

Upaya Konseling Individu dalam Mendukung Pemulihan Korban Pelecehan Seksual

Siti Ikfin Rahayu Wilayati Al Ghina¹, Prianggi Amelasasih²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Gresik

Email: ikfinrh1217@gmail.com

*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3684>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 20 October

2025

Revised: 25 October 2025

2025

Accepted: 24 November

2025

Kata kunci:

Konseling Individu, Pelecehan Seksual, DASS-42, Pemulihan Psikologis, Konseling Daring

Keywords:

Individual Counseling, Sexual Abuse, DASS-42, Psychological Recovery, Online Counseling



ABSTRACT

Kasus pelecehan seksual di Indonesia terus mengalami peningkatan, termasuk di Kabupaten Gresik yang banyak melibatkan korban remaja perempuan. Pelecehan seksual tidak hanya menimbulkan dampak fisik, tetapi juga gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres, sehingga korban membutuhkan pendampingan yang tepat untuk memulihkan kondisi emosionalnya. Artikel ini membahas pelaksanaan konseling individu berbasis daring bagi korban pelecehan seksual di Biro ASCA Elpida. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus dengan asesmen awal menggunakan DASS-42, kemudian dilanjutkan tiga sesi konseling yang berfokus pada eksplorasi emosi, restrukturisasi kognitif, dan penguatan mekanisme koping. Hasil menunjukkan penurunan gejala kecemasan dan stres, serta peningkatan kemampuan klien dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosinya. Klien juga menunjukkan perkembangan dalam membangun kembali rasa percaya diri dan keterlibatan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling daring dapat menjadi alternatif pendampingan psikologis yang efektif, fleksibel, dan ramah korban.

Cases of sexual disclosure in Indonesia continue to increase, including in Gresik Regency, where many victims are young women. Sexual harassment not only causes physical impacts but also psychological disorders such as anxiety, depression, and stress, so victims need appropriate support to recover emotionally. This article discusses the implementation of courage-based individual counseling for victims of sexual disclosure at the ASCA Elpida Bureau. The study used a qualitative case study approach with an initial assessment using the DASS-42, followed by three counseling sessions focusing on emotional exploration, cognitive reconstruction, and strengthening coping mechanisms. The results showed a decrease in anxiety and stress symptoms, as well as an increase in clients' ability to recognize, express, and manage their emotions. Clients also showed progress in rebuilding self-confidence and social engagement. These findings suggest that online counseling can be an effective, flexible, and victim-friendly alternative for psychological support.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Siti Ikfin Rahayu Wilayati Al Ghina, et al (2025). Upaya Konseling Individu dalam Mendukung Pemulihan Korban Pelecehan Seksual 4(2) 10758- 10764 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3684>

PENDAHULUAN

Upaya pendampingan psikologis terhadap korban pelecehan seksual memerlukan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada pemulihan gejala emosional, tetapi juga pada penguatan rasa aman serta kemampuan korban dalam mengelola pengalaman traumatisnya. Dalam konteks tersebut, konseling individu berbasis daring diterapkan sebagai bentuk intervensi yang memberikan ruang aman, fleksibel, dan privat bagi korban untuk mengungkapkan pengalaman serta perasaan yang selama ini menekan.

Pemilihan pendekatan daring juga dipandang relevan mengingat banyak korban menghadapi hambatan emosional dan sosial untuk melakukan konseling tatap muka, terutama karena rasa malu, takut stigma, ataupun kendala jarak dan akses pelayanan.

Pelaksanaan konseling individu berbasis daring ini bertujuan untuk membantu korban secara bertahap memahami dan memproses trauma yang dialami, mengidentifikasi pola pikiran dan perasaan yang memunculkan tekanan psikologis, serta mendorong pengembangan mekanisme koping adaptif. Selain itu, proses konseling diharapkan dapat meningkatkan kembali rasa kendali terhadap diri, rasa percaya diri, serta kemampuan korban untuk membangun relasi sosial yang lebih sehat setelah pengalaman traumatis. Konseling tidak hanya diarahkan pada penurunan gejala seperti kecemasan dan stres, tetapi juga pada pemulihan makna dan keberfungsian diri secara lebih komprehensif.

