

Forgiveness sebagai Mekanisme Pemulihan Self-Image: Studi Kasus pada Korban Kekerasan Berbasis Gender Online

Roudhotul Firdausyi¹, Suryani Suryani², Dedy Suprayogi³

¹²³Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

Jln. Dr. Ir. H. Soekarno No. 682, Gunung Anyar, Surabaya

E-mail: firdadausyi@gmail.com, suryanifpk@uinsa.ac.id, dsuprayogi@uinsa.ac.id

Abstrak

Kekerasan berbasis gender online (KBGO) adalah fenomena yang semakin meningkat, memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental dan citra diri korban, terutama perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami peran forgiveness (pemaafan) dalam pemulihan self-image pada korban KBGO. Menggunakan pendekatan studi kasus kualitatif, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan partisipan yang mengalami KBGO dan berada dalam proses forgiveness. Hasil penelitian menunjukkan bahwa forgiveness berperan penting dalam pemulihan self-image korban, dengan membantu mereka melepaskan emosi negatif seperti kemarahan dan kebencian, serta mengurangi rasa bersalah. Dukungan sosial dan spiritualitas mempercepat proses ini, sementara intervensi psikologis seperti terapi kognitif dan mindfulness membantu korban mengelola trauma mereka. Meskipun forgiveness bukan solusi universal, temuan ini menyoroti pentingnya forgiveness dalam memulihkan self-image dan kesejahteraan emosional korban KBGO. Penelitian ini berkontribusi pada literatur mengenai self-image dan forgiveness dalam konteks kekerasan berbasis gender online serta memberikan wawasan praktis bagi intervensi pemulihan.

Kata Kunci: Kekerasan berbasis gender online (KBGO), forgiveness, self-image, dukungan sosial, self-forgiveness.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa dampak signifikan dalam kehidupan manusia, termasuk dalam aspek interaksi sosial. Sayangnya, kemajuan ini juga membuka peluang bagi berbagai bentuk kekerasan baru, salah satunya adalah kekerasan berbasis gender *online* (KBGO). KBGO ini merupakan salah satu bentuk kekerasan yang dilakukan dan difasilitasi dengan internet. *Association of Progressive Communication* (APC) mendefinisikan bahwa KBGO merupakan bentuk kekerasan berbasis gender yang dilakukan dan diperparah sebagian atau seluruhnya dengan teknologi informasi dan komunikasi seperti telepon genggam, internet, platform sosial media, dan email (Adkiras et al., 2021). Bentuk dari kekerasan ini, paling banyak adalah konten intim non-konsensual (NCII) dan pelecehan seksual. Dampak dari perbuatan ini bagi korban tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik tetapi juga berdampak pada psikisnya (Arsyad, 2022).

Kekerasan berbasis gender online (KBGO) memiliki dampak signifikan terhadap *self-image* atau citra diri korban, terutama di kalangan perempuan. Citra diri juga dapat disebut sebagai gambaran diri yang merupakan sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan di modifikasi dengan pengalaman baru setiap individu (Hidayat et al., 2019). Menurut James K. Van Fleet (1997) adalah menjelaskan bahwa citra diri positif dan citra diri secara psikologis, yang merupakan bentuk karakteristik seseorang, seperti kemampuan, kekurangan, dan keterbatasan. Selain itu, ia juga membahas tentang citra diri secara sosial, yaitu pikiran dan perasaan seseorang tentang diri mereka sendiri, status, dan pandangan orang lain. Menurut Bailey (2003) menjelaskan bahwa *self image* sebagai persepsi subjektif dari diri sendiri, termasuk gambaran tubuh, kesan dari kepribadian seseorang, dan lain sebagainya. Selain itu, menurut Marhamah dan Okatiranti

(2014), *self image* sering disebut sebagai cermin diri, yaitu cara individu melihat diri sendiri dan berpikir mengenai diri individu sekarang atau saat ini (Selviana & Yulinar, 2022).

