas *Revenge Porn*

**I Have;** dukungan kakak sepupu, teman tidak melapor, dukungan teman, dukungan orang tua dan keluarga, dukungan finansial, dukungan orang sekitar, dukungan hukum, dampak positif dari kehadiran orang baru, dukungan penyidik, dukungan pacar, keluarga tidak membahas terus-menerus, orang tua paham permasalahan, orang terdekat berperilaku biasa, orang terdekat tidak menghakimi, dukungan hukum, pembuatan laporan atas inisiasi kakak, kakak membatasi penggalan informasi, orang tua tidak bertanya hal sensitif, orang sekitar tidak menyalahkan, psikiater, dukungan ayah dan adik, keluarga tidak menyebarkan kasus)

**I Am;** merasa pantas disayang, merasa diri kuat, merasa diri luar biasa, bangga dengan diri, pantas diterima apa adanya, dan pantas

(2017) yang menjelaskan bahwa individu berusia 15-21 tahun dengan faktor resiko tertentu, cenderung memiliki kemampuan resiliensi yang searah dengan kompetensi regulasi emosinya dan mampu untuk mengatasi permasalahan secara positif sehingga perlu untuk ditingkatkan. Hal tersebut didukung oleh penelitian Izzaturrohhah dan Khaerani (2018) yang menjelaskan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak positif pada resiliensi perempuan yang mengalami pelecehan seksual.

Salah satu penyintas menunjukkan keunikan dalam melakukan regulasi emosi, yakni melalui humor. Dia mampu menemukan hal lucu atau hiburan di tengah situasi sulit yang dialami. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Wolin dan Wolin (1993) yang menyatakan bahwa individu yang mampu menciptakan kebahagiaan atau humor di tengah situasi yang tragis maka cenderung mampu untuk resilien. Selera humor yang baik membantu seseorang menilai ancaman dari suatu situasi, memperkuat karakter diri, memfasilitasi kebahagiaan, mempertahankan pengaruh positif yang stabil, dan membentuk resiliensi (Cann & Collette, 2014).

Kuiper (2012) menjelaskan bahwa peningkatan selera humor seseorang dapat mengarahkan dan meningkatkan pengalaman hidup untuk lebih positif. Namun yang memiliki peranan dalam menghadapi situasi yang menyebabkan stres dan trauma hanya humor yang bersifat adaptif. Humor adaptif adalah untuk meningkatkan diri sendiri (*self enhancing*) dan meningkatkan hubungan dengan orang lain (*affiliative*), sedangkan maladaptif adalah dengan mengorbankan orang lain (*aggressive*) dan mengorbankan diri sendiri (*self defeating*) (Martin dkk., 2003).

Namun McCullars, dkk. (2021) menjelaskan bahwa meskipun gaya humor adaptif lebih baik dalam mendukung resiliensi, namun tetap terdapat hubungan parsial antara kecenderungan humor maladaptive dengan resiliensi. Oleh karena itu, gaya humor setiap orang berbeda-beda, selama penanganan untuk meningkatkan resiliensi dapat menggabungkan dan

menjelajahi kesadaran orang tersebut dalam penggunaan humornya, maka dia akan tetap memperoleh manfaat dari humor meskipun bersifat maladaptif dan dapat didukung untuk menerapkan humor yang lebih adaptif.

Penjelasan di atas mendukung temuan dalam penelitian ini yang menunjukkan bahwa kecenderungan humor maladaptif partisipan D yakni *aggressive* dan *self defeating* tetap memiliki peranan untuk membantu partisipan membentuk resiliensi. Hal ini karena humor dapat menurunkan stres, depresi, dan kecemasan yang dirasakan (Crawford & Caltabiano, 2011).

Tema kontrol impuls menjelaskan mengenai bagaimana seorang penyintas *revenge porn* mampu mengendalikan dorongan dalam dirinya untuk melakukan pelaporan, mencegah dampak buruk yang lebih luas, melakukan kegiatan positif, menjaga respon diri, dan menjaga hubungan baik dengan mengedepankan pertimbangan yang matang serta mempertahankan minat di dalamnya. Kontrol impuls merupakan komponen penting dalam resiliensi, hal ini karena kontrol impuls berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan pribadi dan hubungannya dengan lingkungan sekitar (Marsela & Supriatna, 2019).