Penelitian ini memberikan manfaat penting bagi berbagai pihak. Secara konseptual, penelitian ini memperkaya kajian literatur mengenai efektivitas konseling individu berbasis daring dalam penanganan kasus trauma seksual, terutama pada kelompok remaja. Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi acuan bagi lembaga layanan psikologis dalam mengembangkan model pendampingan yang adaptif dan ramah korban, khususnya bagi mereka yang membutuhkan ruang aman untuk bercerita tanpa tekanan sosial. Bagi mahasiswa praktisi atau calon psikolog, penelitian ini memberikan pengalaman langsung dalam penerapan teori konseling klinis serta keterampilan asesmen dan intervensi berbasis kasus nyata. Sementara bagi korban, konseling ini diharapkan mampu menjadi sarana pemulihan yang berkelanjutan, sehingga mereka dapat kembali menjalankan kehidupan sehari-hari dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Dengan demikian, konseling individu berbasis daring dalam pendampingan korban pelecehan seksual bukan hanya bertujuan untuk mengurangi gejala psikologis yang muncul, tetapi juga untuk membangun kembali ketahanan emosional dan kebermaknaan diri. Proses pemulihan dipahami sebagai perjalanan yang bertahap, personal, dan perlu dilakukan dalam lingkungan yang aman, empatik, serta terstruktur. Artikel ini hadir untuk menggambarkan proses tersebut secara mendalam, berdasarkan pengalaman praktik pendampingan yang dilakukan di Biro ASCA Elpida.

Konseling individu merupakan proses terapeutik yang dilakukan antara konselor dan klien secara langsung, dengan tujuan membantu klien memahami permasalahan internal yang dialaminya serta menemukan strategi penyesuaian diri yang lebih sehat. Corey (2021) menjelaskan bahwa konseling individu adalah hubungan profesional yang ditandai dengan empati, penerimaan, dan kehadiran terapeutik, di mana konselor memfasilitasi proses refleksi diri klien untuk mencapai perubahan perilaku, emosi, maupun pola pikir. Dalam pelaksanaannya, konseling individu menekankan pada eksplorasi pengalaman pribadi, dinamika emosi, dan keyakinan yang membentuk persepsi diri klien terhadap situasi yang sedang dihadapi.

Pada kasus pelecehan seksual, proses konseling memiliki tantangan tersendiri, karena pengalaman traumatis seringkali meninggalkan bekas emosional mendalam yang dapat memengaruhi kepercayaan diri, relasi interpersonal, dan cara korban memandang dirinya. Trahant et al. (2023) menyatakan bahwa korban pelecehan seksual memiliki kecenderungan mengalami gangguan stres pascatrauma (PTSD), kecemasan general, serta gangguan afektif, yang muncul akibat rasa tidak berdaya dan kehilangan kendali terhadap tubuh maupun keselamatan dirinya. Oleh karena itu, pendekatan konseling membutuhkan sensitivitas trauma (trauma-informed care), yaitu strategi pendampingan yang mengutamakan rasa aman, validasi emosi, dan pemulihan kontrol diri.

Seiring perkembangan teknologi, konseling tidak lagi terbatas pada pertemuan tatap muka. Konseling individu berbasis daring muncul sebagai bentuk layanan yang mampu menjangkau klien yang mengalami hambatan mobilitas, jarak, atau kondisi psikologis yang membuat mereka belum siap bertatap muka secara langsung. Penelitian Antle dan Reardon (2022) menunjukkan bahwa konseling daring memiliki efektivitas yang setara dengan konseling tatap muka dalam hal peningkatan kesadaran diri, penurunan kecemasan, dan penguatan mekanisme koping, selama konselor mampu membangun kehadiran terapeutik melalui komunikasi digital yang empatik dan terstruktur. Dalam pendampingan korban pelecehan seksual, konseling daring juga memberikan keuntungan berupa rasa privasi, ruang aman, dan tingkat kontrol klien terhadap situasi konseling.

