

**HUBUNGAN ANTARA LUKA BATIN MASA KANAK-KANAK DAN
PEMAAFAN DENGAN OPTIMISME PADA MAHASISWA BARU**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1)

Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun Oleh :

Izza Ziyadaturrohman

30702100103

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA LUKA BATIN MASA KANAK-KANAK DAN PEMAAFAN DENGAN OPTIMISME PADA MAHASISWA BARU

Dipersiapkan dan disusun oleh :

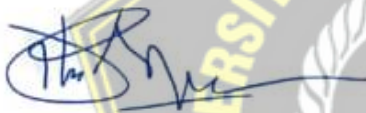
Izza Ziyadaturrohman

30702100103

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna
memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing,

Tanggal



Dr. Hj. Retno Anggraini, M.Si., Psikolog

14 Agustus 2025

Semarang, 14 Agustus 2025

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN (210799001)

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA LUKA BATIN MASA KANAK-KANAK DAN PEMAAFAN DENGAN OPTIMISME PADA MAHASISWA BARU

Dipersiapkan dan disusun oleh :

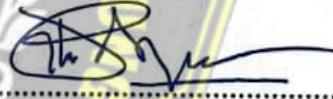
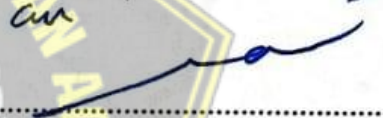
Izza Ziyadaturrohman
30702100103

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 20 Agustus 2025

Dewan Penguji

1. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si.,
Psikolog
2. Dwi Wahyuningsih Choiriyah, S.Psi.,
M.Psi., Psikolog
3. Dr. Hj. Retno Anggraini, M.Si.,
Psikolog

Tanda Tangan



Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 20 Agustus 2025



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN (210799001)

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Izza Ziyadaturrohmah dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kersarjanaan saya dicabut..

Semarang, 14 Agustus 2025
Yang menyatakan,

Izza Ziyadaturrohmah
30702100103



MOTTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

“Bersungguh-sungguhlah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang yang bekerja keras”

(HR. Thabrani)

“Bekerjalah kamu, maka Allah dan rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu itu dan kamu akan dikembalikan kepada Allah lalu diberitakan kepada-Nya apa yang telah kamu kerjakan”

(QS At-Taubah: 105)

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

“Bila engkau ingin dunia, raihlah dengan ilmu. Bila engkau ingin akhirat, raihlah dengan ilmu. Bila engkau ingin keduanya, raihlah dengan ilmu”

(Imam Syafi’i)

“Akan selalu ada hari yang lebih baik, sebab tak ada usaha yang sia-sia”

(Izza Ziyadaturrohman)

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat, kasih sayang, dan pertolongan-Nya sehingga saya mampu untuk menyelesaikan studi dan skripsi ini.

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini kepada Bapa, Mama, sebagai panutan dalam hidupku yang tidak pernah lelah mendoakan serta memberikan semangat dan motivasi untuk bisa mewujudkan mimpi penulis.

Serta adikku, yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk bisa menyelesaikan karya ini dengan baik.

Dosen pembimbing, Ibu Dr. Hj. Retno Anggraini, M.Si., Psikolog yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu, pengetahuan, saran, dan nasihat serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Almamater yang membuat penulis bangga mendapatkan banyak makna dalam menuntun ilmu di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur kehadiran Allah SWT dan atas kehendak-Nya maka penulis dapat menyelesaikan dengan baik salah satu syarat guna memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga dan para sahabatnya.

Penulis mengakui bahwa dalam proses penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan seperti apa yang diharapkan. Dalam penyusunan ini penulis tentu saja banyak mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan, arahan, dan motivasi dari berbagai pihak yang kebersamai saya, maka saya dapat menyelesaikan ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Psi. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan kemudahan dalam proses akademik serta apresiasi dan motivasinya terhadap mahasiswa untuk terus berprestasi.
2. Ibu Dr. Hj. Retno Anggraini, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah berkenan meluangkan waktu untuk membimbing dan membantu selama berkuliah di Fakultas Psikologi UNISSULA, serta memberikan arahan dan memotivasi penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Agustin Handayani, S.Psi., M.Si, selaku dosen wali penulis yang telah memberikan pemahaman bagaimana dengan cara proses belajar yang baik dan memberikan cara pandang yang lebih luas serta mendalam untuk berfikir kritis agar mampu mencapai daya potensial dalam diri.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan ilmu kepada penulis yang sangat bermanfaat hingga saat ini dan kemudian hari sehingga penulis mendapatkan pengetahuan dan pengalaman.

5. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus proses administrasi sejak awal perkuliahan hingga skripsi ini terselesaikan.
6. Seluruh subjek dalam penelitian ini yaitu Seluruh Mahasiswa/i angkatan 2024 dari Fakultas Psikologi, Agama Islam, Ilmu Keperawatan, Ekonomi, Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Ilmu Komunikasi, Bahasa dan Sastra Budaya, Teknik, Teknologi Industri, dan Hukum Universitas Islam Sultan Agung yang bersedia menjadi responden dan telah meluangkan waktu membantu penulis dalam pengisian skala penelitian.
7. Ruyanto, seseorang yang biasa penulis sebut bapak dan berhasil membuat penulis selalu bangkit dari kata menyerah. Terima kasih telah merawat, membesarkan dan mendidik penulis menjadi anak perempuan yang kuat. Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis, terima kasih untuk tidak pernah lelah memperjuangkan kehidupan yang baik untuk anak perempuanmu. Terima kasih selalu menjadi alasan penulis untuk bangkit dari kata menyerah, semangat, dan meyakinkan bahwa setiap usaha tidak akan sia-sia. Terima kasih pula atas setiap nasihat untuk senantiasa beribadah kepada Allah SWT, yang menjadi penerang di setiap langkah penulis.
8. Betty Marlina, seseorang yang biasa penulis sebut mama. perempuan hebat yang selalu menjadi sumber semangat dalam hidup penulis. Terima kasih telah melahirkan, merawat, dan membesarkan penulis dengan penuh cinta, kasih sayang, dan pengorbanan. Terima kasih telah mendidik penulis sehingga dapat tumbuh menjadi pribadi yang dewasa dan mampu berada di titik ini berkat usaha serta kerja keras sendiri. Terima kasih telah menjadi alasan terbesar bagi penulis untuk terus berjuang meraih cita-cita, agar dapat menunjukkan kepadamu bahwa penulis mampu berdiri tegak di atas kaki sendiri.
9. Muhammad Zidan Maulana, adik laki-laki penulis yang selalu memberikan doa maupun dukungan tanpa henti. Terima kasih telah menjadi alasan kuat bagi penulis untuk meraih segala cita-cita, agar kelak dapat menjadi sumber motivasi sekaligus membawa kebahagiaan.

10. Fasya Nindya Ayu Arjihen, saudara terbaik yang telah penulis anggap seperti kakak kandung sendiri. Terima kasih telah menjadi sosok yang selalu ada untuk memberi dukungan, semangat, dan support tanpa kenal lelah. Terima kasih telah siap sedia mendengarkan setiap cerita penulis tanpa pernah menghakimi, menemani di hari-hari yang berat, dan meyakinkan penulis di setiap waktu bahwa semua tantangan pasti bisa dilewati. Terima kasih pula karena selalu mengapresiasi setiap langkah, sekecil apa pun, dan turut merayakan setiap pencapaian penulis.
11. Intan Zahira Widyasari, sahabat terbaik yang penulis temui di dunia perkuliahan ini sekaligus teman seperjuangan dalam menyelesaikan skripsi. Terima kasih untuk setiap momen, kegiatan, dan cerita yang telah kita jalani bersama sejak semester-semester awal hingga kini. Terima kasih atas dukungan dan support penuh yang tak pernah putus, serta keyakinanmu yang selalu menguatkan penulis bahwa penulis mampu melewati setiap tantangan. Tidak lupa, terima kasih karena selalu memberikan respon positif dan apresiasi tulus di setiap pencapaian yang penulis raih.
12. Dwi Putri Febriyanti, anak didik mentor fakultair penulis yang hingga kini menjadi sahabat di dunia perkuliahan. Terima kasih untuk segala dukungan dan semangat yang selalu kamu berikan, serta terima kasih telah menganggap penulis sebagai bagian penting dalam perjalanan hidupmu. Terima kasih pula karena selalu percaya pada kemampuan penulis dan memberikan apresiasi tulus setiap kali penulis meraih sebuah pencapaian.
13. Gadis Fathia Nurandini, Fifa Luthfiana Maydita, dan Iftirohah kamila, sahabat seperjuangan dalam menyelesaikan skripsi. Terima kasih atas semangat, dukungan, motivasi, serta bantuan yang saling kita berikan selama proses penyusunan skripsi ini. Tidak lupa, terima kasih untuk candaan dan tawa kalian yang selalu mewarnai perjalanan perkuliahan, membuat setiap langkah terasa lebih ringan dan penuh kenangan indah.
14. Kelompok Anava Genk Fakultair yang hingga saat ini masih setia memberikan dukungan dan semangat penuh kepada penulis. Terima kasih

telah membuat penulis merasa dihargai dengan penuh kasih sayang, serta selalu memberikan support tanpa henti hingga saat ini.

15. Seseorang yang penulis anggap sebagai partner dalam tumbuh dan berproses bersama. Terima kasih atas dukungan dan support yang telah diberikan, serta terima kasih telah menjadi alasan kuat bagi penulis untuk terus termotivasi. Kehadirannya yang mendorong penulis untuk berusaha menjadi pribadi yang sama hebat dan kerennya, dan perjalanan ini menjadi lebih bermakna karena saling menguatkan.
16. Semua pihak yang telah memberikan doa, dukungan, dan semangat kepada penulis yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih atas doa dan dukungannya, segala doa yang baik akan kembali kepada kalian semua.
17. *Last*, untuk diriku sendiri sebagai penulis, terima kasih telah bertahan sejauh ini. Terima kasih telah menapaki setiap langkah, melewati badai suka dan duka, namun tetap berdiri tegak. Terima kasih telah percaya pada kemampuan diri, terus belajar, mencoba hal-hal baru, dan tak pernah menyerah pada mimpi. Terima kasih karena di semester akhir yang penuh tuntutan, masih mampu menjalani semuanya selain mengerjakan skripsi dengan hati teguh demi masa depan yang indah. *Proud of me*, terima kasih sudah memilih untuk terus melangkah.

Semarang, 14 Agustus 2025
Penulis,

Izza Zivadaturrohmah
30702100103

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK	xviii
<i>ABSTRACT</i>	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	15
C. Tujuan Peneliitian	15
D. Manfaat Penelitian	15
1. Manfaat Teoritis	15
2. Manfaat Praktis	15
BAB II LANDASAN TEORI	16
A. Optimisme	16
1. Definisi Optimisme	16
2. Ciri-Ciri Optimisme	20
3. Faktor Optimisme	23
4. Aspek-Aspek Optimisme	26
B. Luka Batin Masa Kanak-Kanak	29
1. Definisi Luka Batin Masa Kanak-Kanak	29
2. Ciri – Ciri Luka Batin Masa Kanak-Kanak	33

3.	Faktor Luka Batin Masa Kanak-Kanak	34
4.	Aspek Luka Batin Masa Kanak-Kanak	36
5.	Luka Batin Masa Kanak-Kanak dalam Islam.....	38
C.	Pemaafan.....	40
1.	Definisi Pemaafan	40
2.	Faktor Pemaafan	42
3.	Aspek – Aspek Pemaafan	44
D.	Hubungan Luka Batin Masa Kanak-Kanak dan Pemaafan dengan Optimisme Mahasiswa Baru	45
E.	Hipotesis	47
1.	Hipotesis 1	47
2.	Hipotesis 2	47
3.	Hipotesis 3	47
BAB III METODE PENELITIAN		48
A.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	48
B.	Definisi Operasional	48
1.	Optimisme	48
2.	Luka Batin Masa Kanak-Kanak	49
3.	Pemaafan	50
C.	Populasi, Sampel, Teknik Pengambilan <i>Sampling</i>	50
1.	Populasi	50
2.	Sampel	50
3.	Teknik Pengambilan Sampel (<i>Sampling</i>)	51
D.	Metode Pengumpulan Data.....	51
1.	Skala Optimisme	52
2.	Skala Luka Batin Masa Kanak-Kanak	53
3.	Skala Pemaafan	54
E.	Validitas, Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas.....	54
1.	Validitas.....	54
2.	Uji Daya Beda Aitem	55
3.	Estimasi Reliabilitas	55

F. Teknik Analisis Data.....	55
BAB IV PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN HASIL PENELITIAN.....	57
A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian	57
1. Orientasi Kancan Penelitian	57
2. Persiapan Penelitian.....	58
3. Uji Coba Alat Ukur	61
B. Pelaksanaan Penelitian.....	66
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	67
1. Uji Asumsi.....	67
2. Persamaan Regresi Linear Berganda.....	69
3. Hasil Uji Hipotesis	70
D. Deskripsi Data Penelitian.....	73
1. Deskripsi Data Skor Skala Optimisme.....	74
2. Deskripsi Data Skor Skala Luka Batin Masa Kanak-Kanak	75
3. Deskripsi Data Skor Skala Pemaafan	76
E. Pembahasan.....	77
F. Kelemahan Penelitian	83
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	84
A. Kesimpulan Penelitian	84
B. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA.....	87
LAMPIRAN.....	96

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Data Populasi Mahasiswa Baru 2024 UNISSULA	51
Tabel 2.	<i>Blueprint</i> Skala Optimisme	52
Tabel 3.	<i>Blueprint</i> Skala Luka Batin Masa Kanak-Kanak	53
Tabel 4.	<i>Blueprint</i> Skala Pemaafan	54
Tabel 5.	Sebaran Nomor Butir Skala Optimisme.....	60
Tabel 6.	Sebaran Nomor Butir Skala Luka Batin Masa Kanak-Kanak.....	60
Tabel 7.	Sebaran Nomor Butir Skala Pemaafan.....	61
Tabel 8.	Distribusi Sebaran Butir Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Optimisme	63
Tabel 9.	Distribusi Sebaran Butir Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Luka Batin Masa Kanak-Kanak	64
Tabel 10.	Distribusi Sebaran Butir Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Pemaafan	65
Tabel 11.	Penomoran Ulang Skala Luka Batin Masa Kanak-Kanak	66
Tabel 12.	Penomoran Ulang Skala Pemaafan	66
Tabel 13.	Data Demografi Penelitian	67
Tabel 14.	Hasil Uji Normalitas.....	68
Tabel 15.	Hasil Uji Multikolinearitas.....	68
Tabel 16.	Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	69
Tabel 17.	Persamaan Regresi Linear Berganda.....	70
Tabel 18.	Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)	70
Tabel 19.	Hasil Uji F	71
Tabel 20.	Hasil Uji t	72
Tabel 21.	Uji Korelasi Parsial	72
Tabel 22.	Uji Korelasi Parsial	73
Tabel 23.	Norma Kategori Skor	74
Tabel 24.	Deskripsi Skor Skala Optimisme	74
Tabel 25.	Kategorisasi Skor Subjek Skala Optimisme	75
Tabel 26.	Deskripsi Skor Skala Luka Batin Masa Kanak-Kanak	75

Tabel 27. Kategorisasi Skor Subjek Luka Batin Masa Kanak-Kanak	76
Tabel 28. Deskripsi Skor Skala Pemaafan	77
Tabel 29. Kategorisasi Skor Subjek Skala Pemaafan.....	77



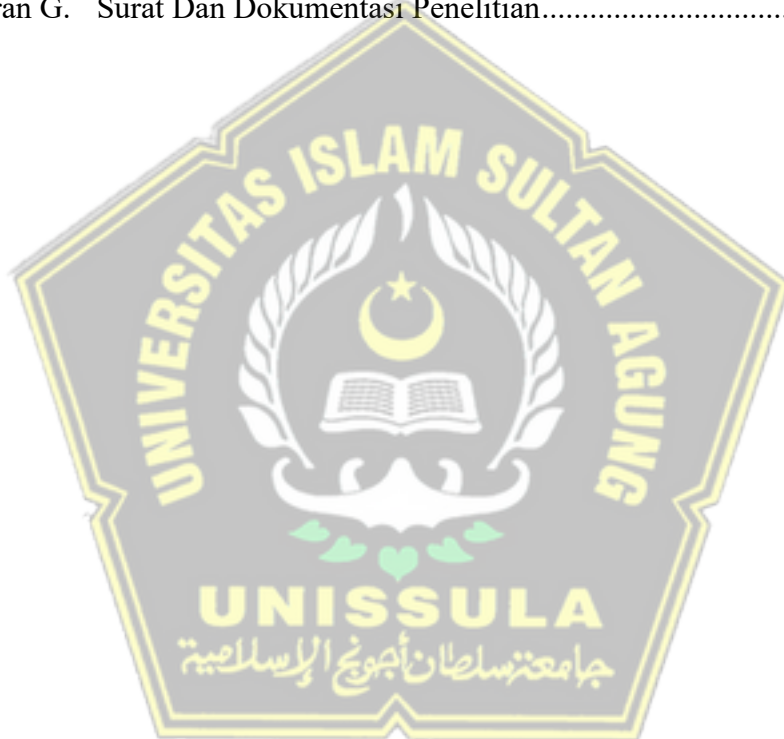
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Rentang Skor Skala Optimisme	75
Gambar 2.	Rentang Skor Skala Luka Batin Masa Kanak-Kanak	76
Gambar 3.	Rentang Skor Skala Pemaafan	77



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A.	Skala Uji Coba.....	97
Lampiran B.	Skala Uji Coba.....	104
Lampiran C.	Uji Daya Beda Butir Dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba .	135
Lampiran D.	Skala Penelitian	139
Lampiran E.	Tabulasi Skala Penelitian	144
Lampiran F.	Analisis Data	169
Lampiran G.	Surat Dan Dokumentasi Penelitian.....	173



HUBUNGAN ANTARA LUKA BATIN MASA KANAK-KANAK DAN PEMAAFAN DENGAN OPTIMISME PADA MAHASISWA BARU

Oleh :

Izza Ziyadaturrohmah

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: izzaziyadaturrohmah@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara luka batin masa kanak-kanak dan pemaafan dengan optimisme pada mahasiswa baru. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan populasi penelitian mencakup mahasiswa baru (2024) dari 10 fakultas di Universitas Islam Sultan Agung melalui *cluster random sampling* didapatkan 300 subjek (149 untuk *try out*, 151 untuk penelitian). Instrumen penelitian meliputi skala optimisme (10 butir; reliabilitas 0,815), skala luka batin masa kanak-kanak (30 butir; reliabilitas 0,951), dan skala pemaafan (18 butir; reliabilitas 0,816). Analisis data menggunakan regresi berganda dan korelasi parsial. Hasil menunjukkan hubungan signifikan antara luka batin masa kanak-kanak dan pemaafan dengan optimisme ($R=0,531$; $p<0,05$; $F_{hitung}=29,052 > F_{tabel}=3,057$). Terdapat hubungan negatif signifikan antara luka batin masa kanak-kanak dan optimisme ($r_{y1.2}=-0,436$; $p<0,01$) ketika pemaafan dikendalikan. Sebaliknya, pemaafan memiliki hubungan positif namun tidak signifikan dengan optimisme ($r_{y1.2}=0,092$; $p=0,264$) ketika luka batin masa kanak-kanak dikendalikan, menunjukkan bahwa pemaafan memerlukan faktor pendukung lain untuk memengaruhi optimisme.

Kata kunci : optimisme, luka batin masa kanak-kanak, pemaafan.

THE RELATIONSHIP BETWEEN CHILDHOOD WOUNDS AND FORGIVENESS AND OPTIMISM IN NEW STUDENTS

Written By:

Izza Ziyadaturrohmah

Faculty of Psychology

Sultan Agung Islamic University of Semarang

Email: izzaziyadaturrohmah@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to investigate the relationship between childhood emotional wounds and forgiveness with optimism among first-year university students. A quantitative approach was employed with the study population consisting of first-year students (2024) from 10 faculties at Sultan Agung Islamic University. Using cluster random sampling, 300 participants were obtained (149 for the try-out and 151 for the main study). The research instruments included the optimism scale (10 items; reliability = 0.815), the childhood emotional wounds scale (30 items; reliability = 0.951), and the forgiveness scale (18 items; reliability = 0.816). Data were analyzed using multiple regression and partial correlation. The results revealed a significant relationship between childhood emotional wounds and forgiveness with optimism ($R = 0.531$; $p < 0.05$; $F = 29.052 > F_{table} = 3.057$). A significant negative relationship was found between childhood emotional wounds and optimism ($ry_{1-2} = -0.436$; $p < 0.01$) when forgiveness was controlled. Conversely, forgiveness showed a positive but non-significant relationship with optimism ($ry_{1-2} = 0.092$; $p = 0.264$) when childhood emotional wounds were controlled, indicating that forgiveness requires additional supporting factors to influence.

Keywords : optimism, childhood emotional wounds, forgiveness

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah sekelompok individu yang telah menyelesaikan pendidikan menengah atas kemudian meneruskan ke studi jenjang selanjutnya yaitu perguruan tinggi. Seorang mahasiswa dituntut untuk dapat beradaptasi terhadap perubahan yang ada dalam perguruan tinggi, dan hal-hal yang menjadi tanggung jawabnya. Penelitian yang dilakukan oleh Faisol (2024) memberikan gambaran bahwa pada lingkungan perkuliahan, mahasiswa akan dihadapkan dengan bermacam-macam situasi. Adapun dalam hal akademik, lingkungan pertemanan, hambatan sosial, serta transisi kehidupan. Peralihan dari fase sekolah menuju ke dunia perguruan tinggi merupakan tantangan yang serius.

Fenomena transisi mahasiswa baru tersebut dapat memicu berbagai masalah, mulai dari rendahnya prestasi akademik, sulitnya membangun relasi sosial, hingga kehilangan motivasi yang berujung pada kegagalan studi atau putus kuliah. Secara global, sekitar 40% mahasiswa putus kuliah dengan 75% di antaranya adalah mahasiswa tingkat pertama dan kedua (Rahmadani & Mukti, 2020). Di Indonesia, data dari Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi pada tahun (2018) terdapat 245.495 mahasiswa yang mengalami putus kuliah yang menunjukkan bahwa pada masa awal perkuliahan masih banyak mahasiswa yang tidak mampu menjaga sikap optimisme.

Hasil penelitian Fauziah & Wahyuni, (2021) pada mahasiswa Indonesia, tingkat optimisme mayoritas berada pada kategori sedang dengan skor rata-rata 16,6 dari total 24 poin. Dari 283 mahasiswa yang diteliti, 56% memiliki tingkat optimisme sedang, 28% memiliki optimisme tinggi, dan 16% berada pada tingkat optimisme rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa fakta yang terjadi meskipun sebagian besar mahasiswa baru memiliki optimisme sedang hingga tinggi, masih terdapat kelompok yang membutuhkan perhatian untuk meningkatkan sikap optimis mahasiswa agar dapat lebih adaptif. Maka mahasiswa yang memiliki tingkat optimis yang sedang, cukup percaya diri dalam menghadapi tantangan

dalam hidup dan berusaha yang terbaik dalam mendapatkan hasil yang baik. Mahasiswa yang memiliki tingkat optimisme yang rendah cenderung mudah menyerah, takut untuk mengambil keputusan dalam hidup, mudah kecewa ketika gagal dalam percobaan pertama, serta kesulitan melihat sesuatu hal dari sudut pandang positif.

Berdasarkan realita keberadaan yang nyata, beberapa mahasiswa mengalami optimisme yang rendah dalam menghadapi tantangan kehidupan perkuliahan. Kondisi optimisme yang rendah membuat mahasiswa kesulitan dalam menilai situasi akademik secara positif, sehingga mereka merasa terbebani oleh tuntutan akademik yang ada dan kurang mampu mengelola tekanan tersebut. Realitas ini ditandai dengan kurangnya kepercayaan diri untuk menghadapi masalah, kurangnya harapan terhadap hasil yang positif dari usaha akademiknya, dan ketidakmampuan dalam mengembangkan strategi coping yang efektif (Naseva, 2024).

Permasalahan mahasiswa yang kurang adanya motivasi dapat menghambat sikap optimisme dalam mendukung keberhasilan akademik dan proses adaptasi di lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa baru membutuhkan optimisme yang tinggi sebagai modal utama dalam menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama masa studi. Optimisme ini mendorong untuk terus termotivasi dalam belajar, mencari solusi atas permasalahan, serta memiliki keyakinan positif terhadap masa depan akademik dan karier yang diimpikan. Sikap optimis juga penting untuk membentuk konsep diri yang positif, yang akan memperkuat rasa percaya diri dan ketahanan mental mahasiswa (Thanoesya, dkk., 2016).

Sikap optimisme menjadi fondasi penting dalam menghadapi tantangan tersebut untuk membantu mahasiswa mempertahankan pandangan positif dan tangguh menghadapi kesulitan. Individu yang optimis cenderung mampu mencari solusi, dan lebih tangguh menghadapi stres serta mampu pulih lebih cepat dari peristiwa negatif. Sikap optimisme memungkinkan individu melihat tantangan sebagai peluang, bukan sebagai ancaman yang sangat penting saat menghadapi kesulitan. Berbagai tantangan yang dihadapi mahasiswa menuntut adanya optimisme, sebagaimana diuraikan oleh Carver (2023) adalah sikap yang dimiliki

individu dalam memandang suatu hal dengan harapan baik untuk mendapatkan keberhasilan.

Penelitian yang dilakukan oleh Prayogi (2020) menemukan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat optimisme yang tinggi, yaitu sebesar 63,64%, sementara 35,06% berada pada kategori sedang dan 1,30% pada kategori rendah. Optimisme yang tinggi berkontribusi pada terbentuknya persepsi positif terhadap diri, lingkungan, dan kehidupan secara menyeluruh, yang pada gilirannya memperkuat kepercayaan diri serta meningkatkan kemampuan mahasiswa baru dalam menghadapi tekanan akademik maupun non-akademik melalui strategi penyelesaian masalah yang adaptif. Studi di Universitas Negeri Malang yang dilakukan oleh Hasnayati, dkk., (2020) menemukan sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat optimisme tinggi. Hal tersebut menunjukkan kemampuan mahasiswa untuk melihat sisi positif dalam situasi sulit dan membantu menghadapi rintangan secara efektif. Faktor yang mendukung optimisme meliputi kepercayaan diri, dukungan lingkungan sosial dan keluarga.