Tema analisis penyebab menjelaskan bagaimana penyintas *revenge porn* mampu memahami dan menganalisis penyebab masalah yang dihadapi. Kemampuan ini sangat dibutuhkan seseorang untuk resilien, karena seseorang yang tidak mampu menganalisis masalahnya dengan tepat akan kesulitan menemukan pemecahan yang tepat pula (Reivich & Shatte, 2002).

Tema empati menjelaskan mengenai bagaimana seorang penyintas *revenge porn* mampu memikirkan dan merasakan perasaan orang lain secara keseluruhan, kekecewaan, hingga perasaan tidak berdaya. Empati memiliki kaitan positif dengan resiliensi (Agnieszka dkk., 2020). Empati memungkinkan seseorang untuk memahami orang lain dengan baik dan mendorong resiliensi (Reivich & Shatte, 2002). Empati dan resiliensi membentuk seseorang untuk mampu mengadopsi perasaan orang lain dan

mengubah respon negatif menjadi positif (Pinho & Falcone, 2017).

Tema efikasi diri menjelaskan mengenai bagaimana seorang penyintas *revenge porn* mampu untuk meyakinkan diri, memiliki keyakinan diri, serta mampu menghadapi diri sendiri dan permasalahan yang dihadapi. Resiliensi mendorong seseorang untuk mengenali kelebihan dan keterbatasan diri, percaya diri, dan yakin terhadap kemampuan diri (Wagnild & Young, 1993). Efikasi diri berkaitan positif dan potensial untuk mendorong resiliensi (O'Neil dkk., 2022).

Benight dan Cieslak (2011) menjelaskan bahwa orang dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki resiliensi yang tinggi pula dan dapat mendorong kesejahteraan hidupnya. Keyakinan untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dan menilai akibat-akibat yang muncul sebagai sesuatu yang wajar dapat meminimalisir stres yang dialami. Efikasi diri mampu memediasi atau menjadi penghubung antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis seseorang (Sabouripour dkk., 2021).

Tema optimisme menjelaskan mengenai bagaimana seorang penyintas *revenge porn* mampu menunjukkan orientasi dan harapan positif untuk masa depan, serta memiliki keyakinan kesuksesan diri. Kegigihan dalam mengatasi kesulitan, keinginan untuk terus melanjutkan kehidupan, dan pandangan kemampuan merekonstruksi hidup adalah sesuatu yang dibutuhkan untuk bisa resilien (Wagnild & Young, 1993). Optimisme yang realistik akan membantu seseorang memandang situasi dengan benar dan mampu menciptakan langkah-langkah untuk memperbaiki situasi sulit yang dihadapi (Reivich & Shatte, 2002).

Tema *reaching out* menjelaskan bagaimana seorang penyintas *revenge porn* mampu keluar dari zona nyaman dan belajar sesuatu yang baru. Kemampuan *reaching out* berhubungan timbal balik dengan resiliensi. Jika seseorang memiliki karakteristik ini, maka itu akan mendorongnya menjadi individu yang resilien, sedangkan jika seseorang sudah resilien maka *reaching out*

bukan sesuatu yang menakutkan dan harus dihindari (Reivich & Shatte, 2002)

Tema penghindaran menjelaskan mengenai bagaimana seorang penyintas *revenge porn* mampu melakukan seleksi dan menjauh dari lingkungan yang berpotensi dan terbukti memberikan dampak buruk. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Wolin dan Wolin (1993) yang menyatakan bahwa kemampuan memberikan batasan antara dirinya dengan orang lain, lingkungan, maupun situasi yang memberikan dampak buruk merupakan salah satu karakteristik yang muncul pada seseorang yang resilien. Hal tersebut karena menjauh dari pengaruh negatif mendorong resiliensi berkembang lebih baik (Fajrina, 2012).