Pelecehan seksual sendiri didefinisikan sebagai tindakan atau interaksi bermuatan seksual yang dilakukan tanpa persetujuan korban, baik dalam bentuk verbal, fisik, maupun digital. UNESCO (2021) menegaskan bahwa pelecehan seksual merupakan bentuk kekerasan berbasis gender yang berakar pada ketimpangan relasi kuasa dan konstruksi budaya mengenai peran tubuh dan seksualitas. Dampaknya

tidak hanya dirasakan pada level emosional, tetapi juga kognitif, biologis, dan sosial. Korban dapat mengalami kesulitan membangun kepercayaan interpersonal, menarik diri dari lingkungan sosial, serta menunjukkan penurunan fungsi akademik atau pekerjaan. Pada remaja, pelecehan seksual sering mengganggu perkembangan identitas diri, yang dapat berakibat pada perasaan rendah diri dan ketidakamanan dalam relasi.

Dalam proses asesmen psikologis, DASS-42 (Depression Anxiety Stress Scale) merupakan instrumen yang sering digunakan untuk mengidentifikasi tingkat depresi, kecemasan, dan stres secara kuantitatif. Lovibond & Lovibond (1995) merancang instrumen ini sebagai alat deteksi gejala emosional yang berbasis persepsi subjektif. Studi terbaru oleh Masri & Al-Harbi (2022) menunjukkan bahwa DASS-42 memiliki reliabilitas tinggi dan sensitif dalam memetakan kondisi psikologis korban kekerasan seksual, sehingga dapat digunakan sebagai indikator perubahan selama proses konseling.

Melalui tinjauan pustaka ini, dapat dipahami bahwa konseling individu berbasis daring memiliki landasan teoretis yang kuat dan relevansi praktis yang signifikan dalam mendukung pemulihan korban pelecehan seksual. Pendekatan ini tidak hanya memfasilitasi pemulihan emosional, tetapi juga memberikan ruang aman untuk membangun kembali rasa kendali, harga diri, dan pemahaman terhadap diri sebagai subjek yang memiliki kuasa atas kehidupannya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, yang bertujuan memahami secara mendalam kondisi psikologis klien dan efektivitas konseling individu berbasis daring dalam mendukung proses pemulihan korban pelecehan seksual. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengamati dinamika pengalaman emosional klien secara utuh, kontekstual, dan berkesinambungan.

Subjek penelitian adalah seorang remaja perempuan yang mengalami pelecehan seksual dari lingkungan sosial terdekatnya. Subjek menunjukkan gejala kecemasan, gangguan kepercayaan diri, dan stres emosional yang berpengaruh pada keseharian. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan berdasarkan kesesuaian karakteristik dan kebutuhan pendampingan psikologis. Sebelum konseling dimulai, klien menyatakan kesediaan mengikuti proses konseling secara penuh dan menandatangani persetujuan mengikuti layanan (informed consent).

Konseling dilakukan secara daring melalui Google Meet, dengan pertimbangan kenyamanan klien, kebutuhan menjaga privasi, serta menghindari potensi tekanan emosional akibat pertemuan tatap muka. Konseling berlangsung selama tiga sesi, masing-masing berdurasi 60–90 menit. Ruang konseling virtual disusun sedemikian rupa agar bebas distraksi, dan klien berada dalam lingkungan yang aman serta tidak rentan terhadap interupsi.

