

**PROSES PEMAAFAN (*FORGIVENESS*) PADA MAHASISWA KORBAN
ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCE DI KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

MONICA YONIEQ PUTRI

(30702100129)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PROSES PEMAAFAN (*FORGIVENESS*) PADA MAHASISWA KORBAN *ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCE* DI KOTA SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Monica Yonieq Putri

30702100129

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

Pembimbing

Tanggal

Agustin Handayani, S.Psi., M.Si
NIK. 210799006

24 Juli 2025

Semarang, 24 Juli 2025

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**Proses Pemaafan (Forgiveness) pada Mahasiswa Korban Adverse
Childhood Experience di Kota Semarang**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Monica Yonieq Putri

30702100129

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 31 Juli 2025

Dewan Penguji

1. Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi., Psikolog
2. Falasifatul Falah, S.Psi., MA.
3. Agustin Handayani, S.Psi., M.Si.

Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 31 Juli 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kulcoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 2107990014

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya, Monica Yonieq Putri dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah 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 kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, Juli 2025

Yang menyatakan,



Monica Yonieq Putri
30702100129

MOTTO

“Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik untuk dirimu sendiri dan jika kamu berbuat jahat, maka (kerugian) itu untuk dirimu sendiri”

(Q.S. Al-Isra’:7)

“The weak can never forgive. Forgiveness is the attribute of the strong.”

(Mahatma Gandhi)



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil 'Alamin

Penelitian ini dapat selesai atas izin Allah SWT dan Karunia-Nya yang meliputi segala kesempatan dan orang-orang yang peneliti butuhkan untuk dapat menyelesaikan penelitian ini.

Penulis mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Orang tua penulis, Bapak Taryo dan Ibu Mulyani Wilujeng Asih, yang telah senantiasa mendoakan, membantu, dan memberi dukungan dari awal perkuliahan hingga penulis mendapatkan gelar Sarjana Psikologi.
2. Dosen pembimbing, Ibu Agustin Handayani, S.Psi., M.Si yang telah memberikan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing dengan penuh kesabaran serta mendukung penulis hingga skripsi ini dapat diselesaikan.
3. Teman-teman terdekat yang selalu mendukung, memberikan bantuan dan selalu menemani kehidupan dunia perkuliahan penulis dari awal menjadi mahasiswa baru sampai saat ini.
4. Almamater tercinta, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, yang menjadi tempat penulis menempuh studi, memperoleh ilmu pengetahuan dan berbagai pengalaman hidup. Semoga kedepannya dapat menjadi perguruan tinggi swasta yang lebih baik.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan nikmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Proses Pemaafan (*Forgiveness*) Pada Mahasiswa Korban *Adverse Childhood Experience* di Kota Semarang” untuk memenuhi Sebagian persyaratan guna memperoleh derajat Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Penulis menyadari bahwa selama proses penyusunan skripsi tidak terlepas dari bantuan dan dukungan yang telah diberikan oleh berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Ibu Agustin Handayani, S.Psi., M.Si. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing penulis dengan penuh kesabaran, serta telah berbagi pengalaman, memberikan saran dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi, selaku dosen wali yang telah memberikan arahan dan bimbingan akademik selama penulis menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Seluruh Bapak/Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang atas ilmu dan motivasi yang telah diberikan.
5. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan kontribusi berharga pada kelancaran penulis selama perkuliahan dalam hal administrasi dan lain sebagainya.
6. Orang tua penulis, Bapak Taryo dan Ibu Mulyani Wilujeng Asih serta kakak penulis, Yonieq Praba Saputra. Terima kasih atas kasih sayang, doa, bimbingan, bantuan serta dukungan yang selalu diberikan kepada penulis.

7. Seluruh anggota keluarga penulis yang telah memberikan do'a dan pelajaran berharga sehingga penulis selalu berusaha untuk menjadi pribadi yang lebih baik serta termotivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Teruntuk teman rasa saudaraku, Nabila Rachmawati Setianingsih terima kasih atas kurang lebih 4 tahun ini selalu menjadi teman, saudara, pendengar, penasehat dan apapun peranmu selama proses perkuliahan ini. Terima kasih telah menemani penulis dalam suka maupun duka yang dialami. Semoga harapan, doa dan mimpi-mimpi baik yang pernah kita ucapkan di kemudian hari menjadi kenyataan.
9. Teman-teman satu bimbingan yang telah menemani, berbagi cerita dan memberikan semangat satu sama lain untuk sama-sama mengikuti bimbingan serta berproses bersama dosen pembimbing.
10. Teman-teman Psikologi Angkatan 2021 yang selalu memberikan bantuan dan menemani sejak awal menjadi mahasiswa baru sampai saat ini.
11. Terkhusus untuk NRS dan WAC yang telah bersedia serta mau meluangkan waktu untuk menjadi narasumber dalam penelitian ini. Semoga selalu diberikan kekuatan, kesehatan, kemudahan dan kelancaran dalam menjalani hidup oleh Allah SWT.
12. Kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih atas kehangatan dan dukungan yang telah diberikan baik secara langsung maupun tidak langsung kepada penulis, khususnya di masa-masa terakhir pengerjaan skripsi ini. Terima kasih banyak.
13. Terakhir, terima kasih banyak kepada diri penulis sendiri yang sudah berjuang, bertahan, dan berusaha sebaik mungkin untuk dapat melewati segala rintangan yang dihadapi selama perkuliahan hingga proses pembuatan skripsi.