Dittmar, et al (1995) mengelompokkan dimensi citra diri (*self image*) menjadi dua, yaitu (1) *Actual self image*, yaitu bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri sebagaimana adanya. *Actual self image* ini terbentuk karena adanya citra diri positif dan citra diri negatif pada seseorang. (2) *Ideal self image*, merupakan konsep seseorang tentang bagaimana mereka ingin dilihat. Dengan kata lain citra diri ideal adalah keinginan seseorang dari apa yang dia inginkan, dan apa yang mereka percaya bahwa mereka bisa (Rohman & Baidun, 2013).

Pada konteks pemulihan dari trauma psikologis yang diakibatkan oleh KBGO, *forgiveness* atau pemaafan telah diidentifikasi sebagai salah satu mekanisme yang berpotensi membantu korban memulihkan *self-image* mereka. Menurut McCullough (2000) *forgiveness* atau pemaafan adalah mengurangi motivasi untuk tidak melakukan membalas dendam, menjauh atau menghindari kekerasan yang dialami dan meningkatkan motivasi untuk berdamai dengan pelaku. Menurut Safitri (2017) pemaafan merupakan upaya dalam mengurangi keinginan membalas dendam dan sakit hati, yang bersifat pribadi terhadap pihak yang bersalah atau individu yang menyakiti serta memiliki keinginan untuk membangun hubungan kembali (Jean Florens Pietersz, 2023). *Forgiveness* bukan berarti mengabaikan atau menerima tindakan yang menyakitkan, melainkan merupakan proses internal di mana individu memilih untuk melepaskan perasaan marah, benci, atau dendam terhadap pelaku. Proses ini dapat membantu korban mengatasi dampak emosional negatif dari kekerasan yang dialami dan mendukung pemulihan citra diri mereka. Enright (2019) menjelaskan bahwa proses memaafkan memerlukan kerja keras, kemauan kuat, dan latihan mental karena terkait dengan emosi manusia yang fluktuatif, dinamis, dan sangat reaktif terhadap stimulan luar. Ia juga menjelaskan bahwa ketika individu memilih untuk memaafkan orang lain, ada 4 proses yakni dimulai dari fase mengungkapkan (*uncovering phase*) atau fase pertama dan bergerak ke fase selanjutnya *decision phase*, *work phase* hingga mendekati fase terakhir dari proses pemaafan, yaitu *outcome phase*. Namun, setiap individu memiliki dinamika proses pemaafan yang berbeda-beda sehingga tidak selamanya setiap fase dilalui secara bertahap karena proses pemaafan yang dilakukan setiap individu tidak dapat diprediksi (Veronika, 2024).

McCullough, Root, dan Cohen (2006) menyatakan bahwa dimensi *forgiveness* ada 3 (tiga) yaitu (1) *Avoidance Motivation*, yang menunjukkan adanya penurunan motivasi untuk menghindari orang yang menyakiti, ditandai dengan perilaku menjaga jarak kepada orang yang dinilai menyakiti. Rendahnya motivasi untuk menghindar menggambarkan semakin dekat seseorang pada keadaan memaafkan. (2) *Revenge Motivation*, yaitu adanya dorongan individu untuk membalas perbuatan orang yang menyakiti. Individu dalam keadaan dipenuhi oleh emosi negatif seperti marah dan benci sehingga muncul rasa dendam dan keinginan untuk membalas. (3) *Benevolence Motivation*, dimensi ini merupakan dimensi positif dari *forgiveness*. Ditandai dengan adanya dorongan untuk berbuat baik terhadap orang yang menyakitinya, mulai berempati dan berkomunikasi dengan baik (Husniyah Farhanindya & Rista, 2019).

Dilansir dari greennetwork.id, kekerasan berbasis gender online (KBGO) telah menjadi masalah yang semakin mendesak secara global. Menurut data dari *The Economist Intelligence Unit*, prevalensi KBGO di seluruh dunia mencapai lebih dari 70%, dengan angka tertinggi di Timur Tengah (98%). Penelitian menunjukkan bahwa antara 16-58% perempuan pernah mengalami kekerasan berbasis gender yang difasilitasi oleh teknologi dalam hidup mereka. Di Indonesia sendiri, seperti yang dilansir oleh liputan6.com kasus KBGO mengalami lonjakan signifikan. Data dari SAFEnet Indonesia menunjukkan bahwa pada triwulan pertama tahun 2024, terdapat 480 kasus KBGO, meningkat empat kali lipat dibandingkan dengan 118 kasus pada triwulan pertama

tahun 2023. Kelompok usia 18-25 tahun menjadi yang paling banyak terpengaruh, dengan 272 kasus (57%) berasal dari kelompok ini. Komnas Perempuan juga melaporkan peningkatan pelaporan KBGO lebih dari 300% selama lima tahun terakhir.

