

# Konsep Diri Jurnalis Perempuan (Studi Fenomenologi Tentang Pengalaman Traumatik Jurnalis Perempuan Saat Menjalankan Profesinya)

Alifvia Nurul Hidayah<sup>1</sup>, Abdul Malik<sup>2</sup>, Liza Diniarizky Putri<sup>3\*</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Serang Raya, Banten, Indonesia

Jl. Raya Cilegon No.Km. 5, Taman, Drangong, Kec. Taktakan, Kota Serang, Banten 42162

\*e-mail : lizadiniarizky@unsera.ac.id.

## *Self-Concept of Female Journalists (Phenomenological Study of the Traumatic Experiences of Female Journalists While Carrying Out Their Profession)*

### ABSTRACT

*This research aims to understand how female journalists develop their self-concept after experiencing traumatic events while performing their professional duties. Traumatic experiences include incidents such as invasion of privacy, sexual violence, terror, destruction threats, and verbal abuse. The phenomenon examined in this research is the impact of this experience on self-concept and the actions taken to restore the psychological condition of female journalists. A qualitative approach with phenomenological methods and symbolic interaction theory was employed. In this research, researchers involved 5 (five) female journalist informants using snowball sampling techniques. The findings reveal a variety of responses among female journalists, ranging from self-blame and doubt to positive self-concepts achieved by establishing personal boundaries. The essence of female journalists' responses to traumatic experiences obtained from structural descriptions extracted from narrative textual descriptions resulting from participant interviews is that even though they are faced with challenges and trauma, female journalists show resilience, determination, and a willingness to learn and grow from their experiences, which impacts their affirmation of their profession and personal well-being. This research contributes to the literature by providing a new perspective on the psychological dynamics and professionalism of female journalists in a local context. Apart from that, this research also has practical implications for media organization and government policies regarding the protection of female journalists and support for female journalists in various concrete forms.*

**Keywords:** *Phenomenology; Self-concept; Traumatic Experiences; Women and the Media; Women Journalists.*

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan memahami bagaimana jurnalis perempuan mengembangkan konsep diri mereka setelah mengalami peristiwa traumatis ketika melakukan tugas profesionalnya. Pengalaman traumatis mencakup insiden seperti pelanggaran privasi, kekerasan seksual, teror, ancaman pengrusakan, dan pelecehan verbal. Fenomena yang diteliti dalam penelitian ini adalah dampak pengalaman tersebut pada konsep diri dan tindakan yang dilakukan untuk memulihkan kembali kondisi psikologis jurnalis perempuan. Pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi dan teori interaksi simbolik digunakan. Dalam penelitian ini peneliti melibatkan 5 (lima) orang informan jurnalis perempuan dengan menggunakan teknik snowball sampling. Temuan mengungkapkan beragam respon jurnalis perempuan, mulai dari menyalahkan dan meragukan diri sendiri hingga pengembangan konsep diri yang positif yang dicapai dengan membangun batasan-batasan personal. Adapun esensi dari respon jurnalis perempuan terhadap pengalaman traumatis yang diperoleh dari deskripsi struktural hasil ekstraksi dari deskripsi tekstural narasi hasil wawancara partisipan adalah walaupun dihadapkan pada tantangan dan trauma, para jurnalis perempuan menunjukkan adanya resiliensi, determinasi, dan kesediaan untuk belajar dan tumbuh dari pengalaman mereka, yang berdampak pada afirmasi mereka pada profesi dan kesejahteraan personal. Penelitian ini berkontribusi pada literatur dengan memberikan perspektif baru tentang dinamika psikologis dan profesionalisme jurnalis perempuan dalam konteks lokal. Selain itu, penelitian ini juga berimplikasi praktis bagi kebijakan organisasi media dan pemerintah terkait perlindungan terhadap jurnalis perempuan dan dukungan terhadap jurnalis perempuan dalam berbagai bentuk nyata.

**Kata kunci:** *Fenomenologi; Konsep Diri; Pengalaman Traumatik; Perempuan dan Media; Jurnalis Perempuan.*

## LATAR BELAKANG

Profesi Jurnalis merupakan salah satu dari banyaknya profesi yang terbuka untuk siapapun yang ingin bekerja dalam bidang media massa tanpa memandang atau membatasi jenis kelamin untuk dapat menekuni profesi ini. Karena baik laki-laki atau perempuan dapat memiliki peluang yang sama untuk menjadi seorang jurnalis atau bekerja di sebuah perusahaan media massa (White & Aidan, 2009).

Fakta bahwa perempuan juga mendapatkan peluang yang sama dalam mendapatkan pekerjaan di perusahaan media, jumlah jurnalis perempuan di Indonesia masih lebih sedikit dibandingkan dengan jurnalis laki-laki dan menjadi sebuah fenomena yang masih menjadi pusat perhatian dalam permasalahan kesetaraan gender. Dalam hasil riset data Divisi perempuan Aliansi Jurnalis Independen atau AJI, terungkap sejak tahun 2012 hingga 2019, dari 10 jurnalis yang ada, hanya terdapat 2-3 saja yang berjenis kelamin perempuan atau 20%-30% saja dari populasi jurnalis di Indonesia atau sekitar 200-300 dari 1000 keseluruhan jurnalis. Hasil dari survei tersebut berjumlah 2.480 orang (36, 87%), sementara jurnalis laki-laki sebanyak 4.24 orang (63, 13%). Kondisi jumlah jurnalis wanita yang menempati posisi dalam manajemen keredaksian masih dikatakan rendah dan jurnalis laki-laki masih mendominasi posisi tersebut walaupun media di Indonesia sudah berkembang pesat. AJI juga menjelaskan bahwa komposisi yang hampir seimbang antara laki-laki dan perempuan mungkin hanya terjadi di Jakarta, di mana komposisi jurnalis perempuan dan laki-laki mencapai 40 berbanding 60 (Tim Cakra Elok Raimuna (CER) dan Tim AJI, 2012).

Dalam data AJI 2021 juga menyatakan bahwa terdapat kekerasan (mencakup delapan tipe yaitu pengrusakan/perampasan peralatan kerja; teror, intimidasi, dan ancaman; kekerasan seksual; serangan digital; pelarangan liputan; kekerasan fisik; penghapusan hasil liputan; dan kriminalisasi dan tuntutan hukum) terhadap jurnalis perempuan sebanyak 43 kasus pada tahun 2021, dengan tahun sebelumnya adalah 84 kasus. Riset oleh lembaga Pemantau Regulasi dan Regulator Media (PR2Media) yang berbasis Jakarta bersama USAID dan Internews mengungkap bahwa sekitar 85% dari 1.256 jurnalis perempuan pernah mengalami kekerasan dan ketidaksetaraan saat bekerja di tahun 2021 (Tim PR2Media dan Tim AJI Indonesia, 2023). Hasil yang lebih baru pada tahun 2022 mengungkapkan gambaran yang tidak jauh berbeda, yaitu sebanyak 82,6% dari 852 jurnalis perempuan di 34 provinsi menyatakan pernah mengalami kekerasan seksual (Tim PR2Media dan Tim AJI Indonesia, 2023).

Dengan begitu, profesionalisme jurnalis terutama pada pihak perempuan masih dianggap lemah akibat seringnya kejadian tindak kekerasan tersebut. Fenomena tersebut menjadikan perempuan yang bekerja dalam profesi jurnalistik memiliki beban tersendiri untuk dapat meyakinkan dalam lingkungan kerjanya jika mereka dapat mengerjakan tugas secara profesional karena bagi masyarakat era modern juga tanpa sadar masih menganggap jurnalis perempuan hanya sebagai pemanis bagi sebuah perusahaan, terlebih dalam perusahaan media massa. Namun pada kenyataannya, perempuan yang menyukai dan mengerti dalam profesi jurnalis dapat mencari, mengolah, dan menulis berita atau informasi dalam situasi, cuaca, atau gerakan yang mendesak sekalipun (Biro Hukum dan Humas Perempuan, 2024).

Survei berskala nasional tersebut menemukan sebanyak 1,077 responden (85,7%) dari 1,256 responden pernah mengalami kekerasan sepanjang karir jurnalistik mereka, baik dalam ranah digital maupun fisik. Aliansi Jurnalis Independen (AJI) pada tahun 2017 juga menyoroti praktik dan diskriminasi dan kekerasan seksual di media terhadap perempuan. Dimana dalam laporan akhir tahun 2015, AJI Indonesia menyatakan gambaran secara umum kondisi kesejahteraan jurnalis (pekerja media) perempuan masih jauh dari harapan. Dalam stereotipnya, perempuan dianggap lebih berisiko dalam menjalani sebuah pekerjaan dari laki-laki, dimana perempuan lebih pantas untuk bekerja atau mengurus keluarga saja di rumah. Begitu juga dengan perusahaan di media massa, mereka masih menganggap perempuan sebagai makhluk yang pasif, bergantung pada laki-laki, menerima keputusan yang dibuat laki-laki dan sebagainya (Stellarosa & Silaban, 2019).

Begitu juga dengan kekerasan seksual di media, isu pelecehan seksual di tempat kerja masih menjadi fenomena yang merugikan bagi perempuan. Perusahaan belum memiliki kebijakan dan saluran khusus dalam pengaduan intimidasi dan pelecehan seksual di tempat kerja baik untuk perempuan atau laki-laki. Pengaduan tindakan pelecehan seksual biasanya harus melalui atasan. Kondisi ini menyulitkan ketika pelaku pelecehan atau intimidasi kepada korban adalah seorang atasannya sendiri, atau contoh yang masih sering terjadi adalah jurnalis perempuan yang mengalami pelecehan seksual secara verbal saat di kantor atau bahkan ketika melakukan liputan tugas kerja.