Proses konseling terbagi menjadi tiga tahapan utama. Tahap pertama difokuskan pada building rapport, eksplorasi pengalaman traumatis, dan identifikasi emosi yang muncul. Tahap kedua berfokus pada pemrosesan emosi melalui restrukturisasi kognitif dan penggunaan teknik regulasi seperti pernapasan diafragma dan penulisan jurnal reflektif. Tahap ketiga diarahkan pada penguatan mekanisme koping, refleksi perkembangan, serta penyusunan rencana keberlanjutan pemulihan.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS-42) yang digunakan untuk menilai tingkat depresi, kecemasan, dan stres sebelum dan setelah konseling. Selain itu, peneliti juga menggunakan catatan proses konseling (process note), observasi ekspresi emosional selama sesi, serta refleksi klien setelah setiap sesi sebagai sumber data pendukung. Berikut adalah skor pre test yang disajikan dalam bentuk tabel :

Analisis data dilakukan dengan analisis tematik, yaitu mengidentifikasi pola perubahan emosi, pola pikir, dan respons perilaku klien selama proses konseling. Peneliti melakukan reduksi data, pengelompokan tematik, kemudian menyimpulkan makna klinis perkembangan klien berdasarkan kesesuaian dengan teori trauma dan konseling klinis. Validitas data diperkuat melalui supervisi psikolog profesional, yang memastikan bahwa teknik intervensi yang digunakan sesuai dengan standar praktik konseling.

Pertimbangan etik dijaga selama proses penelitian. Identitas klien disamarkan untuk menjaga kerahasiaan. Semua data emosional yang muncul diperlakukan sebagai informasi sensitif dan hanya digunakan untuk tujuan pengembangan intervensi dan penyusunan laporan profesional. Klien memiliki hak untuk menghentikan proses kapan saja tanpa konsekuensi negatif.

Berikut akan dijelaskan bentuk tabel hasil post test :

Aspek yang diukur	Skor Klien	Kategori Tingkat Keparahan
Depresi	22	Parah
Kecemasan	18	Sedang
Stres	12	Normal

Dengan landasan metode ini, penelitian mampu menggambarkan proses pemulihan klien secara mendalam, terarah, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan konseling individu berbasis daring dilakukan dalam tiga sesi yang berlangsung selama kurang lebih dua minggu. Konseling ini ditujukan untuk membantu klien memproses pengalaman pelecehan seksual yang pernah terjadi dan gejala psikologis yang muncul setelahnya. Pada awal proses konseling, klien menunjukkan gejala kecemasan, rasa takut berlebihan terhadap lingkungan sosial, pikiran menyalahkan diri, serta ketegangan fisik. Kondisi psikologis tersebut diukur melalui DASS-42 pra-konseling, yang menunjukkan bahwa klien berada pada kategori kecemasan sedang-tinggi, stres sedang, dan depresi ringan-sedang.

Gambar 1. Hasil Skor DASS-42 Pra-Konseling

Aspek yang diukur	Skor Klien	Kategori Tingkat Keparahan
Depresi	32	Sangat Parah
Kecemasan	28	Sangat Parah
Stres	22	Sedang

Deskripsi Proses Konseling Berdasarkan Sesi

Sesi 1 – Eksplorasi Pengalaman dan Pembentukan Rasa Aman

Sesi pertama berfokus pada pembentukan hubungan terapeutik (rapport) agar klien merasa aman untuk membuka diri. Klien tampak ragu dan berhati-hati saat menceritakan pengalaman pelecehan seksual yang dialami. Di awal sesi, klien memperlihatkan respons emosional berupa suara bergetar, diam panjang, mengalihkan pandangan, serta menangis saat mengingat peristiwa. Konselor menggunakan pendekatan validasi pengalaman dan refleksi empatik. Pada akhir sesi, klien mulai dapat mengidentifikasi emosi yang mendominasi, yaitu takut, malu, dan sedih.