Karakteristik optimisme yang tinggi dibutuhkan oleh individu agar siap dalam menghadapi berbagai permasalahan yang terjadi, serta membutuhkan semangat yang tinggi dalam merealisasikan tujuan maupun untuk mewujudkan segala keberhasilan yang diharapkan. Adapun telah dibuktikan oleh penelitian Raja, dkk., (2025) mahasiswa yang memiliki tingkat optimisme tinggi mampu mengatasi tantangan contohnya dalam bidang akademik. Didukung dengan penelitian Effendi, dkk., (2025) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara optimisme dan penyesuaian akademik pada mahasiswa tahun pertama di Surabaya. Mahasiswa yang optimis cenderung lebih mampu beradaptasi secara akademis dengan lingkungan perguruan tinggi. Sementara itu, Nurrokhim (2024) mengungkapkan bahwa mahasiswa baru yang optimis memiliki prestasi akademik lebih baik serta kontribusi positif terhadap komunitas kampus, seperti keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler dan kepemimpinan.

Optimisme dapat dipandang sebagai sebuah keyakinan individu terhadap hasil yang menguntungkan dalam berbagai aspek kehidupan, yang tercermin dalam pola pikir dan perilaku mereka (Rizqon, dkk., 2022). Keyakinan ini

menjadi landasan bagi individu untuk menentukan tujuan dan mengambil tindakan yang terukur guna mencapainya (Marton, dkk., 2022). Dengan demikian, optimisme tidak hanya berkaitan dengan pandangan positif semata, tetapi juga dengan kemampuan kognitif untuk membuat keputusan yang rasional dan logis.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Abbasi (2021) didapatkan bahwa optimisme berpengaruh pada proses menjalani kehidupan sehari-hari, serta usaha untuk mencapai harapan. Dapat juga didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap hasil yang menyenangkan dalam segala hal, baik dalam pikiran maupun perilaku dengan harapan menguntungkan. Optimisme melibatkan kombinasi antara keyakinan akan hasil baik, kompetensi dalam pengambilan keputusan, serta dorongan untuk bertindak. Hal ini menempatkan optimisme sebagai faktor penting yang memengaruhi bagaimana seseorang menjalani hidup dan berjuang untuk mencapai aspirasi mereka.

Sikap yang tepat diperlukan untuk mendukung keberhasilan adaptasi individu, khususnya ketika menghadapi tekanan. Adapun saat seseorang menghadapi suatu masalah dengan optimis yang tinggi, maka cenderung akan lebih menunjukkan ketahanan diri yang kuat. Sikap tersebut memungkinkan untuk menjalani kehidupan dengan lebih baik. Demikian pula saat individu dapat menerima setiap situasi dengan sudut pandang yang terarah, sehingga mampu melihat suatu tantangan sebagai peluang untuk tetap terus bertumbuh (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016; Raja, dkk., 2025)

Adapun kontribusi dari sikap optimisme terhadap kesejahteraan individu yang memberikan pengaruh efektif, salah satunya ketika mengelola masalah dapat menunjukkan ketrampilan strategi yang adaptif. Pandangan optimis tersebut dapat menunjukkan peningkatan terhadap kualitas hidup seseorang seperti rasa bahagia, mampu mengenali masalah, hingga diakhir akan merasakan kebersyukuran dalam hidup (Passela & Yusra, 2023). Hal ini juga didukung oleh penelitian Nasution, dkk., (2024) pada mahasiswa yang menemukan pengaruh signifikan optimisme dan kemampuan penyelesaian masalah terhadap tingkat kesejahteraan psikologis, dengan kontribusi variabel optimisme sebesar 84%. Semakin tinggi optimisme dan kemampuan penyelesaian masalah, semakin baik kesehatan mental yang

dimiliki individu. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa optimisme berperan besar tidak hanya pada aspek akademik, tetapi juga dalam menjaga kesehatan mental individu.

Optimisme sebagai pandangan yang menempatkan keyakinan pada hasil yang baik di masa depan. Pembentukan optimisme dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Salah satu faktor internal yang paling krusial adalah keyakinan ataupun kepercayaan diri yang kuat untuk mencapai suatu tujuan yang dapat memberikan pengaruh optimis yang besar (Gloria dan Arianti, 2025). Meskipun optimisme dipengaruhi oleh beberapa faktor, sebagian individu tidak memiliki sifat optimisme karena dipengaruhi trauma dari pengalaman buruk masa kanak-kanak yang menimbulkan luka batin sehingga tidak bisa berkembang dengan baik (Ying, dkk., 2021).

Pada kenyataannya, tidak semua mahasiswa baru memiliki kondisi psikologis ideal. Banyak di antara mereka yang membawa luka batin dari pola asuh orang tua, berupa pengabaian emosional, kurangnya dukungan, atau bahkan perilaku otoriter yang menekan. Penelitian menunjukkan bahwa pengasuhan yang penuh pengabaian dan kekerasan emosional berdampak pada rendahnya optimisme dan tingginya gejala depresi di usia dewasa awal. Sebaliknya, dukungan emosional orang tua berfungsi sebagai faktor protektif yang meningkatkan resiliensi serta memperkuat optimisme anak dalam menghadapi tekanan hidup (Arslan, 2023).

Data dari survei di Indonesia menunjukkan bahwa 66,4% ayah dan 71% ibu cenderung mengadopsi pola pengasuhan yang mereka terima dari orang tua masing-masing individu. Banyak orang tua menerapkan pola asuh yang kurang tepat karena berpatokan pada pengalaman negatif masa lalu, yang justru menimbulkan luka batin pada anak.

Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN)Jatengprov (2024) menyatakan bahwa luka mental orang tua yang tidak terselesaikan dapat berdampak buruk pada pola asuh. Hal ini kemudian menciptakan luka batin pada anak yang berpotensi membentuk karakter emosional yang rentan dan mempengaruhi sikap optimisme anak saat dewasa.

Studi lain yang dilakukan oleh Khairunnisa, dkk., (2023) menyatakan bahwa pola asuh yang negatif, termasuk kekerasan fisik dan verbal, serta kurangnya kasih sayang pada masa kecil memiliki prevalensi tinggi di Indonesia dan berkorelasi dengan luka batin dan trauma psikologis. Luka batin ini berpengaruh buruk pada kesehatan mental anak, yang berpotensi menurunkan tingkat optimisme dan kemampuan mengatasi masalah di kemudian hari.

Penelitian fenomenologis oleh Salma (2024) menunjukkan bahwa anak yang tidak utuh (*broken home*) dengan pola asuh kurang sehat cenderung memiliki *inner child* yang terluka, yang dapat menimbulkan rasa tidak berdaya, rendah diri, dan rendahnya optimisme dalam kehidupan dewasa. Individu yang mengalami luka batin masa kanak-kanak berisiko tinggi mengalami gangguan psikososial seperti masalah dalam hubungan interpersonal, kesulitan mengatur emosi, serta kecemasan dan depresi. Luka ini juga dapat membentuk pola pikir dan sikap negatif terhadap diri sendiri dan orang lain, sehingga menghambat kemampuan mereka untuk menjalin hubungan yang sehat dan penuh kepercayaan (Aprillia, 2025).

Studi kasus yang dilakukan oleh Syamil & Susilarini (2025) pada individu yang memiliki luka batin memperlihatkan gejala seperti *intrusion* (ingat memori buruk berulang), *hyperarousal* (kepekaan tinggi terhadap bahaya), dan *trust issues* (kesulitan mempercayai orang lain). Gejala ini mengakibatkan rendahnya kepercayaan diri, perasaan lebih rendah dibanding orang lain, serta rasa takut atau kecemasan yang tinggi, yang berdampak signifikan pada optimisme dan kemampuan adaptasi di perguruan tinggi.

Penelitian yang dilakukan Azmi (2023) bahwa mahasiswa yang mengalami luka batin di masa kanak-kanak juga cenderung mengalami gangguan emosi dan kesulitan dalam mengendalikan emosi, sehingga memengaruhi tingkat optimisme mereka dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial. *Inner child* yang terluka (*wounded inner child*) akibat trauma masa kecil sering dijadikan model untuk memahami ketidakmampuan seseorang membangun optimisme dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian didukung penelitian Zahroh (2025) pada mahasiswa santri menunjukkan bahwa optimisme dapat menjelaskan 38,5% variasi stres.

Luka masa kecil yang belum terselesaikan bisa menurunkan tingkat optimisme, sehingga berdampak pada meningkatnya stres dan kesejahteraan psikologis yang buruk.

Setiap individu didalam masa perkembangan dapat mengalami kondisi apapun dari mulai masa kanak-kanak hingga dewasa. Penelitian sebelumnya yang dilakukan Adila dan Kurniawan (2020) juga menyatakan setiap peristiwa dapat dirasakan sebagai kejadian baik ataupun buruk. Hasil penelitiannya menunjukkan beberapa individu cenderung lebih mengingat pengalaman dengan luka batin yang buruk. Hal tersebut menunjukkan pengalaman hidup berperan penting dalam membentuk dinamika psikologis, maupun kematangan emosional yang akan membentuk karakteristik individu yang baik.

Keberadaan trauma dapat berasal dari pengalaman buruk masa kanak-kanak. Respon terhadap peristiwa traumatis dapat disebut sebagai luka batin buruk. Kondisi ini terbentuk selama perkembangan awal individu melalui kejadian atau keadaan yang dapat merugikan (Salimah dan Mursalin, 2023). Luka batin sering diistilahkan sebagai *wounded inner child* yaitu konstruk psikologis yang mempengaruhi pola perilaku serta regulasi emosi individu pada saat dewasa.

Pengalaman traumatis di awal kehidupan seperti pengabaian atau kurang afeksi dari figur orang tua maupun keluarga Surianti (2022), konsekuensinya berdampak pada perkembangan psikososial individu, dengan menunjukkan penurunan tingkat kepercayaan diri, kesulitan mengelola emosi, hingga hambatan dalam menghadapi tantangan kehidupan (Anatasya, 2023). Penelitian lain dilakukan oleh Meizara, dkk., (2023) menyatakan pengalaman traumatis tidak mendukung perkembangan emosional yang baik pada individu. Masa kanak-kanak sangat penting karena setiap tahap perkembangannya membentuk kepribadian. Jika seseorang mengalami pengalaman buruk di masa kanak-kanak, ini akan memengaruhi perkembangan mereka hingga dewasa (Aini Ahmad dan Berty, 2024; Aini dan Wulan, 2023).

Pola pikir juga akan berpengaruh yang mengantarkan terhadap situasi yang dihadapi hingga peristiwa mengenai masa depan secara pesimis (Ho, dkk., 2021). Dari aspek tersebut, luka batin dapat memperlihatkan penurunan kepercayaan diri

individu, kesulitan ketika di lingkungan sosial, serta kurang bisa menerima kritik (Awwad & Afriani, 2021). Beberapa sikap tersebut juga dibuktikan dari penelitian Erlita, dkk., (2020) dampak dari luka batin saat masa kanak-kanak ditandai dengan peristiwa traumatis dapat mempengaruhi ketidakmampuan dalam mengenal diri sendiri. Ditunjukkan dari adanya kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi dengan baik dimasa kecilnya. (Eka & Lafdiyah, 2023; Awwad & Afriani, 2021).

Akumulasi dari dampak emosional, kognitif, dan perilaku ini mempengaruhi pandangan hidup individu, menjadikannya lebih rentan terhadap pesimisme dan menghambat kemampuan mereka untuk memupuk sikap yang adaptif dan optimis dalam menghadapi dinamika kehidupan (Anatasya, 2023). Jika tidak ditangani maka kondisi tersebut dapat menyebabkan individu selalu merasa tidak aman, kurangnya afeksi, hingga dirinya merasa tidak berharga (Surianti, 2022). Salah satu bentuk pemulihan terhadap luka batin masa kanak-kanak yang diakibatkan dari pengalaman traumatis yang terjadi dalam keluarga dapat dilakukan oleh diri sendiri terlebih dahulu melalui pengakuan maupun penerimaan atas apa yang telah terjadi dengan pemaafan (Aditya & Utami, 2025).

Luka batin yang terjadi akibat ketiadaan dukungan emosional dari orang tua juga dikaitkan dengan penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Studi longitudinal menunjukkan bahwa individu yang tumbuh tanpa dukungan emosional yang memadai lebih rentan mengalami kecemasan, perasaan terasing, dan pesimisme saat memasuki masa remaja akhir dan dewasa awal (Davies dkk., 2022). Sebaliknya, dukungan emosional orang tua berfungsi sebagai faktor protektif yang meningkatkan resiliensi serta memperkuat optimisme anak dalam menghadapi tekanan hidup (Wang dkk., 2024).

Pemaafan merupakan sebuah proses psikologis yang kompleks dengan berbagai aspek yang dapat ditujukan kepada diri sendiri maupun kepada orang lain sebagai strategi untuk melepaskan beban secara emosional yang sebelumnya terakumulasi dari keadaan yang sudah terjadi (De Marco, 2024). Proses ini dilakukan dengan mengubah perasaan buruk seperti marah atau dendam menjadi perasaan yang lebih baik dalam bentuk penerimaan, serta ikhlas menghadapi sesuatu yang telah terjadi (Cowden, dkk., 2025).

Berdasarkan dampak negatif dari luka batin, peran pemaafan dapat menjadi mekanisme untuk meningkatkan optimisme. Penelitian di Universitas Malikussaleh yang dilakukan oleh Ramadhan, dkk., (2023) melibatkan 187 mahasiswa menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat pemaafan sedang (74,3%), dengan 13,4% di kategori tinggi dan 12,3% rendah. Pemaafan, yang mencakup pengampunan terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi sulit, berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola emosi negatif dan meningkatkan ketahanan mental. Sikap pemaafan ini juga berkorelasi dengan optimisme realistis, yang mendorong motivasi dan keyakinan mahasiswa untuk terus berusaha mencapai tujuan akademik serta mengatasi tekanan studi. Oleh karena itu, pengembangan pemaafan merupakan strategi efektif dalam memperkuat optimisme dan resiliensi, sehingga dapat mendukung kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik mahasiswa.

Studi literatur oleh Siregar, (2021) menegaskan bahwa luka batin yang tidak terselesaikan dapat berdampak negatif pada kehidupan seseorang, dan salah satu mengatasinya dengan tindakan memaafkan. Proses memaafkan membantu menghilangkan sakit hati dan menumbuhkan ketenangan batin, yang penting untuk pembebasan diri dari trauma masa lalu, termasuk yang dialami sejak masa kanak-kanak dalam kandungan.

Proses pemaafan pada mahasiswa yang mengalami luka batin masa kanak-kanak menjadi hal yang dapat diterapkan. Penelitian fenomenologis yang dilakukan Nussy (2023) pada mahasiswa dewasa awal menunjukkan bahwa pemaafan membantu melepaskan emosi negatif seperti kemarahan dan kebencian terhadap pelaku kekerasan dalam keluarga. Melalui pemaafan, mahasiswa dapat mengurangi beban trauma, membangun kembali kepercayaan diri, dan membentuk pandangan hidup yang lebih positif. Dengan demikian, pemaafan tidak hanya menjadi proses pengampunan, tetapi juga pemulihan psikologis yang mendalam, yang mendukung kesejahteraan mental dan ketahanan emosional mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial di perguruan tinggi.

Penelitian terdahulu dari Alentina, dkk., (2016) menyampaikan pemaafan bentuk proses penting yang ada pada karakteristik setiap individu ketika

menghadapi persoalan. Proses ini akan mempermudah untuk melepaskan perasaan emosi yang buruk dengan menyusun ulang pandangan yang lebih baik terhadap peristiwa. Apabila individu menerapkan pemaafan, maka secara aktif berupaya untuk mengurangi intensitas tingkat stres maupun kecemasan yang muncul dari pengalaman buruk yang terjadi (Aditya & Utami, 2025). Sehingga membutuhkan adanya kehadiran makna hidup agar seseorang merasa cukup untuk hidupnya dengan pemaafan (Rahmania, dkk., 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian Van Tongeren, dkk., (2015) bahwa memaafkan seseorang maupun suatu kejadian termasuk hal yang penting serta dapat memberikan individu kebermaknaan hidup yang tinggi.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Razkia & Safitri (2021) menyatakan bahwa proses memaafkan atau *forgiveness* merupakan cara individu dalam memaknai suatu kebermaknaan hidup. Salah satu contohnya dapat dilakukan dengan memaafkan seluruh hal yang sebelumnya memberikan rasa sakit atau luka dihati masing-masing individu. Beberapa riset atau penelitian menjelaskan bahwa pemaafan dapat menciptakan suatu kebahagiaan psikologis jika individu dapat menerapkan maupun mempertahankan proses komitmen, baik memaafkan maupun mendapatkan maaf dari orang lain.

Berdasarkan perspektif Islam *forgiveness* atau pemaafan adalah salah satu bentuk strategi *coping* yang mempunyai peranan penting. Hal tersebut telah dicontohkan oleh Rasulullah SAW, suri tauladan pribadi agung yang mampu mengendalikan emosi hingga bersabar dalam menahan suatu amarah terhadap hal-hal yang traumatis untuk dihadapi (Diana, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Khasan (2017) menegaskan bahwa pemaafan secara Islam sangat dipengaruhi berdasarkan tingkat kereligiuitas seseorang.

Berdasarkan uraian yang telah tertera, maka penulis ingin mengulik lebih dalam terkait trauma masa kecil dan pemaafan yang mempengaruhi tingkat optimisme pada beberapa mahasiswa baru dengan melakukan wawancara. Tujuan wawancara ini untuk mengetahui gambaran umum di lapangan dan pendapat individu mengenai pengalaman yang akan dibahas, dengan didapatkan informasi sebagai berikut :

Wawancara pertama dilakukan dengan salah satu subjek yang berinisial AL seorang mahasiswa semester 2 Fakultas Psikologi yang berjenis kelamin perempuan.

“Aku juga punya pengalaman yang bisa dibilang traumatis dan itu kejadian di usia 9-10 tahun, kaitannya sama orang tua sih kak cuma belum bisa diceritain. Nah, buat sekarang si udah ada di tahap menerima yah kak tapi tetep bakal keinget terus karena itu pengalaman masa kecil juga yang terekam. Sebenarnya dari kejadian itu sempet ngebuat aku jadi ngga percaya diri didepan umum, ngga bisa ketemu orang baru, ngga bisa diajak ngobrol sama orang baru kenal juga butuh penyesuaian gitu sih kak, dan itu waktu aku SMP/SMA kak. Tapi untuk sekarang, aku udah lebih bisa terbuka sama orang lain, mulai berani ya karena aku juga udah mulai berusaha buat ada di fase nerima luka masa kecil itu. Hal yang buat aku bisa nerima dari pengalaman trauma itu karena aku sendiri percaya semua yang terjadi itu pasti ada hikmahnya, terus jadi pelan-pelan aku mikir aku ngga bisa kaya gini terus, masa aku harus susah kalau temenan sama orang baru dan orang-orang itu aja. Jadi aku juga berusaha semenjak jadi mahasiswa baru ini mulai berani percaya diri dengan aktif ikut kegiatan, saat ini juga aku ikut volunteer kepanitian olimpiade universitas, pernah jadi volunteer ILMPI, sama kegiatan luar lainnya yang bisa bikin aku lebih berkembang dan percaya diri. Aku juga buat sekarang udah ngrasa optimis buat ngejalanin perkuliahan, walaupun beberapa kali masih sering ragu karena jujur sebenarnya ini bukan jurusan yang aku pengen, tapi orang tua lebih setuju aku masih fakultas psikologi. Sekarangpun dengan aku masuk jurusan ini aku lagi berusaha ambil hikmah baiknya”.

Wawancara kedua dilakukan dengan salah satu subjek yang berinisial SL seorang mahasiswa semester 2 Fakultas Psikologi yang berjenis kelamin perempuan.

“Aku tuh kehilangan masa kecil kak karena orang tuaku termasuk tipe yang strict parents, ngga bisa kebersamaan aku sendiri, karena orang tua kerja jadi aku sering dititipin sana-sini. Nah jadinya aku tumbuh dengan orang yang masih sulit buat berteman dengan orang-orang baru sampe sekarang. Aku tuh dari kecil rasanya ngga bisa ngungkapin apa yang aku mau bahkan apa yang aku rasain. Terus pas SD juga misal aku ada masalah, aku ngga pernah cerita ke teman-teman lainnya, bahkan itu berlaku sampe usiaku sekarang. Cuma buat akhir-akhir ini aku sempet mulai terbuka cerita sama orang tua, tapi itu malah bikin aku luka sendiri. Karena misalnya aku cerita malah itu jadi boomerang sendiri ke diri aku

sendiri, justru orang tuaku malah ngasih feedbacknya buruk semisal aku lagi cerita. Jadi kaya sampe sekarang, kalau semisal mau cerita ke orang tua malah canggung, malu, takut juga. Akupun ngga bisa terbuka sama saudara kakakku sendiri, jadi aku lebih ke tanggung diri sendiri. Dari kejadian yang aku rasa emang kurang peran penuh dari orang tua sekarang dampaknya ke diriku yang males buat interaksi intens sama temen, dan itu cukup membekas luka di diri aku sendiri. Kadang juga aku masih ngerasa kurang percaya diri karena aku ngga bisa ngungkapin perasaan yang aku mau. Aku ngrasa disetir sama orang tuaku jadi aku ngga bisa bebas terbuka soal pendapat atau komunikasi, dan mau ngga mau harus ngejalanin ini sendiri. Buat sekarang sih aku belum bisa ditahap penerimaan yang maksimal, cuma dari aku sendiri tetap mengusahakan agar tetep nikmatin perkuliahan yang bikin aku berkembang dan optimis, salah satunya aku juga aktif buat ikut kegiatan yang produktif, dan aku juga mau nyibukin diri dengan kegiatan baik biar aku bisa lupa sama hal-hal yang bikin aku trauma ataupun punya bekas luka pas masih kecil” (SLW/20/Semester 1/2024)

Wawancara ketiga dilakukan dengan salah satu subjek yang berinisial DP seorang mahasiswa semester 2 Fakultas Psikologi yang berjenis kelamin perempuan.

“Jadi kak aku punya beberapa pengalaman traumatis dari keluargaku sendiri, nah yang pertama itu aku kehilangan seorang ayah kandung saat aku masih kecil di usia 3 tahun, saat itu juga ibuku perannya sebagai single parent sampe aku umur 11 tahun. Nah pas aku usia 6 tahun itu, ada usia peristiwa traumatis lagi ketika aku nangis itu aku pasti diseret dan disiram pake air hujan oleh kakekku. Itu sering banget dilakuin ke aku, harapannya aku ngga nangis, dan kalo misalkan nangis langsung diam. Pas aku usia 12 tahun, ibuku mulai menikah dengan seorang laki-laki yang sebenarnya aku ngga menyetujui pernikahan itu. Tapi saat itu aku ngerasa ini udah takdirnya, tapi setelah aku SMP aku kehilangan kakek dari seorang ibu kandungku. Itu cukup ngerubah kehidupan rumah tangga ibu dan ayah tiriku, karena semenjak itu ayah tiriku menjadi semena-mena sama aku dan ibuku, kayak selalu ngomong keras ke aku, bentak aku, bahkan pernah berkeinginan untuk membunuh aku karena aku selalu membela ibuku. Bahkan adegan rasa ingin membunuh itu bukan hanya sekali, tapi lebih dari dua kali. Nah, mungkin adanya kejadian trauma itu aku ngerasa banyak banget ngalamin dampaknya, salah satunya aku jadi takut kehilangan orang terdekat kayak sahabat, temen deket, aku selalu mikir kalo aku kehilangan lagi itu kejadiannya bakal kayak kakekku meninggal, ayahku jadi semena-mena ke aku dan ibuku. Takutnya kalo aku ngrasa kehilangan lagi, ada hal buruk yang bakal terjadi ke aku. Dari adanya beberapa peristiwa itu, kadang aku

keinget lagi kalau merantau dan situasinya lagi ngadepin struggle perkuliahan, ngrasa kok gini yah hidup aku, bahkan orang lain aja kayanya ngga kayak aku yang ngga dapet peran ayah, ngga sampe pernah mau dibunuh. Tapi ditahap ini, aku udah mulai ikhlas sama apa yang terjadi, karena aku juga yakin semuanya ada hikmahnya dan atas seizin Allah. Dari aku juga walaupun aku punya pengalaman traumatis, alhamdulillahnya ngga mengganggu rasa optimisku, justru malah aku jadiin acuan bahwa aku bisa menghadapi semua struggle ini, kesulitan yang aku alami walaupun pengalaman itu bukan termasuk pengalaman yang termasuk ringan. Aku juga ngatasin rasa trauma itu dengan bangkitin rasa optimismeku saat kuliah ini, dengan ikut lomba-lomba, ikut kelas mentoring, itu jadi salah satu upaya biar aku tetep berjalan di jalan yang benar dan di lingkungan yang positif”.