Walaupun konteks sosial dan budaya Indonesia yang dipengaruhi kuat oleh nilai-nilai Islami memberikan perlindungan pada perempuan (Latifa et al., 2021), adanya budaya yang mengedepankan hirarki yang mengedepankan orang tua dan laki-laki, membuat risiko pelecehan dan pengalaman traumatis masih cukup besar bagi perempuan (Alankuş, 2024) yang bekerja di Indonesia.

Konsekuensi logis atas kondisi jurnalis yang disebutkan di atas antaranya: (1) Secara struktural, arus dan kedudukan juga peran perempuan menjadi marginal dalam struktur organisasi kerja redaksional pers; (2) Kuantitas jurnalis perempuan dengan kapasitas jurnalistik yang tinggi sedikit, sehingga semakin memperkuat konstruksi sosial yang ada tentang profesi jurnalis kaum laki-laki; (3) menjadi pengaruh pada rendahnya kesadaran kesetaraan gender dalam pers Indonesia (Siregar et al., 2020). Dalam praktik jurnalis sendiri, kerja secara optimal dan profesionalitas jurnalis dituntut untuk dapat menghasilkan karya yang baik dan mampu mempertanggungjawabkan atas informasi yang disebar. Disimpulkan bahwa profesionalisme dalam sebuah pekerjaan merupakan seseorang dalam menguasai apa yang dikerjakan, sebagaimana dalam jurnalis perempuan. Profesi jurnalis perempuan juga dapat dikatakan profesional ketika memiliki kemampuan dalam menjalankan tugas-tugas jurnalistiknya dari apa yang dipahami dan bertanggung jawab, serta bagaimana harus menjalankan profesi tersebut secara baik, benar dan berkesinambungan.

Keputusan dalam memilih profesi jurnalis dan kekerasan yang dialami pada perempuan dapat mempengaruhi cara seorang individu dalam menilai dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya yang disebut dengan konsep diri. Konsep diri juga merupakan gambaran yang dimiliki individu tentang dirinya yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi lingkungannya. Begitu juga dengan jurnalis perempuan, dengan konsep diri yang dibangun melalui pengalaman dan interaksi terhadap lingkungan di lingkup pekerjaan jurnalis, perempuan menyadari tentang adanya risiko yang akan atau sudah dihadapi ketika di lapangan untuk menyelesaikan tugas (Etika Pers, 2023). Dinamika kerja di lapangan, situasi konflik saat bekerja dapat sangat berisiko bagi jurnalis perempuan dan termanifestasi menjadi peristiwa traumatis yang mampu mengubah konsep diri jurnalis tersebut

Sejumlah penelitian telah dilakukan untuk memahami fenomena pengalaman traumatis pada jurnalis perempuan. Sebagai contoh, Claesson (2023) mempelajari kendala-kendala struktural yang dihadapi oleh jurnalis perempuan ketika mendapatkan kekerasan secara daring. Sementara itu, Deavours et al. (2023) mempelajari solusi-solusi yang diambil jurnalis setelah mengalami pelecehan dari audiens di media sosial. Ivask dan Lon (2023) mempelajari pengalaman jurnalis saat mengalami peristiwa traumatis dalam domain personal, organisasi, dan profesional. Walau begitu, sejauh ini penelitian-penelitian tersebut masih terbatas pada negara maju dan menggunakan pendekatan yang cenderung impersonal karena lebih mengutamakan volume jurnalis yang menjadi informan penelitian, ketimbang kedalaman dari data. Penelitian ini berkontribusi pada literatur dengan memberikan perspektif baru tentang dinamika psikologis dan profesionalisme jurnalis perempuan dalam konteks Indonesia menggunakan pendekatan fenomenologi yang lebih bersifat personal. Penggunaan pendekatan ini membantu dalam mendorong keterbukaan informan karena pengalaman traumatis adalah pengalaman yang sensitif untuk dibagikan.

Berdasarkan penjelasan di atas, terdapat adanya permasalahan yang sama dengan kelima informan penelitian ini dan tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana perempuan yang bekerja sebagai jurnalis dapat bertahan dan memfokuskan bagaimana menjalani kehidupan profesinya setelah mengalami pasca trauma akibat mendapatkan pengalaman kekerasan saat bekerja. Intinya penelitian ini bertujuan memahami bagaimana jurnalis perempuan mengembangkan konsep diri mereka setelah mengalami peristiwa traumatis ketika melakukan tugas profesionalnya.

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat praktis berupa kebijakan organisasi media dan pemerintah terkait perlindungan terhadap jurnalis perempuan dan dukungan terhadap jurnalis perempuan dalam berbagai bentuk nyata. Sedangkan manfaat akademis yang diharapkan adalah adanya kontribusi yang signifikan dalam memahami dinamika psikologis dan profesionalisme jurnalis perempuan di Indonesia.

## **METODE**

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif sebagai acuan dan pendekatan studi fenomenologi. Penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan fenomenologi ini bertujuan untuk dapat melihat, menjelaskan dan menginterpretasikan konsep diri jurnalis perempuan yang mengalami pengalaman traumatis saat menjalankan profesinya yang didapatkan dari hasil wawancara dengan informan penelitian bahwa masih adanya fenomena permasalahan gender yang ditunjukkan kepada pekerja perempuan atau ketimpangan dalam dunia kerja di ranah publik (Kuswarno, 2013). Pemilihan pendekatan kualitatif ini digunakan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang dalam terhadap permasalahan yang ada. Pendekatan kualitatif dan fenomenologi dipilih karena mampu mengungkap lebih dalam informasi yang bersifat personal, naratif, dan sensitif dibandingkan metode lain yang lebih mengutamakan kuantitas informan dan data yang tidak sensitif.

Penelitian ini juga menggunakan teori interaksi simbolik dengan melihat cara perempuan yang bekerja sebagai jurnalis memaknai dirinya dalam lingkungan pekerjaan dan bermasyarakat. Teori interaksi simbolik

menyediakan kerangka untuk memahami bagaimana jurnalis mengalami peristiwa traumatis, merespon kejadian tersebut, mengatasinya, dan mengembangkan diri kembali setelah pulih sebagai perilaku yang dibentuk oleh makna-makna simbolik yang tertanam dalam interaksi sosial dan konteks. Melalui negosiasi simbol dan rekonstruksi makna, para jurnalis perempuan menjalani proses dari memahami apa yang mereka alami dan berjuang untuk kembali meraih konsep diri yang terguncang dalam situasi yang mereka hadapi.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian adalah dengan observasi dan wawancara mendalam. Subjek atau informan dari penelitian ini adalah lima perempuan yang bekerja sebagai jurnalis yang pernah memiliki pengalaman traumatis saat menjalankan profesinya. Informan ini diperoleh lewat teknik *Snowball Sampling*. Titik awal proses sampling adalah informan RN yang dikenal langsung oleh peneliti. RN kemudian merekomendasikan DP yang menurutnya juga memiliki pengalaman traumatis sebagai kriteria seleksi dalam penelitian ini. Proses sampling terus berlangsung hingga diperoleh lima orang informan dan informan kelima (MF) tidak mengenali adanya rekan lain yang memiliki pengalaman traumatis selain yang sudah diwawancarai oleh peneliti. Adapun kelima informan tersebut memiliki profil usia dan masa kerja sebagaimana dilaporkan pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Profil Informan

No.	Inisial (usia)	Lama Bekerja (tahun)
1.	RN (29)	1,9
2.	DP (24)	3
3.	YY (35)	13
4.	SH (34)	12
5.	MF (26)	4

Wawancara pada setiap informan berlangsung sekitar satu jam. Wawancara dilakukan di tempat yang telah disepakati bersama, yang bukan di kantor maupun kediaman informan. Pertanyaan yang diajukan bersifat interaktif dalam artian merespon pernyataan yang dibuat oleh informan, sehingga dapat dikatakan bahwa metode wawancara yang digunakan adalah wawancara mendalam.

Sebelum proses wawancara, peneliti menjelaskan tujuan penelitian dan sejumlah batasan etis yang akan dipegang oleh peneliti dalam memperlakukan data yang diperoleh. Komitmen ini berupa akan memperlakukan informan secara anonim dengan hanya menggunakan inisial, menghilangkan informasi pengenalan apa pun (seperti nama rekan, pelaku, atau organisasi) yang dapat mengidentifikasi informan, memastikan bahwa data hanya akan dipakai untuk penelitian ini, dan bahwa informan dapat menolak untuk menjawab dan bahkan menghentikan proses wawancara kapanpun diinginkan.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis fenomenologi deskriptif dari Van Kaam (1959). Analisis fenomenologi deskriptif digunakan karena mengklaim bersifat objektif dan tanpa campur tangan peneliti dalam menafsirkan data. Peneliti hanya mendeskripsikan data apa yang diperolehnya sehingga fenomena yang diungkap menjadi lebih objektif. Pendekatan analisis ini berbeda dengan pendekatan fenomenologi hermeneutik dan interpretif yang tidak membuat klaim objektivitas. Analisis fenomenologi deskriptif memiliki akar dari pemikiran filsuf Husserl dan Merleu-Ponty, sementara analisis fenomenologi interpretif dan hermeneutik diangkat dari pemikiran Gadamer, Heidegger, dan Ricoeur (Dowling & Cooney, 2012).