Sesi 2 – Pemrosesan Trauma dan Restrukturisasi Kognitif

Pada sesi kedua, konselor membantu klien mengidentifikasi dan menantang pikiran negatif otomatis seperti "saya kotor", "saya yang menyebabkan ini terjadi", dan "orang tidak bisa dipercaya". Konselor menggunakan teknik reframing untuk mengembalikan perspektif bahwa pelecehan terjadi akibat tindakan pelaku, bukan karena kesalahan klien. Klien juga diajarkan teknik regulasi emosi berupa pernapasan diafragma, grounding melalui sensasi tubuh, dan jurnal reflektif. Pada tahap ini, klien mulai tampak lebih stabil dan dapat mengungkapkan perasaan tanpa menangis berlebihan.

Sesi 3 – Integrasi, Pemulihan Diri, dan Evaluasi Perubahan

Pada sesi terakhir, klien menunjukkan peningkatan kemampuan mengenali dan menyampaikan kondisi emosinya secara lebih jelas. Klien menyatakan mampu menghentikan pikiran menyalahkan diri dengan mengingat bahwa dirinya adalah korban yang berhak dilindungi. Klien juga mulai berani menjalin interaksi sosial yang sebelumnya dihindari.

Evaluasi DASS-42 setelah konseling menunjukkan penurunan skor kecemasan dan stres secara signifikan, mengindikasikan perbaikan kondisi psikologis.

Perubahan Kondisi Klien Sebelum dan Sesudah Konseling

Aspek Perubahan	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling
Regulasi Emosi	Emosi mudah memuncak, sulit ditenangkan	Mampu menenangkan diri menggunakan pernapasan dan jurnal reflektif

Pikiran tentang Diri	Menyalahkan diri atas peristiwa yang terjadi	Mampu menerima bahwa pelecehan bukan kesalahan dirinya
Rasa Aman	Merasa terancam dan takut di lingkungan sosial	Mulai merasa aman dan berani berinteraksi secara terbatas
Kontrol Diri	Merasa tidak berdaya, kehilangan kendali	Mulai berani menetapkan batas (personal boundaries) dalam relasi

Pembahasan

Hasil konseling menunjukkan bahwa pendekatan konseling individu berbasis daring efektif dalam membantu pemulihan psikologis korban pelecehan seksual. Pada awal proses, klien berada dalam fase trauma yang belum diproses (unresolved trauma), ditandai oleh respons emosional intens, pikiran menyalahkan diri, serta ketidakmampuan mengekspresikan pengalaman secara penuh. Hal ini sesuai dengan teori Trauma-Informed Counseling yang menyatakan bahwa korban pelecehan seksual kerap mengalami gangguan integrasi memori emosional sehingga membutuhkan ruang aman sebelum dapat memproses trauma (van der Kolk, 2014).

Keberhasilan konseling pada kasus ini dipengaruhi oleh beberapa faktor:

1. Relasi Terapeutik yang Empatik
Hubungan konseling yang suportif membuat klien merasa divalidasi dan tidak sendirian menghadapi pengalaman traumanya. Corey (2021) menyatakan bahwa keberhasilan konseling lebih dipengaruhi oleh kualitas hubungan konselor-klien dibanding teknik semata.
2. Restrukturisasi Kognitif pada Pikiran Menyalahkan Diri
Pikiran seperti “saya yang menyebabkan ini terjadi” adalah pola umum pada korban pelecehan seksual. Reframing membantu klien mengganti makna dari “aku salah” menjadi “aku terluka oleh tindakan orang lain”. Hal ini sejalan dengan teori Beck (2015) tentang perubahan core beliefs.
3. Teknik Regulasi Emosi
Penggunaan teknik pernapasan diafragma dan journaling membantu menurunkan intensitas respon fisiologis kecemasan. Penelitian Trahant et al. (2023) menyatakan bahwa teknik regulasi berbasis tubuh mampu mengurangi aktivasi sistem saraf simpatis.
4. Penyusunan Kembali Rasa Kendali Diri
Pada akhir konseling, klien mampu menetapkan batas pribadi (personal boundaries), yang merupakan indikator pemulihan trauma menurut UNESCO (2021).