Berdasarkan hasil wawancara subjek yaitu ketiga mahasiswa telah didapatkan pengalaman trauma masa kecil yang sebagian besar berkaitan dengan isu keluarga. Dimulai dari kehilangan orang tua, saudara kandung, kurangnya kehadiran orang tua, maupun pola asuh orang tua yang menciptakan *strict parents*. Dampak psikologis yang sering terjadi adalah memiliki kepercayaan diri yang rendah saat berinteraksi sosial. Meskipun luka emosional yang membekas, namun sebagian subjek sudah ataupun sedang berusaha dalam tahap penerimaan hingga memaafkan ingatan dari trauma yang telah terjadi. Hal ini didukung dengan keyakinan bahwa dibalik peristiwa tersebut memiliki hikmah yang ditunjukkan dengan resiliensi aktif dalam kegiatan positif, namun beberapa masih menjadi ingatan yang lekat yaitu trauma masa kecil. Upaya tersebut dapat menunjukkan optimisme dalam mengembangkan diri. Penelitian yang sesuai dengan penjelasan tersebut telah dilakukan oleh Garain & Tripathi (2025) bahwa optimisme dapat mendorong kehidupan menjadi lebih baik diikuti dengan pemaafan yang mengarahkan pada keberhasilan hidup lebih tinggi. Penelitian terbaru dari Fadilah dkk (2024) telah menegaskan bahwa pengalaman buruk yang membawa luka batin dapat menciptakan beban emosional dengan menghambat perkembangan kemampuan individu, sehingga pemaafan dapat mengatasi hal tersebut. Luka batin masa kanak mampu menyebabkan dampak kompleks secara psikologis yaitu menjadikan individu tumbuh dengan kepribadian yang tidak memiliki kepercayaan diri yang tinggi sehingga mampu menghambat

perkembangan psikologis saat masa dewasa. Adanya fenomena hal tersebut individu diperlukan untuk mencapai pada tahap pemaafan terlebih dahulu.

Dengan demikian, terdapat kesenjangan antara kondisi ideal yaitu mahasiswa baru yang optimis dan adaptif, dengan kondisi nyata di mana sebagian mahasiswa justru menghadapi pesimisme akibat pola asuh penuh pengabaian dan minim dukungan emosional dari orang tua. Kajian yang menghubungkan pola asuh orang tua, pemaafan, dan optimisme mahasiswa baru masih sangat terbatas, khususnya dalam konteks mahasiswa Indonesia.

Ketertarikan peneliti dalam mengkaji topik ini berangkat dari fenomena nyata yang dialami mahasiswa baru, di mana transisi akademik seringkali dipengaruhi oleh luka batin masa kanak-kanak yang masih membekas serta kemampuan memaafkan yang berbeda-beda pada tiap individu. Proses pemaafan dapat menjadi kunci penting dalam mengubah dampak negatif luka batin menjadi kekuatan positif berupa sikap optimis yang dibutuhkan mahasiswa baru dalam menghadapi tantangan perkuliahan.

Keterbaruan penelitian ini terletak pada penggabungan dua variabel bebas, yaitu luka batin masa kanak-kanak dan pemaafan, untuk melihat kontribusinya terhadap optimisme mahasiswa baru. Sebelumnya, penelitian lebih banyak berfokus pada hubungan antara trauma masa kecil dengan kesehatan mental, atau pemaafan dengan kesejahteraan psikologis. Namun, penelitian ini mencoba mengisi celah dengan meneliti keterkaitan keduanya secara bersamaan terhadap optimisme. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman baru mengenai peran luka batin dan pemaafan dalam membentuk optimisme mahasiswa baru, sekaligus menjadi kontribusi praktis bagi pengembangan strategi pendampingan psikologis di perguruan tinggi.

Penelitian ini mempunyai perbedaan dengan penelitian sebelumnya, dikarenakan melibatkan dua variabel bebas, yaitu luka batin masa kanak-kanak dan pemaafan, serta optimisme dijadikan sebagai variabel tergantung. Fokus penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah luka batin masa kanak-kanak dan tahap pemaafan berpengaruh terhadap tingkat optimisme mahasiswa baru dalam menghadapi transisi pada kehidupan akademik.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka rumusan masalah yang didapat adalah perlu mengetahui adanya hubungan antara luka batin masa kanak-kanak dan pemaafan dengan optimisme pada mahasiswa baru.

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat adanya atau tidak hubungan antara luka batin masa kanak-kanak dan pemaafan dengan optimisme mahasiswa baru.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaar Teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya dan menambah referensi terkait tentang penelitian optimisme khususnya hubungannya dengan luka batin masa kanak-kanak dan pemaafan terutama pada bisang studi psikologi perkembangan dan klinis. Selanjutnya manfaat yang lainnya diharapkan mampu melengkapi teori lebih luas.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi empiris terkait optimisme, luka batin masa kanak-kanak, dan pemaafan. Hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat memberi manfaat bagi praktisi psikolog, konselor, orang tua dan penelitian selanjutnya sebagai evaluasi dan bahan rujukan.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Optimisme

1. Definisi Optimisme

Scheier dan Carver (1985) optimisme adalah kecenderungan kuat terhadap pandangan yang menguntungkan didasari kepercayaan bahwa keinginan yang baik akan terjadi secara konsisten. Harapan tersebut juga termasuk dalam tindakan individu melihat keberhasilan, menganggap kesulitan sebagai kesempatan untuk berkembang, serta yakin setiap masalah akan terselesaikan dengan mudah. Cara berpikir tersebut dapat membantu untuk beradaptasi ketika menghadapi sebuah masalah dan memahami apa yang sedang terjadi.

Scheier, dkk., (1994) mengungkapkan optimisme adalah suatu keyakinan kuat dan menyeluruh bahwa hal-hal baik akan terjadi di masa depan dengan pandangan yang mendorong seseorang untuk terus berusaha, gigih dalam menghadapi tantangan, dan memandang setiap situasi dengan penuh harapan baik. Secara fundamental memengaruhi cara individu memaknai pengalaman, merespons kesulitan, dan memotivasi perilaku individu. Mekanisme psikologis ini memfasilitasi adaptasi yang lebih optimal terhadap tantangan hidup dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, optimisme berfungsi sebagai skema kognitif yang membentuk persepsi seseorang terhadap realitas dan memandu tindakan mereka menuju pencapaian tujuan.

Amrozi (2019) mengutip pendapat Goleman bahwa optimisme merupakan elemen penting terhadap kecerdasan emosional. Argumen lain juga dijelaskan bahwa optimisme lebih dari sekedar pandangan baik terhadap masa depan, melainkan kemampuan individu untuk selalu percaya diri dalam menghadapi kesulitan maupun tantangan pada kehidupan yang akan dijalani. Optimisme berkaitan dengan kondisi bagaimana seseorang mampu mengelola emosi serta merespons suatu hambatan, dapat didukung

dengan individu yang optimis cenderung akan melihat kegagalan sebagai hal yang sifatnya sementara dan dapat diatasi bukan suatu hal permanen.

Naafiah (2020) mengutip pendapat Seligman bahwa optimisme bukan suatu sifat bawaan, melainkan kemampuan individu yang dapat dikembangkan hingga berusaha untuk belajar percaya dengan diri sendiri. Individu yang mempunyai pandangan optimis akan jauh lebih kuat ketika bertahan dalam suatu kesulitan maupun hambatan yang terjadi secara tidak terduga, karena selalu percaya bahwa setiap masalah memiliki cara untuk mengatasinya. Seligman juga menekankan bahwa optimisme akan berkembang apabila dipelajari melalui berlatih untuk mengubah cara berpikir dengan mengganti pola pikir pesimis menjadi lebih optimis, sehingga secara tidak langsung akan meningkatkan kesejahteraan mental maupun fisik, serta mencakup seluruh aspek kehidupan.

Ainsworth (2019) mendefinisikan optimisme sebagai keyakinan terhadap masa depan akan membawa hal yang baik dan bukan hanya harapan kosong, melainkan suatu hal yang realistis berdasarkan upaya usaha individu untuk mempengaruhi hasil. Selain itu, individu yang optimis akan selalu melihat peluang dalam setiap situasi buruk dan tidak menjadikan hal tersebut sebagai halangan, namun tetap melanjutkan hari-hari selanjutnya dengan penuh semangat. Hal ini dapat dilihat dengan memiliki kontribusi terhadap peningkatan motivasi ketahanan agar tetap fokus tujuan meskipun menghadapi rintangan.

Lopez, dkk (2014) menerangkan optimisme dalam psikologi diartikan sebagai cara pandang yang dapat membuat individu merasa yakin dengan hal-hal baik yang akan terjadi. Bukan hanya sebagai harapan, namun menjadikan kesulitan sebagai kesempatan dalam berubah menjadi teratasi dengan baik. Sikap ini termasuk alat bantu pikiran yang dapat membuat seseorang mudah untuk beradaptasi, memahami dunia dengan sudut pandang yg baik, dan mendukung kekuatan mental hingga kebahagiaan.

Konsep optimisme berkaitan erat dengan sebuah harapan karena termasuk ke dalam komponen inti, yang berisikan mengenai individu yang

memiliki tujuan jelas secara spesifik, kemudian mengetahui alur untuk mencapai sebuah tujuan, serta mampu melihat sudut pandang lain ketika dalam kondisi kesulitan. Komponen tersebut akan mempengaruhi individu optimis menjadi punya ketahanan terhadap kesehatan mental. Tidak hanya itu, keoptimisan seseorang mampu membangun hingga mempertahankan hubungan sosial dengan orang lain jauh lebih baik.

Optimisme menurut perspektif Islam dapat dipahami dengan ayat Al-Qur'an serta hadis yang menjelaskan tentang pentingnya kepercayaan bahwa harapan selalu ada dan wajib berusaha dengan cara-cara yang baik. Kemudian disertai permohonan agar diberi kemudahan dalam segala kesulitan, dan berserah diri kepada Allah. Berikut ayat yang menunjukkan bahwa hal penting tersebut mencerminkan sikap optimisme yang dapat dipahami melalui bacaan Surah At-Talaq : 3

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Artinya : *“Dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga. Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu”.*

Rasulullah Muhammad SAW juga telah mengajarkan mengenai pentingnya optimisme dalam menjalani kehidupan, dalam sebuah hadis beliau bersabda :

“Sungguh menakjuban urusan seorang mukmin. Semua urusannya adalah baik. Jika ia mendapatkan sesuatu yang menyenangkan, ia bersyukur, dan itu baik baginya. Jika ia mendapatkan sesuatu yang tidak menyenangkan, ia bersabar, dan itu juga baik baginya.” (HR. Muslim)

Sebagai seorang mukmin, sikap optimisme harus senantiasa diterapkan, baik dalam keadaan sulit maupun saat merasakan kebahagiaan. Ketika mendapatkan anugerah, seorang mukmin dianjurkan untuk bersyukur

sebagai bentuk penerimaan terhadap nikmat Allah SWT. Sebaliknya, ketika menghadapi hambatan, diperlukan kesabaran dan keyakinan bahwa segala sesuatu telah ditetapkan oleh Allah SWT. Sikap ini mencerminkan keseimbangan emosional dan mental yang kokoh, karena optimisme mengajarkan bahwa setiap peristiwa mengandung hikmah dan kebaikan.

Orang-orang yang memiliki tingkat optimisme tinggi cenderung percaya bahwa kondisi buruk atau tantangan yang dihadapi bersifat sementara. Mereka meyakini bahwa dengan berpikir secara terbuka, situasi tersebut dapat berubah menjadi lebih baik di masa depan. Ketika individu mengalami peristiwa baik dan didukung oleh sikap optimis, hal ini berpotensi menciptakan dampak yang berkelanjutan dalam hidup mereka (Ayu, dkk., 2021).

Optimisme muncul ketika individu meyakini bahwa masa depan memerlukan kesiapan untuk menghadapi berbagai tantangan secara baik. Optimisme berperan penting sebagai dukungan dalam menghadapi situasi yang akan datang. Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Indrayana & Kumaidi (2021), harapan yang diarahkan untuk mencapai hasil positif juga merupakan wujud dari tingkat optimisme individu.

Berdasarkan pandangan para ahli, optimisme dapat disimpulkan sebagai keyakinan positif dan realistis bahwa masa depan akan membawa kebaikan, di mana setiap kesulitan dipandang sebagai tantangan yang dapat diatasi dan kesempatan untuk berkembang. Sikap ini bukan sekadar harapan kosong, melainkan pola pikir adaptif yang terbentuk melalui keyakinan, usaha, dan pengelolaan emosi yang sehat, sehingga individu yang optimis cenderung lebih gigih, mampu bangkit dari kegagalan, serta memiliki kesejahteraan psikologis dan hubungan sosial yang lebih baik. Optimisme juga dapat dipelajari dan ditumbuhkan melalui perubahan cara berpikir dari pesimis menjadi optimis, dan dalam perspektif Islam diperkuat dengan sikap tawakal, sabar, serta syukur, yang meneguhkan kepercayaan bahwa setiap peristiwa mengandung hikmah. Dengan demikian, optimisme berfungsi sebagai landasan kognitif, emosional, dan spiritual yang membantu individu

beradaptasi, menjaga daya tahan, serta mencapai tujuan hidup dengan penuh harapan.

2. Ciri-Ciri Optimisme

Carver, dkk., (2010) optimisme merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan serta harapan di masa mendatang. Individu dengan tingkat optimisme yang tinggi umumnya menunjukkan ketekunan dalam bekerja dan konsistensi dalam upaya meraih target yang telah ditetapkan. Sebaliknya, pesimisme diartikan sebagai keraguan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi permasalahan hidup dan memenuhi harapan masa depan. Individu yang bersifat pesimis cenderung kurang gigih, mudah menyerah, dan lebih mudah memprediksi kemungkinan kegagalan.

Carver (2015) menjelaskan ciri-ciri individu yang optimis ciri-ciri individu optimis antara lain memiliki rasa percaya diri dalam mencapai tujuan, menunjukkan kegigihan saat menghadapi tantangan, tetap mengharap hasil yang positif meskipun berada dalam situasi sulit, serta mampu mengelola stres secara adaptif. Mereka juga cenderung aktif dalam mengatasi sumber stres, tidak mudah tertekan, dan tetap stabil ketika dihadapkan pada permasalahan. Selain itu, individu optimis umumnya memiliki jaringan sosial yang luas, bahkan sejak awal perkuliahan, serta lebih disukai dan mampu membangun hubungan yang dekat dengan orang lain.

Sedangkan ciri-ciri individu yang pesimis meliputi kecenderungan mudah menyerah dalam menghadapi situasi sulit, enggan mengambil risiko, serta cepat kehilangan keyakinan diri. Mereka mudah merasa kecewa, cepat berpuas diri saat mengalami kegagalan, dan jarang memandang suatu keadaan dari sudut positif. Selain itu, individu pesimis sering mengalami kesulitan dalam menemukan solusi permasalahan, cenderung mengasihani diri sendiri, mudah berkecil hati, serta menyesali dan membenci kegagalan

yang dialami. Mereka juga lebih mudah melihat kesalahan, sulit merasakan kebahagiaan, dan kerap meragukan harapan yang dimiliki.

Seligman (2006) memaparkan berbagai karakteristik utama yang menjadi ciri individu optimis. Karakteristik ini menjadi fondasi penting dalam mengembangkan daya tahan mental dan kesejahteraan psikologis, terutama bagi individu yang sedang menghadapi perubahan besar dalam hidupnya, seperti mahasiswa baru :

a. Pola Pikir yang Fleksibel

Individu yang optimis mampu menyesuaikan sudut pandang mereka sesuai dengan situasi yang dihadapi. Mereka tidak terpaku pada satu cara dalam memandang masalah, tetapi terbuka terhadap kemungkinan baru dan alternatif solusi. Fleksibilitas ini memungkinkan mereka untuk melihat peluang di balik tantangan dan menciptakan jalan keluar yang lebih inovatif.

b. Harapan Cerah terhadap Masa Depan

Optimis selalu memiliki harapan besar bahwa usaha mereka akan membuahkan hasil positif di masa depan. Harapan ini bukanlah angan-angan kosong, melainkan dilandasi oleh keyakinan kuat dan usaha yang nyata untuk mencapai tujuan. Sikap ini membuat individu lebih gigih, pantang menyerah, dan selalu berusaha keras dalam menjalani setiap proses.

c. Ketahanan dalam Menghadapi Tantangan

Individu yang optimis memandang tantangan sebagai bagian dari proses belajar, bukan sebagai hambatan yang melemahkan semangat. Mereka mampu memaknai kegagalan sebagai peluang untuk tumbuh dan memperbaiki diri. Dengan demikian, mereka lebih tahan banting dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional yang mungkin muncul.

d. Penerimaan Diri yang Seimbang

Optimis cenderung memiliki penerimaan diri yang baik. Mereka menyadari bahwa diri mereka terdiri dari kelebihan dan kekurangan

yang perlu diterima dengan lapang dada. Dengan pemahaman ini, mereka lebih mudah mengembangkan rasa percaya diri dan tidak terjebak dalam perasaan rendah diri ketika menghadapi situasi sulit.

e. Fokus pada Solusi

Salah satu keunggulan sikap optimis adalah kecenderungan untuk fokus pada solusi daripada berfokus pada masalah. Individu yang optimis lebih memilih untuk mencari jalan keluar daripada membiarkan diri terjebak dalam emosi negatif. Mereka memandang masalah sebagai tantangan yang bisa dipecahkan, bukan sebagai beban yang tidak teratasi.

f. Dukungan Sosial yang Kuat

Optimis juga dikenal sebagai pribadi yang membangun dan memelihara hubungan sosial yang positif. Mereka memiliki kecenderungan untuk menjalin komunikasi yang sehat dan saling mendukung dengan orang-orang di sekitar mereka. Lingkaran sosial yang kuat berfungsi sebagai sumber kekuatan emosional dan membantu individu dalam menghadapi situasi sulit.

g. Keyakinan terhadap Kapabilitas Diri

Ciri lain yang tak kalah penting adalah keyakinan pada kemampuan diri sendiri. Optimis percaya bahwa mereka mampu mencapai tujuan asalkan terus berusaha dan pantang menyerah. Keyakinan ini berperan sebagai pendorong internal yang membuat mereka lebih berani mengambil risiko yang diperhitungkan.

Berdasarkan ciri-ciri yang dipaparkan para ahli, dapat disimpulkan bahwa individu optimis memiliki pola pikir positif yang tercermin dalam rasa percaya diri, kegigihan, fleksibilitas berpikir, dan kemampuan melihat peluang di balik tantangan. Mereka mampu mengelola stres secara adaptif, memandang kegagalan sebagai proses belajar, serta berfokus pada solusi daripada terjebak pada masalah. Selain itu, optimis ditandai dengan penerimaan diri yang seimbang, keyakinan terhadap kapabilitas diri, serta dukungan sosial yang kuat melalui relasi yang

sehat dengan orang lain. Keseluruhan ciri tersebut menjadikan optimisme sebagai kekuatan psikologis penting yang mendukung daya tahan mental, keberhasilan akademik maupun sosial, serta kesejahteraan individu dalam menghadapi perubahan dan tekanan hidup.

3. Faktor Optimisme

Teori optimisme yang dikembangkan oleh Scheier & Carver (1985) memaknai optimisme sebagai kecenderungan individu untuk mengantisipasi hasil yang menguntungkan dalam berbagai aspek kehidupan. Mereka berpendapat bahwa sikap optimistis mempengaruhi pola pikir, perilaku, serta ketahanan individu dalam menghadapi tantangan. Menurut teori ini, terdapat sejumlah elemen utama yang mempengaruhi terbentuknya optimisme dalam diri seseorang, sebagai berikut:

a. Ekspektasi Hasil yang Menggembirakan

Individu yang optimistis memiliki keyakinan kuat bahwa setiap usaha yang mereka lakukan akan berujung pada hasil yang bernilai dan memuaskan. Ekspektasi ini membentuk motivasi yang kuat untuk menghadapi tantangan, bahkan ketika dihadapkan pada hambatan yang berat. Mereka cenderung memandang masa depan dengan penuh antusiasme dan percaya bahwa segala daya dan upaya akan membawa hasil yang membawa manfaat.

b. Pengaturan Diri yang Adaptif

Optimisme turut membentuk kemampuan individu dalam mengatur tindakan dan respons terhadap situasi yang menekan. Individu dengan sikap optimistis lebih fleksibel dalam mengevaluasi strategi dan menyesuaikan langkah untuk mencapai tujuan. Mereka tidak mudah menyerah ketika mengalami kegagalan, melainkan mampu menyusun kembali rencana atau menyesuaikan sasaran agar tetap relevan dan tercapai.

c. Kepercayaan terhadap Kapabilitas Pribadi

Kepercayaan terhadap kapabilitas diri menjadi landasan kuat bagi individu optimistis dalam menghadapi berbagai tantangan. Mereka yakin bahwa kemampuan dan keterampilan yang dimiliki memadai untuk mengatasi hambatan. Tingkat kepercayaan diri yang tinggi ini menciptakan keberanian dalam bertindak dan mengurangi kecenderungan untuk merasa cemas ketika menghadapi risiko atau tekanan.

d. Ketahanan Emosional yang Stabil

Individu yang mempraktikkan optimisme cenderung memiliki stabilitas emosional yang baik. Mereka mampu mengendalikan emosi negatif seperti rasa kecewa, frustrasi, atau keputusasaan ketika mengalami kegagalan. Alih-alih larut dalam emosi yang merugikan, mereka lebih terfokus pada pemulihan psikologis dan mencari jalan keluar yang konstruktif. Kemampuan ini memungkinkan mereka tetap produktif dan tangguh dalam berbagai situasi yang menekan.

e. Daya Juang yang Konsisten

Salah satu ciri utama dari individu optimistis adalah kemampuannya untuk mempertahankan semangat juang dalam jangka panjang. Mereka tetap berkomitmen dan konsisten dalam mengejar tujuan, meskipun menghadapi kegagalan berulang kali. Sikap ini muncul dari keyakinan bahwa kesuksesan tetap dapat diraih di masa depan, sehingga individu terus berusaha tanpa mudah merasa putus asa.

f. Hasil Pembelajaran Interaksi Sosial

Optimisme merupakan hasil dari proses pembelajaran yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup serta interaksi sosial. Lingkungan yang suportif, pola asuh yang membangun, dan pengalaman masa lalu yang positif mendorong individu untuk mengembangkan pandangan yang lebih terbuka dan penuh harapan terhadap masa depan. Oleh karena itu, optimisme bukan semata bawaan genetis, tetapi dapat dibentuk dan ditingkatkan melalui proses sosial dan pendidikan yang berkelanjutan.

Optimisme terbentuk dari keyakinan bahwa usaha akan membawa hasil yang menggembirakan. Sikap ini didukung oleh kemampuan mengatur diri, rasa percaya terhadap kemampuan pribadi, serta ketahanan emosi saat menghadapi tekanan. Semangat yang konsisten membantu individu tetap berusaha meski mengalami hambatan. Selain berdampak pada kesejahteraan psikologis, optimisme juga memberi pengaruh baik pada kesehatan fisik. Sikap ini berkembang melalui pengalaman dan lingkungan yang mendorong pola pikir yang terbuka dan penuh harapan.

Ayu, dkk., (2021) menemukan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi optimisme

a. Dukungan Sosial

Dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan sikap optimis individu. Kehadiran orang-orang terdekat memberikan rasa aman dan memperkuat keyakinan dalam menghadapi tantangan. Dukungan ini membantu individu mengembangkan cara pandang yang lebih membangun terhadap masa depan. Selain itu, individu lebih mampu melepaskan diri dari bayang-bayang pengalaman buruk di masa lalu.

b. Kepercayaan Diri atau Efikasi Diri

Kepercayaan diri dan efikasi diri menjadi landasan bagi munculnya optimisme. Individu dengan keyakinan diri yang kuat cenderung menganggap tantangan sebagai peluang, bukan hambatan. Mereka percaya bahwa kemampuan diri cukup untuk mengatasi situasi sulit. Akibatnya, individu lebih termotivasi dan gigih dalam meraih tujuan.

c. Harga Diri

Harga diri yang sehat membuat individu lebih menghargai dan menerima dirinya secara utuh. Individu dengan harga diri tinggi lebih jarang mengalami keraguan terhadap potensi yang dimiliki. Mereka juga lebih terbuka dalam menghadapi tantangan dan kesempatan baru. Hal ini

mempermudah individu untuk bertindak secara lebih adaptif dan membangun.

d. Akumulasi Pengalaman

Pengalaman hidup, baik maupun buruk, memperkuat daya tahan individu dalam menghadapi situasi baru. Individu belajar untuk lebih tegar, memaafkan, dan menerima keadaan yang telah terjadi. Akumulasi pengalaman membantu membentuk cara pandang yang lebih realistis terhadap masa depan. Dengan demikian, individu lebih siap menghadapi berbagai tantangan secara optimis.

Berdasarkan pandangan para ahli, faktor-faktor yang memengaruhi optimisme meliputi keyakinan bahwa usaha akan menghasilkan sesuatu yang menggembirakan, kemampuan mengatur diri secara adaptif, kepercayaan terhadap kapabilitas pribadi, stabilitas emosional, serta daya juang yang konsisten dalam menghadapi tantangan. Optimisme juga terbentuk melalui pengalaman dan interaksi sosial yang suportif, sehingga dapat berkembang seiring proses pembelajaran hidup. Selain itu, dukungan sosial, efikasi diri, harga diri yang sehat, serta akumulasi pengalaman turut memperkuat sikap optimis seseorang. Dengan demikian, optimisme bukanlah sifat bawaan semata, melainkan hasil dari kombinasi faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis, kesehatan fisik, dan kemampuan individu untuk menghadapi masa depan dengan penuh harapan.

4. Aspek-Aspek Optimisme

Carver, dkk., (2010) memiliki dua aspek dalam optimisme mengenai sudut pandang harapan (*expectancies*) terhadap suatu peristiwa atau masalah, yaitu:

a. *Expectancy Value* (Nilai Harapan)

Harapan yang memiliki nilai yang akan dicapai yang dapat berupa kepentingan tujuan maupun keadaan yang diinginkan oleh individu

berdasarkan dari dorongan internal. Semakin tinggi nilai yang diberikan seseorang pada sebuah tujuan, semakin besar juga keinginan dan dorongan untuk mencapai harapan tersebut. Hal ini menjadi daya tarik yang dirasakan terhadap hasil yang diinginkan.

b. *Expectancy Confidence* (Keyakinan Diri untuk Mencapai Harapan)

Sejauh mana seseorang percaya pada kemampuan diri sendiri dalam meraih suatu tujuan. Apabila seseorang ragu maka akan sulit untuk mencapai tujuan, mereka dapat menarik usaha yang sudah dilakukan, berhenti sebelum waktunya atau bahkan tidak pernah benar-benar memulai tindakan. Orang-orang yang percaya diri pada akhirnya mencapai hasil akan bertahan bahkan dalam menghadapi kesulitan besar.