Analisis fenomenologi deskriptif terdiri dari tujuh tahapan yaitu pendaftaran dan pengelompokan awal, reduksi dan eliminasi, kategorisasi dan tematisasi, aplikasi dan validasi, deskripsi tekstural individual, deskripsi struktural individual, dan esensi (deskripsi komposit) (Galinha-de-Sa & Velez, 2022). Tahapan pertama hingga keempat pada dasarnya sama dengan analisis kualitatif pada umumnya. Karakteristik penting fenomenologi terdapat pada tiga tahap terakhir yaitu deskripsi tekstural, deskripsi struktural, dan esensi. Deskripsi tekstural adalah kutipan verbatim dari hasil wawancara yang paling mewakili fenomena yang diteliti. Deskripsi struktural adalah penarikan penyusunan sejumlah intisari dari deskripsi tekstural berdasarkan analisis dalam pikiran peneliti. Deskripsi tekstural dan struktural bersifat individual, sehingga masing-masing informan akan memilikinya. Esensi, yang merupakan tahap akhir analisis, menarik intisari dari fenomena secara keseluruhan dengan melihat intisari dari deskripsi-deskripsi struktural.

Sejalan dengan tahapan-tahapan tersebut, analisis fenomenologi deskriptif dalam penelitian ini dimulai dari pengelompokan awal hingga esensi. Tema dan kategori diidentifikasi secara deduktif dengan melihat pengalaman traumatis, sumber trauma, respon emosional, dampak pada konsep diri, respon pasca trauma, dan strategi pemertahanan konsep diri.

## **HASIL DAN DISKUSI**

### **Latar Belakang Profil Informan**

Data dari penelitian ini diperoleh dari para subjek informan yang berjenis kelamin perempuan dengan pekerjaan sebagai seorang jurnalis. Informan berjumlah lima orang dan telah memiliki pengalaman lebih dari satu tahun menjalani pekerjaan ini dan pernah mengalami pengalaman buruk saat menjalankan profesinya sebagai jurnalis. Setiap individu memiliki latar belakang dan pengalaman yang berbeda satu sama lain dan para informan telah menemukan makna diri sebagai seorang jurnalis dengan menerapkan dan memenuhi nilai-nilai dari pekerjaannya.

Setiap informan memiliki latar belakang yang mempengaruhi konsep diri dan makna diri masing-masing sebagai seorang jurnalis sebagai pekerjaan yang ditekuninya. Seperti yang diungkapkan oleh informan RN (29) bahwa dirinya memiliki latar belakang pendidikan yang tidak sejalan dengan kewartawanan, melainkan dari hobi dan kegemarannya menulis membuat informan RN memilih untuk bekerja sebagai jurnalis. RN yang merupakan jurnalis perempuan di salah satu media online Banten ini sudah bekerja selama hampir dua tahun lamanya dan telah diangkat menjadi jurnalis tetap dan redaksi piket. Informan RN menjadikan jurnalis sebagai pilihan pekerjaan yang diinginkannya dengan alasan bahwa RN telah sebelumnya mencoba bekerja sebagai penulis yang menjadikannya menyukai pekerjaan dalam bidang jurnalis. Keluarga RN juga memberikan dukungan yang baik kepada informan untuk terus menjalani pekerjaan yang memang diinginkan oleh RN.

Kemudian informan kedua yaitu DP (24). DP bekerja sebagai jurnalis perempuan selama tiga tahun di salah satu media online terkenal yang bercabang di Banten. Informan DP menyatakan bahwa jurnalis merupakan salah satu pekerjaan yang ingin ia rasakan saat di bangku perkuliahan, walaupun jurusan yang informan DP jalani tidak terlalu menjurus ke wartawan, namun tidak menggoyahkan keinginannya hingga lulus pendidikan. DP sempat bekerja di salah satu perusahaan otomotif ketika dirinya menunggu hasil interview perusahaan media yang sekarang sudah menerimanya sebagai jurnalis. Informan DP menjadikan jurnalis sebagai sebuah kesempatan dari sebuah pekerjaan yang diinginkannya dan ingin terus mencoba walau banyak rintangan yang dilalui. DP telah bekerja sebagai jurnalis selama hampir tiga tahun dan masih aktif sebagai jurnalis lapangan.

Kemudian ada informan ketiga yaitu YY (35). YY merupakan salah satu jurnalis perempuan senior yang masih aktif menulis dan mengedit berita di perusahaan media cetak di Banten. YY mengaku telah bekerja sebagai jurnalis sejak dirinya magang perkuliahan dan terus melanjutkan pekerjaan itu sebagai pekerjaan pokok setelah lulus hingga hari ini. Selama 13 tahun YY bekerja, dirinya telah merasakan sepek terjang yang dilalui sejak 2009 silam sebagai jurnalis lapangan dan pada tahun 2017 diangkat sebagai editor media cetak. YY sendiri merupakan lulusan dari jurusan jurnalistik dan telah menyukai jurnalis sejak di bangku menengah atas, dan memiliki dukungan dari keluarganya. Terlebih informan YY sudah menikah dan masih diperbolehkan untuk terus bekerja sebagai jurnalis editor, karena dirinya mengakui bahwa jurnalis merupakan kebiasaan yang sulit dilepaskan karena sudah menjadi hobi.

Seperti halnya dengan informan keempat yaitu SH (34) yang telah menjalani pekerjaan di dunia kewartawanan sebagai reporter selama 12 tahun dan merasa bahwa mencari berita sudah seperti hobi yang menyenangkan untuknya. Seperti informan YY, SH juga merupakan lulusan dari jurusan jurnalistik dan tetap bekerja walau sudah menikah. SH sendiri menyukai pekerjaan sebagai reporter lapangan sejak dirinya menjalani magang dan bekerja di perusahaan media lokal di Banten dan sempat berpindah perusahaan pada tahun 2015. Keluarga dan suami SH selalu memberi dukungan untuknya dalam menjalani pekerjaan yang banyak masyarakat merupakan pekerjaan yang berbahaya bagi perempuan. Namun SH tidak terpengaruh karena dirinya sudah menyukai dan saat awal bekerja ingin membantu meringankan beban orang tua.

Informan terakhir dalam penelitian ini adalah MF (26), menjadi jurnalis perempuan selama 4 tahun dan masih aktif hingga saat penelitian berlangsung. MF bukan termasuk lulusan dari jurusan jurnalistik seperti informan YY dan SH, namun MF memiliki minat dan kemampuan yang dapat disamakan dengan jurnalis lainnya. Informan MF memiliki hobi membaca dan menulis sejak masa sekolah dan walaupun tidak belajar tentang kejournalistikan di bangku kuliah, dirinya masih memiliki kesempatan untuk mempelajari tentang pers di organisasi sekolahnya dan hal tersebut membuat keinginan menjadi seorang jurnalis MF semakin besar. MF mengakui bahwa keluarganya sempat tidak memberikan izin kepadanya untuk menjadi jurnalis, namun dengan seiringnya waktu dan pembuktian MF saat mencoba magang di perusahaan media, keluarganya akhirnya memberikan dukungan. Informan MF juga memiliki beberapa web blog yang memuat tentang tulisan-tulisannya dan diunggah disana.

### **Deskripsi Tekstural Pengalaman Traumatis Jurnalis Perempuan**

RN (29) mengalami dua kejadian traumatis. Pertama, saat menjadi jurnalis ketika mendapatkan bahwa teman wartawan laki-laki telah memotret dirinya dan disebar dalam grup pesan tanpa persetujuannya. Kedua, ketika mendapatkan teror dari pihak yang tidak suka dengan berita yang telah ditulis RN. Pada kejadian pertama, RN malu dan marah saat melihat foto tersebut dibagikan sebagai lelucon.

“Jadi, awal tahun 2022, aku punya pengalaman yang bikin kesel banget, sampe sekarang masih kepikiran. Ceritanya, salah satu temen wartawan cowok aku ngunggah beberapa foto kegiatan wartawan, dan ada foto aku yang gak pantas, waktu itu lagi duduk dan nggak nyadar kalo rok aku keangkat. Pas aku liat, langsung malu dan marah banget. Foto itu juga dikirim ke grup Whatsapp wartawan Banten. Aku langsung minta foto itu dihapus sebelum semua wartawan liat, tapi dia cuek aja, nggak dihapus. Trus aku kirim pesan pribadi minta dihapus, tapi dia malah nyindir, bilang jangan ambil hati. Akhirnya, aku minta bantuan wartawan lain buat bantu aku, baru deh si cowok itu hapus fotonya, tapi langsung blokir aku. Trus dia ngerasa kayak korban gitu. Ampun deh, bikin kesel banget.” (RN)

Hasil ini senada dengan penelitian Miller dan Lewis (2022) pada jurnalis perempuan yang bekerja di stasiun televisi lokal di Amerika Serikat. Mereka menemukan bahwa jurnalis perempuan rentan mengalami pelecehan seksual secara daring, bukan saja kekerasan verbal dan fisik yang berkaitan dengan profesi mereka sebagai jurnalis. Perbedaannya, penelitian Miller dan Lewis (2022) terarah pada kejadian traumatis yang diberikan orang asing dan penonton kepada jurnalis, sementara penelitian sekarang menemukan bahwa kejadian traumatis yang bersifat seksual juga datang dari narasumber dan rekan kerja sendiri. Walau bagaimanapun, studi ini memberikan penekanan lebih lanjut pentingnya melindungi jurnalis dari ancaman daring yang dapat datang dari pengguna media daring yang semakin imersif (Paramitha, 2022).