Adapun faktor yang mempengaruhi resiliensi pada penyintas *revenge porn* termanifestasi pada berbagai tema. Tema yang diperoleh dalam temuan ini adalah sebanyak empat, yakni *i have*, *i am*, *i can*, dan spiritual. Berdasarkan hasil temuan tersebut, terdapat persamaan dan perbedaan dengan teori Grotberg (1995) yakni *i have*, *i am*, dan *i can*.

Resiliensi terbentuk karena adanya perpaduan berbagai faktor kompleks yang dialami seseorang sepanjang hidupnya. Szaton, dkk. (2010) menjelaskan bahwa faktor-faktor tersebut terdiri dari faktor sel, psikologis, individu, keluarga, komunitas, hingga masyarakat. Oleh karena itu, mengacu pada tabel di atas maka peneliti akan menjelaskan lebih lanjut mengenai keterkaitan antara faktor-faktor resiliensi pada penyintas *revenge porn* yang ditemukan di lapangan dan bagaimana hubungannya dengan teori atau studi terdahulu.

Tema *i have* merupakan gambaran dukungan moral dan materil yang diperoleh oleh penyintas *revenge porn* dari lingkungan keluarga, teman, pacar, tenaga profesional, hingga hukum. *I have* merupakan faktor pertama dan utama yang dimiliki seseorang ketika anak-anak dan akan berlanjut hingga tahap perkembangan berikutnya (Grotberg, 1995).

Faktor ini memberikan penguatan bahwa seseorang memiliki nilai dan diinginkan oleh lingkungannya. Lingkungan yang baik akan mendasari dan memberikan



pengaruh positif pada resiliensi seseorang (Ozby dkk., 2007). Hal ini karena resiliensi tidak hanya berkaitan dengan dukungan diri sendiri, namun didukung oleh faktor keluarga hingga masyarakat secara luas (Kumari & Vijayashree, 2014).

Penelitian ini menjelaskan bahwa lingkungan yang negatif juga dapat menjadi dukungan seseorang untuk mampu mengatasi dirinya sendiri. Salah satu partisipan menunjukkan bahwa lingkungan yang tidak membantu saat ada masalah dapat membentuk kemandirian dan tanggung jawab dalam menyelesaikan permasalahan sejak dini. Coskun dkk. (2014) menjelaskan bahwa kemampuan penyelesaian masalah merupakan salah satu faktor pendukung yang penting dalam resiliensi karena akan membuat seseorang mampu menemukan akar masalah dan langkah yang tepat untuk menyelesaikannya.

Tema *i am* merupakan gambaran penyintas *revenge porn* mengenai kebanggaan diri, pandangan positif terhadap diri, serta keyakinan kepastian diri untuk dicintai dan memperoleh yang terbaik. Pandangan positif pada diri akan mendorong seseorang melakukan pemecahan masalah yang lebih efektif dan resilien (Grotberg, 1995). Kesadaran dan penerimaan diri akan membuat seseorang membentuk harga dan nilai diri, sehingga mampu mengurangi stres dan meningkatkan resiliensi (Bajaj, 2017)

Tema *i can* merupakan gambaran penyintas *revenge porn* mengenai kemampuannya untuk meminta pertolongan kepada orang terdekat maupun profesional saat dibutuhkan, menyampaikan kronologi, dampak, dan ketidaknyamanan, mampu menoleransi efek negatif, serta mampu mengoreksi diri dan mengambil pembelajaran dari tindakan yang dialami. Faktor ini memungkinkan seseorang untuk mampu menemukan bantuan ketika dibutuhkan dan berperilaku asertif untuk memperolehnya (Grotberg, 1995).

Hughes dkk. (2019) menjelaskan bahwa meminta bantuan kepada orang lain adalah sesuatu yang wajar. Kita hanya perlu belajar bagaimana, kapan, dan kepada siapa kita

memintanya. Penekanan sikap keras kepala dan ketakutan dipandang lemah merupakan salah satu cara untuk keluar dari situasi buruk dan bimbang, meminta bantuan juga bisa diawali dengan membantu orang lain, karena dengan itu kita akan belajar bahwa bantuan adalah hal normal dan akan mampu menghargai dan menerima.