Seligman (2006) mengidentifikasi tiga aspek utama yang memengaruhi bagaimana individu merespons tantangan dan situasi sulit dalam kehidupan. Ketiga aspek tersebut adalah :

a. *Permanence*

Aspek permanensi berkaitan dengan cara individu memaknai penyebab dari suatu peristiwa yang menyenangkan maupun yang merugikan. Individu dengan orientasi optimis cenderung memandang kejadian yang merugikan sebagai sesuatu yang bersifat sementara dan tidak menetap. Mereka meyakini bahwa hambatan yang dihadapi hanya berlangsung dalam jangka pendek dan tidak akan memengaruhi kehidupan mereka secara berkelanjutan. Sebaliknya, keberhasilan atau pengalaman yang menggembirakan dianggap sebagai sesuatu yang stabil dan berjangka panjang, sehingga menumbuhkan rasa kepercayaan diri dan ketahanan psikologis.

b. *Pervasiveness*

Pervasiveness merujuk pada sejauh mana seseorang menggeneralisasi suatu kejadian buruk dalam kehidupan. Individu yang optimis memiliki kecenderungan untuk membatasi dampak kegagalan hanya pada situasi spesifik, tanpa menganggapnya sebagai representasi

dari keseluruhan kehidupan mereka. Dengan demikian, kegagalan di satu bidang tidak akan mengurangi motivasi mereka dalam aspek kehidupan lainnya. Pandangan ini memungkinkan individu tetap menjaga semangat serta harapan untuk terus mencoba dan beradaptasi.

c. *Personalization*

Aspek ini menggambarkan sejauh mana individu mengaitkan penyebab keberhasilan atau kegagalan dengan faktor internal maupun eksternal. Orang yang optimis cenderung mengatribusikan keberhasilan kepada kemampuan, usaha, dan kualitas diri yang mereka miliki. Sebaliknya, kegagalan lebih sering dipersepsikan sebagai akibat dari faktor eksternal yang berada di luar kendali, seperti kondisi lingkungan atau situasi yang tidak mendukung. Pola pikir ini berperan dalam menjaga stabilitas harga diri serta mengurangi rasa putus asa ketika menghadapi kegagalan.

Berdasarkan pandangan para ahli, aspek-aspek optimisme mencakup cara individu memaknai harapan dan merespons tantangan hidup. Menurut Carver, dkk., (2010), optimisme ditentukan oleh *expectancy value*, yaitu seberapa besar nilai yang diberikan individu pada tujuan yang ingin dicapai, serta *expectancy confidence*, yaitu keyakinan diri dalam mewujudkan harapan tersebut. Sementara itu, Seligman (2006) menekankan tiga aspek utama, yakni *permanence*, pandangan bahwa kegagalan bersifat sementara dan keberhasilan bersifat menetap; *pervasiveness*, keyakinan bahwa kegagalan tidak memengaruhi seluruh aspek kehidupan; serta *personalization*, atribusi keberhasilan pada faktor internal dan kegagalan pada faktor eksternal. Secara keseluruhan, aspek-aspek ini menunjukkan bahwa optimisme berakar pada kombinasi antara keyakinan terhadap nilai dan kemampuan diri, serta cara individu menafsirkan peristiwa, sehingga membentuk daya tahan psikologis dan dorongan untuk terus berusaha mencapai tujuan. Namun, dalam penelitian ini aspek optimisme yang digunakan

merujuk pada teori Carver, dkk., (2010), yaitu *expectancy value* dan *expectancy confidence*.

B. Luka Batin Masa Kanak-Kanak

1. Definisi Luka Batin Masa Kanak-Kanak

Bradshaw (1992) dalam buku *“Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child”*, *Inner child* merupakan bagian dari diri yang merepresentasikan pengalaman masa kanak-kanak, baik yang menyenangkan maupun traumatis. Salah satu bagiannya adalah luka batin masa kanak-kanak, yaitu dampak psikologis akibat pengalaman negatif seperti pengabaian, kekerasan, atau kurangnya dukungan emosional. Luka ini sering membentuk mekanisme pertahanan diri yang memengaruhi kesehatan mental serta pola hubungan di masa dewasa. Kurangnya peran orang tua juga dapat menimbulkan kesepian emosional, terutama bila anak tidak memiliki kedekatan yang memadai dengan orang lain.

Fahrunnisa, dkk., (2024) menggunakan teori yang dikemukakan oleh Bradshaw menjelaskan bahwa *inner child* adalah bagian dari diri yang menyimpan luka batin akibat pengalaman masa kecil, terutama yang disebabkan oleh pola asuh yang tidak peka terhadap kebutuhan emosional anak. Luka ini sering terbawa hingga dewasa dan memengaruhi cara seseorang menjalin hubungan sosial, mengelola emosi, serta membangun rasa percaya diri. Bradshaw menegaskan pentingnya proses penyembuhan *inner child* agar individu dapat melepaskan luka masa lalu dan mencapai keseimbangan emosional yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Sesuai dengan hal tersebut, Nisa’ul (2024) menyatakan bahwa luka batin masa kanak-kanak merupakan kondisi emosional yang muncul akibat pengalaman buruk yang dialami individu sejak usia dini, seperti penolakan, tindak kekerasan, penelantaran, dan kurangnya kasih sayang dari lingkungan terdekat, khususnya orang tua. Luka tersebut membentuk *inner child* yang menyimpan memori emosional masa kecil. Apabila luka tersebut tidak segera diatasi, dampaknya mempengaruhi regulasi emosi, cara

berpikir, kualitas hubungan interpersonal, dan pola asuh. Oleh karena itu, luka batin masa kanak-kanak perlu dikenali dan disembuhkan melalui proses pemahaman dan penyembuhan diri yang berkelanjutan agar individu dapat mencapai kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

Ada teori-teori yang penting berhubungan dengan luka batin masa kanak-kanak, yang disebut teori *latent vulnerability* dan neuroregulasi emosi. Teori yang berdasarkan sudut pandang neurokognitif McCrory & Viding (2015) memaknai bahwa luka batin masa kanak-kanak dapat dipahami sebagai perubahan dalam sistem neurokognitif yang terjadi sebagai akibat dari pengalaman awal pola asuh yang kasar, lalai, atau tidak peka secara emosional. Perubahan ini disebut sebagai kerentanan tersembunyi yang tidak secara langsung menyebabkan gangguan psikologis, tetapi membentuk pola fungsi otak yang peka terhadap ancaman. Adaptasi ini awalnya berguna untuk bertahan hidup di lingkungan yang tidak aman, tetapi menjadi maladaptif dalam konteks perkembangan selanjutnya. Luka ini memengaruhi pemrosesan emosional, memori, dan sistem penghargaan, serta meningkatkan risiko seseorang terhadap gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan hubungan sosial pada masa remaja dan dewasa. Teori *Shattered Assumptions* Janoff-Bulman (1992) (dalam Schuler & Boals, 2016) menjelaskan bahwa trauma masa kecil dapat meruntuhkan asumsi dasar tentang dunia, kebaikan, dan harga diri. Dinyatakan bahwa rekonstruksi kembali makna kehidupan dan identitas diri berkontribusi pada pemulihan optimisme pada individu.

Oktariani, dkk., (2024) mengemukakan bahwa luka batin merupakan kondisi dengan mengacu terhadap individu yang mengalami pengalaman masa lalu yang buruk maupun terjadi berulang-ulang di saat usia kanak-kanak. Pengalaman tersebut dapat memberikan trauma yang membekas pada diri individu hingga beberapa diantaranya dapat bertahan dengan jangka waktu yang lama hingga usia dewasa. Apabila seorang individu memiliki kondisi emosional yang kurang stabil atau masih diluar kendali, maka dapat memicu adanya perasaan batin individu menjadi lebih terluka

dan berlangsung lama. Dalam beberapa kasus, individu yang memiliki kestabilan emosi yang rendah atau belum mampu mengelola emosinya secara adaptif cenderung lebih rentan terhadap dampak luka batin ini.

Hal ini didukung oleh Salma (2024) bahwa luka batin yang terluka dari pengalaman di masa kanak-kanak dapat terbuka kembali apabila individu tidak mampu mengatasinya dengan proses menerima maupun memaafkan. Luka batin tersebut apabila belum dapat diatasi oleh individu maka dapat membuat terbukanya pengalaman-pengalaman buruk yang diingat oleh individu. Tahapan kondisi tersebut perlu adanya penerimaan sehingga tidak akan membuat individu merasa dirinya tidak memiliki kepercayaan diri maupun optimisme.

Lies (2024) menjelaskan bahwa fenomena luka batin pada masa kanak-kanak merupakan pengalaman yang dialami individu sejak usia dini dan menjadi salah satu faktor yang berperan dalam pembentukan karakter. Setiap individu memiliki pengalaman luka batin dengan tingkat intensitas dan dampak yang bervariasi dalam kehidupannya. Beberapa individu memiliki luka batin yang disebabkan karena mengalami sebuah masalah keluarga saat kecil, kemudian adanya perlakuan buruk dari orang tua yang masih belum bisa diterima oleh individu sehingga dapat berpengaruh dengan menimbulkan dampak luka batin yang buruk. Pada tahap masa kanak-kanak banyak peranan penting yang terjadi di setiap momen kehidupan yang dapat memberikan kontribusi untuk proses terbentuknya karakteristik masing-masing individu dalam menjalani kehidupan nantinya.

Luka batin masa kanak-kanak mengacu pada aspek diri individu yang masih menyimpan pengalaman, emosi, serta penderitaan yang berasal dari masa kecil, baik berupa kebutuhan yang tidak terpenuhi, trauma, maupun perasaan yang diabaikan. Bagian ini menyimpan memori emosional yang sangat memengaruhi pola pikir, perasaan, dan perilaku seseorang hingga dewasa, seperti rasa tidak aman, rendah diri, kesulitan membangun hubungan, atau reaksi emosional yang berlebihan terhadap situasi tertentu. Konsep *inner child* menekankan pentingnya mengenali dan menerima sisi

diri tersebut agar seseorang dapat tumbuh menjadi pribadi yang utuh, mampu menerima ketidaksempurnaan, serta menyembuhkan luka emosional yang terbawa hingga dewasa.

Dari perspektif Islam, spiritualitas adalah dimensi ruhani yang melekat pada fitrah manusia menegaskan bahwa manusia dengan kepribadian yang mantap adalah mereka yang memiliki jiwa yang tenang (*al-mutma'innah*). Ketenangan jiwa ini dicapai melalui hidup yang sesuai dengan akidah tauhid dan menjalankan syariat sebagai bentuk aktualisasi spiritualitas. Sebaliknya, kerentanan spiritual dapat muncul ketika individu mengalami kesulitan membangun hubungan yang sehat dengan Allah SWT, yang sering kali dipicu oleh pengalaman traumatis. Trauma masa lalu dapat menjauhkan jiwa dari ketenangan dan menimbulkan keraguan atau krisis dalam beribadah dan memaknai nilai diri di hadapan-Nya. Oleh karena itu, penyembuhan luka batin melalui pemaafan dapat dipandang sebagai langkah awal untuk membangun kembali ketenangan jiwa dan menguatkan dimensi spiritualitas seseorang. Konsep jiwa yang tenang ini selaras dengan ajaran Al-Qur'an, sebagaimana yang dijelaskan dalam Surat Al-Fajr ayat 27-30:

“Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya. Lalu masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku.”

Ayat ini mengukuhkan bahwa ketenangan batin merupakan tujuan akhir dari perjalanan spiritual seorang hamba. Oleh karena itu, penyembuhan luka batin melalui pemaafan dapat dipandang sebagai langkah awal untuk membangun kembali ketenangan jiwa dan menguatkan dimensi spiritualitas seseorang, yang pada akhirnya akan mendukung optimisme dan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

Berdasarkan uraian para ahli, luka batin masa kanak-kanak merupakan kondisi psikologis yang timbul akibat pengalaman negatif sejak usia dini, seperti pengabaian, kekerasan, penolakan, maupun kurangnya dukungan emosional dari lingkungan terdekat seperti orang tua atau keluarga. Luka ini

tersimpan dalam *inner child* dan berpengaruh terhadap pola pikir, regulasi emosi, hubungan sosial, serta pembentukan karakter hingga dewasa. Dari perspektif neurokognitif, luka batin dipahami sebagai kerentanan tersembunyi yang membentuk respons otak terhadap ancaman, sementara teori psikologis menekankan runtuhnya asumsi dasar tentang diri dan dunia akibat trauma. Jika tidak diatasi melalui penerimaan dan penyembuhan, luka ini dapat menimbulkan kerentanan psikologis jangka panjang, seperti kecemasan, depresi, dan rendahnya optimisme. Oleh karena itu, mengenali dan menyembuhkan luka batin menjadi langkah penting untuk mencapai kesejahteraan emosional dan perkembangan pribadi yang sehat.

2. Ciri – Ciri Luka Batin Masa Kanak-Kanak

Luka batin yang terjadi pada masa kanak-kanak dapat mempengaruhi karakteristik perilaku maupun kondisi emosional pada setiap individu. Berikut terdapat ciri-ciri luka batin masa kanak-kanak yang dilakukan oleh penelitian dari (Lailani, 2023) :

a. Mudah Mengalami Ketakutan

Apabila individu memiliki luka batin pada masa kanak-kanak yang buruk atau negatif, maka akan cenderung merasa takut apabila ditinggalkan oleh orang-orang sekitar. Tidak hanya itu, selalu merasa bahwa dirinya tidak layak untuk mendapatkan kasih sayang, mudah mengalami kecemasan, hingga dapat memicu depresi.

b. Ketidakpercayaan Pada Diri Sendiri

Individu selalu merasa bahwa dirinya memiliki keraguan dengan kemampuan yang dimiliki daripada orang lain. Hal tersebut juga ditandai dengan adanya selalu membanding-bandingkan kemampuan diri sendiri dengan orang lain. Merasa bahwa dirinya selalu kurang terus dalam segi hal apapun.

c. Cenderung Menyalahkan Dirinya

Individu mudah untuk menyalahkan segala kesalahan yang terjadi kepada dirinya walaupun yang sebenarnya tidak selalu mempunyai

tanggung jawab atas kejadian tersebut. Penyebab dari rasa selalu bersalah tersebut dari pengalaman buruk yang terjadi pada masa lalu kanak-kanak.

d. Ketidakstabilan Emosi

Pengalaman buruk yang terjadi pada saat masa kanak-kanak dapat menyebabkan kondisi emosional individu yang kurang bisa untuk stabil. Salah satu contohnya individu kurang bisa mengendalikan perasaan senang maupun sedih dengan waktu yang tepat.

e. Selalu Kompetitif

Akibat dari luka batin yang terjadi masa kanak-kanak dapat menyebabkan individu merasa bahwa dirinya tidak boleh mengalami kegagalan sekalipun. Semua hal harus tercapai dengan maksimal yang memicu individu selalu ingin menjadi yang terbaik.

Ciri-ciri luka batin masa kanak-kanak dapat disimpulkan dapat memengaruhi perilaku dan kondisi emosional individu. Ciri-ciri yang muncul antara lain mudah merasa takut ditinggalkan, tidak percaya diri serta sering membandingkan diri dengan orang lain, cenderung menyalahkan diri sendiri, mengalami ketidakstabilan emosi, hingga memiliki dorongan untuk selalu kompetitif karena takut gagal.

3. **Faktor Luka Batin Masa Kanak-Kanak**

Penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari (2019) menyatakan bahwa terdapat beberap faktor yang dapat menyebabkan individu mengalami luka batin pada masa kanak-kanak :

a. Kekerasan Fisik

Kekerasan fisik merupakan salah satu perlakuan yang dapat menimbulkan kerugian fisik pada setiap masing-masing individu yang berasal dari orang tua. Beberapa bentuk diantaranya seperti melukai, memukul, mendorong, hingga perlakuan-perlakuan yang melukai fisik seorang individu. Hal tersebut sering terjadi karena menjadi sebuah

alasan yang dilakukan orang tua karena merasa bahwa memiliki kuasa untuk melakukan kekerasan dengan emosi yang terkendali.

b. Kekerasan Emosional atau Psikologis

Pada kekerasan emosional merupakan salah satu bentuk dari gagalnya pengembangan untuk tumbuh kembang pada seorang anak, kurangnya sebuah lingkungan yang supportif, lingkungan sekitar yang tidak mendukung, hingga anak tidak mendapatkan peran emosional melainkan cenderung memberikan tekanan maupun labeling pada anak sehingga menghambat kompetensi sosial anak.

c. Kekerasan Seksual

Pada faktor ini beberapa individu mengalami kondisi kekerasan keterlibatan anak dalam hubungan seksual yang tidak sepenuhnya dipahami oleh masing-masing individu. Bahkan hal tersebut, dapat memicu proses perkembangan masing-masing individu yang menyebabkan kepercayaan dirinya runtuh dan merasa tidak memiliki harga diri selayaknya individu.

d. Pengabaian atau Penelantaran

Beberapa individu yang mengalami luka batin pada masa kanak-kanak disebabkan karena mengalami sebuah pengabaian maupun penelantaran dari keluarga maupun orang tua. Hal-hal tersebut disebabkan karena orang tua yang tidak memberikan peran emosional maupun sentuhan kasih sayang secara langsung.

Faktor luka batin masa kanak-kanak dapat disimpulkan meliputi kekerasan fisik (melukai tubuh anak), kekerasan emosional/psikologis (kurangnya dukungan, adanya tekanan dan labeling), kekerasan seksual (keterlibatan anak dalam aktivitas seksual yang merusak harga diri), serta pengabaian/penelantaran (minim kasih sayang dan perhatian dari orang tua).

4. Aspek Luka Batin Masa Kanak-Kanak

Berdasarkan pendapat para menurut Bradshaw (1992), *inner child* mencakup pengalaman masa kanak-kanak, baik menyenangkan maupun traumatis, di mana luka batin akibat pengabaian, kekerasan, atau kurangnya dukungan emosional dapat memengaruhi kesehatan mental dan pola hubungan saat dewasa. Sedangkan menurut McCrory & Viding (2015) teori *latent vulnerability* dan neuroregulasi emosi menjelaskan bahwa luka batin masa kanak-kanak muncul dari pola asuh yang kasar, lalai, atau tidak peka, yang kemudian menimbulkan perubahan dalam sistem neurokognitif. Penelitian ini menggabungkan dua teori tersebut, serta menambahkan pandangan perspektif Islam dari ayat Al-Qur'an mengenai nafsu muthmainnah yang terdapat dalam surat al-fajr ayat 27-30 yang berisi panggilan Allah kepada jiwa yang tenang untuk kembali kepada-Nya dengan keadaan diridhai, dicirikan oleh keyakinan yang kuat, ketenangan hati, dan ketaatan, serta *nafsul muthmainnah* (jiwa yang tenang).

Berdasarkan tiga perspektif, luka batin masa kanak-kanak dapat dipahami secara komprehensif. Pertama, teori *inner child* dari Bradshaw menjelaskan bahwa pengalaman traumatis di masa lalu menciptakan luka emosional yang memengaruhi kesehatan mental dan pola hubungan seseorang saat dewasa. Secara ilmiah, teori *latent vulnerability* McCrory & Viding menambahkan bahwa luka ini bukan sekadar trauma emosional, melainkan juga memiliki dasar biologis. Pola asuh yang negatif dapat mengubah sistem neurokognitif anak, menciptakan kerentanan tersembunyi terhadap masalah psikologis di masa depan. Kedua teori ini kemudian diperkaya oleh pandangan Islam mengenai *nafsul muthmainnah* (jiwa yang tenang). Dari perspektif ini, luka batin dipandang sebagai penghalang yang mencegah jiwa mencapai ketenangan sejati yang hanya bisa diraih melalui keyakinan, ketaatan, dan kepasrahan kepada Allah. Dengan demikian, penyembuhan luka batin membutuhkan pendekatan holistik, yaitu kombinasi terapi psikologis untuk mengatasi trauma emosional dan dukungan spiritual untuk mengembalikan jiwa pada kondisi damai. Oleh

karena itu, ketiga pandangan ini saling melengkapi dan menyatukan pemahaman bahwa luka batin masa kanak-kanak adalah masalah yang multidimensi, sehingga didapatkan aspek sebagai berikut:

a. Penolakan Diri

Penolakan diri merupakan perasaan yang mencerminkan keyakinan buruk sehingga membuat individu merasa tidak layak untuk mendapatkan kasih sayang. Hal tersebut dapat terjadi dari pengalaman pengabaian atau kritik yang berlebihan, dimana menjadikan individu merasa lebih inferior daripada orang lain, dan menganggap diri sendiri sebagai penyebab masalah.

b. Harga Diri Terluka

Harga diri yang terluka terjadi ketika individu mengalami perasaan malu ataupun bersalah dalam waktu yang lama. Seringkali berasal dari penilaian buruk yang diterima dari lingkungan sekitar. Hal ini mengakibatkan individu merasa bahwa dirinya tidak memiliki nilai atau *value*, sulit mendapatkan pujian dari orang lain, hingga pandangan buruk mengenai identitas diri sendiri.

c. Luka Relasional

Luka relasional dapat ditandai dengan adanya ketidakmampuan dalam mempercayai orang lain yang timbul dari pengalaman pengabaian atau pengkhianatan di masa lalu. Dapat ditandai dengan merasa cemas saat menghadapi kedekatan emosional, cenderung menghindari interaksi sosial yang lebih, sehingga menghambat kemampuan dalam hubungan interpersonal.

d. Emosi Tertekan

Emosi tertekan mencerminkan individu yang menahan perasaan yang buruk seperti kemarahan maupun kesedihan, serta yang tidak dapat diekspresikan secara luas. Hal ini disebabkan karena lingkungan sekitar yang tidak mampu mendukung individu untuk meluapkan emosi dengan stabil, sehingga akan lebih mudah mengalami hambatan dalam mengingat ataupun mengakses emosi dari masa kecil.

e. Pola Sabotase Diri

Pola sabotase diri terjadi ketika individu secara tidak sadar menghalangi keberhasilan dan kebahagiaan milik sendiri. Perasaan tidak pantas untuk merasa bahagia juga berakar dari pengalaman traumatis yang membuat menjadi tidak pantas mendapatkan kebahagiaan, sehingga selalu terjebak dalam pola perilaku yang merugikan.

f. Kerentanan Spiritual

Kerentanan spiritual mencerminkan kesulitan individu dalam membangun hubungan yang sehat dengan aspek spiritual ataupun religius. Pengalaman traumatis dapat menyebabkan individu merasa jauh dari Allah SWT, mengalami kesulitan dalam merasakan ketenangan saat beribadah, dan mempertanyakan nilai diri mereka di hadapan Allah, yang dapat mengakibatkan krisis spiritual.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa luka batin masa kanak-kanak mencakup berbagai aspek seperti penolakan diri, harga diri yang terluka, luka relasional, emosi tertekan, pola sabotase diri, dan kerentanan spiritual. Seluruh aspek ini berakar dari pengalaman pengabaian, kritik berlebihan, maupun kurangnya dukungan emosional, yang pada akhirnya memengaruhi pandangan individu terhadap diri, hubungan dengan orang lain, serta hubungan spiritualnya.

5. Luka Batin Masa Kanak-Kanak dalam Islam

Dalam Islamic *worldview*, konsep *wounded inner child* (luka batin masa lalu) merujuk pada sisi jiwa yang terluka akibat pengalaman menyakitkan di masa kanak-kanak, seperti penolakan, kekerasan emosional, atau pengabaian. Islam memandang manusia sebagai makhluk yang diciptakan dalam keadaan fitrah (QS. Ar-Rūm: 30), yakni kesucian jiwa yang memiliki kecenderungan alami pada kebenaran dan kasih sayang. Namun, lingkungan yang rusak atau pengasuhan yang keras dapat menodai

fitrah ini, meninggalkan luka-luka psikospiritual yang terbawa hingga dewasa dalam bentuk kemarahan terpendam, rasa tidak berharga, atau sabotase diri.

Islam tidak mengingkari adanya luka batin niscaya ada pada setiap individu. Rasulullah Saw bersabda, "*Tidaklah seorang Muslim tertimpa kelelahan, penyakit, kesedihan, gangguan, bahkan duri yang menusuknya, kecuali Allah akan menghapus dosa-dosanya karenanya.*" (HR. Bukhari no. 5641, Muslim no. 2573). Hadis ini memberikan kerangka bahwa penderitaan jiwa dapat menjadi jalan penyucian dan penyembuhan jika dihadapi dalam bingkai kesadaran ilahiyah. Dalam Islam, penyembuhan luka batin tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual.

Islam mengajarkan tentang konsep maaf. Memafkan bukan sekadar tindakan sosial antar sesama individu, melainkan ibadah dan proses pembersihan hati (*tazkiyatun nafs*). Allah SWT memerintahkan: "...*dan hendaklah mereka memaafkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak ingin bahwa Allah mengampunimu?*" (QS. An-Nūr: 22). Dalam konteks ini, memaafkan orang yang melukai masa kecil kita menjadi sarana untuk melepaskan beban emosional, membebaskan jiwa dari dendam, serta membuka ruang untuk kelegaan spiritual.

Dari pemaafan lahirilah optimisme, karena Islam mengajarkan harapan tanpa batas: "*Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah kecuali orang-orang kafir*" (QS. Yusuf: 87). Optimisme bukanlah penyangkalan terhadap luka, melainkan keberanian untuk melangkah maju karena yakin ada rahmat Allah yang menyertai. Tuntunan hidup ideal demikian memerlukan penjelasan empirik agar lebih mudah untuk diimplementasikan dalam kehidupan keseharian khususnya mahasiswa muslim.