Pada kejadian kedua, RN menerima ancaman dari pihak yang tidak senang dengan berita yang telah ditulisnya. Teror ini berdampak pada rasa ketakutan yang membuat dirinya tidak dapat tidur dan segera mengambil langkah dengan melaporkan fakta secara profesional dan mencari dukungan dari rekan kerja:

“Aku pernah sampe gak bisa tidur semalaman karna sempet di terror karna aku nulis berita tentang kematian cewek di kontrakannya gitu di daerah Cilegon, kemudian aku wawancara tetangganya sebagai saksi yang dimana dia juga ngontrak di sebelah rumah aku. Saat itu aku tulis semua keterangan yang sesuai fakta tetangga ini dan setelah beritanya keluar aku dicari-cari orang karna disangka memfitnah si korban dan pelakunya. Aku juga udah liat rekonstruksi kejadiannya dan wawancara RT disana, tapi mungkin orang-orang terdekat korban yang gamau atau gasuka sama berita itu dan mereka spam komen yang ga jelas di sosmed kantor gitu, sampe malem-malem aku dihubungin orang, tapi aku ga angkat, langsung kasih tau orang kantor buat ngaduin dan ngurus terror itu.” (RN)

Informan DP (24) hampir menjadi korban pelecehan yang dilakukan oleh kenalan jurnalis laki-laki di salah satu mini hotel daerah Pandeglang. Kejadian tersebut membuat DP trauma akibat ketakutannya yang dialami dan bersyukur bahwa dirinya memiliki kesempatan untuk pergi dari sana.

“Gue hampir aja kena masalah gara-gara ikut temenku, si wartawan RB (nama samaran/laki-laki), buat nge-cover acara akhir tahun di Anyer. Jadi, tadi dia nawarin gue buat ikutan ke sana pake mobil dia. Awalnya sih, gue seneng banget nerima ajakan itu karena udah kenal lama sama si RB. Tapi pas udah di perjalanan, anehnya dia ga ngeliput acara itu, malah bilang mau liat-liat aja. Trus pas udah selesai acara, gue pengen pulang sendiri atau naik transportasi umum, tapi si RB tetep maksa gue buat nemenin dia pulang dan merangkul gue ke mobilnya. Pas di perjalanan pulang, dia ngubah rute trus bilang mau ke Pandeglang buat nge-liput sesuatu. Waktu itu ujan deres banget, gue udah mulai takut, nanya-nanya kenapa harus ikut dia, dan makin panik waktu sampe Pandeglang dan berhenti di hotel gede. Gue tanya tujuan dia, jawabannya cuma buat istirahat sebentar sampe ujan reda. Ga ngebikin gue tenang, jadi gue langsung hubungin temen-temen di Pandeglang dengan gemetar, sementara si RB ngajakin istirahat di kamar yang udah dia pesen. Gue ogah masuk kamar sama dia, jadi gue duduk di lorong sambil nunggu temen dateng. Pas udah lama, si RB keluar kamar, ninggalin laptop sama baju, bilang mau pergi liput berita, janji bakal balik sejam lagi. Begitu dia pergi, gue langsung nangis, tunggu temen sampe luar penginapan, kasih kunci kamar ke resepsionis, terus cabut dari situ.” (DP)

Informan YY (35) mendapatkan ancaman dengan kedatangan pihak kemiliteran saat menyergap ke kantor perusahaan media tempat oleh salah satu petinggi penting di daerah tempat kasus yang YY kerjakan saat itu. Mereka datang dan memarahi YY dan teman-teman kantornya untuk dapat bertanggung jawab atas pemberitaan yang beredar walau YY sudah menuliskan berita secara fakta dan sudah dikonfirmasi oleh petinggi tersebut. Kejadian ini membuat YY merasa sangat ketakutan.

“saya yang saat itu ketakutan karena di kantor hanya ada saya, pemred dan salah satu editor berita. kemudian datang pendemo marah-marah di depan kantor atas pemberitaan yang katanya merusak citranya. Padahal saat itu saya punya bukti konfirmasi langsung sama orang tersebut, tapi disanggah dulu—mereka marah-marah dan mengancam terus. Bahkan setelah semuanya *clear* karena kepercayaan diri terhadap statemen yang saya punya, ternyata saya masih diancam untuk jangan pernah menulis pemberitaan yang mengarah ke persoalan itu, tapi lewat keluarga saya. Dimana ibu saya yang memang berbeda kota diteror telpon” (YY)

SH (34) mengalami ancaman serupa yang terjadi ketika di lapangan untuk meliput sebuah kejadian peristiwa di suatu rumah sakit. SH menyatakan bahwa saat itu dirinya tidak diperbolehkan untuk meliput oleh dua orang perawat dan terjadi cek-cok walaupun SH sudah menjelaskan pekerjaan dan haknya sebagai jurnalis, namun kedua perawat tidak mendengarkan ucapan SH sehingga kamera milik SH direbut dan diancam untuk dihancurkan bila liputan tersebut tidak dihapus. Respon emosional SH pada awalnya adalah takut namun berani untuk mengakui permasalahan yang dihadapinya pada organisasi media tempatnya bekerja.

“Saat mengalami kejadian ancaman dari dua dokter instansi rumah sakit itu, saya sempat ngerasa takut. Karena posisinya wartawan perempuan sendiri dan ga ada yang bantu buat jelasin kalau saya dan yang lain itu sedang bertugas. Kemudian saya memberanikan diri untuk mengakui kalau saya tidak dapat berita karena menerima kekerasan verbal dan diancam untuk diambil kamera milik saya jika tidak menghapus berita tersebut.” (SH)

MF (26) mengalami pengalaman traumatis ketika dirinya mendapatkan gertakan, ancaman, dan dipermalukan di publik oleh pejabat yang saat itu sedang melakukan wawancara dengan banyak wartawan. Pejabat tersebut dinilai melakukan kekerasan secara verbal kepada MF hingga menghasilkan banyak tekanan yang diterima olehnya. Pengalaman ini membuat MF merasa traumatis dan mengalami tekanan emosional.

“Jadi, ceritanya gini. Saya lagi di acara di kantor pemerintah, banyak wartawan yang mau nge-cover. Nah, pas ada sesi wawancara, salah satu pejabat dari Dispaspora tiba-tiba meledak emosinya pas saya sebutin nama media. Dia langsung ngancam-ngancam dan intimidasi saya, padahal saya cuma nemenin teman saya yang wartawan, ga berhak jawab apa-apa juga. Dia ngomel-ngomel ke saya gara-gara ada berita yang dia ga suka, katanya mencoreng namanya, padahal saya ga ada hubungannya sama berita itu dan saya bukan wartawan yang tulis berita itu juga. Trus dia ga mau diwawancara sama wartawan dari media itu. Saya cuma bisa diam dan senyum aja dengerin marah-marahnya pejabat itu sama dua asistennya yang ikut campur.” (MF)

Penelitian sekarang membenarkan hasil penelitian Mesmer (2022) bahwa jurnalis perempuan muda dan belum menikah lebih mungkin menjadi target pelecehan seksual. DP merupakan responden termuda dalam penelitian ini dan belum menikah. Hasil ini juga sejalan dengan riset Ivask dan Lon (2023) yang menemukan bahwa sumber pengalaman traumatis pada jurnalis bersifat berjenjang mulai dari rekan kerja dan pakar media, politisi, pemengaruh, selebriti, kelompok kepentingan, lembaga hukum, hingga perusahaan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa sumber pengalaman traumatis jurnalis perempuan datang dari rekan kerja dan oknum narasumber dari berbagai profesi mulai dari pejabat, masyarakat umum, hingga dokter.

### **Deskripsi Struktural Pengalaman Traumatis Jurnalis Perempuan**

Pengalaman traumatis yang dirasakan oleh para jurnalis perempuan di atas memiliki keragaman bentuk. Bentuk-bentuk keragaman ini mencakup pelanggaran privasi (RN), pelecehan daring melalui media sosial (RN), pelanggaran kepercayaan dan pelanggaran batas norma (DP), misinformasi dan manipulasi (YY), dan keruntuhan komunikasi (MF). Walau begitu, pada dasarnya ada sejumlah kesamaan struktural dari semua pengalaman traumatis ini. Semua pengalaman traumatis ini melibatkan ketidakseimbangan kekuasaan dan taktik intimidasi,

dinamika dan kerentanan gender, etika profesional dan kebebasan pers, dan dampaknya pada kesejahteraan dan keselamatan jurnalis.

**Pelanggaran Privasi** - Kasus pertama RN adalah kasus pelanggaran privasi lewat penyebaran foto. Sumber trauma adalah pelecehan digital oleh rekan kerja yang memotret tanpa izin dan menyebarkan fotonya dalam grup pesan. Akibat tindakan ini, RN respon emosional yang dialami RN adalah malu dan marah akibat fotonya yang tidak pantas dibagikan tanpa izin. Dampak peristiwa ini pada konsep diri RN adalah merasa sangat terganggu dan marah dengan perilaku rekan kerjanya dan merasa diperlakukan tidak hormat. Analisis struktural yang menyelami respon RN pada situasi tersebut, menekankan pada asertivitas dan advokasi hak-haknya. Walaupun menghadapi resistensi dan pelecehan dari rekan-rekannya, RN mengambil langkah proaktif untuk menyelesaikan masalah, mencari dukungan dari jurnalis lainnya, dan memaksa untuk membuang foto tersebut.

**Pelecehan Daring** - Kasus kedua RN adalah kasus pelecehan daring melalui media sosial. Sumber trauma RN adalah ancaman dan teror dari pihak yang tidak suka dengan berita yang ditulisnya. Respon emosional yang ditunjukkan adalah takut hingga tidak bisa tidur karena teror yang diterimanya. Kejadian ini berdampak pada rasa terancam dan cemas akan keselamatannya, yang mempengaruhi rasa aman dalam menjalankan pekerjaan. Adapun pada kasus kedua RN, tidak terungkap adanya asertivitas atau respon melawan dari jurnalis perempuan.