Menurut laporan dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA), Jawa Timur merupakan salah satu provinsi dengan jumlah pelaporan kasus tertinggi terkait kekerasan terhadap perempuan, termasuk KBGO. Peningkatan kesadaran masyarakat untuk melaporkan kasus-kasus ini menjadi faktor utama dalam tingginya angka pelaporan. Data dari Komnas Perempuan menunjukkan bahwa kekerasan berbasis gender online di Indonesia, termasuk Jawa Timur, mengalami peningkatan signifikan. Pada tahun 2023, terdapat 1.801 kasus kekerasan berbasis gender online yang dilaporkan secara nasional, dengan proporsi yang signifikan berasal dari Jawa Timur (Komnas Perempuan, 2024).

Sebuah penelitian terdahulu dalam Jurnal Riset Sosial Humaniora oleh (Fidella Azhar Julian & Wa Ode Asmawati, 2024) menyatakan bahwa kekerasan berbasis gender online memiliki dampak psikologis yang signifikan terhadap korban, termasuk pengaruh negatif terhadap *self-image*. Penelitian ini menekankan bahwa meskipun kekerasan terjadi di dunia maya, dampaknya sama seriusnya dengan kekerasan fisik, dan dapat menghambat partisipasi perempuan dalam ruang digital. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Anindita Almira Wulandari, 2021) tentang eksplorasi bagaimana mahasiswa perempuan di Surabaya yang mengalami KBGO melakukan self-disclosure. Penelitian ini menemukan bahwa pengalaman kekerasan berbasis gender online berdampak signifikan terhadap citra diri (*self-image*) para korban, di mana banyak dari mereka merasa tertekan dan mengalami penurunan kepercayaan diri setelah mengalami kekerasan tersebut. Penelitian lain juga dilakukan oleh (Amaliya et al., 2023) mengkaji bagaimana stereotip dan stigma yang melekat pada perempuan yang berpakaian syar'i dapat mempengaruhi *self-image* mereka ketika menjadi korban kekerasan berbasis gender online. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan cyberspace dapat memperburuk persepsi diri perempuan, terutama ketika mereka menjadi target pelecehan atau diskriminasi.

Berdasarkan paparan latar belakang, penelitian ini bertujuan untuk memahami peran *forgiveness* sebagai mekanisme pemulihan *self-image* pada korban kekerasan berbasis gender online. Melalui pendekatan studi kasus, penelitian ini berupaya mengungkap pengalaman individu korban dalam proses memaafkan serta dampaknya terhadap pemulihan citra diri mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mendalam mengenai dinamika psikologis yang terjadi pada korban kekerasan berbasis gender online dan menawarkan perspektif baru mengenai pentingnya *forgiveness* sebagai salah satu strategi pemulihan diri. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan intervensi yang lebih holistik dan sensitif terhadap kebutuhan korban, serta memperkaya literatur mengenai topik *self-image* dan *forgiveness* dalam konteks kekerasan berbasis gender online.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk menggali pemahaman mendalam mengenai peran *forgiveness* sebagai mekanisme pemulihan *self-image* pada korban kekerasan berbasis gender online. Penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif ini untuk memahami kondisi suatu konteks dengan mengarahkan pada pendeskripsian secara rinci dan mendalam mengenai potret kondisi dalam suatu konteks yang alami (*natural setting*), tentang apa yang sebenarnya terjadi menurut apa adanya yang di lapangan studi (Rijal Fadli, 2021). Metodologi kualitatif dipilih karena dapat memberikan gambaran yang kaya dan mendetail mengenai pengalaman subjektif korban serta konteks di mana proses *forgiveness* dan pemulihan *self-image* berlangsung. Dengan menggunakan metode studi kasus yang bertujuan untuk menganalisis fenomena dalam konteks kehidupan nyata secara holistik. Penelitian studi kasus memungkinkan peneliti untuk fokus pada individu atau kelompok tertentu yang

memiliki pengalaman unik terkait kekerasan berbasis gender online dan bagaimana mereka menggunakan *forgiveness* dalam proses pemulihan *self-image*. Desain ini dipilih untuk memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana korban mengalami, memproses, dan memaknai *forgiveness* sebagai bagian dari upaya pemulihan citra diri mereka.