C. Pemaafan

1. Definisi Pemaafan

Pemaafan atau *forgiveness* menurut Toussaints, dkk., (2015) merupakan suatu proses psikologis yang melibatkan perubahan sikap dan emosi seorang individu terhadap seseorang yang telah berbuat salah atau menyakitinya, dimana individu tersebut secara sadar melepaskan perasaan-perasaan buruk seperti marah, dendam, dan benci, dan menggantinya dengan perasaan yang lebih ikhlas seperti pengertian, rasa iba, dan niat baik, maka dari itu pemaafan tidak hanya memberikan pengaruh yang baik dalam hubungan interpersonal namun tetap mendapatkan dampak yang baik untuk kesehatan mental individu atau jiwa yang sehat. Tidak hanya itu, hal ini telah ditegaskan bahwa pemaafan dapat dijadikan sebagai mekanisme penting untuk mensejahterakan kualitas emosi pada individu yang lebih baik.

Thompson, dkk., (2005) pemaafan merupakan suatu proses di mana seseorang secara sadar memilih untuk melepaskan perasaan-perasaan buruk seperti marah dan dendam terhadap pihak yang telah berbuat salah, dan kemudian berusaha menggantinya dengan sikap-sikap yang baik seperti empati dan pengertian. Pemaafan bukan berarti membenarkan kesalahan, melainkan menjadi salah satu kekuatan karakter yang membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis dan memperbaiki hubungan sosial. Dalam aspek psikologis, memaafkan dipandang sebagai aspek penting yang dapat mendorong pertumbuhan pribadi dan menciptakan kehidupan yang lebih harmonis.

Kim, dkk., (2022) pemaafan adalah proses psikologis yang melibatkan keputusan sadar untuk melepaskan suatu emosi yang buruk seperti kemarahan, kebencian, dan dendam, terhadap seseorang yang telah menyakiti diri individu. Pemaafan bukan berarti membenarkan kesalahan, tetapi bagaimana individu mampu menerima pengalaman emosional yang buruk dengan kedamaian maupun ketenangan batin. Pemaafan dapat dilakukan dengan menggantikan emosi yang buruk menjadi berempati

dengan baik, serta memutuskan untuk menerima apa yang sudah terjadi. Pemaafan tidak hanya mengurangi kemarahan tetapi juga meningkatkan harapan untuk masa depan, sehingga berdampak positif pada kesehatan psikologis individu secara keseluruhan.

Alentina, dkk., (2016) mengemukakan bahwa pemaafan merupakan sebuah karakteristik individu yang terpuji maupun mulia dengan memberikan pengaruh besar terhadap proses kehidupan yang berkualitas. Karakteristik terpuji yang dimiliki oleh individu ini tidak semua orang dapat berada pada tahap pemaafan. Tahap yang dimaksud yaitu bagaimana seorang individu mampu menerapkan segala pemberian maaf ataupun memaafkan hal-hal yang sudah berlalu. Hal tersebut telah didukung bahwa dengan adanya seseorang berada pada tahap pemaafan, maka dapat berdampak terhadap kebahagiaan psikologis individu.

Seorang ahli psikolog dalam penelitiannya Khasan (2017) telah mengungkapkan bahwa pemaafan merupakan suatu bentuk kesediaan dari individu untuk melupakan atau mengabaikan hal-hal yang bersifat negatif, kemarahan, hingga perilaku yang sifatnya menyakiti individu lain dengan tidak adil. Tahap pemaafan ini salah satu tahap dengan menghapus luka-luka batin di masa lalu buruk dengan proses penerimaan. Adanya penerimaan mampu menjadikan individu lebih ikhlas dalam menghadapi segala hal dengan hati yang suci.

Pemaafan berasal dari bahasa arab yaitu *al-afw* yang terdapat secara berulang-ulang pada Al-Qur'an dengan jumlah 34 kali yang berisikan tiga huruf yaitu 'ain, fa', serta satu huruf mu'tall. Pemaafan yang terdapat pada Al-Qur'an telah menjelaskan bahwa memaafkan artinya kita sebagai individu dapat menghapus segala luka secara menyeluruh dengan cara memaafkan dari hati yang suci tentang apa yang sudah terjadi. Hal tersebut juga telah dijelaskan bahwa Islam menganjurkan orang-orang untuk bisa memaafkan hal-hal yang sudah terjadi atas kehendak Allah SWT. yang dijelaskan pada firman Allah dalam QS. Ali-Imran : 134 sebagai berikut :

“(Yaitu) orang-orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan” (Fitriani & Agung, 2018).

Berdasarkan pemaparan dari para ahli, dapat disimpulkan bahwa pemaafan (*forgiveness*) merupakan suatu proses psikologis yang melibatkan kesadaran individu untuk melepaskan emosi negatif seperti marah, dendam, dan kebencian, kemudian menggantinya dengan sikap positif seperti empati, pengertian, dan keikhlasan. Pemaafan bukan berarti membenarkan kesalahan, melainkan menjadi sebuah kekuatan karakter yang mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis, memperbaiki hubungan interpersonal, serta mendukung pertumbuhan pribadi yang lebih harmonis. Selain itu, pemaafan dipandang sebagai mekanisme penting yang mampu menghapus luka batin, menciptakan ketenangan batin, serta menumbuhkan harapan terhadap masa depan. Dalam perspektif spiritual, pemaafan juga menjadi ajaran mulia yang dianjurkan dalam Islam, di mana memaafkan merupakan wujud hati yang bersih dan ikhlas sesuai dengan tuntunan Allah SWT. Dengan demikian, pemaafan memiliki peran besar baik dalam dimensi psikologis maupun religius, sehingga berdampak positif pada kualitas hidup individu secara menyeluruh.

2. Faktor Pemaafan

Khasan (2017) telah mengungkapkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pemaafan sebagai berikut :

a. Religiusitas sebagai Faktor Utama

Dalam Islam, pemaafan dipengaruhi oleh tingkat religiusitas individu. Hal ini disebabkan karena agama menjadi pedoman dan petunjuk utama dalam menjalani kehidupan, baik di dunia maupun di akhirat. Religiusitas yang kuat memungkinkan individu untuk menginternalisasi nilai-nilai kebaikan yang bersumber dari ajaran agama, sehingga perilaku memaafkan menjadi bagian dari praktik hidup sehari-hari.

b. Agama sebagai Pedoman Hidup

Islam memposisikan agama sebagai landasan moral yang mencegah manusia dari penyimpangan terhadap ketentuan Ilahi dan nilai-nilai kebaikan universal. Tanpa bimbingan agama, seorang muslim berpotensi tersesat dari prinsip-prinsip yang benar. Oleh karena itu, ajaran agama tidak hanya berfungsi sebagai konsep ideal, tetapi juga harus diwujudkan secara nyata dalam interaksi sosial, termasuk dalam bentuk pemberian maaf kepada sesama.

c. Akhlaq Mahmudah sebagai Wujud Religiusitas

Islam menekankan penerapan akhlaq mahmudah (akhlaq terpuji) dalam kehidupan sehari-hari. Prinsip ini menuntut umat muslim untuk mengimplementasikan sifat-sifat mulia yang diajarkan oleh agama, bukan sekadar memahaminya secara teoritis. Pemaafan termasuk dalam kategori akhlaq mahmudah yang perlu diekspresikan secara nyata, sehingga mampu menjaga keharmonisan hubungan antarmanusia.

d. Meneladani Asma' al-Husna

Ide dasar pemaafan dalam Islam berakar pada kewajiban seorang hamba untuk meneladani sifat-sifat mulia Allah Swt., termasuk sifat *Al-Ghafur* (Maha Pengampun). Dengan meniru sifat ini, seorang Muslim diharapkan memiliki kelapangan hati untuk menghapus kesalahan orang lain, sebagaimana Allah memberikan ampunan kepada hamba-Nya.

e. Indikator Kebaikan dalam Beragama

Salah satu ukuran kebaikan seorang Muslim adalah kemampuannya untuk berperilaku sesuai dengan anjuran agama, termasuk dalam hal memaafkan. Individu yang mampu mengesampingkan dendam dan mengutamakan perdamaian mencerminkan tingkat religiusitas yang matang. Sebaliknya, ketidakmampuan memaafkan dapat menjadi indikasi lemahnya internalisasi nilai-nilai agama dalam kehidupan.

3. Aspek – Aspek Pemaafan

Menurut Thompson, dkk (2005) pemaafan memiliki tiga aspek utama sebagai berikut:

a. Pemaafan terhadap Diri (*Forgiveness of Self*)

Pemaafan diri didefinisikan sebagai proses melepaskan pola pikir, emosi, dan tindakan merugikan yang ditujukan pada diri sendiri, dan mengalihkannya dengan disposisi yang lebih konstruktif, seperti belas kasih dan perhatian terhadap diri sendiri. Proses ini menjadi relevan ketika individu menyadari telah melakukan kekeliruan yang berdampak pada pihak lain, memahami konsekuensi dari tindakan tersebut, dan mengalami disonansi emosional seperti rasa bersalah atau perasaan tidak layak.

b. Pemaafan terhadap Orang Lain (*Forgiveness of Others*)

Pemaafan pada orang lain yaitu milih untuk melepaskan perasaan marah, dendam, atau keinginan untuk membalas perbuatan seseorang yang telah menyakiti. Sebaliknya, mulai mengembangkan perasaan yang lebih baik seperti belas kasih atau kepedulian terhadap mereka. Ini bukan berarti setuju atau membenarkan tindakan salah yang mereka lakukan, tapi lebih pada membebaskan diri dari beban emosi buruk yang mengikat pada orang atau kejadian yang menyakitkan itu.

c. Pemaafan terhadap Situasi (*Forgiveness of Situation*)

Pemaafan terhadap situasi yaitu tentang menerima dan melepaskan reaksi yang tidak membantu terhadap hal-hal yang tidak bisa dikendalikan. Ini mencakup kejadian seperti penyakit parah, bencana alam, atau peristiwa tak terduga yang mengubah pandangan kita tentang dunia. Dimensi ini sangat penting karena situasi di luar kendali seringkali dapat memicu pikiran dan perasaan yang sangat melelahkan.

Adapun teori lain yang dikembangkan oleh McCulloch yang diadaptasi dari Angela, dkk., (2021) diantaranya mengungkap beberapa aspek pemaafan sebagai berikut:

a. *Avoidance Motivation*

Motivasi menghindar merupakan menurunnya motivasi untuk menjauhi seseorang yang sudah memberikan luka dan menghindari kontak langsung dengan individu yang dianggap dapat memberikan luka batin yang buruk, baik secara fisik maupun psikologis.

b. *Revenge Motivation*

Pembalasan Dendam Motivasi merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami rasa tidak adanya keinginan untuk membalas dendam kepada seseorang yang dialihkan dengan berusaha untuk menerima ikhlas dan mengurangi amarah.

c. *Benevolence Motivation*

Motivasi Kebajikan merupakan situasi kondisi dimana individu memiliki keinginan untuk melakukan kebaikan-kebaikan dengan tujuan untuk memperbaiki hubungan relasi dengan baik maupun menimbulkan kedamaian dan keikhlasan hati masing-masing individu.

Berdasarkan pandangan para ahli, pemaafan merupakan proses multidimensi yang mencakup kemampuan menerima, melepaskan emosi negatif, serta menumbuhkan sikap konstruktif. Thompson dkk. (2005) membaginya menjadi tiga aspek, yaitu pemaafan diri, pemaafan orang lain, dan pemaafan situasi. Selain itu, Mc Cullough dalam Angela, dkk., (2021) menekankan pemaafan sebagai perubahan motivasi, meliputi menurunnya dorongan menghindar, berkurangnya keinginan membalas, serta munculnya niat berbuat baik. Dengan demikian, pemaafan tidak hanya mengurangi beban emosional, tetapi juga mendorong kedamaian dan keikhlasan. Adapun dalam penelitian ini, aspek pemaafan yang digunakan berlandaskan pada teori Thompson, dkk., (2005).

D. Hubungan Luka Batin Masa Kanak-Kanak dan Pemaafan dengan Optimisme Mahasiswa Baru

Optimisme merupakan suatu sikap yang terlahir dalam diri individu yang mana mengungkap bagaimana seorang individu ketika dihadapkan dengan suatu

keadaan dapat mempersepsikannya secara baik atau buruk. Sikap optimisme muncul dari dalam individu tergantung dari cara individu memandang suatu permasalahan dengan pola pikir yang baik. Tidak hanya itu, sikap optimisme berlawanan dengan pesimisme yang selalu berorientasi pada hal buruk atau negatif. Ketika dihadapkan dengan berbagai suatu tekanan kehidupan yang cukup dikatakan rumit dan sulit, maka dibutuhkan adanya rasa optimisme yang tinggi untuk menghadapi hal tersebut. Optimisme cenderung akan membuat individu khususnya sebagai mahasiswa baru yang akan menghadapi dunia perkuliahan menjadi lebih mampu berpikir secara kritis. Hal tersebut juga memiliki pengaruh dari latar belakang pengalaman masa lalu individu (Ratnawati, 2018).

Pengalaman pada masa kanak-kanak dapat memberikan memori yang baik dan buruk, namun pengalaman yang memberikan luka batin buruk akan berpengaruh pada perkembangan karakteristik individu kedepannya ditambah sebagai individu yang akan menghadapi dunia perkuliahan. Luka batin masa kanak-kanak merupakan salah satu trauma yang didapatkan dari pengalaman yang membekas negatif secara fisik maupun psikis pada individu. Luka batin ini terjadi secara tidak disadari oleh individu, sehingga khususnya sebagai mahasiswa membutuhkan rasa optimisme yang tinggi agar tetap dapat berproses maupun berkembang secara baik tanpa memikirkan trauma pengalaman di masa kanak-kanak baik dengan orang tua, keluarga, maupun lingkungan. Rasa optimisme juga harus dibersamai dengan proses pemaafan pada diri individu (Oktariani, dkk., 2024).

Pengalaman traumatis yang terjadi pada individu apabila belum terselesaikan dengan baik dapat menjadi luka batin yang akan selalu membekas sampai usia dewasa kapanpun, sehingga memerlukan adanya perilaku memaafkan yang tinggi pada diri individu (Nalle, dkk., 2020). Apabila pemaafan tidak dimiliki individu khususnya pada mahasiswa baru, maka hal tersebut akan menimbulkan kerentanan untuk selalu menyalahkan diri sendiri dengan berbagai faktor luka batin masa kanak-kanak serta menurunkan tingkat rasa optimisme individu. Hal tersebut berbeda jika seorang individu yang memiliki luka batin masa kanak-kanak namun sudah berada pada tahap proses pemaafan maka secara

otomatis sebagai mahasiswa memiliki tingkat optimisme yang tinggi dan selalu siap untuk menghadapi segala proses kedepannya dengan positif (Larasati & Fathiyah, 2022).

Berdasarkan deskripsi diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengukur hubungan antara luka batin masa kanak-kanak dan pemaafan dengan optimisme pada mahasiswa baru.

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Hipotesis 1

Ada Hubungan Antara Luka Batin Masa Kanak-Kanak dan Pemaafan Dengan Optimisme Terhadap Mahasiswa Baru.

2. Hipotesis 2

Ada Hubungan Yang Positif Antara Luka Batin Masa Kanak-Kanak dan Pemaafan Dengan Optimisme Terhadap Mahasiswa Baru yaitu semakin rendah luka batin masa kanak-kanak maka akan semakin tinggi tingkat optimismenya.

3. Hipotesis 3

Ada Hubungan Yang Positif Luka Batin Masa Kanak-Kanak dan Pemaafan Dengan Optimisme Terhadap Mahasiswa Baru yaitu semakin tinggi pemaafan maka akan semakin tinggi tingkat optimismenya.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan komponen penting yang mencakup penentuan unsur-unsur utama yang akan diteliti dalam suatu studi atau riset. Variabel tersebut dapat berupa atribut psikologis, karakteristik, maupun nilai-nilai yang dimiliki seseorang. Unsur ini ditetapkan sebagai objek kajian untuk dianalisis dan ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini digunakan dua jenis variabel, yaitu variabel bebas dan variabel tergantung (Ismail & Ilyas, 2023). Variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi variabel lain, sedangkan variabel tergantung merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Penelitian ini mengoperasionalkan satu variabel tergantung (Y) dan dua variabel bebas (X) dengan rincian sebagai berikut :

1. Variabel Tergantung : Y = Optimisme
2. Variabel Bebas : X1 = Luka Masa Batin Kanak-Kanak
X2 = Pemaafan

B. Definisi Operasional

Definisi operasional memiliki tujuan untuk menjelaskan mengenai variabel ataupun istilah pada penelitian yang sifatnya operasional, mampu membuat pembaca lebih mudah untuk memaknai sebuah penelitian. Berikut definisi operasi operasional pada penelitian yang akan dilakukan :

1. Optimisme

Optimisme merupakan keyakinan positif dan realistis bahwa masa depan akan membawa kebaikan, di mana setiap kesulitan dipandang sebagai tantangan yang dapat diatasi dan kesempatan untuk berkembang.

Optimisme diukur menggunakan skala “*Life Orientation Test-Revised (LOT-R)*” yang disusun oleh (Scheier, dkk., 1994) kemudian berlandaskan aspek-aspek menurut (Carver, dkk., 2010) yakni terdiri dari *expectancy value* (nilai harapan) merujuk pada seberapa besar nilai yang diberikan individu terhadap suatu tujuan, di mana semakin tinggi nilainya

maka semakin kuat dorongan untuk mencapainya. Sementara itu, *expectancy confidence* (keyakinan diri untuk mencapai harapan) adalah keyakinan diri dalam meraih tujuan; semakin besar keyakinan, semakin tinggi pula ketekunan individu dalam menghadapi hambatan hingga tujuan tercapai.

Semakin tinggi skor pada optimisme maka semakin tinggi optimisme mahasiswa baru, sebaliknya semakin rendah skor pada skala optimisme maka semakin rendah optimisme mahasiswa baru.

2. Luka Batin Masa Kanak-Kanak

Luka batin masa kanak-kanak merupakan kondisi psikologis yang timbul akibat pengalaman negatif sejak usia dini, seperti pengabaian, kekerasan, penolakan, maupun kurangnya dukungan emosional dari lingkungan terdekat.

Luka batin masa kanak-kanak diukur berdasarkan gabungan dari beberapa teori dari Bradshaw (1992), *inner child* mencakup pengalaman masa kanak-kanak, baik menyenangkan maupun traumatis, di mana luka batin akibat pengabaian, kekerasan, atau kurangnya dukungan emosional dapat memengaruhi kesehatan mental dan pola hubungan saat dewasa. Serta McCrory & Viding (2015) teori *latent vulnerability* dan neuroregulasi emosi menjelaskan bahwa luka batin masa kanak-kanak muncul dari pola asuh yang kasar, lalai, atau tidak peka, yang kemudian menimbulkan perubahan dalam sistem neurokognitif. Kemudian menambahkan pandangan dari perspektif Islam. Sehingga terdiri dari aspek-aspek yang mendasarinya yaitu: penolakan diri, harga diri terluka, luka relasional, emosi tertekan, pola sabotase diri, dan kerentanan spiritual.

Semakin rendah skor pada luka batin masa kanak-kanak maka semakin rendah luka batin masa kanak-kanak mahasiswa baru, sebaliknya semakin tinggi skor pada luka batin masa kanak-kanak maka semakin tinggi luka batin masa kanak-kanak mahasiswa baru.

3. Pemaafan

Pemaafan merupakan suatu proses psikologis yang melibatkan kesadaran individu untuk melepaskan emosi negatif seperti marah, dendam, dan kebencian, kemudian menggantinya dengan sikap positif seperti empati, pengertian, dan keikhlasan.

Pemaafan diukur menggunakan “*Heartland Forgiveness Scale*” yang disusun oleh Thompson, dkk., (2005) kemudian berlandaskan pada aspek-aspek yakni, pemaafan terhadap diri sendiri (*forgiveness of self*) yaitu melepaskan rasa bersalah pada diri sendiri dan menggantinya dengan belas kasih. Pemaafan terhadap orang lain (*forgiveness of others*) yaitu melepaskan amarah dan dendam tanpa membenarkan kesalahan, dan pemaafan terhadap situasi (*forgiveness of situation*) yaitu menerima hal-hal di luar kendali agar bebas dari beban emosi negatif.

Semakin tinggi skor pada pemaafan maka semakin tinggi pemaafan mahasiswa baru, sebaliknya semakin rendah skor pada pemaafan maka semakin rendah pemaafan mahasiswa baru.

C. Populasi, Sampel, Teknik Pengambilan *Sampling*

1. Populasi

Populasi berasal dari bahasa Inggris, yaitu “*population*” yang berarti jumlah penduduk. Dalam metode penelitian, kata populasi digunakan untuk menyebutkan sekelompok ataupun serumpun subjek yang menjadi sasaran penelitian dengan tujuan diteliti oleh penulis untuk dipelajari serta diambil kesimpulan (Ismail & Ilyas, 2023).

Karakteristik populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa baru angkatan 2024 seluruh Fakultas Universitas Islam Sultan Agung Semarang dan berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan.

2. Sampel

Sampel merupakan suatu prosedur pengambilan data, dimana hanya sebagian populasi saja yang diambil dan dipergunakan untuk menentukan sifat serta ciri yang dikehendaki dari suatu populasi (Ismail & Ilyas, 2023).

Sampel yang akan digunakan pada penelitian ini terdiri dari subjek yang memenuhi kriteria penelitian yaitu mahasiswa baru angkatan 2024 seluruh fakultas di Universitas Islam Sultan Agung. Sampel penelitian ini terdiri dari beberapa fakultas yaitu Fakultas Ilmu Keperawatan, Teknik, Hukum, Ekonomi, Agama Islam, Teknologi Industri, Psikologi, Bahasa, Ilmu Komunikasi, dan Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

3. Teknik Pengambilan Sampel (*Sampling*)

Teknik sampling pada penelitian ini akan menggunakan *cluster random sampling* yang merupakan teknik yang digunakan dengan menentukan sampel apabila objek maupun sumber data yang akan diteliti cukup sangat luas. Penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak berdasarkan kelompok (klaster) dalam populasi (Siregar, 2019). Teknik ini dipilih karena populasi penelitian cukup luas dan tersebar, sehingga lebih efisien untuk membagi populasi ke dalam klaster, lalu memilih klaster secara acak .

Tabel 1. Data Populasi Mahasiswa Baru 2024 UNISSULA

No	Fakultas	Jumlah Mahasiswa Baru 2024
1.	Ilmu Keperawatan	384
2.	Teknik	326
3.	Hukum	437
4.	Ekonomi	365
5.	Agama Islam	280
6.	Teknologi Industri	305
7.	Psikologi	115
8.	Bahasa dan Sastra Budaya	132
9.	Ilmu Komunikasi	81
10.	Keguruan dan Ilmu Pendidikan	204
Total		2629

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala psikologis, yaitu seperangkat instrumen yang terdiri atas sejumlah pernyataan atau item yang dirancang secara sistematis. Skala ini berfungsi untuk mengungkap atau mengukur atribut psikologis tertentu, seperti sikap, persepsi, atau karakteristik individu, melalui respon atau jawaban yang diberikan oleh partisipan terhadap

item-item yang tersedia. Dengan demikian, skala psikologis memungkinkan peneliti memperoleh data yang bersifat subjektif namun terukur secara kuantitatif (Ismail, 2023). Setiap skala disusun menggunakan skala likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu sangat tidak sesuai, tidak sesuai, sesuai, dan sangat sesuai.

Penelitian yang akan peneliti lakukan menggunakan skala optimisme, skala luka batin masa kanak-kanak, dan skala pemaafan. Berikut beberapa skala yang akan kami gunakan :

1. Skala Optimisme

Skala Optimisme diukur menggunakan “*Life Orientation Test-Revised* (LOT-R)” yang disusun oleh Scheier, dkk., (1994) kemudian dilandasi melalui aspek-aspek oleh Carver, dkk., (2010) kemudian dimodifikasi oleh peneliti dengan jumlah butir sebanyak 10 pernyataan yang terdiri dari dua aspek yaitu nilai harapan (*expectancy-value*) dan keyakinan harapan (*expectancy-confidence*) yang memiliki nilai koefisien *alpha cronbach* sebesar 0,89 dan reliabilitas 0,73. Peneliti kemudian mendiskusikannya dengan dosen pembimbing Dr. Hj. Retno Anggraini, M.Si., Psikolog sebagai *expert judgement*.

LOT-R berisi 3 butir *favorable*, 3 butir *unfavorable* dan 4 butir pengecoh (filler) yang disusun dalam bentuk likert. Dengan jumlah alternatif jawaban untuk butir *favorable* berupa Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan skor 1, Tidak Sesuai (TS) dengan skor 2, Sesuai (S) dengan skor 3, Sangat Sesuai (SS) dengan skor 4. Serta nilai untuk butir *unfavorable* berupa Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan skor 4, Tidak Sesuai (TS) dengan skor 3, Sesuai (S) dengan skor 2, Sangat Sesuai (SS) dengan skor 1.

Tabel 2. Blueprint Skala Optimisme

No.	Aspek	Butir			Total
		Favorable	Unfavorable	Filler	
1.	Nilai Harapan	3			3
2.	Keyakinan Harapan		3		3
3.	Item Pengisi (Filler)			4	4
Jumlah		3	3	4	10

2. Skala Luka Batin Masa Kanak-Kanak

Skala luka batin masa kanak-kanak ini dalam penelitian ini disusun berdasarkan konsep dari Bradshaw (1992) serta teori *latent vulnerability* dari McCrory & Viding (2015). Dalam hal ini alat ukur didiskusikan bersama dengan dosen pembimbing Dr. Hj. Retno Anggraini, M.Si., Psikolog sebagai *expert judgment*.

Skala luka batin masa kanak-kanak ini berupa pernyataan pendukung (*favorable*). Pada tiap butir terdapat empat pilihan jawaban antara lain Sangat Sesuai (SS) dengan nilai 4, Sesuai (S) dengan nilai 3, Tidak Sesuai (TS) dengan nilai 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan nilai 1. Skala luka batin masa kanak-kanak berjumlah 30 butir *favorable*.