**Pelanggaran Kepercayaan dan Batas Norma** - Kasus DP adalah kasus pelanggaran kepercayaan dan batas norma. Sumber trauma DP adalah hampir menjadi korban pelecehan seksual oleh rekan jurnalis laki-laki di mini hotel daerah Pandeglang. Respon emosional yang muncul adalah ketakutan, panik, dan syok saat situasi terjadi. Walaupun merasa terintimidasi dan dimanipulasi, DP menunjukkan asertivitas dengan mempertanyakan tindakan RB dan mencari bantuan dari teman-temannya untuk mengatasi rasa tidak nyaman yang semakin besar dan potensi ancaman bagi keselamatannya. Walau bagaimanapun, pada konsep diri yang bersifat lebih jangka panjang, kejadian ini berdampak pada perasaan terancam dan tidak aman meski bersama rekan yang dikenalnya, menimbulkan ketidakpercayaan terhadap orang lain di lingkungannya.

**Misinformasi dan Manipulasi** - Kasus YY dan SH adalah kasus misinformasi dan manipulasi. Pada kasus YY, sumber trauma adalah ancaman dan intimidasi oleh pihak kemiliteran dan pendemo terkait pemberitaan yang dibuatnya. Serupa pula, pada kasus SH, sumber trauma adalah ancaman dan kekerasan verbal oleh perawat rumah sakit saat meliput kejadian di rumah sakit.

Respon emosional YY adalah ketakutan saat diancam dan dimarahi oleh pendemo. Sementara SH takut namun berani untuk melaporkan kejadian yang dialaminya. Adapun pada kasus YY, tidak terungkap adanya asertivitas. Asertivitas SH terungkap dari respon dan keputusan untuk menyatakan hak dan batasannya dalam menghadapi intimidasi. Walaupun merasa takut, SH menunjukkan keberanian dan advokasi diri dengan menolak mematuhi tuntutan para dokter dan menyatakan adanya pelecehan verbal dan ancaman kekerasan.

Adapun dampak pada konsep diri YY adalah merasa tidak aman dan terancam bahkan setelah pemberitaan dianggap selesai, mempengaruhi rasa percaya diri dalam menjalankan tugas jurnalistik. SH juga mengalami rasa takut saat meliput berita, tetapi juga mendapatkan keberanian untuk mengakui dan melaporkan permasalahan yang dihadapinya.

**Keruntuhan Komunikasi** - Kasus MF adalah kasus keruntuhan komunikasi. Kasus ini dikatakan keruntuhan komunikasi karena terjadi setelah pemberitaan sehingga berupa pelecehan, berbeda dengan misinformasi dan manipulasi yang berupa ancaman untuk mempengaruhi pemberitaan. Sumber trauma dalam peristiwa keruntuhan komunikasi yang dialami MF ada pada gertakan, ancaman, dan penghinaan publik oleh pejabat saat wawancara. Respon emosionalnya berupa trauma dan tekanan emosional akibat kekerasan verbal yang diterima di depan publik. Dampak jangka panjang pada konsep diri adalah merasa dipermalukan dan diintimidasi secara publik, yang mempengaruhi rasa percaya diri dan kenyamanan dalam menjalankan tugas jurnalistik. Asertivitas tidak ditunjukkan pada kasus ini.

Penelitian ini fokus pada aspek psikologis yang dimiliki dan dikembangkan oleh jurnalis perempuan pasca kejadian traumatis tersebut. Cerita yang diberikan jurnalis mengenai kejadian tersebut telah memberikan sedikit petunjuk terhadap kemampuan jurnalis perempuan menghadapi situasi pada saat kejadian menggunakan asertivitas dan advokasi. Asertivitas dan strategi koping ini dapat ditemukan pada kasus RN, DP, dan SH. Adapun pada kasus kedua RN (ancaman melalui media sosial), kasus YY (ancaman dari pejabat), dan kasus MF (dipermalukan di depan umum), tidak terungkap adanya asertivitas atau respon melawan dari para jurnalis perempuan. Pemaknaan bahwa pada saat kejadian sebagian jurnalis bersikap asertif tidak serta merta berarti para jurnalis yang asertif lebih mampu mengatasi trauma daripada jurnalis yang tidak asertif. Kemampuan ini terkait pula dengan jenis kejadian serta konsep diri jurnalis perempuan.

### Deskripsi Tekstural dan Struktural Respon Pasca Trauma Jurnalis Perempuan

Kelima informan memiliki persepsi yang berbeda-beda mengenai penilaian diri sendiri setelah memiliki pengalaman traumatik yang pernah terjadi dan menjadi memori tersendiri bagi kelima informan juga sebagai pembelajaran yang diharapkan untuk tidak kembali terjadi. Satu hal yang perlu dicatat adalah bahwa untuk kasus kedua dari narasumber RN terkait ancaman online, narasumber RN tidak menjelaskan secara detail bagaimana respon pasca trauma dan konsep diri yang dialami oleh RN. RN fokus pada kasus pertama mengenai pelanggaran privasi. Adanya fokus ini menunjukkan kalau peristiwa kedua tersebut tidak terlalu membekas bagi RN dibandingkan peristiwa pertama.

#### **Menyalahkan diri sendiri**

Adapun respon RN setelah mengalami kejadian penyebaran foto yang memalukan adalah melakukan refleksi diri dan menginternalisasi kesalahan:

“Oh, aku sempet mikir, apa aku orangnya gampang digodain kah? Atau ada yang salah sama reaksi aku. Karna aku bahkan pernah mikir, walaupun ga berangsur-angsur kalau aku itu dipandang rendah sama laki-laki di jurnalis” **Jadi intropeksi dan nyalahin diri sendiri gitu ya?** “Iya, jadi mikir apa ada yang salah sama kebiasaan aku, komunikasi atau pakaian aku gitu, padahal yang salah dia” (RN)

Respon RN terhadap kejadian tersebut menunjukkan suatu pola penyalahan diri sendiri (*self-blame*) dan rasa bersalah yang terinternalisasi sebagai respon terhadap pengalaman pelecehan atau atensi yang tidak diinginkan. RN mempertanyakan perilakunya sendiri, gaya komunikasinya, dan pakaiannya, berandai-andai apakah hal-hal ini yang bertanggungjawab menarik perhatian yang tidak diinginkan atau dipersepsi negatif oleh rekan lakinya. Bagi konsep diri, respon ini menandakan adanya keraguan diri (*self-doubt*). RN mulai meragukan dirinya sendiri dan berpikir apakah dirinya yang mengundang pelecehan tersebut terjadi lewat perbuatan atau penampilannya. Keraguan diri ini dapat membawa pada perasaan tidak layak (Joseph et al., 2023).

#### **Resiliensi yang dibalut kecemasan**

Respon yang ditunjukkan oleh YY dan MF adalah respon campuran antara respon positif dan negatif. Di satu sisi, mereka menunjukkan adanya resiliensi, namun di sisi lain, terkandung kecemasan kalau kejadian serupa akan terjadi di masa depan. Respon YY, yang pernah diancam narasumbernya, memberikan respon sebagai berikut:

“mikir aja.... ‘kok bisa gue ngelewat in itu’ hahahaha. Ganyangka banget malem itu, karna posisinya cuma saya perempuan satu-satunya disana dan bisa ngadepin itu tanpa ada pertikaian atau rusuh ya—walaupun pas dateng mereka lumayan rusuh hahaha. Apalagi seminggu setelahnya masih ada terror ke rumah ibu saya, gabisa dibayangin deh paniknya waktu itu” (YY)

Respon YY di atas menunjukkan adanya evaluasi retrospektif atas pengalaman di masa lalu yang dibumbui dengan humor dan keagetan. YY mengingat insiden tersebut dengan rasa tidak percaya tentang bagaimana ia bisa berhasil melewati situasi dalam kondisi demikian. Introspeksi diri dan refleksi kritis menghasilkan konsep diri campuran. Di satu sisi, YY menunjukkan resiliensi dalam menghadapi situasi menantang dan berhadapan dengan risiko. Di sisi lain, YY juga dihadapkan pada rasa takut dan cemas, menandakan adanya dampak jangka panjang pada kesejahteraan dan rasa keamanan pada diri YY (Offidani-Bertrand, 2023).

Begitu pula, respon MF sebagai wartawan yang pernah dipermalukan di depan umum juga resilien sekaligus khawatir:

“Saat itunya ya, rasanya kesal dan gatau arah. Karna pas saat kejadian saya cuma bisa diem dan senyum karna di bentak-bentak- walaupun habis itunya nangis ya. Tapi cuma beberapa minggu itu aja, selebihnya saya balik lagi seperti kerja biasanya, liputan aja terus. Walau harus konsul beberapa bulan”(MF)

Kutipan di atas menunjukkan kalau MF menyorot pada sejumlah emosi yang dialami saat dan setelah kejadian traumatis. MF menunjukkan rasa frustrasi, kebingungan, dan rasa kehilangan arah setelah kejadian. Pengalaman diteriaki dan dilecehkan secara verbal saat peristiwa tersebut menimbulkan beragam emosi, termasuk pula kebisuan, tersenyum, dan menangis. Hal ini menunjukkan respon emosional yang kompleks terhadap pelecehan

tersebut, ditandai dengan keterkejutan di awal lalu proses emosional setelahnya. Walaupun mengalami stress emosional pada awalnya, MF menunjukkan kapasitas untuk mengatasinya dan memulihkan diri. Situasi ini menunjukkan pentingnya resiliensi dalam menjaga konsep diri yang positif dalam situasi pasca trauma (Quintana et al., 2023).