Penulis sadar bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, kritik dan saran sangat penulis harapkan sebagai bentuk masukan yang berharga untuk dapat menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis maupun pihak-pihak yang berkepentingan. Penulis juga berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat dan

membantu dalam perkembangan ilmu pengetahuan psikologi. Akhir kata, penulis mohon maaf apabila terdapat kesalahan kata-kata atau penulisan yang kurang berkenan.

Semarang, 24 Juli 2025

Yang menyatakan,



Monica Yonieq Putri
30702100129



DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II.....	9
TELAAH KEPUSTAKAAN.....	9
A. Pemaafan.....	9
1. Pengertian Pemaafan.....	9
2. Faktor-faktor yang Memengaruhi Pemaafan.....	10
3. Aspek-aspek dalam Pemaafan.....	13
4. Tahapan Pemaafan.....	14
5. Dampak Pemaafan.....	15
B. <i>Adverse Childhood Experience</i>	17
1. Definisi <i>Adverse Childhood Experience</i>	17
2. Klasifikasi <i>Adverse Childhood Experience</i>	18
3. Dampak <i>Adverse Childhood Experience</i>	20

C. Proses Pemaafan Korban <i>Adverse Childhood Experience</i>	21
D. Karakteristik Lokasi	23
E. Pertanyaan Penelitian	23
BAB III	24
METODE PENELITIAN.....	24
A. Latar Penelitian	24
B. Fokus Penelitian	25
C. Operasionalisasi	25
D. Subjek Penelitian.....	27
E. Metode Pengambilan Data	27
F. Kriteria Keabsahan Data	28
G. Teknik Analisis Data	29
H. Refleksi Peneliti	31
BAB IV	32
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Hasil Penelitian	32
1. Deskripsi Sosiodemografi Partisipan	32
2. Hasil Pengambilan Data	33
3. Hasil Tema Superordinat.....	35
B. Pembahasan.....	46
1. Persamaan Tema Antartpartisipasi	47
2. Perbedaan Tema Antartpartisipasi.....	48
3. Hubungan Antartema Pada Seluruh Partisipan	49
4. Keterbatasan Penelitian.....	51
BAB V.....	53
KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	54
1. Saran Bagi Partisipan	54
2. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya	54
3. Saran Bagi Lembaga Pendidikan	54
DAFTAR PUSTAKA	56



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Sosiodemografi Partisipan.....	33
Tabel 2. Tema Superordinat	37



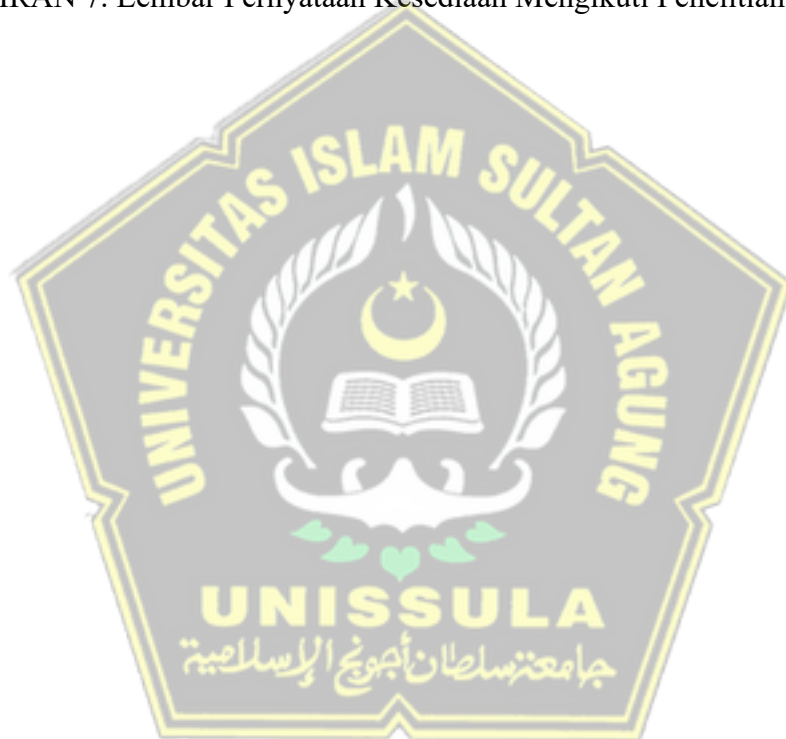
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pola - pola Antarkasus.....	38
---------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. Panduan Wawancara.....	60
LAMPIRAN 2. Verbatim Wawancara.....	63
LAMPIRAN 3. Perumusan Tema Emergen	71
LAMPIRAN 4. Perumusan Tema Superordinat.....	91
LAMPIRAN 5. Pola-pola Antarkasus/Antarpengalaman Partisipan	95
LAMPIRAN 6. Penataan Seluruh Tema Superordinat.....	96
LAMPIRAN 7. Lembar Pernyataan Kesediaan Mengikuti Penelitian	102