Tabel 3. Blueprint Skala Luka Batin Masa Kanak-Kanak

No	Dimensi	Indikator Perilaku	Butir <i>Favorable</i>	Total
1.	Penolakan Diri	a. Merasa tidak pantas dicintai b. Merasa lebih buruk dari orang lain c. Merasa diri sebagai sumber masalah	5	5
2.	Harga Diri Terluka	a. Rasa malu atau bersalah yang terus-menerus b. Perasaan tidak cukup baik c. Keyakinan negatif terhadap identitas diri	5	5
3.	Luka Relasional	a. Ketidakpercayaan pada orang lain b. Rasa takut terhadap kedekatan emosional c. Menghindari relasi yang mendalam	5	5
4.	Emosi Tertekan	Emosi Tertekan	5	5
5.	Pola Sabotase Diri	a. Menghindari keberhasilan b. Menyakiti diri secara psikologis c. Merasa tidak pantas bahagia	5	5
6.	Kerentanan Spiritual	a. Merasa jauh dari Allah b. Sulit merasa tenang saat ibadah c. Bertanya-tanya tentang nilai diri di hadapan Tuhan	5	5
Jumlah				30

3. Skala Pemaafan

Skala pemaafan diukur menggunakan “*Heartland Forgiveness Scale (HFS)*” yang disusun oleh Thompson, dkk., (2005) yang kemudian dimodifikasi oleh peneliti dengan jumlah butir sebanyak 18 pernyataan yang terdiri dari tiga aspek yaitu pemaafan terhadap diri sendiri (*forgiveness of self*), pemaafan terhadap orang lain (*forgiveness of others*), dan pemaafan terhadap situasi (*forgiveness of situation*) yang memiliki nilai reliabilitas 0,888. Peneliti kemudian mendiskusikannya dengan dosen pembimbing Dr. Hj. Retno Anggraini, M.Si., Psikolog sebagai *expert judgement*.

Skala pemaafan terdiri dari 18 butir yang berupa pernyataan pendukung (*favorable*) dan pernyataan tidak mendukung (*unfavorable*). Pada tiap butir terdapat empat pilihan jawaban antara lain sangat sesuai (SS) dengan nilai 4, sesuai (S) dengan nilai 3, tidak sesuai (TS) dengan nilai 2, dan sangat tidak sesuai (STS) dengan nilai 1.

Tabel 4. Blueprint Skala Pemaafan

No	Aspek	Butir		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Pemaafan terhadap diri sendiri	3	3	6
2.	Pemaafan terhadap orang lain	3	3	6
3.	Pemaafan terhadap situasi	3	3	6
Jumlah		9	9	18

E. Validitas, Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas

1. Validitas

Menurut Azwar, validitas merujuk pada tingkat ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam menjalankan fungsinya. Istilah validitas berasal dari kata *validity*, yang berarti sejauh mana suatu instrumen mampu mengukur secara tepat dan cermat sesuai dengan fungsi yang dimilikinya. Dengan demikian, validitas menunjukkan kemampuan instrumen penelitian untuk menghasilkan data yang akurat dan relevan dengan tujuan penelitian. Sebuah alat ukur dapat dikatakan memiliki validitas tinggi apabila mampu

berfungsi sebagaimana mestinya dan hasil pengukurannya sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan (Ismail & Ilyas, 2023)

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem digunakan untuk mengetahui koefisien korelasi antara skor setiap aitem dengan skor totalnya. Nilai koefisien korelasi aitem-total berada pada rentang 0 hingga 1,00, dan dapat bernilai positif maupun negatif. Koefisien yang mendekati angka 1,00 menunjukkan bahwa aitem tersebut memiliki daya pembeda yang baik, sedangkan nilai yang mendekati 0 mengindikasikan daya pembeda yang rendah. Dalam praktiknya, kriteria umum pemilihan aitem didasarkan pada nilai korelasi aitem-total lebih dari 0,30. Aitem dengan koefisien korelasi minimal 0,30 dianggap memiliki daya pembeda yang memadai (Saifuddin, 2023).

3. Estimasi Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability*, yang mengacu pada tingkat kepercayaan suatu hasil pengukuran. Suatu pengukuran dianggap reliabel apabila pengukuran yang dilakukan berulang kali pada subjek yang sama menghasilkan data yang relatif konsisten. Dengan kata lain, reliabilitas menunjukkan sejauh mana hasil ukur dapat diandalkan. Dalam penelitian ini, estimasi reliabilitas dilakukan menggunakan teknik *Alpha Cronbach* melalui bantuan perangkat lunak SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 27.0 untuk Windows (Saifuddin, 2023).

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang akan digunakan dalam menganalisis penelitian ini menggunakan analisis regresi ganda. Analisis regresi ganda merupakan analisis yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh satu atau lebih variabel bebas (*independent*) terhadap satu variabel tergantung (*dependent*). Perbedaan penerapan metode ini hanya terletak pada jumlah variabel bebas (*independent*) yang digunakan. Penerapan metode regresi berganda jumlah variabel bebas (*independent*) yang digunakan lebih dari satu yang memengaruhi satu variabel

tergantung (*dependent*). Teknik analisis data pengujian hipotesis kedua dan ketiga menggunakan korelasi parsial, karena hipotesis kedua dan ketiga dirancang untuk menelaan hubungan antara variabel bebas dan tergantung dengan mengendalikan salah satu variabel bebas. Teknik analisis data dalam penelitian ini didukung oleh SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 27.0 *Windows*.



BAB IV

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi penelitian merupakan tahap atau langkah awal yang bertujuan mempersiapkan pelaksanaan penelitian agar berjalan lancar. Pada tahap ini, peneliti melakukan observasi pendahuluan terhadap populasi yang telah ditentukan sesuai karakteristik yang relevan. Lokasi penelitian ditetapkan berdasarkan karakteristik tersebut. Subjek penelitian mencakup seluruh mahasiswa angkatan 2024 Universitas Islam Sultan Agung.

Penelitian dilaksanakan di Universitas Islam Sultan Agung, Jalan Raya Kaligawe KM. 4, Terboyo Kulon, Kecamatan Genuk, Kota Semarang, Jawa Tengah – 50112, Indonesia. Universitas Islam Sultan Agung adalah salah satu perguruan tinggi swasta berbasis Islam yang berlokasi di Kota Semarang, Jawa Tengah, Indonesia. Universitas ini resmi berdiri pada tanggal 20 Mei 1962, di bawah naungan Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung. Saat ini Unissula telah berkembang menjadi universitas terkemuka di Indonesia dengan peringkat akreditasi UNGGUL dari BAN-PT dengan 13 Fakultas, beberapa diantaranya yaitu Fakultas Kedokteran Gigi, Kedokteran, Farmasi, Ilmu Keperawatan, Teknik, Hukum, Ekonomi, Agama Islam, Teknologi Industri, Psikologi, Bahasa dan Sastra Budaya, Ilmu Komunikasi, dan Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Penulis menetapkan lokasi penelitian dengan berdasarkan beberapa hal diantaranya yaitu :

- a. Pengambilan sampel dari seluruh fakultas bertujuan untuk mendapatkan data yang lebih representatif. Penulis juga mempertimbangkan efisiensi dan kemudahan akses dalam pelaksanaan penelitian karena memiliki keterkaitan langsung dengan lingkungan akademik.
- b. Prosedur perizinan dapat diakses dengan mudah dan cepat, sehingga memungkinkan penelitian berjalan dengan lancar.

- c. Penelitian yang berkaitan dengan hubungan luka batin masa kanak-kanak dan pemaafan terhadap optimisme belum pernah dilaksanakan di lokasi tersebut.

2. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian dilaksanakan dengan tujuan untuk mempermudah proses dan meminimalkan kesalahan, serangkaian persiapan penelitian harus dilakukan. Persiapan ini mencakup pengurusan perizinan, penyusunan instrumen, serta estimasi diskriminasi item dan reliabilitas alat ukur, yang akan diuraikan sebagai berikut :

a. Perizinan

Peneliti mengawali proses perizinan dengan mengajukan surat permohonan penelitian kepada Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Izin resmi diberikan melalui surat No. 1274/C.1/Psi-SA/VII/2025 pada 28 Juli 2025, yang mengizinkan pelaksanaan penelitian di 10 fakultas. Pada hari yang sama, peneliti langsung mendistribusikan surat tersebut ke tata usaha setiap fakultas.

Selanjutnya penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok, 5 fakultas yang telah memberikan izin langsung setelah memberikan surat permohonan (Fakultas Ilmu Keperawatan, Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Ekonomi, Psikologi, dan Agama Islam) dijadikan objek untuk uji skala atau *try out*. Sementara itu, 5 fakultas yang belum memberikan surat balasan izin penelitian (Fakultas Ilmu dan Komunikasi, Hukum, Teknik, Teknologi Industri, dan Bahasa dan Sastra Budaya) ditetapkan sebagai subjek penelitian utama.

b. Penyusunan Alat Ukur

Instrumen penelitian ini dibuat berdasarkan indikator-indikator yang merepresentasikan masing-masing variabel yang diteliti, yaitu luka batin masa kanak-kanak, pemaafan, dan optimisme. Setiap indikator disusun menjadi butir pernyataan yang relevan dengan konsep teoretis dari masing-masing variabel.

Ketiga instrumen tersebut dirancang menggunakan model skala Likert, yang umum digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, maupun opini individu terhadap suatu objek atau pernyataan melalui pilihan respons berjenjang. Dalam penelitian ini, setiap butir pernyataan dilengkapi dengan empat alternatif jawaban, yaitu “Sangat Sesuai” (SS), “Sesuai” (S), “Tidak Sesuai” (TS), dan “Sangat Tidak Sesuai” (STS).

Pada butir *favorable*, penilaian diberikan skor 4 untuk sangat sesuai (SS), skor 3 untuk sesuai (S), skor 2 untuk tidak sesuai (TS), dan skor 1 untuk sangat tidak sesuai (STS). Sebaliknya pada butir *unfavorable* penilaian diberikan skor 1 untuk sangat sesuai (SS), skor 2 untuk sesuai (S), skor 3 untuk tidak sesuai (TS), dan skor 4 untuk sangat sesuai (SS). Penyusunan sistem skor ini dimaksudkan untuk memastikan konsistensi interpretasi data serta meminimalkan bias respons dari partisipan penelitian.

1) Skala Optimisme

Skala Optimisme diukur menggunakan “*Life Orientation Test-Revised* (LOT-R)” yang disusun oleh Scheier, dkk., (1994) kemudian disempurnakan melalui aspek-aspek berdasarkan teori optimisme yang dikemukakan oleh Carver, dkk., (2010) dengan jumlah butir sebanyak 10 pernyataan yang terdiri dari dua aspek yaitu nilai harapan (*expectancy-value*) dan keyakinan harapan (*expectancy-confidence*) yang memiliki nilai koefisien *alpha cronbach* sebesar 0,89 dan reliabilitas 0,73. Peneliti kemudian mendiskusikannya dengan dosen pembimbing Dr. Hj. Retno Anggraini, M.Si., Psikolog sebagai *expert judgement*.

LOT-R memuat 3 butir *favorable*, 3 butir *unfavorable*, dan 4 butir pengecoh (*filler*), yang keseluruhannya disusun menggunakan model skala likert.

Tabel 5. Sebaran Nomor Butir Skala Optimisme

No.	Aspek	Butir			Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	<i>Filler</i>	
1.	Nilai Harapan	1, 4, 10			3
2.	Keyakinan Harapan		3, 7, 9		3
3.	Item Pengisi (Filler)			2, 5, 6, 8	4
Jumlah		3	3	4	10

2) Skala Luka Batin Masa Kanak-Kanak

Skala luka batin masa kanak-kanak ini dalam penelitian ini disusun berdasarkan konsep dari Bradshaw, (1992) serta teori *latent vulnerability* dari (McCrory & Viding, 2015). Dalam hal ini alat ukur didiskusikan bersama dengan dosen pembimbing Dr. Hj. Retno Anggraini, M.Si., Psikolog sebagai *expert judgment*.

Instrumen ini terdiri atas pernyataan pendukung (*favorable*) yang mencakup enam aspek, yaitu penolakan diri, harga diri terluka, luka relasional, emosi tertekan, pola sabotase diri, dan kerentanan spiritual. Skala ini memuat total 30 butir pernyataan *favorable*.

Tabel 6. Sebaran Nomor Butir Skala Luka Batin Masa Kanak-Kanak

No	Aspek	Butir	Total
		<i>Favorable</i>	
1.	Penolakan Diri	1, 2, 3, 4, 5	5
2.	Harga Diri Terluka	6, 7, 8, 9, 10	5
3.	Luka Relasional	11, 12, 13, 14, 15	5
4.	Emosi Tertekan	16, 17, 18, 19, 20	5
5.	Pola Sabotase Diri	21, 22, 23, 24, 25	5
6.	Kerentanan Spiritual	26, 27, 28, 29, 30	5
Total			30

3) Skala Pemaafan

Skala pemaafan diukur menggunakan “*Heartland Forgiveness Scale (HFS)*” yang disusun oleh Thompson dkk.,(2005) dengan jumlah butir sebanyak 18 pernyataan yang terdiri dari tiga aspek yaitu pemaafan terhadap diri sendiri

(*forgiveness of self*), pemaafan terhadap orang lain (*forgiveness of others*), dan pemaafan terhadap situasi (*forgiveness of situation*) yang memiliki nilai reliabilitas 0,888. Peneliti kemudian mendiskusikannya dengan dosen pembimbing Dr. Hj. Retno Anggraini, M.Si., Psikolog sebagai *expert judgement*.

Tabel 7. Sebaran Nomor Butir Skala Pemaafan

No	Aspek	Butir		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Pemaafan terhadap diri Sendiri	1, 3, 5	2, 4, 6	6
2.	Pemaafan terhadap orang lain	8, 10, 12,	7, 9, 11,	6
3.	Pemaafan terhadap situasi	14, 16, 18	13, 15, 17	6
Jumlah		9	9	18

3. Uji Coba Alat Ukur

Proses uji coba alat ukur atau *try out* dilaksanakan untuk memastikan kelayakan dan kualitas alat ukur sebelum digunakan dalam penelitian utama. Pengujian ini berlangsung selama tiga hari, yaitu dari 29 hingga 31 Juli 2025. Pengumpulan data uji coba dilakukan secara daring melalui pengisian Google Form, yang dapat diakses oleh responden pada tautan berikut: <https://forms.gle/WmGEYYce7VAoGQQo7>. Untuk menjangkau responden, peneliti menyebarkan tautan skala tersebut secara efisien melalui media sosial *WhatsApp*. Peneliti berhasil mengumpulkan data dari 149 responden yang berasal dari Fakultas Psikologi, Ilmu Keperawatan, Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Ekonomi, dan Agama Islam yang menjadi dasar untuk menentukan kelayakan alat ukur.

Tahap selanjutnya adalah menganalisis data tersebut menggunakan program statistik SPSS versi 27. Setelah data terkumpul, setiap respons yang masuk diberikan penilaian berdasarkan ketentuan yang telah ditetapkan.

a. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Suatu butir dalam instrumen dikategorikan berkualitas baik apabila mampu membedakan individu berdasarkan tingkat atribut

psikologis yang diukur. Artinya, butir tersebut dapat mengidentifikasi perbedaan antara responden dengan kategori tinggi dan rendah pada variabel yang diteliti. Menurut Saifuddin (2023) daya beda butir dikatakan tinggi apabila nilai koefisien korelasinya terhadap skor total mencapai $\geq 0,30$. Hal ini menunjukkan bahwa butir tersebut secara konsisten merepresentasikan variabel dan memberikan kontribusi signifikan. Sebaliknya, apabila koefisien korelasi butir berada pada $\leq 0,30$, maka butir tersebut dinilai kurang mampu membedakan responden dengan tingkat atribut yang berbeda. Meskipun butir dengan nilai koefisien antara 0,250 hingga 0,299 masih dapat dipertimbangkan, aitem dengan nilai $< 0,249$ atau yang mendekati nilai negatif tidak direkomendasikan untuk dianalisis lebih lanjut, sehingga dinyatakan ditolak atau gugur. Adapun hasil pengujian daya beda aitem dan reliabilitas pada masing-masing skala adalah sebagai berikut:

1) Skala Optimisme

Dari hasil uji coba daya beda terdiri dari 10 butir, namun yang dinilai hanya 6 butir karena 4 butir termasuk *filler* (pengecoh/pengisi). Daya beda skala optimisme berdasarkan hasil perhitungan menunjukkan bahwa seluruh butir yang berjumlah 6 memenuhi kriteria daya beda yang memadai. Hal ini ditunjukkan dengan nilai korelasi aitem-total (*Corrected Item-Total Correlation*) yang semuanya berada di atas batas minimum 0,30. Kriteria kelayakan didasarkan pada korelasi aitem-total dengan batas $r_{ix} \geq 0,30$. Butir yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 dianggap memiliki kemampuan membedakan yang baik (Saifuddin, 2023). Koefisiensi daya beda tinggi pada skala optimisme berada pada kisaran 0,335–0,721. Koefisiensi dengan daya beda tinggi ditunjukkan dengan korelasi sebesar 0,721, sedangkan butir dengan daya beda terendah adalah dengan nilai 0,335 namun masih masuk kriteria $\geq 0,30$ sehingga butir tetap digunakan.

Nilai *Alpha Cronbach* dari skala pengukuran reliabilitas sebaiknya 0,800-0,900 atau mendekati 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 maka semakin reliabel pengukurannya (Saifuddin, 2023). Estimasi reliabilitas skala optimisme diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,815, yang berarti skala ini memiliki reliabilitas yang baik dan dapat diandalkan untuk mengukur tingkat optimisme pada responden.

Tabel 8. Distribusi Sebaran Butir Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Optimisme

No.	Aspek	Butir			DBT		DBR	
		F	UF	Filler	F	UF	F	UF
1.	Nilai * Harapan	1,4,10			3	0	0	0
2.	Keyakinan Harapan		3,7,9		3	0	0	0
3.	Item Pengisi (Filler)			2, 5, 6, 8	0	0	0	0
Total					6	0	0	0

* : Butir daya beda rendah

F : *Favorable*

UF : *Unfavorable*

DBT : Daya beda tinggi

DBR : Daya beda rendah

2) Skala Luka Batin Masa Kanak-Kanak

Daya beda skala luka batin masa kanak-kanak berdasarkan hasil perhitungan diperoleh 29 aitem memiliki daya beda tinggi dan 1 butir memiliki daya beda rendah dari jumlah sebanyak 30 butir. Hal ini ditunjukkan dengan nilai korelasi aitem-total (*Corrected Item-Total Correlation*) yang semuanya berada di atas batas minimum 0,30. Kriteria kelayakan didasarkan pada korelasi aitem-total dengan batas $r_{ix} \geq 0,30$. Butir yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 dianggap memiliki kemampuan membedakan yang baik (Saifuddin, 2023). Koefisiensi daya beda tinggi adalah 0,775 – 0,172. Sedangkan koefisiensi daya beda rendah 1 butir memiliki nilai 0,172.

Nilai *Alpha Cronbach* dari skala pengukuran reliabilitas sebaiknya 0,800-0,900 atau mendekati 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 maka semakin reliabel pengukurannya (Saifuddin, 2023). Estimasi reliabilitas skala luka batin masa kanak-kanak diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,951, yang berarti skala ini memiliki reliabilitas yang baik dan dapat diandalkan untuk mengukur tingkat luka batin masa kanak-kanak pada responden.

Tabel 9. Distribusi Sebaran Butir Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Luka Batin Masa Kanak-Kanak

No	Aspek	Butir <i>Favorable</i>	DBT F	DBR UF
1.	Penolakan Diri	1, 2, 3, 4,5	5	0
2.	Harga Diri Terluka	6, 7, 8, 9, 10	5	0
3.	Luka Relasional	11, 12, 13*, 14, 15	4	1
4.	Emosi Tertekan	16, 17, 18, 19, 20	5	0
5.	Pola Sabotase Diri	21, 22, 23, 24, 25	5	0
6.	* Kerentanan Spiritual	26, 27, 28, 29, 30	5	0
Total			29	1

* : Butir daya beda rendah

F : *Favorable*

UF : *Unfavorable*

DBT : Daya beda tinggi

DBR : Daya beda rendah

3) Skala Pemaafan

Daya beda butir skala luka batin masa kanak-kanak melalui hasil perhitungan diperoleh 15 butir memiliki daya beda tinggi dan 3 butir memiliki daya beda rendah dari jumlah sebanyak 18 butir. Hal ini ditunjukkan dengan nilai korelasi aitem-total (*Corrected Item-Total Correlation*) yang semuanya berada di atas batas minimum 0,30. Kriteria kelayakan didasarkan pada korelasi aitem-total dengan batas $r_{ix} \geq 0,30$. Butir yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30

dianggap memiliki kemampuan membedakan yang baik (Saifuddin, 2023). Koefisiensi daya beda tinggi 15 butir adalah 0,328-0,552. Koefisiensi daya beda rendah 3 butir memiliki nilai 0,175 – 0, 276.

Nilai *Alpha Cronbach* dari skala pengukuran reliabilitas sebaiknya 0,800-0,900 atau mendekati 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 maka semakin reliabel pengukurannya (Saifuddin, 2023). Estimasi reliabilitas skala pemaafan diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,816 yang berarti skala ini memiliki reliabilitas yang baik dan dapat diandalkan untuk mengukur pemaafan pada responden.

Tabel 10. Distribusi Sebaran Butir Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Pemaafan

No	Aspek	Butir		DBT		DBR	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	F	UF	F	UF
1.	Pengampunan terhadap Diri Sendiri	1, 3, 5	2*, 4, 6	3	3	0	0
2.	Pengampunan terhadap Orang lain	8*, 10, 12*	7, 9, 11,	1	3	2	0
3.	Pengampunan terhadap Orang lain	14, 16, 18	13, 15, 17	3	3	0	0
Total				7	9	2	0

* : Butir daya beda rendah
 F : *Favorable*
 UF : *Unfavorable*
 DBT : Daya beda tinggi
 DBR : Daya beda rendah

b. Penomoran Ulang

Setelah uji coba dilakukan untuk mengukur daya beda setiap butir, langkah selanjutnya adalah menyusun ulang penomoran butir dari nomor lama ke nomor baru. Pada tahap ini, butir yang memiliki daya beda rendah dikeluarkan dari proses penomoran ulang guna meningkatkan validitas dan keandalan hasil penelitian. Sebaliknya, butir dengan daya beda tinggi tetap dipertahankan sebagai komponen utama

instrumen penelitian. Penyusunan ulang dilakukan secara sistematis agar urutan butir tetap terstruktur dan memudahkan proses pengolahan data. Pada skala optimisme tidak ada butir yang gugur, sehingga tidak memerlukan penomoran ulang. Dengan demikian, susunan butir terbaru pada skala luka batin masa kanak-kanak dan pemaafan dapat disajikan sebagai berikut:

1) Skala Luka Batin Masa Kanak-Kanak

Tabel 11. Penomoran Ulang Skala Luka Batin Masa Kanak-Kanak

No	Aspek	Butir	Total
		<i>Favorable</i>	
1.	Penolakan Diri (<i>Self-Rejection</i>)	1, 2, 3, 4,5	5
2.	Harga Diri Terluka (<i>Damaged Self-Worth</i>)	6, 7, 8, 9, 10	5
3.	Luka Relasional (<i>Relational Wounds</i>)	11, 12, 14 (13), 15	4
4.	Emosi Tertekan (<i>Suppressed Emotions</i>)	16,17,18,19,20	5
5.	Pola Sabotase Diri (<i>Self-Sabotage</i>)	21,22,23,24,25	5
6.	Kerentanan Spiritual (<i>Spiritual Vulnerability</i>)	26,27,28,29,30	5
Total			29

2) Skala Pemaafan

Tabel 12. Penomoran Ulang Skala Pemaafan

No	Aspek	Butir		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Pengampunan terhadap diri Sendiri	1, 3(2),5	4, 6	5
2.	Pengampunan terhadap orang lain	10	7, 9(8),11	4
3.	Pengampunan terhadap situasi	14, 16, 18	13(12),15, 17	6
Total				15

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada 2–4 Agustus 2025 dengan melibatkan 151 mahasiswa aktif angkatan 2024 Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang

berasal dari lima fakultas, yaitu Fakultas Ilmu Komunikasi, Fakultas Hukum, Fakultas Teknik, Fakultas Teknik Industri, serta Fakultas Bahasa, Sastra, dan Budaya. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *Google Form* yang dibagikan dalam bentuk tautan (<https://forms.gle/SKry2v9a7UkYzM8E7>) dan disebarluaskan menggunakan aplikasi WhatsApp. Proses distribusi skala penelitian dibantu oleh ketua angkatan 2024 dan ketua kelas di masing-masing fakultas. Selain itu, peneliti juga melakukan pendekatan langsung dengan mengirimkan tautan pengisian skala melalui pesan pribadi *WhatsApp* kepada mahasiswa angkatan 2024. Penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*. Berikut rincian tabel data demografi :

Tabel 13. Data Demografi Penelitian

Variabel	Kategori	Jumlah	Prosentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	66	43,70
	Perempuan	85	56,29
	18 tahun	17	11,25
	>18 tahun	134	88,74
Fakultas	Hukum	22	14,56
	Teknik	32	21,19
	Teknologi Industri	18	11,92
	Ilmu Komunikasi	48	31,78
	Sastra dan Budaya	31	20,52

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Tahapan uji asumsi dilakukan untuk menguji normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas berdasarkan data yang telah diperoleh sebelumnya. Proses analisis ini menggunakan bantuan perangkat lunak statistik SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 27 untuk mengolah dan menganalisis data secara menyeluruh.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data dalam suatu populasi berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini, pengujian normalitas distribusi data setiap variabel dilakukan dengan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* pada taraf signifikansi

0,05. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 atau 5%.

Tabel 14. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Ks-Z	Sig	P	Keterangan
Optimisme	19,362	3,428	0,037	0,200	> 0,05	Normal
Luka Batin	68,489	15,436	0,037	0,200	> 0,05	Normal
Masa Kanak-Kanak Pemaafan	49,295	5,878	0,037	0,200	> 0,05	Normal

Hasil dari analisis data di atas membuktikan bahwasanya distribusi data ketiga variabel terdistribusi dengan normal karena nilai signifikansi *unstandardized residual* yaitu sebesar 0,200 yang mana lebih besar dari 0,05.

b. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar variabel bebas dari model regresi. Model regresi yang baik menggunakan metode uji mempertimbangkan nilai Variance Inflation Factor (VIF) > 10 dan nilai *Tolerance* > 0,1 sehingga penelitian dapat dianggap lolos uji multikolinearitas.