### **Proaktif membangun batasan-batasan**

Respon yang ditunjukkan DP dan SH adalah positif, dalam artian menjadi proaktif dalam membangun batasan-batasan sehingga kejadian yang sama tidak akan terulang lagi. DP yang merasa hampir mengalami pelecehan seksual merespon kejadian tersebut sebagai berikut:

“kalau malu sih enggak, soalnya yang harusnya malu itu si pelakunya. Mungkin ke parno sih, kemaren contohnya ada yang ngajak ketemuan buat bahas kerjaan gitu tapi tetep aja takut, soalnya walaupun ada orang lain, tapi tetep aja duaduanya laki-laki. Gue masih profesionalis aja soal kerjaan, apalagi kalau waktunya emang jam kerja, tapi kalo diluar jam kerja dengan iming-iming bahas kerjaan dan beda gender, gue belum berani kalau ajakannya gak detail. Sekarang lebih waspada aja, kalau ngajakinnya pengen ketemu dan gak jelasin mau bahas apa, gak gue ladenin” (DP)

Respon yang ditunjukkan di atas menunjukkan adanya kesadaran dan kehati-hatian mengenai potensi pelecehan atau situasi yang tidak nyaman. DP mengekspresikan penolakan pada rasa malu atau dipermalukan, mengakui kalau kesalahan ada di pelaku, bukan pada dirinya sendiri. Hal ini menunjukkan tingkat kesadaran diri dan asertivitas dalam menantang norma sosial yang seringkali menempatkan beban rasa malu pada korban pelecehan. Dengan menolak menginternalisasi perasaan malu dan secara aktif memaksakan batasan-batasan yang tidak boleh dilanggar, DP mempertahankan kendali pada interaksi interpersonalnya, dan membawa pada konsep diri yang positif dan resilien (Lakin & Murphy, 2023).

Adanya isu “beda gender” yang dibahas RN di atas sejalan dengan studi Stahel (2023) di Swiss yang menemukan kecenderungan kekerasan pada jurnalis dari kelompok minoritas yang tidak beruntung, termasuklah perempuan, serta studi Miller (2023) yang mengungkapkan kalau jurnalis perempuan mengalami lebih banyak pelecehan daripada laki-laki. Di saat yang sama, penelitian ini berbeda dari temuan Uwalaka dan Amadi (2023) di Nigeria yang mengungkapkan bahwa faktor gender tidak memiliki peran penting dalam kekerasan terhadap jurnalis.

Penelitian ini sedikit berbeda dengan penelitian Deavours et al. (2023) yang menemukan bahwa jurnalis di Amerika Serikat umumnya mengambil solusi kontra produktif dalam mengatasi pelecehan daring. Mereka menemukan kalau para jurnalis sering kali menganggap kalau pelecehan adalah hal yang normal dalam profesi mereka atau mereka menyalahkan diri mereka sendiri. Penelitian sekarang memang menemukan adanya informan yang menyalahkan diri sendiri, tetapi ada juga informan yang membangun batasan-batasan yang lebih asertif dan produktif bagi pekerjaan mereka.

Lain lagi respon yang ditunjukkan oleh SH yang pernah diancam oleh dokter. SH menunjukkan respon berupa resolusi konflik dan pembuatan batasan-batasan yang tidak boleh dilanggar:

“Ya, udah aja gitu kalau ada bahasa yang gak enak, mending cabut aja. Ngambil yang secukupnya aja. Dari pada ribut saling nyolot kan, kita usahain dulu yang bisa kita ambil, kalau udah gaenak, cabut aja. Itusih yang sampe sekarang diterapin buat jadi lebih baik” (SH)

Analisis struktural dari tekstur di atas menunjukkan strategi resolusi konflik dan pembangunan batasan-batasan dalam interaksi interpersonal. SH menegaskan bahwa dirinya menarik diri dari situasi yang melibatkan bahasa yang tidak nyaman atau tidak menghargai ketimbang memaksakan dan terlibat konflik. Pendekatan ini memprioritaskan pemeliharaan diri dan kesejahteraan emosional, dan mencerminkan posisi proaktif dalam menjaga batasan personal dan meminimalkan ketidaknyamanan. Dengan memprioritaskan kesejahteraan emosional dan strategi koping adaptif, SH menunjukkan resiliensi dan keagenan dalam melakukan interaksi interpersonal, membawa pada rasa berdaya dan kepercayaan diri dalam mengelola situasi berisiko (Li, 2023).

Sebagai rangkuman, pasca peristiwa traumatis, para jurnalis perempuan menunjukkan beragam bentuk respon, mulai dari menyalahkan diri sendiri (RN), resiliensi yang dibalut kecemasan (YY dan MF), dan proaktif membangun batasan-batasan (DP dan SH). Ketiga bentuk respon ini telah mencakup semua spektrum respon yang mungkin karena mencerminkan konsep diri dari yang negatif, campuran, hingga positif. Kondisi ini tidak sepenuhnya disebabkan oleh jenis peristiwa, karena dua peristiwa yang relatif sama, yaitu sama-sama diancam oleh narasumber, menghasilkan respon yang berbeda yaitu campuran (YY) dan positif (SH). Begitu pula, dua

peristiwa yang sama-sama berkaitan dengan seksual, direspon dengan konsep diri yang negatif (RN) atau positif (DP).

### Konsep Diri Jurnalis Perempuan Profesional

Bagian ini membahas bagaimana konsep diri jurnalis perempuan dengan pengalaman traumatik tersebut dapat memiliki konsep diri profesional pasca kejadian buruk yang menimpa kelima informan saat melakukan tugasnya. Dari hasil penelitian ini, kelima informan memiliki pandangan bahwa diri mereka haruslah bekerja secara profesional demi mendapatkan dan menyelesaikan tugas jurnalis dan bahwa apa yang dialami ditunjukkan perubahan pandangan konsep diri profesional sebelum dan sesudah mengalami kejadian buruk tersebut dan dipengaruhi oleh lingkungan pekerjaan mereka. Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap kelima informan, seluruh informan memiliki konsep diri profesional saat sudah berurusan dengan tugas kerja di lapangan baik di lingkungan kerabat ataupun saat liputan. Baik memiliki perbedaan pengalaman dan tingkat trauma yang dirasakan oleh informan RN, YY, MF, SH atau DP tidak menyerah untuk terus bekerja dan melanjutkan tugas-tugas lapangan yang wajib dikerjakan dengan konsep diri profesional.

Strategi yang digunakan RN untuk mempertahankan konsep diri profesional setelah trauma adalah dengan melibatkan diri dalam aktivitas yang menyibukkan untuk melewati masa sulit dan kembali maju:

“Mungkin aku lebih kayak...sebenarnya aku gak mau berurusan lagi sama dia dan berusaha profesional walau masih kesel, dengan cara banyak aktivitas lagi dengan harapan nanti gak akan dapet kejadian seperti itu lagi” (RN)

Sementara itu, strategi yang digunakan oleh DP untuk mempertahankan konsep diri profesional adalah dengan meminta pendapat dari teman yang dipercaya dan berdialog untuk mengolah pengalaman dan emosinya:

“hee...gimana ya, lebih ke cerita aja sih. Cerita ke temen dekat, minta pendapat dari sisi cewek dan korban. saat itu takut banget dan syok berat, masih bingung buat melalui itu disaat masih harus kerja besoknya dan akhirnya berdoa dan mencoba move on dengan liputan” (DP)

Di sisi lain, strategi yang digunakan oleh YY adalah dengan tetap menjaga profesionalisme dan berfokus pada pekerjaan walaupun mengalami stress emosional dan membiarkan waktu dan situasi membawa pada kondisi yang lebih dingin:

“enggak terlalu kepikiran banget, tapi saat itu sempet *cooling down*. Kita tetep nulis, tapi enggak yang terbuka buat ngusut isu tersebut. Bukannya kantor takut ya, tapi mewaspadai aja dulu gitu kan. Cuma gak lama, kita akhirnya nulis isu itu lagi dan biasa aja lagi, karna pemberitaan setelahnya sudah ada statement baru yang membuat pernyataan resmi atau selesai ya. Akhirnya yaudah, Alhamdulillah” (YY)

Strategi SH mempertahankan konsep diri profesional adalah dengan melakukan refleksi sehingga dapat memandang pengalaman traumatik ini sebagai pelajaran dan berusaha lebih resilien dan hati-hati dalam situasi yang sama di masa depan :

“nah walaupun emang membekas ya, tapi gak terlalu jadi pemikiran terus-menerus. Kejadian saat itu aja di pusinginnya sendiri dan jangan sampe merusak pekerjaan. Jadiin pelajaran dan jadiin lebih hati-hati, walau tetep ada kesel” (SH)

Terakhir, strategi MF mempertahankan konsep diri profesional setelah trauma adalah dengan melakukan mencari bantuan dari teman dan kantor. Organisasi memberi dukungan penuh, hingga menyediakan bantuan konsultasi mental :

“Anggep gaada kejadian itu sih sebetulnya—walau susah payah. Merasa jadi angin lalu aja niatnya, tapi pada akhirnya juga hal itu jadi pengalaman yang bikin terguncang ya. Karena ya baru pertama kali dan membekas banget, tapi alhamdulillahnya temen-temen bantu pelan-pelan, kantor juga beri dukungan penuh, apalagi dibantu dengan konsul mental hahaha” (MF)

Jadi, pengalaman dari para jurnalis perempuan menunjukkan bahwa secara keseluruhan, mereka berhasil mempertahankan profesionalisme dan etika kerjanya. Upaya ini didukung oleh mekanisme coping yang mendorong resiliensi mereka dalam menghadapi trauma. Setiap orang menggunakan mekanisme coping yang berbeda, dari mencari dukungan teman, membahas pengalaman, terlibat dalam aktivitas yang menyibukkan, hingga berdoa. Para jurnalis perempuan juga menjalani masa sulit dengan mencari dukungan dari sejumlah pihak seperti teman yang dapat dipercaya, rekan kerja, hingga profesional kesehatan jiwa. Selain itu, mereka secara umum merefleksikan pengalaman negatif mereka dan menjadikannya kesempatan untuk belajar. Mereka juga dipenuhi rasa bersyukur karena adanya kekuatan dari Tuhan dan dukungan dari orang-orang di sekitarnya.