Pemilihan subjek dilakukan melalui teknik *purposive sampling*. Kriteria partisipan adalah individu yang pernah mengalami kekerasan berbasis gender online dan telah melalui atau sedang dalam proses *forgiveness* sebanyak 3 orang. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memilih partisipan yang dapat memberikan informasi yang relevan dan kaya tentang fenomena yang diteliti. Partisipan akan diundang untuk berpartisipasi melalui berbagai kanal, seperti komunitas dukungan bagi korban kekerasan berbasis gender online.

Data utama dalam penelitian ini dikumpulkan melalui wawancara mendalam. Wawancara mendalam dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman, pemikiran, dan perasaan partisipan secara komprehensif. Wawancara akan berfokus pada proses *forgiveness* yang dialami oleh korban, dampaknya terhadap *self-image*, dan faktor-faktor yang memengaruhi mekanisme pemulihan tersebut. Selain wawancara, data tambahan seperti catatan lapangan dan dokumen yang relevan juga akan dikumpulkan untuk mendukung dan memperkuat analisis.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini mengungkapkan peran *forgiveness* dalam pemulihan *self-image* pada korban kekerasan berbasis gender online (KBGO), khususnya pada remaja. Wawancara dilakukan dengan tiga subjek perempuan berusia remaja: dua siswa SMP dan satu siswa SMA, yang masing-masing memiliki pengalaman dan perspektif berbeda terkait *forgiveness* sebagai bagian dari pemulihan psikologis mereka.

Laila (nama samaran), siswa kelas 8 SMP, menceritakan pengalamannya setelah menjadi korban komentar kasar dan ejekan di media sosial, terutama terkait penampilannya. "Aku merasa malu banget. Teman-teman di sekolah lihat komentar-komentar itu, dan aku jadi takut buat ke sekolah," ujar Laila. Ia mengaku sempat menyimpan kemarahan terhadap pelaku, tetapi dengan dorongan dari orang tua dan guru BK di sekolah, Laila mulai memahami pentingnya memaafkan, terutama untuk ketenangan dirinya sendiri. "Guru BK bilang kalau aku terus marah, aku yang akan terus kepikiran. Perlahan aku mulai mencoba memaafkan biar enggak terus-terusan sedih," jelasnya.

Dewi (nama samaran), yang juga duduk di bangku SMP, menghadapi bentuk ancaman dan intimidasi setelah fotonya disebarluaskan tanpa izin oleh teman sekelasnya. "Aku jadi takut main media sosial. Setiap ada pesan masuk, aku selalu merasa deg-degan dan enggak aman," ungkap Dewi. Proses *forgiveness* bagi Dewi dimulai setelah ia berbicara dengan konselor di sekolahnya, yang memberinya ruang untuk mengekspresikan perasaan tanpa dihakimi. "Konselor bilang bahwa aku bisa memaafkan tanpa harus melupakan apa yang terjadi. Itu sedikit-sedikit bikin aku merasa lebih tenang," katanya. Dukungan dari beberapa teman dekat juga sangat berarti bagi Dewi dalam proses pemulihan *self-image*. "Mereka selalu ada buat aku, dan bilang kalau aku enggak salah. Itu yang bikin aku bisa bangkit lagi," tambahnya.

Rani (nama samaran), siswa kelas 11 SMA, mengalami tekanan lebih besar setelah identitas pribadinya tersebar secara online oleh orang yang tidak ia kenal. "Aku takut banget. Ngerasa enggak aman, bahkan saat di rumah. Rasanya seperti semua orang mengawasi," kata Rani, mengisahkan dampak mendalam yang ia alami. Rani merasa bersalah karena berpikir bahwa kejadian ini adalah akibat kecerobohnya sendiri. "Aku sempat mikir kalau aku yang salah karena terlalu terbuka di media sosial," ungkapnya. Namun, melalui sesi konseling dan dukungan dari keluarga, Rani perlahan-lahan belajar memaafkan diri sendiri. "Mama bilang kalau bukan salahku juga. Aku mulai

belajar untuk maafin diri sendiri, dan itu bikin aku merasa sedikit lebih baik,” tuturnya. Rani juga menyadari bahwa *forgiveness* membantunya meraih kembali rasa percaya diri, meskipun proses ini membutuhkan waktu.