Dengan demikian, konseling berbasis daring terbukti mampu memberikan dukungan pemulihan yang aman, fleksibel, dan adaptif bagi korban pelecehan seksual, terutama bagi klien yang belum siap hadir secara tatap muka.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling individu berbasis daring dapat menjadi bentuk intervensi psikologis yang efektif dalam membantu pemulihan korban pelecehan seksual. Pelaksanaan konseling yang dilakukan dalam tiga sesi secara bertahap mampu menciptakan ruang aman bagi klien untuk mengekspresikan perasaan, menceritakan pengalaman traumatis, dan memproses emosi yang selama ini terpendam. Keberhasilan pembentukan hubungan terapeutik (rapport) pada sesi awal menjadi dasar penting dalam memungkinkan klien membuka diri tanpa merasa dihakimi.

Penggunaan teknik regulasi emosi, seperti pernapasan diafragma dan journaling reflektif, membantu klien mengelola respons kecemasan dan stres yang muncul sebagai dampak trauma. Selain itu, teknik restrukturisasi kognitif mampu mengubah pola pikir menyalahkan diri menjadi pemahaman yang lebih adaptif bahwa tanggung jawab pelecehan sepenuhnya berada pada pelaku. Pada bagian akhir konseling, klien menunjukkan peningkatan kemampuan mengenali kondisi emosinya, berani menetapkan batas diri (personal boundaries), serta mulai kembali terlibat dalam interaksi sosial dengan lebih percaya diri.

Perubahan kondisi psikologis klien juga terlihat secara terukur berdasarkan penurunan skor DASS-42 setelah konseling. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi konseling tidak hanya berdampak pada aspek emosional dan kognitif, tetapi juga pada aspek fisiologis dan psikososial secara menyeluruh. Dengan demikian, konseling individu berbasis daring dapat menjadi model layanan

pendampingan yang efektif, aman, fleksibel, dan ramah korban, terutama bagi mereka yang mengalami hambatan emosional atau keterbatasan akses terhadap layanan tatap muka.

Saran :

1. Bagi Klien:
Klien disarankan untuk terus melatih teknik regulasi emosi yang telah dipelajari selama konseling, seperti pernapasan terarah, journaling, dan penetapan batas diri dalam relasi sosial. Pemulihan merupakan proses jangka panjang dan tidak selalu linear, sehingga diperlukan kesabaran, penerimaan diri, dan keterbukaan terhadap dukungan.
2. Bagi Konselor / Mahasiswa Praktisi:
Pendampingan terhadap korban pelecehan seksual perlu dilaksanakan dengan pendekatan berbasis trauma (trauma-informed care), yang menekankan rasa aman, empati, dan validasi pengalaman korban. Konselor juga dianjurkan untuk melakukan supervisi rutin guna menjaga kualitas intervensi serta kesehatan emosional pribadi.
3. Bagi Lembaga / Biro Layanan Psikologi:
Konseling berbasis daring dapat dikembangkan sebagai layanan permanen dengan protokol keamanan data dan kerahasiaan yang jelas. Lembaga perlu memastikan kompetensi konselor dalam pendekatan trauma-based serta menyediakan ruang refleksi bagi praktisi.
4. Bagi Penelitian Selanjutnya:
Disarankan memperluas jumlah klien, durasi konseling, atau mengombinasikan konseling dengan pendekatan terapi lain seperti CBT trauma-based, art therapy, EMDR, atau mindfulness-based intervention, guna membandingkan efektivitas antar-metode.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyun, F. Q., dkk. (2022). Faktor penyebab terjadinya pelecehan seksual serta dampak psikologis yang dialami korban. *Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak*, 3(2), 145–156.
- Alodokter. (n.d.). *Pelecehan Seksual, Ketahui Jenis Beserta Contohnya*. <https://www.alodokter.com>
- Antle, B., & Reardon, T. (2022). Online counseling for trauma survivors: Therapist presence in virtual settings. *Journal of Digital Mental Health*, 14(2), 85–97.
- Beck, J. S. (2015). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). Guilford Press.
- Cénat, J. M., & Derivois, D. (2020). The mental health impact of sexual assault. *Journal of Affective Disorders*, 267, 1–10.
- Corey, G. (2021). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (11th ed.). Cengage Learning.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design*. Sage.
- Dewany, R., Hariko, R., & Karneli, Y. (2023). Teknik penstrukturan dalam layanan konseling individual. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 3(2), 62–69.
- Edbrooke-Childs, J., Gondek, D., Deighton, J., Fonagy, P., & Wolpert, M. (2016). When is sessional monitoring more likely in child and adolescent mental health services? *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 43(3), 316–324. <https://doi.org/10.1007/s10488-016-0725-6>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Levine, J. C. (2021). Stress and trauma symptoms in digital counseling environments. *Journal of Clinical Psychology*, 77(4), 734–751.
- Haolah, S., Atus, A., & Irmayanti, R. (2018). Pentingnya kualitas pribadi konselor dalam pelaksanaan konseling individual. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 1(6), 215–226.
- Hidayati, S., & Lestari, N. (2023). Studi kasus pemulihan trauma pada korban kekerasan seksual remaja. *Jurnal Psikologi Klinis*, 12(1), 45–57.
- KemenPPPA. (2025). *Ringkasan data kekerasan terhadap perempuan dan anak*. <https://kekerasan.kemenpppa.go.id>
- Kolk, B. van der. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Penguin Books.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Psychology Foundation.