Penelitian ini menemukan bahwa berbagai kejadian traumatis yang berkaitan dengan profesi jurnalis dari narasumber mereka menimbulkan berbagai emosi seperti sedih dan takut. Temuan ini senada dengan temuan Kim dan Shin (2022) di Korea. Mereka menemukan bahwa kekerasan anti-pers menimbulkan rasa tidak nyaman, marah, dan ketakutan pada para jurnalis. Para jurnalis dalam studi tersebut mengatasi masalah ini dengan mendorong kesempurnaan liputan mereka, membangun batasan-batasan antara mereka dan audiens, dan menyalahkan jurnalis lain. Dua respon pertama di atas juga ditemukan dalam penelitian ini. Para jurnalis perempuan yang diteliti mengatasi masalah traumatis dengan meningkatkan profesionalisme dan membangun batasan-batasan antara mereka dengan narasumber.

### **Esensi Konsep Diri Jurnalis Perempuan dalam Menghadapi Peristiwa Traumatis**

Esensi adalah tahap analisis terakhir dari analisis fenomenologi. Esensi diperoleh dengan mencari pola umum yang ada dalam deskripsi struktural komposit semua jurnalis perempuan yang berpartisipasi. Untuk mendapatkan hal ini, akan dirangkum terlebih dahulu struktur yang ditemukan dalam pengalaman traumatis, peran pengalaman tersebut terhadap konsep diri, dan faktor pendukung yang membantu jurnalis perempuan dalam melewati masalah yang mereka hadapi.

RN dihadapkan pada kasus pelecehan berupa pelanggaran privasi dan publikasi foto tanpa izin sehingga RN merasa dipermalukan. Konsep diri RN terluka karena peristiwa ini sehingga ia mengalami keraguan diri yang ditandai dengan respon menyalahkan diri sendiri. Untuk tetap profesional, RN berupaya melibatkan diri dalam aktivitas yang menyibukkan dan kembali bangkit.

DP dihadapkan pada kasus pelanggaran kepercayaan dan pelanggaran batas norma dengan pelaku rekan kerjanya sendiri. DP merespon dengan membangun batasan-batasan yang tidak boleh dilanggar dalam pekerjaannya agar kejadian yang sama tidak berulang, menghasilkan konsep diri yang positif. Selain itu, DP menggunakan strategi sosial dengan berdialog dengan teman yang dapat dipercaya.

YY dihadapkan pada kasus teror yang dilakukan oleh narasumber. Imbas dari kasus ini adalah perasaan bercampur antara bangga berhasil melalui kasus tersebut sekaligus ketakutan akan adanya risiko di masa depan. Membawa pada konsep diri yang mengambang. YY mempertahankan profesionalitasnya dengan tetap waspada dengan perkembangan kasus.

SH mendapatkan kekerasan verbal dan ancaman dari narasumber, yang berdampak pada upaya membangun batasan-batasan. Konsep diri positif ini didukung oleh pandangan bahwa peristiwa tersebut merupakan pelajaran yang harus diambil hikmahnya dengan lebih berhati-hati di masa depan.

MF mengalami peristiwa traumatis berupa keruntuhan komunikasi dimana dirinya dan rekannya dilecehkan secara verbal di depan publik. MF merespon dengan situasi bercampur antara emosi yang intens dengan kelegaan karena telah berhasil melalui situasi tersebut. MF melalui situasi tersebut dengan konsultasi psikologi profesional ditambah dengan dukungan sosial dari rekan kerja dan teman.

Dalam kaitannya dengan respon terhadap kejadian traumatis, penelitian ini berbeda dengan penelitian Claesson (2023) di India dan Inggris dan penelitian Kocan dan Miller (2023) di Amerika Serikat. Penelitian Claesson (2023) mengungkap bahwa jurnalis kurang mendapatkan dukungan dari organisasi untuk mengatasi kekerasan daring. Kurangnya dukungan ini ditunjukkan oleh birokrasi yang rumit, persepsi bahwa pelaporan pelecehan merupakan tanda kelemahan, dan kondisi kerja yang kurang mendukung. Kocan dan Miller (2023) menemukan bahwa dukungan organisasi hanya diberikan pada saat tugas peliputan sementara setelah liputan selesai, jurnalis dibiarkan mengatasi trauma akibat liputan tersebut sendirian. Sebaliknya, penelitian ini menunjukkan banyaknya dukungan kepada jurnalis perempuan oleh organisasi yang mempekerjakan mereka untuk mengatasi trauma. Satu informan bahkan mengaku disewakan psikolog oleh media tempat ia bekerja sebagai upaya untuk memperbaiki mental jurnalis mereka. Adanya perbedaan temuan ini dapat bersumber dari perbedaan budaya organisasi antara Indonesia dengan negara-negara India, Inggris, dan Amerika Serikat.

Esensi konsep diri jurnalis perempuan yang dimunculkan dari deskripsi struktural hasil ekstraksi dari deskripsi tekstural narasi hasil wawancara partisipan adalah walaupun dihadapkan pada tantangan dan trauma,

para jurnalis perempuan menunjukkan adanya resiliensi, determinasi, dan kesediaan untuk belajar dan tumbuh dari pengalaman mereka, yang berdampak pada afirmasi mereka pada profesi dan kesejahteraan personal.

### **Konsep Diri Jurnalis Perempuan dalam Interaksi Simbolik**

Dalam perspektif teori interaksi simbolik yang digunakan sebagai landasan teori dalam penelitian ini, pengalaman traumatis yang dihadapi oleh para jurnalis perempuan memberikan makna sebagai sesuatu yang traumatis atau menyakitkan karena dibentuk dan diciptakan ketika individu berinteraksi dengan masyarakat melalui komunikasi, bahasa, dan simbol (Dolan et al., 2023). Sebagai contoh, penyebaran foto yang dilakukan pelaku di internet dianggap melecehkan karena mengkomunikasikan pelanggaran norma kesusilaan di masyarakat. Ancaman terhadap jurnalis juga dianggap traumatis karena disampaikan melalui bahasa yang negatif dan menimbulkan risiko keselamatan.

Teori interaksi simbolik berpendapat bahwa individu mengembangkan konsep dirinya dari interaksi dengan simbol, yang diakui sebagai landasan bagi interaksi sosial (He et al., 2024). Peristiwa traumatis yang dihadapi oleh para jurnalis perempuan setelah dialami mereka kemudian menjadi simbol sosial yang berinteraksi dengan diri mereka, membawa pada konsep diri yang berubah, entah itu menjadi negatif seperti yang dialami RN, campuran seperti yang dialami oleh YY dan MF, atau positif seperti yang dialami oleh DP dan SH.

Lebih lanjut, teori interaksi simbolik menegaskan bahwa orang akan terlibat dalam sesuatu berdasarkan makna yang dimiliki hal-hal ini bagi mereka (Cornejo & Kam, 2021). Berbagai upaya yang dilakukan oleh para jurnalis perempuan seperti meminta bantuan teman, menyibukkan diri dengan pekerjaan, atau berkonsultasi pada psikolog merupakan langkah-langkah yang dianggap bermakna penting bagi kepulihan mereka dari trauma sekaligus membuat mereka lebih terlibat dalam pekerjaan secara profesional karena pekerjaan dianggap bermakna sangat penting bagi mereka.

Jadi, secara teoritis, apa yang ditemukan dalam penelitian ini adalah bahwa para jurnalis perempuan pernah mengalami situasi dalam berinteraksi dengan masyarakat melalui komunikasi dan bahasa yang bermakna menyakitkan dan traumatis. Pengalaman sosial ini menjadi simbol yang memberikan perubahan pada konsep diri mereka. Karena adanya perubahan ini, maka para jurnalis perempuan mengambil solusi berupa perilaku-perilaku yang bermakna penting bagi pemulihan konsep diri mereka.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **SIMPULAN**