PROSES PEMAAFAN (*FORGIVENESS*) PADA MAHASISWA KORBAN *ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCE* DI KOTA SEMARANG

Monica Yoniek Putri¹, Agustin Handayani²

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: agustin@unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi proses pemaafan pada mahasiswa yang mengalami *adverse childhood experience* (ACE) di Kota Semarang, dengan latar belakang tingginya angka kekerasan terhadap anak secara fisik, psikis, maupun seksual. Menggunakan pendekatan kualitatif desain fenomenologi, penelitian ini menekankan pemahaman mendalam terhadap pengalaman hidup dan makna pemaafan pada korban ACE. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi pada dua partisipan dengan latar belakang pengalaman buruk masa kecil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses pemaafan sangat dipengaruhi oleh trauma masa kecil, dinamika keluarga, dan dukungan sosial. Setiap partisipan menempuh tahapan pemaafan yang berbeda; satu berada pada fase pengungkapan luka emosional, sementara yang lain sudah aktif memaafkan. Proses ini melibatkan keterbukaan, penerimaan emosi, pencarian bantuan profesional, dan upaya bangkit dari keterpurukan. Pemaafan bukan sekadar melupakan kesalahan, melainkan membangun kembali kekuatan emosional dan mental untuk menghadapi kehidupan secara positif. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi psikologis bagi korban ACE di lingkungan pendidikan tinggi.

Kata Kunci: Pemaafan, *Adverse Childhood Experience* (ACE), Mahasiswa, Trauma

FORGIVENESS PROCESS AMONG UNIVERSITY STUDENTS WITH ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCE IN SEMARANG CITY

Monica Yoniek Putri¹, Agustin Handayani²

Faculty of Psychology

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: agustin@unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to explore the forgiveness process among university students who have experienced adverse childhood experiences (ACE) in Semarang, prompted by the high prevalence of physical, psychological, and sexual violence against children. Employing a qualitative phenomenological approach, this research emphasizes an in-depth understanding of the lived experiences and meaning of forgiveness among ACE survivors. Data were collected through in-depth interviews and observations with two participants who had a history of childhood adversity. The findings indicate that the forgiveness process is strongly influenced by childhood trauma, family dynamics, and available social support. Each participant underwent different stages of forgiveness; one was in the uncovering phase of emotional wounds, while the other had actively entered the work phase of forgiveness. This process involved openness, emotional acceptance, seeking professional help, and efforts to recover from adversity. Forgiveness is not merely about forgetting past mistakes, but about rebuilding emotional and mental strength to face life positively. These findings are expected to serve as a foundation for developing psychological interventions for ACE survivors in higher education settings.

Keywords: *Forgiveness, Adverse Childhood Experience (ACE), University Students, Trauma*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Merujuk data yang telah diterbitkan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA) sebanyak 27.593 anak menjadi korban kekerasan sepanjang tahun 2022. Bentuk kekerasan yang dialami tidak hanya terbatas pada kekerasan fisik, tetapi juga mencakup kekerasan psikis, seksual, penelantaran, perdagangan manusia, hingga eksploitasi. Sementara itu, KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia) mengumumkan bahwa antara Januari sampai Agustus 2023, terdapat 2.355 kasus pelanggaran hak dan perlindungan anak di sektor pendidikan. Rincian kasus tersebut meliputi 87 anak menjadi korban perundungan, 27 anak mengalami kekurangan fasilitas pendidikan, 24 anak terdampak kebijakan pendidikan yang merugikan, 236 anak mengalami kekerasan fisik atau psikis, dan 487 anak menjadi korban kekerasan seksual (Prima Sihombing & Berlianti, 2024). Data tersebut memperlihatkan jika masih marak perilaku atau tindakan kekerasan di Indonesia. Tindak kekerasan disini terjadi di berbagai tempat seperti sekolah, tempat kerja, bahkan terjadi pada lingkungan keluarga. Umumnya kekerasan adalah tindakan yang tidak menyenangkan yang dapat melibatkan aspek fisik atau psikologis.

Lingkungan yang harusnya bisa memberikan rasa aman terkadang malah menjadi tempat yang membuat seseorang merasa tertekan. Kekerasan dalam lingkungan keluarga menempati proporsi tertinggi dalam kasus kekerasan yang dialami oleh anak-anak berusia 0 hingga 12 tahun. Jumlah kekerasan anak selalu mengalami peningkatan setiap tahunnya. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menyatakan jika Indonesia sedang berada dalam status darurat kekerasan terhadap anak, mengingat jumlah kasus kekerasan yang terus meningkat dan telah mencapai tingkat yang mengkhawatirkan. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak Pasal 1 ayat (15a), dijelaskan bahwa yang dimaksud dengan kekerasan terhadap anak adalah: “Kekerasan adalah setiap perbuatan terhadap Anak yang berakibat timbulnya

kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, psikis, seksual, dan/atau penelantaran, termasuk ancaman untuk melakukan perbuatan, pemaksaan, atau perampasan kemerdekaan secara melawan hukum” (Kemensesneg, 2014). Pelaku kekerasan terhadap anak tidak jarang berasal dari individu yang seharusnya berperan sebagai pelindung, seperti orang tua, kerabat dekat, tetangga, bahkan tenaga pendidik. Terdapat sejumlah faktor yang melatarbelakangi orang tua melakukan kekerasan kepada anak, yaitu adanya riwayat kekerasan yang dialami oleh orang tua pada masa kecil, ketidakmatangan emosi, rendahnya kepercayaan diri, minimnya dukungan sosial, jumlah anak yang banyak, serta kurangnya pengetahuan mengenai pola pengasuhan yang tepat (Muarifah dkk., 2020).

Kekerasan yang dialami oleh anak-anak membuat banyak ketakutan dan tidak jarang pula yang mengalami trauma. Trauma berarti kejadian atau pengalaman yang benar-benar buruk, biasanya pengalaman yang “menempel”, yang tidak bisa dilupakan dan memiliki dampak yang bertahan lama pada diri kita. Trauma yang dialami anak akibat kekerasan dalam lingkungan keluarga cenderung bersifat kompleks, karena dampaknya dapat terbawa hingga masa dewasa. Trauma sendiri merupakan kondisi psikologis yang muncul sebagai respons terhadap tekanan mental atau luka fisik akibat pengalaman yang membekas dan sulit dilupakan, sehingga memengaruhi keseimbangan emosional serta perilaku individu (Pertiwi & Lestari, 2021).

Tindakan kekerasan terhadap anak berpotensi menjadi pemicu munculnya pengalaman buruk di masa kanak-kanak. *Adverse Childhood Experience* atau dalam Bahasa Indonesia dikenal sebagai pengalaman buruk pada masa kanak-kanak, merujuk pada berbagai kejadian yang bersifat traumatis dan tidak menguntungkan bagi perkembangan anak. Pengalaman-pengalaman tersebut umumnya bersifat serius dan dapat menimbulkan dampak jangka panjang, baik pada tahap remaja maupun ketika memasuki usia dewasa. Pengalaman buruk pada anak-anak dapat tertanam dalam perkembangan kepribadian anak (Anggadewi, 2020). Pengalaman buruk yang terjadi memang sulit diidentifikasi karena tidak meninggalkan bekas, namun hal tersebut bisa mengakibatkan trauma diantaranya

mengalami kendala dalam menjalin hubungan sosial dengan keluarga dan teman dekat.

Salah satu dampak dari pengalaman buruk pada masa kanak-kanak adalah terhambatnya perkembangan emosional. Anak yang mengalami pengalaman tersebut cenderung mengalami kesulitan dalam membangun keterampilan untuk mengelola dan mengatasi emosi, serta kebingungan dalam memahami dan merespons reaksi emosional dari orang lain. Selain menghambat perkembangan emosional, anak yang mengalami pengalaman buruk juga cenderung mengalami kesulitan dalam proses belajar, baik di lingkungan rumah maupun di sekolah. Kondisi ini turut memengaruhi perkembangan konsep diri yang negatif, serta menimbulkan permasalahan dalam menjalin hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya. Anak mungkin menunjukkan kecenderungan untuk menarik diri dan memilih menyendiri. Jika tidak ditangani dengan tepat, dampak tersebut dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius, seperti depresi, bahkan berisiko mengarah pada kematian (Ariani & Asih, 2022).

Saat seseorang berada dalam situasi yang bersifat merugikan secara emosional dan bersifat traumatis hanya sebagian individu yang memiliki kemampuan atau kesiapan untuk memaafkan secara tulus apalagi melupakan kesalahan yang telah dilakukan oleh pihak lain. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemaafan berperan penting dalam penyembuhan luka emosional. McCullough (2000) memiliki pandangan bahwa memaafkan dapat mengurangi perasaan negatif yang merusak hubungan interpersonal. Apabila tidak ada permintaan maaf yang terucap dari pelaku hal tersebut dapat mempengaruhi cara individu berinteraksi dan bisa mengarahkan individu untuk membalas pelaku. Memaafkan sering kali menjadi tantangan besar karena melibatkan berbagai aspek emosi manusia yang kompleks dan dinamis. Hal ini memerlukan usaha keras, kemauan yang kuat, serta latihan mental yang terus-menerus. Setiap individu memiliki kapasitas dan proses berbeda dalam menghadapi luka emosional, sehingga tidak mengherankan jika ada sebagian orang yang merasa sulit untuk melepaskan perasaan marah, dendam, atau kecewa yang terpendam. Dampaknya, ada kalanya perasaan tersebut berkembang menjadi pola perilaku yang negatif atau

destruktif. Misalnya, munculnya gerakan-gerakan atau kelompok ekstrem yang melakukan tindakan antisosial dapat menjadi manifestasi dari kebencian dan rasa sakit hati akibat peristiwa masa lalu yang belum terselesaikan. Kondisi ini menunjukkan bahwa ketidakmampuan untuk memaafkan tidak hanya mempengaruhi individu secara pribadi, melainkan berpotensi merugikan lingkungan sosial di sekitarnya.