Ketiga wawancara ini menunjukkan bahwa *forgiveness*, baik kepada pelaku maupun kepada diri sendiri, menjadi faktor penting dalam membantu remaja perempuan pulih dari trauma KBGO. **Laila** merasa lebih lega dengan dorongan dari guru dan keluarganya, **Dewi** merasakan manfaat dari dukungan sosial teman-teman serta konselor sekolah, sementara **Rani** menemukan kekuatan melalui konseling dan dukungan keluarga dalam memaafkan diri sendiri. Dari ketiga perspektif ini, terlihat bahwa *forgiveness* berperan penting dalam membantu mereka membangun kembali *self-image* yang positif dan mengurangi dampak emosional yang mereka rasakan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *forgiveness* memiliki peran yang krusial dalam membantu korban kekerasan berbasis gender online (KBGO) di kalangan remaja perempuan dalam memulihkan *self-image* mereka. Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap tiga subjek, dapat disimpulkan bahwa *forgiveness* berperan tidak hanya sebagai pelepasan emosi negatif yang merusak, tetapi juga sebagai langkah penting untuk memperbaiki citra diri yang terpengaruh oleh trauma. Setiap subjek memiliki cara unik untuk memproses *forgiveness*, baik terhadap pelaku maupun terhadap diri mereka sendiri, dan ketiga proses tersebut berkaitan erat dengan dukungan sosial yang mereka terima, baik dari keluarga, teman, maupun konselor sekolah.

Pada subjek pertama, **Laila**, *forgiveness* lebih didorong oleh lingkungan sekolah, terutama guru BK yang memberikan perspektif baru bahwa memaafkan bisa menjadi jalan untuk menjaga ketenangan batin. Hal ini sejalan dengan teori bahwa remaja dalam masa perkembangan sering kali membutuhkan dukungan otoritas untuk menguatkan persepsi dan keputusan mereka dalam menghadapi krisis. Dalam kasus Laila, dukungan dari guru BK membantunya melihat *forgiveness* sebagai cara untuk mengurangi beban emosional, meskipun ia masih berproses dalam membangun kembali kepercayaan diri.

Dewi, subjek kedua, juga menunjukkan pentingnya dukungan sosial dari teman dan konselor sekolah dalam mendorong proses *forgiveness*. Kondisi Dewi yang merasa terintimidasi dan cemas akibat ancaman online diperburuk oleh rasa takut akan stigma dari lingkungan sosialnya. Namun, teman-teman dekat Dewi memberikan ruang bagi dirinya untuk merasa aman dan diterima, serta konselor sekolah membantu Dewi memahami bahwa *forgiveness* dapat dilakukan tanpa harus melupakan kejadian tersebut. Dalam hal ini, peran dukungan teman sejawat sangat penting bagi remaja untuk mendapatkan validasi emosional yang mereka butuhkan dalam mengatasi trauma. Temuan ini mengindikasikan bahwa validasi dan dukungan sosial memegang peran yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan emosional korban dan membantu mereka dalam mengatasi dampak psikologis dari kekerasan.

Pada subjek ketiga, **Rani**, proses *forgiveness* berfokus pada *self-forgiveness* atau memaafkan diri sendiri. Dalam wawancaranya, Rani mengungkapkan perasaan bersalah karena menganggap bahwa kekerasan yang ia alami terjadi akibat kecerobohannya sendiri. Ini menggarisbawahi kecenderungan remaja untuk mengalami *self-blame*, atau menyalahkan diri sendiri, dalam situasi traumatis, terutama ketika tindakan mereka dikaitkan dengan peristiwa tersebut. Konseling yang dilakukan oleh Rani membantu dirinya untuk merefleksikan dan menerima bahwa ia adalah korban dalam situasi ini, bukan pelaku atau penyebab. Dengan bantuan keluarga dan terapis, Rani perlahan mulai melepaskan rasa bersalah dan memahami bahwa *forgiveness* terhadap dirinya sendiri adalah bagian penting dari pemulihan *self-image*. Dalam konteks pemulihan dari KBGO, *self-forgiveness* berperan dalam mengurangi rasa malu dan meningkatkan self-esteem,

membantu korban melihat diri mereka sebagai individu yang berharga di luar pengalaman traumatis mereka.