Dampak yang dirasakan oleh para informan terhadap konsep diri mereka adalah negatif, mulai dari sangat terganggu, rasa terancam saat online, rasa terancam oleh rekan kerja, merasa tidak aman saat bekerja di lapangan, dan merasa malu. Adapun respon yang muncul pada jangka pendek berbeda-beda. Informan yang merasa sangat terganggu menyalahkan dirinya sendiri, informan yang merasa terancam oleh rekan kerja dan takut saat meliput secara proaktif membangun batasan, dan informan yang merasa tidak aman saat bekerja dan merasa dipermalukan merespon lewat upaya resilien namun dibalut dengan kecemasan. Respon jangka panjang yang membangun kembali konsep diri dari informan yang menyalahkan diri sendiri adalah melibatkan diri dalam aktivitas, sementara informan yang proaktif membangun batasan meminta pendapat teman yang dipercaya dan melakukan refleksi untuk mengambil pelajaran. Informan yang merespon jangka pendek dengan resiliensi yang dibalut kecemasan secara jangka panjang mengatasinya dengan membiarkan waktu dan situasi berlalu dan mencari bantuan profesional.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi kebijakan baik bagi organisasi media maupun regulasi pemerintah terkait perlindungan terhadap jurnalis perempuan. Mengingat pentingnya dukungan psikologis yang ditunjukkan dalam penelitian ini, organisasi media harus menyediakan layanan konseling dan dukungan mental bagi jurnalis yang mengalami trauma. Hal ini dapat dilakukan dengan menyediakan psikolog in-house atau bekerja sama dengan layanan konseling eksternal. Sejalan dengan ini, maka pemerintah perlu menyusun regulasi yang mewajibkan perusahaan media untuk menyediakan dukungan psikologis bagi karyawan mereka yang mengalami trauma di tempat kerja. Regulasi ini perlu menjadi bagian dari peraturan atau undang-undang yang lebih besar yang khusus melindungi jurnalis, termasuk jurnalis perempuan, dari segala bentuk pelecehan, intimidasi, dan kekerasan. Termasuk di dalam kebijakan tersebut adalah penegakan hukum yang lebih ketat terhadap pelaku kekerasan terhadap jurnalis, baik dalam bentuk pelecehan verbal, fisik, atau digital. Temuan penelitian ini juga dapat diterapkan dalam praktik nyata untuk meningkatkan dukungan terhadap jurnalis perempuan dalam berbagai bentuk. Salah satu bentuk dukungan ini adalah pembentukan kampanye nasional untuk meningkatkan kesadaran tentang tantangan yang dihadapi jurnalis perempuan dan pentingnya perlindungan mereka, baik di lingkungan kerja maupun dalam masyarakat luas. Lembaga pemerintah maupun non-pemerintah perlu pula melakukan studi berkala untuk memonitor kondisi jurnalis perempuan dan

mengevaluasi efektivitas kebijakan yang telah diterapkan. Hasil studi ini dapat digunakan untuk memperbaiki dan mengembangkan kebijakan yang lebih baik. Di sisi lain, organisasi media dan pemerintah harus secara transparan melaporkan insiden pelecehan dan kekerasan serta tindakan yang diambil untuk menangani kasus tersebut, sehingga publik dapat memantau dan memastikan adanya akuntabilitas. Bagi organisasi media sendiri, mereka perlu mengembangkan protokol keamanan yang lebih ketat untuk jurnalis di lapangan, termasuk pelatihan keamanan fisik dan digital, serta prosedur darurat jika terjadi pelecehan atau kekerasan.

## REFERENSI

- Alankuş, S. (2024). "Bargaining With Patriarchy": Newsroom Experiences of Women Journalists in Turkey and Greece. *International Journal of Communication*, 18, 2780–2798.
- Biro Hukum dan Humas Perempuan, K. P. A. dan P. P. H. D. H. (2024). Wartawan Perempuan, Hadapi Tantangan Profesionalisme Hingga Kekerasan. KemenPPA. <https://www.kemenpppa.go.id/page/view/NTA2OA==>
- Claesson, A. (2023). "I Really Wanted Them to Have My Back, but They Didn't" — Structural Barriers to Addressing Gendered Online Violence against Journalists. *Digital Journalism*, 11(10), 1809–1828. <https://doi.org/10.1080/21670811.2022.2110509>
- Cornejo, M., & Kam, J. A. (2021). Exploring the ascribed and avowed identities of Deferred Action for Childhood Arrivals (DACA) recipients in early adulthood. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 27(3), 460–470. <https://doi.org/10.1037/cdp0000378>
- Deavours, D., Heath, W., Miller, K., Viehouser, M., Palacios-Plugge, S., & Broussard, R. (2023). Reciprocal journalism's double-edged sword: How journalists resolve cognitive dissonance after experiencing harassment from audiences on social media. *Journalism*, 24(11), 2454–2473. <https://doi.org/10.1177/14648849221109654>
- Dolan, E., Cosgrave, C., Killackey, E., & Allott, K. (2023). Foundations of support: Processes associated with adolescents supporting a peer who experienced a traumatic event. *Australian Journal of Rural Health*, 31(6), 1060–1071. <https://doi.org/10.1111/ajr.13015>
- Dowling, M., & Cooney, A. (2012). Research approaches related to phenomenology: Negotiating a complex landscape. *Nurse Researcher*, 20(2), 21–27. <https://doi.org/10.7748/nr2012.11.20.2.21.c9440>
- Etika Pers. (2023, April). Perempuan dan Jurnalisisme. ETIKA.
- Galinha-de-Sa, F., & Velez, M. (2022). Van Kaam's phenomenology: Theoretical-methodological contributions to nursing research. *Revista Gaucha de Enfermagem*, 43, e20220135.
- He, E., Hao, H., Pan, K., Li, X., & Zhao, X. (2024). Analysing bully-victim formation through symbolic interactionism: A case study in China. *Child & Family Social Work*, cfs.13151. <https://doi.org/10.1111/cfs.13151>
- Ivask, S., & Lon, A. (2023). "You can Run, but You Cannot Hide!" Mapping Journalists' Experiences With Hostility in Personal, Organizational, and Professional Domains. *Journalism & Mass Communication Educator*, 78(2), 199–213. <https://doi.org/10.1177/10776958231151302>
- Joseph, B., Tseng, E. S., Zielinski, M. D., Ramirez, C. L., Lynde, J., Galey, K. M., Bhogadi, S. K., El-Qawaqzeh, K., & Hosseinpour, H. (2023). Feeling like an imposter: Are surgeons holding themselves back? *Trauma Surgery & Acute Care Open*, 8(1), e001021. <https://doi.org/10.1136/tsaco-2022-001021>
- Kim, C., & Shin, W. (2022). Harassment of Journalists and Its Aftermath: Anti-Press Violence, Psychological Suffering, and an Internal Chilling Effect. *Digital Journalism*, 1–17. <https://doi.org/10.1080/21670811.2022.2034027>
- Kocan, S., & Miller, K. (2023). "Anything for the Shot": Organizational Support, Gender, and Their Effects on Journalists Covering U.S. Protests. *Journalism Practice*, 1–19. <https://doi.org/10.1080/17512786.2022.2157314>
- Kuswarno, E. (2013). Metodologi Penelitian Komunikasi Fenomenologi. Widya Padjajaran.
- Lakin, J., & Murphy, D. (2023). A pilot qualitative study of a person-centered approach to eating distress in women. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 1–19. <https://doi.org/10.1080/14779757.2023.2273474>
- Latifa, R., Salsabila, S., & Yulianto, H. (2021). Understanding the Relationship between Religiosity and Marital Commitment to Marital Stability: An Investigation on Indonesian Female Journalists. *Religions*, 12(4), 242. <https://doi.org/10.3390/rel12040242>
- Li, S. (2023). The effect of teacher self-efficacy, teacher resilience, and emotion regulation on teacher burnout: A mediation model. *Frontiers in Psychology*, 14, 1185079. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1185079>
- Mesmer, K. (2022). An Intersectional Analysis of U.S. Journalists' Experiences With Hostile Sources. *Journalism & Communication Monographs*, 24(3), 156–216. <https://doi.org/10.1177/15226379221116640>

- Miller, K. C. (2023). The “Price You Pay” and the “Badge of Honor”: Journalists, Gender, and Harassment. *Journalism & Mass Communication Quarterly*, 100(1), 193–213. <https://doi.org/10.1177/10776990221088761>
- Miller, K. C., & Lewis, S. C. (2022). Journalists, harassment, and emotional labor: The case of women in on-air roles at US local television stations. *Journalism*, 23(1), 79–97. <https://doi.org/10.1177/1464884919899016>
- Offidani-Bertrand, C. (2023). “It unleashed all the worries we tried to calm down”: The Trump administration’s impact on the mental health of immigrant communities. *SSM - Mental Health*, 3, 100207. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2023.100207>
- Paramitha, C. A. (2022). Jurnalisme Imersif dan Partisipasi Publik dalam Industri Media. *Jurnal Komunikatif*, 11(2), 137–149. <https://doi.org/10.33508/jk.v11i2.4119>
- Quintana, J. C. M., Alemán Ramos, P. F., & Morales Almeida, P. (2023). The Influence of Perceived Security in Childhood on Adult Self-Concept: The Mediating Role of Resilience and Self-Esteem. *Healthcare*, 11(17), 2435. <https://doi.org/10.3390/healthcare11172435>
- Siregar, B., Sidharta, V., & Arlena, W. M. (2020). Pengarusutamaan Gender: Studi Kasus Jurnalis Perempuan Metro TV. *Global Komunika*, 1(2), 24–31.
- Stahel, L. (2023). Why Do Journalists Face Varying Degrees of Digital Hostility? Examining the Interplay Between Minority Identity and Celebrity Capital. *Communication Research*, 50(4), 410–452. <https://doi.org/10.1177/00936502231158426>
- Stellarosa, Y., & Silaban, M. W. (2019). Perempuan, Media dan Profesi Jurnalis. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 7(1), 97–109.
- Tim Cakra Elok Raimuna (CER) dan Tim AJI. (2012). Jejak Jurnalis Perempuan (Pemetaan Kondisi Kerja Jurnalis Perempuan di Indonesia). Aliansi Jurnalis Independen.
- Tim PR2Media dan Tim AJI Indonesia. (2023). Jalan Terjal Menuju Kesetaraan (Laporan Riset Diskriminasi Gender di Organisasi Media). Aliansi Jurnalis Independen (AJI) Indonesia.
- Uwalaka, T., & Amadi, F. (2023). Beyond “Online Notice-Me”: Analysing Online Harassment Experiences of Journalists in Nigeria. *Journalism Studies*, 24(15), 1937–1956. <https://doi.org/10.1080/1461670X.2023.2260499>
- van Kaam, A. L. (1959). Phenomenal analysis exemplified by a study of the experience of ‘really feeling understood. *Journal of Individual Psychology*, 15(1), 66–72.
- White, & Aidan. (2009). Getting the Balance Right: Gender Equality in Journalism. International Federation of Journalists.