Toleransi efek negatif merupakan bagian dari keunikan definisi *i can* dalam penelitian ini. Bagian ini menunjukkan gambaran penyintas *revenge porn* mengenai kemampuannya dalam menoleransi hal buruk yang terjadi dan menunjukkan kesiapan dalam menghadapi kemungkinan terburuk yang akan muncul dari pilihan dalam hidupnya. Toleransi efek negatif juga dijelaskan oleh Connor dan Davidson (2003) sebagai salah satu faktor yang mendukung berkembangnya resiliensi. Hal ini karena resiliensi membutuhkan kemampuan untuk beradaptasi dalam kondisi yang dinamis (O'Neil dkk., 2022).

Tindakan untuk mengoreksi diri, mengambil pembelajaran, dan peningkatan kesadaran diri juga menjadi bagian dari faktor resiliensi. Hal tersebut sesuai dengan definisi dari Rombo (2016) yang menjelaskan bahwa faktor yang turut berperan dalam resiliensi seseorang adalah adanya pandangan bahwa situasi sulit memberikan kesempatan untuk belajar dan mengembangkan kemampuan pemecahan masalah.

Tema spiritual merupakan gambaran penyintas *revenge porn* mengenai kepercayaan dan keterikatannya dengan Tuhan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Davis (Kumari & Vijayashree, 2014) yang menyatakan bahwa berbagai kompetensi atau kecakapan yang dimiliki seseorang termasuk salah satunya spiritual memberikan dampak positif yang mendukung resiliensi. Selain prestrukturisasi kognitif, penguatan spiritual juga menjadi salah satu hal penting dalam resiliensi (Sisca & Moninga, 2008).

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menarik kesimpulan bahwa penyintas *revenge porn* menunjukkan gambaran karakteristik dari resiliensi yakni

regulasi emosi, kontrol emosi, analisis masalah, empati, efikasi diri, optimis, *reaching out*. Adapun keunikan tema karakteristik yang ditemukan adalah penghindaran.

Faktor yang mempengaruhi resiliensi pada penyintas *revenge porn* adalah *i have*, *i am*, dan *i can*. Adapun keunikan faktor resiliensi yang ditemukan adalah spiritualitas. Keunikan berikutnya ditemukan pada perluasan tema *i have* yang menjelaskan bahwa lingkungan yang tidak mendukung dapat membentuk kemandirian dan tanggung jawab kepada diri sendiri, sedangkan *i can* menjelaskan mengenai kemampuan toleransi efek negatif serta kemampuan mengoreksi dan mengambil pembelajaran untuk diri.

#### Saran

Adapun saran dan masukan dari penelitian ini diberikan kepada beberapa pihak, *Pertama*, kepolisian agar terus memberikan fasilitas dan dukungan hukum kepada korban *revenge porn*. Hukum adalah salah satu cara memperoleh keadilan dan membuat korban resilien. Kedua, saran kepada korban untuk tidak menyerah dan jangan takut atau malu untuk meminta pertolongan kepada orang terdekat, tenaga profesional dan penegak hukum, hal ini karena jika tidak segera ditangani maka dapat menyebabkan gangguan psikologis, fisik, maupun sosial, hingga kerugian yang lebih berat.

*Ketiga*, pihak keluarga korban untuk tidak menjauhi dan membiarkan korban berjuang seorang diri. Dukungan keluarga merupakan salah satu faktor yang berperan besar supaya korban mampu bangkit, bertahan, dan menghadapi permasalahannya. *Keempat*, saran untuk masyarakat, untuk mengurangi stigma, sikap, dan perilaku negatif kepada korban *revenge porn*. Terlepas dari latar belakang adanya andil dari korban, korban tetaplah korban. Privasi adalah hak masing-masing individu sehingga pelanggaran privasi bisa dikategorikan sebagai tindak pidana. *Victim blaming* terhadap korban tidak akan memberikan perbaikan, melainkan akan menyebabkan tekanan yang menyulitkan korban untuk resilien. *Kelima*, untuk peneliti

selanjutnya, agar memperkaya hasil pada topik penelitian ini adalah dengan menggali karakteristik dan faktor-faktor resiliensi pada penyintas *revenge porn* yang tidak melapor ke pihak kepolisian.