Anak-anak yang mengalami kekerasan menjadi perhatian utama, proses pemaafan terhadap pelaku memerlukan perjalanan panjang dan tidak mudah. Luka emosional yang dialami sering kali memengaruhi perkembangan psikologis korban, sehingga membutuhkan dukungan yang berkelanjutan baik dari keluarga, lingkungan, maupun bantuan profesional. Proses pemaafan ini bukan hanya sekadar tentang melupakan atau memaafkan kesalahan orang lain, tetapi juga tentang membangun kembali kekuatan emosional dan mental untuk menghadapi kehidupan dengan lebih positif.

Korban kekerasan anak identik dengan perasaan marah dan kecewa kepada orang tua, hal itu sesuai dengan hasil wawancara dengan salah satu korban kekerasan anak dari usia 5 hingga 12 tahun, NRS, seorang wanita berusia 21 tahun, mahasiswa, pada tanggal 13 Januari 2025:

“Kalau fisik biasanya mama paling nampar, ngejewer, kunci ke kamar gelap, kunci kamar mandi, atau kamar tidur. Kalau papa biasanya ngelempar piring. Yang dia bawa dia lempar. Misalkan piring, botol, ke dinding, atau bahkan bisa dikenain ke aku. Pernah juga pegang pisau, terus mau dilempar. Kalau verbal biasanya kata-kata jorok, seperti asu, anjing, bajingan, tolol. Ya, gitu. Anak gak tahu diri, anak durhaka, dan lain-lain. Banyak. Jadi, biasanya kalau papa lagi butuh uang, itu biasanya kalau nggak dikasih mama, ya bakal ngelakuin kekerasan biar nanti mama ngasih uang. Terus biasanya dia kalah judi, biasanya juga dia mabuk, kayak gitu sih. Jadi ya kalau udah marah ya udah. Kalau awal traumanya ya karena sering liat mama papa berantem. Apalagi papa, selalu ngelakuin KDRT apapun pake kekerasan. Ketika dia ga dapetin apa yang dia mau, ya ujungnya dilampiasin ke anak. Apalagi kalau mama minta cerai, aku pasti disandera di jadiin ancaman buat mama biar ga di ceraiin gitu sih. Sekarang tuh kalo aku denger suara orang bilang atau kasar, denger bunyi barang udah kaget sampe deg-degan. Kalau dulu udah pasti secara otomatis meringkuk karena takut. Sampai sekarang papa juga ga pernah minta maaf atas perbuatannya, dan aku juga belum memaafkan papa sampai detik ini.”

(NRS, 13012025)

Kekerasan emosional atau verbal juga terjadi pada anak. Seperti yang diungkapkan pada wawancara dengan salah satu korban kekerasan dari umur 5-6 tahun bahkan sampai sekarang, WAC, seorang wanita berusia 22 tahun, mahasiswa, pada 13 Januari 2025 didapatkan informasi sebagai berikut:

“Untuk kekerasan fisiknya seperti nampar, nendang, mukul apalagi seringnya mukul dibagian kepala, ngejambak juga pernah sih. Untuk ucapan verbalnya kayak sakit banget gitu kak. Contohnya itu kayak bilang anjing, kayak merendahkan kita seperti itu. Terus habis itu setelah merendahkan kita kayak bilang bodoh seperti itu bilang bodoh, goblok seperti itu. Pemicunya biasanya kalo abis minum alkohol tapi sering juga melakukan dalam keadaan sadar. Pernah ada yang ngeliat itu nenek saya dan nenek saya tuh gak berani mau ngebelain saya, cuma diem aja takut juga disalahin. Lebih kayak yaudah, yaudah aja emang karena sifatnya seperti itu. Apalagi beliau tuh bukan papa kandung aku kak, jadi ga ada anggota keluarga lain yang berani melerai. Yang bikin aku trauma sampe sekarang itu aku merasa diabaikan dan tidak disayang sama orang rumah kak. Mereka tau dan mereka liat tapi gak ada usaha untuk nolongin aku dan ngebiarin gitu aja sampe aku dewasa. Aku udah sedikit bisa memaafkan papa, tapi jujur masih ada perasaan marah, sedih. Kalau takut udah ga mungkin karna udah dewasa juga. Sekarang kalo papa marah karna hal sepele juga aku kadang balik marah. Makanya aku juga jadi males pulang kerumah.” (WAC, 13012025)

Berlandaskan hasil wawancara yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan jika dari kedua partisipan pernah mengalami kekerasan saat kecil. Subjek NRS dan WAC pernah mengalami kekerasan fisik dan emosional. Dampak yang kedua subjek rasakan antara lain perasaan sedih yang berkepanjangan dan perasaan sakit hati, NRS mengaku ia menjadi individu yang tidak mudah percaya kepada semua orang dan NRS harus melakukan hipnoterapi dengan Psikolog sejak mendapat kekerasan dari orang tua. Kekerasan anak sudah menjadi luka tersendiri bagi anak yang mengalami pengalaman buruk di masa kecil. Kedua subjek mengaku bahwa kejadian tersebut masih sangat diingat hingga saat ini.