Ketiga subjek tersebut memperlihatkan bahwa *forgiveness*, meskipun sulit, memainkan peran penting dalam mengembalikan rasa harga diri dan citra diri yang positif. Akan tetapi, penting untuk dicatat bahwa *forgiveness* adalah proses yang sangat individual dan tidak dapat dipaksakan. Setiap remaja memiliki kecepatan dan mekanisme yang berbeda-beda dalam mencapai *forgiveness*. Seperti terlihat pada pengalaman ketiga subjek, dukungan emosional, baik dari lingkungan keluarga, teman, maupun institusi seperti sekolah, memiliki dampak yang besar dalam mempercepat proses pemulihan mereka. Hal ini sejalan dengan berbagai literatur yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat menjadi faktor protektif terhadap stres dan trauma pada korban KBGO.

Selain itu, hasil penelitian ini menekankan bahwa *self-forgiveness* adalah komponen yang tak kalah penting dari *forgiveness* terhadap pelaku. Remaja yang merasa bersalah akibat tindakan kekerasan yang mereka alami sering kali perlu bantuan untuk mengatasi perasaan negatif tersebut, dan *self-forgiveness* memberikan ruang bagi mereka untuk melepaskan perasaan bersalah yang tidak rasional dan merusak. *Self-forgiveness*, seperti yang dialami Rani, membantu korban untuk menginternalisasi pengalaman tersebut dengan cara yang lebih sehat, sehingga *self-image* mereka dapat kembali pulih tanpa diliputi oleh perasaan malu atau kebencian pada diri sendiri.

Secara keseluruhan, penelitian ini mengindikasikan bahwa *forgiveness*, baik terhadap pelaku maupun terhadap diri sendiri, berperan sebagai mekanisme penting dalam pemulihan psikologis korban KBGO. Kombinasi dari dukungan sosial, konseling, dan refleksi diri menjadi fondasi yang diperlukan untuk membantu korban mencapai pemulihan yang komprehensif. Meski *forgiveness* bukan satu-satunya jalan dalam pemulihan *self-image*, temuan ini menunjukkan bahwa *forgiveness* memiliki dampak positif yang signifikan dalam mengurangi dampak psikologis dan memperkuat *self-esteem* korban.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *forgiveness* (memafkan) memainkan peran penting dalam pemulihan *self-image* (citra diri) pada korban kekerasan berbasis gender online (KBGO). Kekerasan yang dialami korban, seperti pelecehan verbal, ancaman, dan penyebaran konten pribadi, mengakibatkan dampak psikologis yang mendalam, termasuk runtuhnya citra diri, perasaan malu, dan isolasi sosial. Proses *forgiveness*, baik terhadap pelaku maupun diri sendiri (*self-forgiveness*), membantu korban melepaskan emosi negatif seperti rasa marah, benci, dan bersalah, serta memungkinkan mereka untuk membangun kembali citra diri yang positif. Dukungan sosial, spiritualitas, dan intervensi psikologis terbukti sangat mendukung proses pemulihan ini.

Saran:

Dukungan sosial yang kuat sangat penting bagi korban kekerasan berbasis gender online (KBGO) untuk membantu mereka menghadapi trauma. Dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas dapat membuat korban merasa divalidasi dan memudahkan proses *forgiveness* serta pemulihan psikologis. Selain itu, pihak berwenang dan organisasi pendukung korban kekerasan online juga disarankan untuk memfasilitasi akses terhadap terapi psikologis, seperti terapi kognitif atau *mindfulness*, yang dapat membantu korban mengelola emosi negatif dan mempercepat pemulihan citra diri yang rusak. Mengingat bahwa *forgiveness* adalah proses yang sangat personal, setiap korban perlu diberikan kebebasan untuk menentukan kapan dan bagaimana mereka siap untuk memaafkan, tanpa ada paksaan. Apabila relevan, korban juga dapat didorong untuk memanfaatkan nilai-nilai spiritual atau keyakinan pribadi mereka sebagai cara untuk melepaskan dendam dan menemukan kedamaian batin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT. yang telah membantu saya atas kelancaran pengerjaan laporan proceeding dari awal hingga akhir. Ucapan terimakasih selanjutnya ditujukan kepada orang tua yang selalu mensupport penulis dari awal hingga akhir. Ucapan berikutnya ditujukan kepada dosen pembimbing yang telah membantu dan menuntun saya untuk mengerjakan laporan ini. Ucapan berikutnya tertuju pada teman-teman seperjuangan terkhusus kepada Dafa Alfritri yang sudah membantu dan menerima segala keluh kesah selama pengerjaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adkiras, F., Reza Zubarita, F., & Zihan Tasha Maharani Fauzi. (2021). *Konstruksi Pengaturan Kekerasan Berbasis Gender Online Di Indonesia*.
<https://www.unwomen.org/-/media/headquarters/attachments/sections/library/publications/2020/brief->
- Amaliya, R., Siti, N. K., & Asyahidda, N. (2023). *KEKERASAN BERBASIS GENDER ONLINE DALAM FENOMENA AKHWAT HUNTER : OBJEKTIFIKASI PEREMPUAN BERPAKAIAN SYAR'I*. 12(3), 610–635.
- Anindita Almira Wulandari. (2021). *SELF DISCLOSURE KORBAN KEKERASAN BERBASIS GENDER ONLINE DI MEDIA SOSIAL (Studi Deskriptif Kualitatif Mengenai Self Disclosure pada Mahasiswa*.
- Arsyad, J. H. (2022). Perlindungan Hukum Korban Kekerasan Berbasis Gender Online (KBGO) dalam Hukum Positif Indonesia. *Jurnal Cakrawala Informasi*, 2(2), 26–41.
<https://doi.org/10.54066/jci.v2i2.241>
- Fidella Azhar Julian, & Wa Ode Asmawati. (2024). Perempuan Dan Fenomena Kekerasan Berbasis Gender Online Dalam Media Sosial. *RISOMA : Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(2), 33–44.
<https://doi.org/10.62383/risoma.v2i2.64>
- Hidayat, R., Malfasari, E., & Herniyanti, R. (2019). HUBUNGAN PERLAKUAN BODY SHAMING DENGAN CITRA DIRI MAHASISWA. In *Jurnal Keperawatan Jiwa* (Vol. 7, Issue 1).
- Husniyah Farhanindya, H., & Rista, K. (2019). Dimensi Forgiveness Individu yang Bercerai. *Seminar Nasional Multidisiplin*.
- Jean Florens Pietersz. (2023). *Hubungan Antara Spiritualitas Dengan Pemaafan (Forgiveness) Pada Individu Yang Percaya Menjadi Korban Suanggi Di Kota Ambon* (Vol. 5).
- Komnas Perempuan. (2024). *Siaran Pers Gerak Bersama dalam Data: Laporan Sinergi Database Kekerasan Terhadap Perempuan Tahun 2023*. Komnasperempuan.Go.Id.
<https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/siaran-pers-gerak-bersama-dalam-data-laporan-sinergi-database-kekerasan-terhadap-perempuan-tahun-2023>
- Rijal Fadli, M. (2021). *Memahami desain metode penelitian kualitatif*. 21(1), 33–54.
<https://doi.org/10.21831/hum.v21i1>

- Rohman, J., & Baidun, A. (2013). PENGARUH CITRA DIRI (SELF IMAGE) DAN KONFORMITAS TERHADAP PERILAKU COMPULSIVE BUYING PADA REMAJA. In *TAZKIYA Journal of Psychology* (Vol. 18, Issue 2).
- Selviana, & Yulinar, S. (2022). *Pengaruh Self Image dan Penerimaan Sosial terhadap Kepercayaan Diri Remaja yang Mengunggah Foto Selfie di Media Sosial Instagram*.
- Veronika, T. (2024). *Finding meaning in forgiveness*. <https://doi.org/10.35747/ph.v6i1.657>