Tabel 15. Hasil Uji Multikolinearitas

Model	Colinearity	
	Tolerance	VIF
X1	0,737	1,358
X2	0,737	1,358

Hasil analisis menunjukkan bahwa kedua variabel bebas, yaitu X1 dan X2, memiliki nilai Tolerance sebesar 0,737 serta nilai VIF sebesar 1,358. Nilai-nilai tersebut masih berada dalam batas toleransi yang diterima, yakni Tolerance di atas 0,10 dan VIF di bawah 10. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas dalam model yang dibangun. Dengan kata lain, variabel X1 dan X2 tidak menunjukkan korelasi tinggi satu sama lain, sehingga keduanya dapat digunakan secara bersamaan dalam analisis regresi tanpa menimbulkan gangguan terhadap stabilitas model.

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varians residual (gangguan error) pada setiap nilai prediksi. Salah satu asumsi dasar dalam regresi linier adalah bahwa varians residual harus bersifat konstan atau homoskedastis. Jika asumsi ini dilanggar, maka akan terjadi heteroskedastisitas yang dapat memengaruhi efisiensi dan validitas estimasi model. Hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas, sehingga model dinyatakan lolos uji heteroskedastisitas.

Tabel 16. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Model	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
Constant	0,438	1,778		0,246	0,806
1 X1	0,016	0,011	0,133	1,396	0,165
X2	0,020	0,030	0,063	0,657	0,512

a. *Dependent Variable : ABS_RES*

Uji ini dilakukan dengan meregresikan nilai residual absolut terhadap variabel luka batin masa kanak-kanak dan pemaafan. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel luka batin masa kanak-kanak adalah 0,165 ($> 0,05$), sedangkan variabel pemaafan sebesar 0,512 ($> 0,05$). Kedua hasil tersebut mengindikasikan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas, sehingga model layak digunakan untuk analisis tahap berikutnya.

2. Persamaan Regresi Linear Berganda

Regresi linear berganda merupakan pengembangan dari regresi linear sederhana yang memiliki fungsi sama, yaitu untuk melihat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Perbedaannya terletak pada jumlah variabel bebas yang digunakan, di mana regresi linear berganda melibatkan lebih dari satu variabel independen dalam proses analisis.

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

Tabel 17. Persamaan Regresi Linear Berganda

<i>Model</i>		<i>Unstandardized Coefficients</i>
		B
	(Constant)	24,052
1	X1	-0,113
	X2	0,058

d. *Dependent Variabel : Y*

$$Y = 24,052 + (- 0,113) X_1 + 0,058 X_2$$

Koefisien beta untuk variabel X1 adalah -0,113. Artinya, dengan asumsi variabel lain tetap konstan, apabila variabel X1 mengalami peningkatan sebesar 1% maka variabel Y mengalami penurunan sebesar 11,3%. Sebaliknya, jika variabel X1 mengalami penurunan sebesar 1% maka variabel Y akan mengalami peningkatan sebesar 11,3%.

Sementara koefisien beta variabel X2 adalah 0,058 menunjukkan bahwa dengan kondisi variabel lain tetap konstan, apabila variabel X2 mengalami peningkatan sebesar 1% maka variabel Y akan naik sekitar 5,8%. Sebaliknya, jika variabel X2 mengalami penurunan sebesar 1% maka variabel Y akan berdampak menurun sebesar 5,8%.

3. Hasil Uji Hipotesis

a. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi berfungsi untuk menunjukkan sejauh mana perubahan pada variabel dependen dapat dijelaskan oleh variasi yang terdapat pada variabel-variabel independen. Nilai ini menggambarkan tingkat kesesuaian antara model yang dibangun dengan data yang diperoleh.

Tabel 18. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)

1	<i>Model</i>	R	R. Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
		0,531	0,282	0,272	2.92445

b. *Predictors: (Constant), X2, X1*

Berdasarkan hasil pengujian koefisien determinasi, diperoleh nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,272 atau setara dengan 27,2%. Hal ini

menunjukkan bahwa variabel X1 dan X2 secara simultan mampu menjelaskan variasi atau perubahan pada variabel Y sebesar 72%, sedangkan sisanya sebesar 72,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

b. Hasil Uji F

Uji F, atau yang dikenal sebagai uji simultan, digunakan untuk menilai kelayakan model regresi secara keseluruhan. Pengujian ini bertujuan untuk menentukan apakah seluruh variabel independen yang dimasukkan dalam model memiliki pengaruh signifikan secara simultan terhadap variabel dependen.

Tabel 19. Hasil Uji F

	<i>Model</i>	<i>Sum of Square</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
1	Regression	496.931	2	248.465	29.052	0.000
	Residual	1265.758	148	8.552		
	Total	1762.689	150			

a. Dependent Variable : Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

Berdasarkan hasil uji F, diperoleh nilai F hitung sebesar 29,052 yang melebihi nilai F tabel 3,057. Nilai signifikansi sebesar 0,001 ($< 0,05$) menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak, sementara hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, variabel X1 dan X2 secara simultan signifikan terhadap variabel Y dalam model regresi.

c. Hasil Uji t

Uji t adalah metode statistik yang digunakan untuk mengidentifikasi perbedaan rata-rata antara kelompok. Dalam analisis regresi, uji ini berperan untuk menilai pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen secara parsial, yakni menguji signifikansi kontribusi setiap variabel bebas secara individual dalam model penelitian.

Tabel 20. Hasil Uji t

	Model	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	Constant	24.052	3,032		7,932	0,000
	X1	-0,113	0,019	-0,478	-5,895	0,000
	X2	0,058	0,052	0,091	1,122	0,264

a. Dependent Variable : Y

Nilai t hitung variabel X1 sebesar $|-5,895| = 5,895 > t$ tabel 1,976 dan nilai sig. yaitu $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya variabel luka batin masa kanak-kanak signifikan terhadap optimisme.

Nilai t hitung variabel (X2) sebesar $1.122 < t$ tabel yaitu 1,976 dan nilai sig. yaitu $0,264 > 0,05$. Maka H_a ditolak dan H_0 diterima. Artinya variabel pemaafan tidak signifikan terhadap optimisme.

d. Hasil Uji Korelasi Parsial

Uji korelasi yang peneliti gunakan dalam menguji hipotesis kedua yaitu korelasi parsial. Teknik ini bertujuan untuk menguji hubungan antara variabel bebas dan tergantung, dimana satu variabel dikendalikan atau dikontrol.

Tabel 21. Uji Korelasi Parsial

		Correlations	
Control Variables		XI	Y
X2	XI	1.000	-.436
	Correlation		
	Significance (2-tailed)	.	.000
	df	0	148
Y	Y	-.436	1.000
	Correlation		
	Significance (2-tailed)	.000	.
	df	148	0

Berdasarkan uji korelasi antara variabel luka batin masa kanak-kanak dengan optimisme dan melakukan kontrol terhadap pemaafan diketahui $R = -0,436$ dengan signifikansi $p < 0,001$ setelah mengontrol variabel pemaafan. Dengan kata lain, semakin tinggi luka batin yang dialami seseorang di masa kanak-kanak, maka tingkat optimisme yang dimiliki cenderung semakin rendah, terlepas dari tingkat pemaafannya.

Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0.05 mengindikasikan bahwa hasil ini bermakna secara statistik.

Tabel 22. Uji Korelasi Parsial

Correlations				
Control Variables			X2	Y
XI	X2	Correlation	1.000	.092
		Significance (2-tailed)	.	.264
		df	0	148
Y	Y	Correlation	.092	1.000
		Significance (2-tailed)	.264	.
		df	148	0

Berdasarkan uji korelasi antara variabel pemaafan dengan optimisme dan melakukan kontrol terhadap luka batin masa kanak-kanak diketahui $R = 0,092$ dengan signifikansi $0,264 < 0,001$ setelah mengontrol variabel luka batin masa kanak-kanak. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara pemaafan dan optimisme ketika pengaruh luka batin dikendalikan. Nilai signifikansi yang lebih besar dari 0.05 mengindikasikan bahwa hubungan tersebut tidak bermakna, meskipun arah hubungan menunjukkan korelasi positif yang sangat lemah. Korelasi positif yang sangat kecil dan tidak signifikan ini dapat mengindikasikan bahwa pemaafan tidak berhubungan secara signifikan dengan optimisme apabila variabel luka batin masa kanak-kanak dikontrol.

D. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data akan digunakan sebagai fungsi dalam memberikan gambaran secara umum skor skala terhadap kelompok subjek penelitian. Fungsi lain dari deskripsi data yaitu untuk menginformasikan keadaan subjek dari variabel penelitian. Tujuan kategorisasi adalah untuk secara bertahap membagi subjek ke dalam kelompok yang berbeda sesuai dengan atribut yang diukur.

Azwar membagi distribusi normal menjadi enam bagian satuan standar deviasi. Tiga di kiri mean (tanda minus) dan tiga di kanan (tanda plus). Distribusi

normal kelompok subjek penelitian ini terbagi lima satuan standar deviasi, sehingga $6/5 = 1,2$. Norma kategori yang digunakan yaitu :

Tabel 23. Norma Kategori Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$x \leq \mu - 1,5 \sigma$	Sangat Rendah
$\mu - 1,5 \sigma < x \leq \mu - 0,5 \sigma$	Rendah
$\mu - 0,5 \sigma < x \leq \mu + 0,5 \sigma$	Sedang
$\mu + 0,5 \sigma < x < \mu + 1,5 \sigma$	Tinggi
$\mu + 1,5 \sigma < x$	Sangat Tinggi

Keterangan : x = Skor yang Diperoleh

μ = Mean Hipotetik

σ = Standar Deviasi Hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Skala Optimisme

Skala optimisme melibatkan 6 butir yang berdaya beda tinggi, setiap butir memiliki rentang skor 1 sampai 4. Subjek memiliki skor minimum 6 (6×1) dan skor maksimum 24 (6×4). Skala tersebut memiliki rentang skor 18 ($24 - 6$), kemudian kisaran nilai telah dibagi menjadi enam standar deviasi, yaitu diperoleh standar deviasi hipotetik 3 ($18:6$), dan mean hipotetik 15 ($(24+6)/2$).

Data skala optimisme pada subjek juga telah dijelaskan secara empirik, dengan skor minimum 10, skor maksimum 24, mean empirik 18,64, dan standar deviasi 3,428, sebagai berikut :

Tabel 24. Deskripsi Skor Skala Optimisme

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	10	6
Skor Maksimum	24	24
Mean (M)	18,64	15
Standar Deviasi (SD)	3,428	3

Berdasarkan mean empirik, rentang skor subjek tergolong kategori tinggi yaitu 18,64. Hal ini dapat dilihat berdasarkan normal kategorisasi dibawah ini :

Tabel 25. Kategorisasi Skor Subjek Skala Optimisme

Norma	Kategorisasi	Jumlah Subjek	Persentase	
$X \leq 10,5$	Sangat Rendah	1	7%	
$10,5 < X \leq 13,5$	Rendah	8	5,3%	
$13,5 < X \leq 16,5$	Sedang	31	20,5%	
$16,5 < X \leq 19,5$	Tinggi	50	33,1%	
$19,5 < X$	Sangat Tinggi	61	40,4%	
Jumlah		151	100%	
Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
10,5	13,5	16,5	19,5	

Gambar 1. Rentang Skor Skala Optimisme

Berdasarkan rentang skor pada skala optimisme, dinyatakan bahwa 1 subjek mempunyai skor optimisme sangat rendah, 8 subjek mempunyai skor rendah, 31 subjek mempunyai skor optimisme sedang, 50 subjek mempunyai skor optimisme tinggi, dan 61 subjek mempunyai skor optimisme sangat tinggi.

2. Deskripsi Data Skor Skala Luka Batin Masa Kanak-Kanak

Skala luka batin masa kanak-kanak melibatkan 29 butir yang berdaya beda tinggi, setiap butir memiliki rentang skor 1 sampai 4. Subjek memiliki skor minimum 29 (29×1) dan skor maksimum 116 (29×4). Skala tersebut memiliki rentang skor 87 ($116 - 29$), kemudian kisaran nilai telah dibagi menjadi enam standar deviasi, yaitu diperoleh standar deviasi hipotetik 14,5 ($87:6$), dan mean hipotetik 72,5 [$(116+29)/2$].

Data skala luka batin masa kanak-kanak pada subjek juga telah dijelaskan secara empirik, dengan skor minimum 29, skor maksimum 109, mean empirik 69,19, dan standar deviasi 14,563, sebagai berikut :

Tabel 26. Deskripsi Skor Skala Luka Batin Masa Kanak-Kanak

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	29	29
Skor Maksimum	109	116
Mean (M)	69,19	72,5
Standar Deviasi (SD)	14,563	14,5

Berdasarkan mean empirik, rentang skor subjek tergolong kategori sedang yaitu 69,19. Hal ini dapat dilihat berdasarkan normal kategorisasi dibawah ini :

Tabel 27. Kategorisasi Skor Subjek Luka Batin Masa Kanak-Kanak

Norma	Kategorisasi	Jumlah Subjek	Persentase	
$X \leq 50,75$	Sangat Rendah	16	10,60%	
$50,75 < X \leq 65,25$	Rendah	45	29,80%	
$65,25 < X \leq 79,75$	Sedang	57	37,70%	
$79,75 < X \leq 94,25$	Tinggi	24	16%	
$94,25 < X$	Sangat Tinggi	9	6%	
Jumlah		151	100%	
Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
50,75	65,25	79,75	94,25	

Gambar 2. Rentang Skor Skala Luka Batin Masa Kanak-Kanak

Berdasarkan rentang skor pada skala luka batin masa kanak-kanak, dinyatakan bahwa 16 subjek mempunyai skor luka batin masa kanak-kanak sangat rendah, 45 subjek mempunyai skor luka batin masa kanak-kanak rendah, 57, subjek mempunyai skor luka batin masa kanak-kanak sedang, 24 subjek mempunyai skor luka batin masa kanak-kanak tinggi, dan 9 subjek mempunyai skor luka batin masa kanak-kanak sangat tinggi.

3. Deskripsi Data Skor Skala Pemaafan

Skala pemaafan melibatkan 15 butir yang berdaya beda tinggi, setiap butir memiliki rentang skor 1 sampai 4. Subjek memiliki skor minimum 15 (15×1) dan skor maksimum 60 (15×4). Skala tersebut memiliki rentang skor 45 ($60 - 15$), kemudian kisaran nilai telah dibagi menjadi enam standar deviasi, yaitu diperoleh standar deviasi hipotetik 7,5 ($45:6$), dan mean hipotetik 37,5 [$(60+15)/2$].

Data skala pemaafan pada subjek juga telah dijelaskan secara empirik, dengan skor minimum 22, skor maksimum 56, mean empirik 40,86, dan standar deviasi 5,353, sebagai berikut :

Tabel 28. Deskripsi Skor Skala Pemaafan

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	22	15
Skor Maksimum	56	60
Mean (M)	40,86	37,5
Standar Deviasi (SD)	5,353	7,5

Berdasarkan mean empirik, rentang skor subjek tergolong kategori sedang yaitu 40,86. Hal ini dapat dilihat berdasarkan normal kategorisasi dibawah ini :

Tabel 29. Kategorisasi Skor Subjek Skala Pemaafan

Norma	Kategorisasi	Jumlah Subjek	Persentase
$X \leq 26,25$	Sangat Rendah	2	1,0%
$26,25 < X \leq 33,75$	Rendah	7	3,5%
$33,75 < X \leq 41,25$	Sedang	82	40,6%
$41,25 < X \leq 48,75$	Tinggi	48	23,8%
$48,75 < X$	Sangat Tinggi	12	5,9%
Jumlah		151	100%

**Gambar 3. Rentang Skor Skala Pemaafan**

Berdasarkan rentang skor pada skala pemaafan, dinyatakan bahwa 2 subjek mempunyai skor pemaafan sangat rendah, 7 subjek mempunyai skor rendah, 82 subjek mempunyai skor pemaafan sedang, 48 subjek mempunyai skor pemaafan tinggi, dan 12 subjek mempunyai skor pemaafan sangat tinggi.

E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara luka batin masa kanak-kanak dan pemaafan dengan optimisme pada mahasiswa baru. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini, dirumuskan tiga hipotesis yang diuji. Hipotesis pertama mengindikasikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara luka batin masa kanak-kanak dan pemaafan dengan optimisme mahasiswa baru, yaitu diperoleh $R=0,531$ yang menunjukkan kekuatan

hubungan antara variabel luka batin masa kanak-kanak dan pemaafan dengan variabel optimisme, yang artinya hubungan tersebut berada pada kategori cukup kuat dan $F_{hitung} = 29,052$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) disimpulkan bahwa secara statistik luka batin masa kanak-kanak dan pemaafan secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap optimisme. Serta koefisien determinasi (R^2) = 0,272. Hal ini berarti optimisme dapat dijelaskan 27,2% luka batin masa kanak-kanak dan pemaafan, sedangkan sisanya 72,8% diterangkan faktor lain yang berkontribusi terhadap optimisme.

Penelitian yang selaras dengan hasil uji hipotesis diatas dilakukan oleh Mustary (2021) yang menjelaskan bahwa pemaafan menjadi salah satu alternatif dalam mengatasi perasaan bersalah, dendam pada orang lain maupun diri sendiri hingga tersakiti. Hal ini sejalan dengan seseorang yang memiliki luka batin masa kanak-kanak yang belum terselesaikan dan perlu memaafkan agar dapat mengubah pola pikirnya, regulasi emosinya, hingga berpengaruh pada individu secara keseluruhan. Penjelasan menunjukkan individu yang memiliki pemaafan pada hal-hal yang mengakibatkan luka batin masa kanak-kanak, maka memudahkan munculnya optimisme ketika menghadapi kehidupan.

Berdasarkan hasil analisis, variabel luka batin masa kanak-kanak memiliki nilai koefisien regresi sebesar -0,113. Hal ini berarti bahwa setiap peningkatan 1% pada luka batin masa kanak-kanak akan diikuti oleh penurunan optimisme sebesar 11,3%. Tanda negatif pada koefisien menunjukkan adanya hubungan yang berbanding terbalik, di mana semakin tinggi tingkat luka batin masa kanak-kanak, maka semakin rendah tingkat optimisme. Selain itu, nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa pengaruh luka batin masa kanak-kanak terhadap optimisme bersifat signifikan secara statistik.

Variabel selanjutnya pemaafan memiliki nilai koefisien regresi sebesar 0,058. Hal ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1% pada pemaafan akan diikuti oleh peningkatan optimisme sebesar 5,8%. Tanda positif pada koefisien tersebut mengindikasikan adanya hubungan searah antara pemaafan dan optimisme, di mana semakin tinggi tingkat pemaafan, maka cenderung semakin tinggi pula tingkat optimisme. Namun demikian, nilai signifikansi sebesar 0,264

yang lebih besar dari 0,05 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa secara statistik, pemaafan tidak berpengaruh signifikan terhadap optimisme jika dilihat secara individual.

Hasil analisis menunjukkan bahwa luka batin masa kanak-kanak memiliki pengaruh yang paling signifikan terhadap optimisme. Meskipun pemaafan tidak memiliki pengaruh signifikan secara individual, model secara keseluruhan tetap signifikan, yang berarti kedua variabel tersebut penting untuk menjelaskan optimisme. Dengan demikian, fokus utama dari hasil penelitian ini adalah bahwa luka batin di masa kanak-kanak merupakan prediktor yang kuat terhadap tingkat optimisme seseorang, sementara peran pemaafan tidak signifikan.

Temuan penelitian yang dilakukan oleh Aini & Wulan (2023) menunjukkan luka batin masa kanak-kanak mempunyai implikasi jangka panjang terhadap pola pikir maupun perilaku individu, bahwa trauma serius yang dialami pada rentang usia dini dapat membentuk luka batin yang terperangkap hingga dewasa. Hal ini dicerminkan dalam skema kognitif individu yang bertentangan dengan optimisme yang tidak memiliki keyakinan bahwa hal-hal baik akan terjadi di masa depan. Penelitian Izza & Andromeda (2019) menjelaskan teori kelekatan atau *attachment theory* bahwa peran dari orang tua cukup besar dengan memberikan rasa aman dan kepercayaan sehingga dapat membantu individu dapat memandang masa depan yang baik, karena fondasi dalam menciptakan optimisme harus memiliki kepercayaan diri dan rasa aman yang penuh.

Hipotesis kedua peneliti melakukan uji korelasi parsial antara variabel luka batin masa kanak-kanak dengan optimisme dan melakukan kontrol terhadap variabel pemaafan diketahui perolehan nilai $r_{y1.2} = -0,436$ dengan signifikansi $< 0,001$ ($p < 0,01$). Hasil ini mengindikasikan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara luka batin masa kanak-kanak dengan optimisme. Dampak negatif tingkat luka batin masa kanak-kanak yang tinggi akan menjadi beban yang menarik turun tingkat optimisme individu. Artinya semakin tinggi luka batin masa kanak-kanak, semakin rendah optimisme. Begitu sebaliknya, semakin rendah luka batin masa kanak-kanak, semakin tinggi optimisme mahasiswa.

Selanjutnya untuk hipotesis ketiga berdasarkan korelasi parsial antara variabel pemaafan dengan optimisme dan melakukan kontrol terhadap variabel luka batin masa kanak-kanak diketahui perolehan nilai $r_{y1-2} = -0,092$ dengan signifikansi 0,264 ($p < 0,01$). Meskipun arah hubungan positif, kekuatannya sangat lemah sehingga pemaafan saja tidak cukup kuat untuk meningkatkan optimisme ketika luka batin masa kanak-kanak masih memengaruhi individu secara emosional. Hasil ini menunjukkan bahwa efek pemaafan terhadap optimisme mungkin memerlukan kondisi psikologis pendukung lain atau penurunan beban emosional akibat pengalaman traumatis masa lalu.

Hasil uji data diatas menunjukkan hipotesis peneliti diterima, yakni ada hubungan yang signifikan antara luka batin masa kanak-kanak dan pemaafan dengan optimisme pada mahasiswa baru Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hal tersebut telah selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Chen dkk 2021) bahwa luka batin di masa kanak-kanak seperti mendapatkan pengalaman buruk maupun perlakuan yang tidak menyenangkan dapat menurunkan optimisme dan meningkatkan risiko masalah psikologis. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa optimisme memiliki peran penting untuk mengurangi gejala PTSD akibat trauma yang terjadi pada individu.

Joshanloo & Yildirim (2025) dalam penelitiannya menjelaskan perlakuan buruk secara psikologis juga dapat memunculkan sikap menghindari kebahagiaan, hingga akhirnya dapat menurunkan optimisme dengan mengganggu penyesuaian diri individu. Penelitian ini telah mengungkapkan bahwa semakin berat trauma yang dialami di masa kanak-kanak, semakin rendah tingkat optimisme seseorang saat dewasa. Dalam proses pemulihan, pemaafan terbukti membantu diri sendiri dalam menghubungkan luka batin masa kanak-kanak akibat trauma dengan sikap yang optimis. Maka ditegaskan bahwa luka batin masa kanak-kanak cenderung dapat menurunkan optimisme, sedangkan pemaafan dapat menjadi strategi positif yang memperkuat optimisme.

Penelitian McGuigan dan Pratt (dalam Anatasya, 2023) menghasilkan bahwa suatu pengalaman yang bersifat traumatis pada seorang individu khususnya jika terjadi di masa kanak-kanak, maka menjadi sebagai peran utama dalam

munculnya suatu luka batin. Salimah & Mursalin, (2023) juga menyampaikan hasil penelitiannya bahwa luka batin pada diri individu berperan besar pada pembentukan karakter, sikap atau perilaku, dan kepribadiannya.

Berdasarkan beberapa penelitian yang selaras dengan hasil analisis luka batin masa kanak-kanak dengan optimisme yang memiliki hubungan signifikan dapat dijelaskan dari penelitian yang dilakukan oleh Khoirunnisa & Ratnaningsih (2016) bahwa kemampuan individu dalam menyesuaikan diri ketika menghadapi berbagai kondisi ataupun permasalahan sangat dipengaruhi oleh tingkat optimisme seorang individu. Saat seseorang menghadapi suatu masalah dengan optimis yang tinggi, maka cenderung akan lebih menunjukkan ketahanan diri yang kuat. Sikap tersebut memberikan kemungkinan untuk menjalani kehidupan dengan lebih baik. Demikian pula saat individu dapat menerima setiap situasi dengan sudut pandang yang terarah, sehingga mampu melihat suatu tantangan sebagai peluang untuk tetap terus bertumbuh.

Fakta bahwa pemaafan tidak memiliki pengaruh signifikan secara statistik terhadap optimisme merupakan suatu hal baru yang dapat dianalisis, bahwa pemaafan sebagai proses kompleks bukanlah tindakan tunggal, melainkan sebuah proses yang panjang sehingga perlu adanya faktor lain. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arnesty & Pedhu (2023) mengenai hubungan positif antara regulasi emosi dan pemaafan terhadap remaja, dimana seseorang yang memiliki kemampuan dalam mengatur emosi dengan baik memiliki pemaafan yang tinggi. Hal tersebut dilihat berdasarkan hasil signifikansi yang didapatkan ($0,000 < 0,005$) maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dan perilaku memaafkan pada remaja Panti Asuhan Abigail, berarti semakin tinggi regulasi emosi semakin tinggi pula perilaku memaafkan yang dimiliki remaja Panti Asuhan Abigail. Penelitian tersebut memperkuat hasil analisis penelitian ini yang tidak signifikan dengan optimisme, bahwa hal tersebut membutuhkan proses psikologis yang kompleks salah satunya dengan ketrampilan regulasi emosi.