Saat terjadi konflik yang melibatkan kekerasan terhadap anak, biasanya muncul tiga jenis respon emosional. Pertama, emosi positif yang ditandai dengan sikap ramah, penuh kasih, serta adanya upaya untuk memulihkan hubungan dengan

orang tua. Kedua, emosi yang mencerminkan luka batin, seperti perasaan takut dan kekhawatiran. Ketiga, emosi berupa kemarahan yang sering kali diekspresikan melalui penghinaan atau keinginan untuk membalas pelaku kekerasan. Di antara ketiga respon tersebut, emosi negatif berupa rasa sakit dan kemarahan cenderung lebih sering dialami oleh anak-anak. Kemarahan yang dirasakan dapat memicu dorongan untuk membalas perlakuan buruk yang diterima, menunjukkan bahwa beberapa korban masih kesulitan untuk memaafkan pelaku. Pemaafan menjadi langkah penting untuk meredam dorongan negatif yang dapat merusak hubungan interpersonal. Pemaafan juga dapat diartikan sebagai perubahan motivasi korban terhadap pelaku, yang meliputi pengurangan keinginan untuk menghindar atau membalas dendam, serta peningkatan motivasi untuk melakukan hal-hal yang lebih baik kepada pelaku.

McCullough dkk. (1997) mengatakan jika pemaafan adalah alat pendorong seseorang mampu menahan diri untuk tidak membalas, menekan dorongan kebencian terhadap pihak yang telah menyakitinya, serta menunjukkan kesiapan yang lebih besar untuk memperbaiki atau memediasi hubungan dengan pelaku. Pengalaman buruk yang ditimbulkan oleh kekerasan yang dilakukan anggota keluarga kepada anak adalah hal yang sangat fatal. Dampak yang ditimbulkan terlihat pada perilaku sosial anak, seperti timbulnya rasa rendah diri, kesulitan dalam bersosialisasi, tidak mudah percaya terhadap orang di sekitarnya, serta kecenderungan untuk menunjukkan perilaku yang agresif.

Uraian di atas mengungkapkan pengaruh yang disebabkan oleh kekerasan anak ini bukanlah hal yang dapat dianggap remeh, terutama dampak psikologis pada anak. Pemaafan memainkan peran yang sangat krusial dalam penanganan konflik, termasuk konflik yang ditimbulkan pada kekerasan anak. Meskipun begitu pemaafan bukanlah proses yang sederhana dan memerlukan waktu yang cukup lama agar anak dapat melewati seluruh tahapan pemaafan ini. Meninjau dari fenomena tersebut, perlu dilakukan penggalan data secara mendalam terkait perilaku pemaafan pada korban kekerasan anak. Hal tersebut menjadi penting mengingat masih tingginya kasus kekerasan anak saat ini dan diharapkan penelitian ini akan menjadi sumber pengetahuan yang dapat berguna di masa depan. Pembaca

diharapkan dapat memahami langkah-langkah penyelesaian yang dapat dilakukan oleh individu korban kekerasan anak, sehingga mereka dapat lebih memahami masalah ini dan menghindari tindakan serupa.

Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang pernah menjadi korban kekerasan pada masa kanak-kanak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tahapan yang dilalui oleh seorang mahasiswa dalam proses pemaafan terhadap orang tuanya yang pernah melakukan kekerasan saat ia masih kecil. Adapun judul yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah “Proses Pemaafan (*Forgiveness*) Pada Mahasiswa Korban *Adverse Childhood Experience* di Kota Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Selaras dengan latar belakang yang telah dijelaskan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana proses pemaafan pada mahasiswa yang memiliki *adverse childhood experience* (ACE) terhadap pelaku”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi proses yang dilalui oleh mahasiswa dalam mencapai pemaafan terhadap pengalaman ACE yang mahasiswa alami.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap tulisan ini dapat menjadi referensi dalam kajian ilmu psikologi serta berkontribusi pada pengembangan teori yang dapat memberikan informasi yang faktual mengenai proses pemaafan pada mahasiswa korban *adverse childhood experience* di Kota Semarang, sehingga hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan baru untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan perspektif dan pengalaman langsung pada peneliti mengenai proses pemaafan yang dialami oleh mahasiswa korban *adverse childhood experience* di Kota Semarang.
- b. Memberikan informasi kepada masyarakat umum mengenai proses pemaafan pada mahasiswa korban *adverse childhood experience* di Kota Semarang.



BAB II

TELAAH KEPUSTAKAAN

A. Pemaafan

1. Pengertian Pemaafan

Pemaafan merupakan suatu proses untuk melepaskan perasaan marah, kebencian atau dendam terhadap seseorang yang telah melakukan kesalahan atau melukai kita. Pemaafan tidak selalu berarti melupakan kesalahan atau membenarkan tindakan orang lain, tetapi lebih kepada membebaskan diri dari beban emosional negatif yang terkait dengan pengalaman tersebut. Secara psikologis, pemaafan melibatkan keputusan untuk mengubah respon emosional terhadap kejadian yang menyakitkan, menghindari ambisi untuk membalas, serta berupaya mengerti perspektif orang lain meskipun tidak berarti setuju atas tindakan pelaku.