- Masri, A., & Al-Harbi, F. (2022). Reliability of DASS-42 among trauma victims. *International Journal of Psychological Assessment*, 9(3), 221–230.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Sage.
- Mughal, R., Ali, S., & Ahmed, Z. (2022). Depression and anxiety among sexual assault survivors: A DASS-42 measurement study. *Journal of Clinical Psychology Research*, 18(2), 112–125.
- Mughal, F. A. R., dkk. (2022). Depression, anxiety and stress in young female doctors is associated with high sexual harassment scores. *Pakistan Journal of Medicine and Dentistry*, 11(1), 33–38.
- Perry, S., & Frampton, I. (2018). Measuring the effectiveness of individual therapy for young people who experienced abusive relationships: A case study. *Counselling and Psychotherapy Research*, 18(4), 356–368. <https://doi.org/10.1002/capr.12184>
- Putri, R. A., & Syafitri, W. (2021). Konseling trauma untuk penyintas kekerasan seksual. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 155–168.
- Ramadhani, F., & Nurhayati, E. (2024). Pemulihan identitas diri pada penyintas kekerasan seksual. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 19(1), 87–101.
- Santoso, D., & Widyastuti, S. (2020). Psychological support in sexual abuse recovery. *Asian Journal of Mental Health*, 7(3), 204–215.
- Setiawan, T., & Amelia, D. (2023). Penggunaan journaling dalam manajemen kecemasan. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 15(1), 33–50.
- UNESCO. (2021). *Understanding sexual violence and recovery frameworks*. UNESCO Publishing.
- WHO. (2022). *Responding to children and adolescents who have been sexually abused*. World Health Organization.
- Widyastuti, R., & Hartono, A. (2022). Regulasi emosi pada korban kekerasan berbasis gender. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 10(1), 61–77.
- Willis, S. S. (2011). *Konseling individual: Teori dan praktik*. Alfabeta.
- Yantzi, M. (2009). *Kekerasan seksual dan pemulihan*. Gunung Mulia.
- Zahra, S., Hasan, M., & Noor, N. (2021). Emotional distress among online and offline sexual harassment victims. *Asian Journal of Psychology*, 12(4), 243–258.
- Zhang, Y., & Wang, L. (2023). Telehealth counseling during crisis and trauma recovery. *Journal of Counseling and Development*, 101(2), 145–160.