Penelitian Gunawan dkk (2024) menjelaskan dalam perspektif Islam, pemaafan (*al-‘afwu*) merupakan ajaran yang sangat dianjurkan oleh Allah yaitu

Al-Ghaffar (Maha Pemaaf), namun pemaafan dalam Islam memiliki dimensi spiritual yang mendalam. Bukan hanya tentang melepaskan dendam kepada orang lain, tetapi juga meminta ampun kepada Allah dan memaafkan diri sendiri. Ketidaksignifikan dalam hasil penelitian dapat terjadi karena pemaafan yang dilakukan belum menyentuh dimensi spritual yang lebih dalam. Pemaafan yang sejati, yang berlandaskan keikhlasan dan mendekatkan diri pada Allah, seharusnya memiliki dampak yang kuat. Jika pemaafan tidak signifikan, ini bisa mengindikasikan bahwa dimensi spiritual ini belum sepenuhnya terintegrasi dalam praktik pemaafan subjek penelitian.

Sementara penelitian yang dilakukan oleh Azmi, (2023) mengenai “Hubungan antara *Wounded Inner Child* dengan Orientasi Masa Depan Mahasantri Pondok Pesantren Darul Arifin 2 Jember” mengemukakan bahwa luka batin masa kanak-kanak berdampak secara kognitif dan memberikan jangka panjang terhadap perkembangan diri individu itu sendiri yang akan mempengaruhi orientasi masa depan. Hasil tersebut menjelaskan bahwa luka batin dapat menjadi faktor yang dominan yang dapat melemahkan pengaruh positif pemaafan terhadap optimisme.

Hasil penelitian ini telah menjelaskan bahwa optimisme pada mahasiswa baru khususnya angkatan 2024 berada pada kategori tinggi dengan skor mean empirik yaitu 18,64 yang lebih besar dari skor mean hipotetik ($18,64 > 15$). Kondisi ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden memiliki pandangan positif terhadap masa depan, keyakinan akan kemampuan diri, dan kesiapan menghadapi tantangan akademik maupun sosial di lingkungan kampus.

Kemudian untuk skor skala luka batin masa kanak-kanak berada pada kategori sedang dengan skor mean empirik yaitu 69,19 yang lebih kecil dari skor mean hipotetik ($69,19 < 72,5$). Kategori sedang ini menunjukkan bahwa responden memiliki pengalaman masa kecil yang mengandung stres emosional atau kejadian tidak menyenangkan, tetapi intensitasnya tidak berada pada taraf yang sangat mengganggu fungsi psikologis sehari-hari. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti adanya dukungan sosial dari keluarga atau teman sebaya, strategi

koping yang adaptif, atau pengalaman positif di masa remaja yang sebagian mampu mereduksi dampak negatif peristiwa masa kecil.

Serta untuk skor skala pemaafan berada pada kategori sedang dengan skor mean empirik yaitu 40,86 yang lebih besar dari skor mean hipotetik ($40,86 > 37,5$). Dengan demikian, kategori sedang pada luka batin masa kanak-kanak menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak sepenuhnya bebas dari pengalaman di masa kecil, namun juga tidak mengalami luka batin pada tingkat parah. Kondisi ini memungkinkan mereka tetap memiliki optimisme tinggi, khususnya jika didukung oleh faktor protektif seperti pemaafan, religiusitas, dan regulasi emosi yang memadai.

F. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang sudah terlaksana, penelitian ini mempunyai kelemahan maupun kekurangan dalam proses pelaksanaan, yakni :

1. Beberapa alat ukur untuk penyebaran skala tidak melakukan translasi bahasa.
2. Pelaksanaan penyebaran data saat memberikan skala kepada subjek memiliki durasi waktu yang cukup singkat serta menyebarkannya melalui link *google form* sehingga tidak bisa menyebarkan secara offline atau langsung di kelas masing-masing fakultas.
3. Beberapa responden tidak mengisi skala penelitian dengan sungguh-sungguh, sehingga tidak memenuhi kriteria.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan Penelitian

Berdasarkan temuan yang telah diperoleh dari proses penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa luka batin masa kanak-kanak dan pemaafan secara bersama-sama memiliki keterkaitan dengan tingkat optimisme pada mahasiswa baru Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2024. Keduanya berperan dalam membentuk cara pandang mahasiswa terhadap masa depan, meskipun terdapat faktor lain di luar penelitian ini yang juga memengaruhi.

Luka batin masa kanak-kanak terbukti memiliki pengaruh yang lebih menonjol dibandingkan pemaafan. Mahasiswa yang memiliki pengalaman masa kecil penuh tekanan atau kejadian yang melukai secara emosional cenderung memandang masa depan dengan pesimisme, merasa kurang yakin terhadap kemampuan diri, dan lebih mudah terpengaruh oleh beban emosional. Sebaliknya, mahasiswa yang tumbuh dengan luka batin yang lebih ringan umumnya mampu melihat masa depan secara lebih positif dan memiliki keyakinan untuk menghadapi tantangan. Pemaafan memiliki hubungan positif terhadap optimisme, namun bukan faktor penentu utama. Memaafkan, baik diri sendiri maupun orang lain, merupakan proses kompleks yang memerlukan dukungan seperti regulasi emosi, keyakinan spiritual, dan dukungan sosial. Dalam Islam, pemaafan (*al-afwu*) adalah ajaran mulia yang dianjurkan Allah dan dicontohkan Rasulullah, mencakup melepaskan dendam, memaafkan diri sendiri, serta memohon ampun kepada Allah. Pemaafan yang dilandasi keikhlasan, niat ibadah, dan keyakinan pada janji Allah diyakini mampu menenangkan hati, membersihkan jiwa, dan memperkuat optimisme, meski dampaknya mungkin belum terasa jika dimensi spiritual ini belum terintegrasi sepenuhnya.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru dalam penelitian memiliki optimisme yang relatif tinggi, meskipun sebagian masih menyimpan pengalaman emosional di masa kecil. Adanya faktor-faktor

seperti pemaafan, religiusitas, dan regulasi emosi berperan membantu mereka mempertahankan pandangan positif terhadap masa depan, sekalipun tidak semua faktor tersebut berpengaruh secara langsung. Nilai-nilai ajaran Islam seperti tawakal, sabar, dan syukur menjadi pondasi yang memperkuat optimisme, sehingga mahasiswa mampu menjalani perkuliahan dan kehidupan dengan semangat, ketenangan, serta keyakinan bahwa setiap ujian adalah bagian dari rencana terbaik Allah.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa luka batin masa kanak-kanak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat optimisme, di mana semakin rendah luka batin masa kanak-kanak, semakin tinggi tingkat optimisme. Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk meningkatkan kesadaran akan kondisi psikologis diri, termasuk pengalaman emosional di masa lalu yang dapat memengaruhi pandangan hidup. Dalam perspektif Islam, menjaga kesehatan mental dan memelihara optimisme sejalan dengan anjuran untuk berbuat baik (*husnuzan*) kepada Allah dan senantiasa berharap akan pertolongan-Nya, sebagaimana tercantum dalam QS. Az-Zumar ayat 53 yang menyerukan agar hamba-Nya tidak berputus asa dari rahmat Allah. Mahasiswa juga dapat memanfaatkan layanan konseling kampus, mengikuti pelatihan pengembangan diri, atau mengembangkan strategi *coping* adaptif untuk mengelola dampak luka batin yang masih berpengaruh. Selain itu, meskipun pemaafan tidak terbukti berpengaruh secara signifikan secara individual terhadap optimisme, mahasiswa tetap disarankan untuk menumbuhkan sikap pemaaf, mengingat pemaafan adalah perintah Allah (QS. An-Nur: 22) yang membahas anjuran memaafkan dalam membangun kesehatan mental dan hubungan sosial yang harmonis.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menemukan adanya hubungan yang signifikan antara luka batin masa kanak-kanak dan optimisme, namun pemaafan tidak menunjukkan pengaruh signifikan jika dilihat secara parsial. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang relevan, seperti tingkat religiusitas, resiliensi, atau dukungan sosial, yang dalam perspektif Islam dapat menjadi sumber kekuatan batin dan penopang optimisme. Selain itu, disarankan untuk menggunakan metode penelitian yang lebih akurat dari waktu ke waktu. Peneliti juga dapat mempertimbangkan penggunaan pendekatan kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika hubungan antara luka batin masa kanak-kanak, pemaafan, dan optimisme.



DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi, A. (2021). From pain and pessimism to joy and optimism: remarks on richard's analysis. *Psychoanalytic Inquiry*, 41(4–5), 296–301. <https://doi.org/10.1080/07351690.2021.1903799>
- Adila, D. R., & Kurniawan, A. (2020). Proses kematangan emosi pada individu dewasa awal yang dibesarkan dengan pola asuh orang tua permisif. *INSAN : Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(1), 21. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.21-34>
- Aditya, D. P., & Utami, M. S. (2025). Forgiveness therapy to enhance posttraumatic growth in individuals with adverse childhood experiences. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 11(1), 59. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.97365>
- Aini Ahmad, M., & Berty, Q. (2024). Pengaruh anak dalam pada usia dewasa dampak inner child pada usia dewasa. *AGENDA: Analisis Gender Dan Anak*, 6(1), 2024. <https://ejournal.uinmybatusangkar.ac.id/ojs/index.php/agenda/issue/archive>
- Aini, K., & Wulan, N. (2023). Pengalaman trauma masa kecil dan eksplorasi inner child pada mahasiswa keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan: studi fenomenologi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 14(01), 33–40. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i01.684>
- Ainsworth, F. (2019). The hope circuit: a psychologist's journey from helplessness to optimism. *Children Australia*, 44(01), 52. <https://doi.org/10.1017/cha.2019.1>
- Alentina, C., Kunci, K., Forgiveness, :, & Konflik, P. (2016). Memaafkan (forgiveness) dalam konflik hubungan persahabatan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 169–174.
- Amrozi, S. R. (2019). Pemikiran daniel goleman dalam bingkai pembaharuan pendidikan islam di indonesia. *Al-Adalah*, 22(2), 105–116.
- Anatasya, R. (2023). Inner child issue akibat hilangnya peran ayah karena perceraian. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(3), 122–135.
- Angela, M., Felicia, F., & Cipta, F. (2021). Hubungan antara forgiveness dan psychological well-being pada korban kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 2(1), 61–67. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i1.93>

- Arnesty, A. E., & Pedhu, Y. (2023). Analisis korelasi antara regulasi emosi dan perilaku memaafkan remaja panti asuhan. *Jurnal Psikoedukasi : Jurnal Pendidikan, Psikologi, Dan Konseling* , 21(2), 142–150.
- Arslan, G. (2023). Childhood psychological maltreatment, optimism, aversion to happiness, and psychological adjustment among college students. *Current Psychology*, 42(29), 25142–25150. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03538-5>
- Awwad, M., & Afriani, E. (2021). *QAWWAM: JOURNAL FOR GENDER MAINSTREAMING MENGATASI TRAUMA PADA ANAK MELALUI TERAPI INNER CHILD DAN TERAPI DZIKIR Studi Kasus Klien Di Rumah Hijau Consulting*. 15(2), 69. <https://doi.org/10.20414/qawwam.v15i2.4298>
- Ayu Safithri, N. P., & Anggita Nawangsih, R. (2021). Pengaruh optimisme dan resiliensi akademik untuk meningkatkan subjective well being pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 1(2).
- Azmi, N. M. U. (2023a). *Hubungan antara wounded inner child dengan orientasi masa depan mahasantri*.
- Azmi, N. M. U. (2023b). *Hubungan Antara Wounded Inner Child dengan Orientasi Masa Depan Pada Mahasantri Pondok Pesantren Darul Arifin 2 jember*.
- Bradshaw, J. (1992). *Homecoming Reclaiming and championing your inner child*. New York : Bantam Books.
- Carver, C. S. (2015). Optimism and Pessimism. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition*, 17(2), 263–267. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.26018-2>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Chen, J., Christ, N. M., Shih, C. H., Xie, H., Grider, S. R., Lewis, C., Elhai, J. D., & Wang, X. (2021). Dispositional optimism mediates relations between childhood maltreatment and PTSD symptom severity among trauma-exposed adults. *Child Abuse and Neglect*, 115. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105023>
- Cowden, R. G., Worthington Jr, E. L., Chung, C. A., & Chen, Z. J. (2025). Differential Effects of Decisional and Emotional Forgiveness on Psychological, Spiritual, Social, Volitional, and Physical Well-Being: A Scoping Review. *Healthcare* , 13(992), 1–18.

- Davies, E., Read, J., & Shevlin, M. (2022). The impact of adverse childhood experiences and recent life events on anxiety and quality of life in university students. *Higher Education*, 84(1), 211–224. <https://doi.org/10.1007/s10734-021-00774-9>
- DeMarco, M. J. (2024). 6-Fold path to self-forgiveness: an interdisciplinary model for the treatment of moral injury with intervention strategies for clinicians. *Frontiers in Psychology*, 15, 01–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1437070>
- Diana, R. R. (2015). Pengendalian emosi menurut psikologi Islam. *Unisia : Journal of Social Sciences and Humanities*, 36(82), 42–47.
- Effendi, N. W., Pratitis, N. T., & Kusumawulandari, R. (2025). Optimisme dengan academic adjustment pada mahasiswa tahun pertama. *Jiwa : Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(1), 262–269.
- Eka, & Lafdiyah, M. (2023). Konsep Al-Ba'ah bagi penderita luka batin masa kecil/wounded inner child menurut fikih munakahat mazhab syafi'i. *El'Ailaah : Jurnal Kajian Hukum Keluarga*, 2(1), 37–48.
- Erlita, B., Anggadewi, T., Guru, P., & Dasar, S. (2020). Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak Pada Remaja. *Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development*, 2(2), 1–7.
- Fadilah, R., Parinduri, S. A., & Nurhayani. (2024). Forgiveness Therapy in Islamic Psychology Perspective: Healing the Inner Child Parenting Wounds. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 10(2), 386–398. <https://doi.org/10.19109/psikis.v10i2.24160>
- Fahrurnnisa, F., Ramayani, N., Aulia, D., Riski, M., & Safitri, Y. (2024). Memahami inner child dan pola pengasuhannya pada anak. *Communnity Development Journal*, 5(6), 12029–12037.
- Faisol. (2024). *Pengaruh Status Sosial Ekonomi Terhadap Rasa Rendah Diri Yang Di Moderisasi Oleh Ekslusi Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN MALANG. Skripsi.*
- Fauziah, F. N., & Wahyuni, E. (2021). Optimisme Mahasiswa: Kebutuhan Web-Based Acceptance and Commitment Therapy Untuk Meningkatkan Optimisme. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 127–135.
- Fitriani, Y., & Agung, I. M. (2018). Religiusitas islami dan kerendahan hati dengan pemaafan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 165–172.
- Garain, S., & Tripathi, R. S. (2025). A study spirit of forgiveness, optimism, and flourishing among young adults. *IJIAP (International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology)*, 3(3), 167–179.

- Gloria, E., & Arianti, R. (2025). Positive self talk: hal yang dibutuhkan untuk meningkatkan optimisme pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 7(1).
- Gunawan, F. A., Amrulloh, M., & Saputra, A. (2024). Makna Al-'Afwu dalam Tafsir Asy-Sya'rawi. *Hamalatul Qur'an : Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Qur'an*, 5(1), 58–69.
- Ho, J. M. C., Chan, A. S. W., Luk, C. Y., & Tang, P. M. K. (2021). Book Review: The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.704974>
- Indrayana, F. M., & Kumaidi, K. (2021). Dukungan sosial, optimisme, harapan dan kesiapan kerja siswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(2), 93. <https://doi.org/10.17977/um023v10i22021p93-100>
- Ismail, M. I. (2023). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Raja Grafindo Persada. (Cetakan ke-1).
- Ismail, M. I., & Ilyas, N. I. (2023). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (Ed.1 Cet. 2). Rajawali Pers.
- Izza, Y. S., & Andromeda. (2019). Adult Attachment Style dan Kesiapan Menjadi Orang Tua pada Individu Dewasa Awal Info Artikel Abstrak. *INTUISI: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 2(11), 142–149. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Joshanloo, M., & Yıldırım, M. (2025). Aversion to happiness mediates effects of meaning in life, perfectionism, and self-esteem on psychological distress in Turkish adults. *Australian Psychologist*, 60(3), 235–247. <https://doi.org/10.1080/00050067.2024.2415068>
- Kementrian Riset, T. dan I. P. (2018). *Statistik Pendidikan Tinggi 2018*.
- Khairunnisa, S., Chahya, D., & Herbawani, K. (2023). Determinan Kekerasan Terhadap Anak oleh Orang Tua di Indonesia: Studi Literatur. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 11(2), 229–239.
- Khasan, M. (2017a). Perspektif islam dan psikologi tentang pemaafan. *Jurnal At-Taqaddum*, 9(1), 69–94.
- Khasan, M. (2017b). Perspektif Islam dan psikologi tentang pemaafan. *Jurnal At-Taqaddum*, 9(1), 69–94.
- Khasan, M. (2017c). Perspektif Islam dan psikologi tentang pemaafan. *Jurnal At-Taqaddum*, 9(1), 69–94.

- Khoirunnisa, A., & Ratnaningsih, I. Z. (2016). Optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.10007/s10902-010>
- Kim, J. J., Payne, E. S., & Tracy, E. L. (2022). Indirect effects of forgiveness on psychological health through anger and hope: a parallel mediation analysis. *Journal of Religion and Health*, 61(5), 3729–3746. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01518-4>
- Kurniasari, A. (2019). Dampak kekerasan pada kepribadian anak. *Sosio Informa*, 5(1), 15–24.
- Lailani, E. A. (2023). *Inner child dalam hubungan interpersonal santri yayasan pondok pesantren al-huda grogol kediri. Skripsi.*
- Larasati, D. A., & Fathiyah, K. N. (2022). Hubungan pemaafan diri (self-forgiveness) dengan kepuasan hidup pada mahasiswa tahun pertama. *Acta Psychologia*, 4(2), 88–95. <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Lies imma Junaidah. (2024). Recovery from inner child. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(3), 278–285. <https://doi.org/10.61132/corona.v2i3.639>
- Lopez, S. J., Teramoto Pedrotti, J., & Snyder, C. R. (2014). *Positive Psychology Third Edition.*
- Luka Batin Orang Tua Pengaruhi Pengasuhan Anak, Shinta Nana : Jangan Abaikan Kesehatan Mental – Pemerintah Provinsi Jawa Tengah. (2024). Jatengprov. <https://jatengprov.go.id/publik/luka-batin-orang-tua-pengaruhi-pengasuhan-anak-shinta-nana-jangan-abaikan-kesehatan-mental/>
- Marton, G., Monzani, D., Vergani, L., Pizzoli, S. F. M., & Pravettoni, G. (2022). Optimism is a strategy for making a better future. *European Psychologist*, 27(1), 41–61. <https://doi.org/10.1027/a0000001>
- McCrary, E. J., & Viding, E. (2015). The theory of latent vulnerability: Reconceptualizing the link between childhood maltreatment and psychiatric disorder. *Development and Psychopathology*, 27(2), 493–505. <https://doi.org/10.1017/S0954579415000115>
- Meizara Puspita Dewi, E., Fany Dwi Putri, R., Sulistiawati, S., Syam, U., Utami Safaruddin, N., & Jihad Putri Dwianri, N. (2023). Mengenal inner child untuk berdamai dengan luka masa kecil. *Madaniya*, 4(2). <https://madaniya.pustaka.my.id/journals/contents/article/view/356>

- Mustary, E. (2021). Pemaafan dan Kesejahteraan Psikologis Individu. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 3(2), 70–75. <http://ejurnal.iainpare.ac.id/index.php/ijic>
- Naafiah, N. (2020). Pengaruh motivasi dan optimisme terhadap kedisiplinan mahasiswa penghafal al-qur'an. *Psikoborneo*, 8(1), 18–24.
- Nalle, I. V. A., Khotimah, H., Kunci, K., Sosial, D., & Memaafkan, P. (2020). Forgiveness mahasiswa ditinjau dari dukungan sosial. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1), 12–18. <https://doi.org/10.26905/jpt.v16i1.4820>
- Naseva, W. S. (2024). *Korelasi Optimisme Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN SUSKA RIAU*.
- Nasution, A. S., Al Ghifari, A. F., Abdilah, M. A., & Purwantini, L. (2024). Pengaruh optimisme dan kemampuan penyelesaian masalah terhadap kesejahteraan psikologi pada mahasiswa. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 133–150. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i1.183>
- Nisa'ul Karim, N. (2024). Memahami inner child dalam mengatasi luka masa kecil. In *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ) eISSN* (Vol. 2, Issue 2). <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index>
- Nurrokhim, M. (2024). Peran optimisme mahasiswa baru dalam mencapai prestasi dan kontribusi positif pada perguruan tinggi baru. *GLOSAINS: Jurnal Sains Globan Indonesia*, 5(1), 34–41.
- Nussy, T. H. (2023). Pemaafan Pada Individu Dewasa Awal yang Memiliki Riwayat Diasuh Keluarga yang Abusive. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(2), 233–248. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/index>
- Oktariani, Ayu, L., & Nasution, F. Z. (2024). Mengenal inner child, menangani luka batin untuk hidup produktif. *Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 3(2), 71–75.
- Passela, L. H., & Yusra, Z. (2023). Kontribusi optimisme terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 10527–10537.
- Prayogi, F. (2020). Optimisme vs Pesimisme : Studi Deskriptif Tentang Profil Optimisme Mahasiswa. *Lentera : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 13(1), 155–162. <http://jurnal.stkippgribl.ac.id/index.php/lentera>
- Rahmadani, A., & Mukti, Y. R. (2020). Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional : studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 159. <https://doi.org/10.29210/145700>

- Rahmania, F. A., Na'imi Anisa, S., Hizbullah, K., & Wahyuningsih, H. (2021). Pengaruh pemaafan dan penerimaan diri terhadap makna hidup pada individu dewasa awal yang memiliki orang tua bercerai. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1–8. <https://www.researchgate.net/publication/349524941>
- Raja, F. S., Padilah, D. N., & Purwantini, L. (2025). Pengaruh optimisme terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa semester 1-5. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 2(2), 428–438. <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i2.3753>
- Ramadhan, M., Dewi, R., & Hafnidar, H. (2023). Hubungan Pemaafan Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(4), 802–816. <https://doi.org/10.29103/uhjpm.v2i1.13420>
- Ratnawati, V. (2018). *Optimisme Akademik*. Adjie Media Nusantara. Cetakan ke-1. Nganjuk.
- Razkia, D., & Safitri, A. (2021). Menemukan makna hidup dengan forgiveness studi pada siswa binaan remaja di Lembaga Pemasyarakatan Anak Pekanbaru. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 4(2), 107–115.
- Rizqon, M., Musafiri, A., & Ma'rifatul Umroh, N. (2022). Hubungan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Jurnal At-Taujih : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 2798–3978.
- Saifuddin, A. (2023). *Validitas Reliabilitas Alat Ukur Psikologi* (Edisi ke-2). Rajawali Pers.
- Salimah, S. Q., & Mursalin, H. (2023). Pengaruh Inner Child Terhadap Kepribadian Mahasiswi di STIBA Ar Raayah Sukabumi. *Mauriduna: Journal of Islamic Studies*, 4(2), 183–191. <https://doi.org/10.37274/mauriduna.v4i2.839>
- Salma, A. M. (2024a). *Analisis Inner Child dari Pola Asuh Orang Tua Terhadap Anak yang Mengalami Broken Home Pada Fase Dewasa Awal*.
- Salma, A. M. (2024b). *Analisis inner child dari pola asuh orang tua terhadap anak yang mengalami broken home pada fase dewasa awal*. Skripsi.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies. *HEALTH PSYCHOLOGY*, 4(3), 219–247.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing Optimism From Neuroticism (and Trait Anxiety, Self-Mastery, and Self-Esteem): A Reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063–1078.

- Schuler, E. R., & Boals, A. (2016). Shattering world assumptions: A prospective view of the impact of adverse events on world assumptions. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 8(3), 259–266. <https://doi.org/10.1037/tra0000073>
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism How To Your Change Your Mind And Life* (Vol. 3).
- Siregar, C. (2021). Menyembuhkan Luka Batin dengan Memaafkan. *Humaniora*, 3(1), 581–592.
- Siregar Syofian. (2019). *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif* (Ed.1 Cet.6). Bumi Aksara .
- Surianti. (2022). Inner child: memahami dan mengatasi luka masa kecil. *MIMBAR L Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 10–18. <http://journal.iaimsinjai.ac.id/indeks.php/mimbar>
- Syamil, & Susilarini, T. (2025). Gambaran Tahapan pada Individu dengan Trauma Masa Kecil di Kecamatan Matraman, Jakarta Timur. *Jurnal Ikraith-Humaniora*, 9(2), 20–31. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v9i2>
- Thanoesya, R., Syahniar, Ifdil, I., & Syukur, Y. (2016). Konsep diri dan optimisme mahasiswa dalam proses penulisan skripsi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 2(2), 58–61. <https://doi.org/10.29210/02017113>
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313–360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Toussaints, L. L., Worthington Jr, E. L., & Williams, D. R. (2015). *Forgiveness and Health : Scientific Evidence and Theories Relating Forgiveness to Better Health*. Springer.
- Van Tongeren, D. R., Green, J. D., Hook, J. N., Davis, D. E., Davis, J. L., & Ramos, M. (2015). Forgiveness Increases Meaning in Life. *Social Psychological and Personality Science*, 6(1), 47–55. <https://doi.org/10.1177/1948550614541298>
- Wang, J., Liang, Q., Yang, A., Ma, Y., & Zhang, Y. (2024). Childhood Trauma and Depressive Level Among Chinese College Students in Guangzhou: The Roles of Rumination and Perceived Stress. *Psychiatry Investigation*, 21(4), 352–360. <https://doi.org/10.30773/pi.2023.0188>

- Ying, J., You, J., Liu, S., & Wu, R. (2021). The relations between childhood experience of negative parenting practices and nonsuicidal self-injury in Chinese adolescents: The mediating roles of maladaptive perfectionism and rumination. *Child Abuse and Neglect*, 115. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.104992>
- Zahroh, E. A. (2025). *Pengaruh Optimisme Terhadap Stres Pada Mahasiswa Santri Dengan Dukungan Sosial Sebagai Moderator*.