Worthington (2005), pemaafan dapat melindungi individu dari perasaan negatif. Perasaan negatif ini, jika dibiarkan bisa menyebabkan individu merasa enggan, menghindari, dan menjauh dari aktivitas yang seharusnya dilaksanakan. Pendapat lain juga menyatakan jika pemaafan mempersilakan terjadinya perubahan internal dalam pikiran dan perasaan seseorang. Dengan memaafkan, individu dapat melepaskan perasaan negatif yang dialami, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental mereka. Proses ini membantu individu untuk bergerak maju dan mengurangi dampak negatif dari pengalaman yang menyakitkan.

Memaafkan atau *forgiveness* merupakan kesanggupan untuk membebaskan pikiran dan hati dari kenangan masa lalu yang buruk, serta dari perasaan rasa bersalah. Proses memaafkan dapat membantu individu mengatasi kemarahan dan menghilangkan keinginan untuk membalas dendam kepada seseorang yang telah menyakiti mereka. Dengan demikian, pemaafan tidak hanya bermanfaat bagi orang yang dimaafkan, tetapi juga bagi diri sendiri, karena dapat membawa kedamaian dan kebebasan emosional. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Brandsma (1982) pemaafan merupakan

penguasaan terhadap pikiran, perasaan dan perilaku yang negatif tanpa mengabaikan perasaan yang terluka tetapi memandang pelaku dengan penuh penerimaan sehingga hati yang terluka dapat merasakan kesembuhan.

Berdasarkan definisi yang telah disebutkan diatas, pemaafan merupakan sebuah resolusi konflik yang bertujuan untuk membangun dan memperkuat perasaan, pemikiran, serta interaksi yang lebih positif dengan pihak yang telah melakukan tindakan tidak menyenangkan. Pemaafan ditandai dengan kesediaan seseorang untuk melepaskan rasa marah, penilaian negatif, dan sikap acuh terhadap orang yang telah melukainya secara tidak adil. Sebaliknya, pemaafan mendorong munculnya rasa empati, kepedulian, serta kebaikan hati kepada pihak yang menyebabkan luka tersebut.

2. Faktor-faktor yang Memengaruhi Pemaafan

Pemaafan terpengaruh oleh cara korban menilai pelaku, kejadian tersebut, tingkat keseriusan kejadian, serta kemauan untuk menghindari pelaku. Terdapat beberapa faktor yang berpengaruh pada proses pemaafan, antara lain: empati, karakteristik serangan, tipe kepribadian, kualitas hubungan dengan pelaku, dan religiusitas.

Terdapat beberapa faktor yang berpengaruh akan terjadinya pemaafan. Menurut Wade dan Worthington (2003), faktor-faktor yang dimaksud yaitu:

a. Religiusitas

Seseorang yang menjadikan agama yang diyakininya sebagai dasar dalam perilaku sehari-hari atau dalam seluruh aspek kehidupannya cenderung mampu untuk memaafkan.

b. Empati

Empati merupakan kesanggupan individu untuk merasakan perasaan atau pengalaman orang lain. Empati berperan sebagai penghubung antara permintaan maaf dan pemaafan. Saat pelaku meminta maaf, empati yang muncul dapat mendorong korban untuk memaafkannya.

c. Keramahan

Suatu keadaan di mana individu dapat memahami keadaan orang lain dan menerimanya dengan lapang dada.

d. Kemarahan

Kemarahan adalah emosi negatif yang sering kali menghambat upaya untuk memaafkan.

e. Perasaan malu

Individu yang menjadi pelaku kejahatan merasa malu atas tindakan yang dilakukannya dengan menyakiti individu lain.

f. Hubungan dekat dengan pelaku

Hal ini disebabkan karena pemaafan mengikutsertakan perubahan dari perasaan negatif menjadi positif terhadap pelaku, sehingga hubungan dengan pelaku akan memengaruhi proses tersebut.

g. Reaksi pelaku (luka yang dihasilkan oleh pelaku)

Kian dalam luka yang ditimbulkan, makin sulit bagi seseorang untuk memaafkan pelaku.

h. Permintaan maaf

Hal ini memicu perasaan negatif dalam diri seseorang dan menumbuhkan rasa empati terhadap pelaku, yang pada gilirannya dapat memperkuat pemaafan individu terhadap pelaku.