#### Daftar Pustaka

- Agnieszka, L., Katarzyna, T., & Sansra, B. (2020). Empathy, Resilience, and Gratitude-Does Gender Make a Difference. *Annals of Psychology*, 36(3), 521–532. <https://doi.org/10.6018/analesps.391541>
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 05(01), 80–96.
- Bajaj, B. (2017). Mediating Role of Self-esteem in the Relationship of Mindfulness to Resilience and Stress. *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*, 19(4), 1–6.
- Benight, G. C., & Cieslak, R. (2011). Cognitive Factors and Resilience: How Self-Efficacy Contributes to Coping with Adversities. In *Resilience and Mental Health: Challenges Across Lifespan* (hal. 45–55). Cambridge University Press.
- Cann, A., & Collette, C. (2014). Sense of Humor, Stable Affect, and Psychological Well Being. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 464–479. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.746>
- Coksun, Y. D., Garipagaoglu, C., & Tosun, U. (2014). Analysis of the Relationship between the Resilience Level and Problem Solving Skills of University Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 673–680.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale the connor-davidson resilience scale (cd-risc). *Depression and Anxiety*, 18, 76–82.
- Crawford, S. A., & Caltabiano, N. J. (2011). Promoting Emotional Well-Being through the Use of Humor. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3), 237–252. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011>

- 577087
- Creswell, J. W., & Poth, Ch. N. (2018). *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing Among Five Approaches* (Fourth Edi). SAGE Publications.
- Davidson, J., Livingstone, S., Jenkins, S., Gekoski, A., Choak, C., Ike, T., & Phillipis, K. (2019). *Adult online hate, harrasment and abuse: a rapid evidence assessment*.
- Domhardt, M., Munzer, A., Fegert, J. M., & Goldbeck, L. (2014). Resilience in survivors of child sexual abuse: a systematic review of the literature. *Trauma, Violence, & Abuse, 16*(4), 476–493. <https://doi.org/10.1177/1524838014557288>
- Fajrina, D. D. (2012). Resiliensi pada remaja putri yang mengalami kehamilan tidak diinginkan akibat kekerasan seksual. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi, 1*(1), 55–62.
- Fatem, A., & Zahra. (2018). *Revenge porn: bahaya hiperealitas dan kekerasan siber berbasis gender*.
- Garde, R. A., Torres, M. D. C. ., Fuente, D. J. L., Vera, M. M., Cabezas, M. F., & Garcia, M. L. (2017). Relationship between Resilience and Self-Regulation: A Study of Spanish Youth at Risk of Social Exclusion. *Front. Psychol, 8*(612). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00612>
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit* (No. 8; Early Childhood Development: Practice and Reflections, Nomor 8). Bernard van Leer Foundation.
- Haidar, G., & Apsari, N. C. (2020). Pornografi pada kalangan remaja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 136–143*.
- Hanifah, I. R. U. (2013). Kejahatan pornografi upaya pencegahan dan penanggulangannya di kabupaten ponorogo. *Jurusan Syari'ah dan Ekonomi Islam, 10*(2), 331–358.
- Henry, N., Powell, A., & Flynn, A. (2017). *Not just "revenge pornography": australians' experience of image-based abuse*.
- Hughes, R., Kinder, A., & Cooper, C. (2019). Help: Asking for it and Finding it-How to Manage Stress and Develop Resilience. In *The Well-being Workout* (hal. 169–173). Palgrave Macmillan.
- Izzaturrohah, & Khaerani, N. M. (2018). Peningkatan resiliensi perempuan korban pelecehan seksual melalui pelatihan regulasi emosi. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, 3*(1), 117–140.
- Kahija, Y. La. (2017). *Penelitian Fenomenologis: Jalan Memahami Hidup* (G. Sudibyo (ed.)). PT. Kanisius.
- Kopf, S. (2014). Avenging Revenge Porn. *The Modern American, 9*(2), 22–34. <https://digitalcommons.wcl.american.edu/tma/vol9/iss2/4>
- Kuiper, N. A. (2012). Humor and Resiliency: Towards a Process Model of Coping and Growth. *Europe's Journal of Psychology, 8*(3), 475–491. <https://doi.org/doi:10.5964/ejop.vi3.464>
- Kumari, P., & Vijayashree, M. S. (2014). Conceptual Evolution of Resilience Capacity and Its Inclusion in PsyCap. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS), 19*(3), 127–137. <https://doi.org/10.9790/0837-1934127137>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. SAGE Publications.
- 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)
- Martin, R. A., Puhlik-doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual Differences in Uses of Humor and Their Relation to Psychological Well-Being: Development of the Humor

- Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37, 48–75.
- McCullars, A., Richie, F. J., Klibert, J. J., & Langhinrichesen-Rohling, J. (2021). What's So Funny? Adaptive Versus Maladaptive Humor Styles as Mediators between Early Maladaptive Schemas and Resilience. *De Gruyter Mouton*, 34(1), 93–111.
- Mustafainah, A., Qibtiyah, A., Yentriyani, A., Purbawati, C. Y., Madanih, D., Feby, D., & Sari, D. A. K. (2021). *Perempuan dalam himpitan pandemi: lonjakan kekerasan seksual, kekerasan siber, perkawinan anak, dan keterbatasan di tengah covid-19*.
- Mustika, S., & Corliana, T. (2022). Komunikasi keluarga dan resiliensi pada perempuan korban kekerasan berbasis gender online. *Jurnal Komunikasi Pembangunan*, 20(1), 14–26.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.46937/20202238826>
- 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>
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan, C. A., Charney, D., & Southwick, S. (2007). Sosial Support and Resilience to Stress: From Neurobiology to Clinical Practice. *Psychiatry (Edgmont)*, 4(5), 35–40.
- Pinho, V. D., & Falcone, E. M. (2017). Relacoes entre empatia, resiliencia e perdao interpessoal: relations among empathy, resilience, and interpersonal forgiveness. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 13(2), 138–146.  
<https://doi.org/10.5935/1808-5687.20170019>
- Prasojo, Z. H. (2020). *Fenomenologi Agama* (H. Jubba & L. Muhtifah (ed.)). IAIN Pontianak Press.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *Resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles* (1 ed.). Three Rivers Press.
- Rombo, E. A. (2016). Champions without trophies: motivational factors behind women and their resilience in peacebuilding in post-conflict Eldoret, Kenya. *Journal for the Study of Peace and Conflict*, 47–57.
- Sabouripour, F., Roslan, S., Ghiami, Z., & Memon, M. A. (2021). Mediating Role of Self-Efficacy in the Relationship Between Optimism, Psychological Well-being, and Resiliensce Among Iranian Students. *Front. Psychol*, 12(675645), 1–11.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.675645>
- Scali, J., Gandubert, C., Ritchie, K., Soulier, M., Ancelin, M. L., & Chaudien, I. (2012). Measuring resilience in adult women using the 10-items connor-davidson resilience scale (CD-RISC). Role of trauma exposure and anxiety disorders. *PLoS ONE, Public Library of Science*, 7(6), 39879.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0039879>
- Sisca, H., & Moningka, C. (2008). Resiliensi perempuan dewasa muda yang pernah mengalami kekerasan seksual di masa kanak-kanak. *Jurnal Psikologi*, 2(1), 61–69.
- Stroud, S. R. (2014). The dark side of the online self: a pragmatist critique of the growing plague of revenge porn related papers of revenge porn. *Journal of Mass Media Ethics*, 29, 168–183.  
<https://doi.org/10.1080/08900523.2014.917976>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Szaton, S. L., Gill, J. M., & Thorpe, R. J. (2010). The Society to Cells Model of Resilience in Older Adults. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 30(1), 5–34.  
<https://doi.org/10.1891/0198.8794.30.5>

- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the Face of Stress: Emotion Regulation as a Protective Factor. In S. M. Southwick, B. T. Litz, D. Charney, & M. J. Friedman (Ed.), *Resilience and Mental Health: Challenges Across Lifespan* (hal. 30–44). Cambridge University Press.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement, 1*(2), 165–178.
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The Resilient Self How Survivors of Troubled Families Arise above Adversity*. Villard Books.