McCullough (2000) menyatakan bahwa terdapat sejumlah faktor yang mempengaruhi proses pemaafan, diantaranya:

a. Empati

Empati merupakan kesanggupan individu untuk merasakan pengalaman atau perasaan individu lain. Memiliki rasa empati terhadap pelaku yang menyakiti, individu dapat mengerti suasana hati pelaku yang memiliki rasa bersalah dan terbebani akibat perbuatannya. Saat pelaku meminta maaf kepada individu yang dilukai, hal ini bisa memicu empati dari korban dan mendorongnya untuk memaafkan.

b. Karakteristik kepribadian

Karakteristik kepribadian yang dimaksud mencerminkan karakter-karakter seperti sifat sosial, keterbukaan dalam berekspresi, dan ketegasan. Perangai

yang ramah, dapat bekerja sama dengan baik, berjiwa sosial, menyenangkan, jujur, dermawan, sopan, dan fleksibel juga cenderung lebih empatik dan mudah bergaul.

c. Pengakuan terhadap pelaku dan kesalahannya

Penilaian akan mempengaruhi setiap perilaku individu. Artinya bahwa setiap perilaku itu ada penyebabnya dan penilaian dapat mengubah perilaku individu.

d. Keparahan luka

Sebagian individu menganggap bahwasanya sakit hati yang dirasakan adalah sesuatu yang sangat menyakitkan untuk diakui. Individu merasa takut untuk menerima rasa sakit hati tersebut, karena khawatir hal itu akan membuat mereka membenci orang yang mereka cintai, meskipun orang tersebut telah melukai mereka. Hal ini sering kali menyebabkan rasa sedih yang mendalam, sehingga memaafkan menjadi sulit atau bahkan tidak mungkin terwujud.

e. Kualitas hubungan

Individu yang mengampuni kesalahan orang lain biasanya didorong oleh keterikatan yang kuat antara hubungan kedua belah pihak. Kualitas hubungan memiliki beberapa alasan dalam memengaruhi memaafkan, yang pertama, individu yang memberi maaf biasanya memiliki alasan besar untuk menjaga hubungan tersebut. Kedua, dalam hubungan interpersonal, terdapat penyesuaian jangka panjang dalam mempertahankan hubungan. Ketiga, didalam hubungan yang berkualitas, kebutuhan satu pihak dan pihak yang lain saling terhubung. Keempat, kualitas hubungan memiliki tujuan kebersamaan yang mendorong beberapa individu yang berperan untuk bertindak dengan cara yang menguntungkan keduanya.

3. Aspek-aspek dalam Pemaafan

Menurut McCullough (2000) aspek-aspek pemaafan (*forgiveness*) meliputi:

a. *Avoidance Motivation*

Kian berkurangnya keinginan untuk menghindari pelaku, maka mengurangi ambisi untuk mempertahankan jarak dengan orang yang telah menyakiti.

b. *Revenge Motivation*

Semakin menurun motivasi untuk membalas dendam terhadap suatu hubungan mitra, membuang keinginan untuk membalas dendam terhadap orang yang telah menyakiti.

c. *Benevolence Motivation*

Makin terdorong oleh nilai-nilai positif dan hasrat untuk mendamaikan diri dengan pelaku, walaupun pelanggaran yang dilakukan terbilang berbahaya, serta hasrat untuk melihat kesejahteraan orang yang telah menyakitinya.

Menurut Ransley (2004) pemaafan terdiri dari 3 aspek, yaitu:

a. Proses intra subjektif

Mencakup keterlibatan penuh dari kedua pihak yang dengan aktif mencari solusi dan diterima dengan baik oleh keduanya.

b. Opsi untuk melepaskan kemarahan

Membebaskan diri dari energi negatif, seperti rasa marah.

c. Menghilangkan balas dendam

Walaupun pada dasarnya individu memiliki keinginan untuk membalas dendam, ia memutuskan untuk menyerahkan "hadiah" berupa rasa iba yang sebetulnya tidak pantas diterima oleh pelaku.

Baumeister, Exline, dan Sommer (1998) menyatakan pemaafan dapat digambarkan dalam dua dimensi, yaitu:

- a. Dimensi intrapersonal merujuk pada kemampuan individu dalam memulai dan menyelesaikan proses pemaafan secara menyeluruh, yang ditandai dengan hilangnya perasaan marah maupun dendam. Dimensi ini mencakup aspek afektif dan kognitif dalam pemaafan, dan sepenuhnya merupakan proses internal yang dilakukan oleh korban untuk berdamai dengan

emosinya sendiri. Umumnya, bentuk pemaafan ini ditujukan kepada individu asing atau pihak yang tidak diinginkan untuk menjalin kembali hubungan interpersonal.

- b. Dimensi interpersonal mencakup aspek sosial dari proses pemaafan, yang berfokus pada upaya membangun kembali atau merekonsiliasi hubungan antarpribadi. Pemaafan dalam dimensi ini berkaitan dengan keinginan untuk memperbaiki relasi serta memberikan dampak positif terhadap perasaan korban.

Berdasarkan uraian diatas, McCullough (2000) menyoroti tiga motivasi utama dalam pemaafan, yaitu *avoidance motivation* (menurunnya rasa untuk menghindari pelaku), *revenge motivation* (menurunnya keinginan untuk balas dendam), dan *benevolence motivation* (timbulnya dorongan untuk berdamai dan melihat kesejahteraan pelaku). Semakin seseorang mampu mengendalikan dorongan untuk menjauh, memiliki motivasi untuk berdamai maka semakin tinggi pula tingkat pemaafannya.

4. Tahapan Pemaafan

Pemaafan yang dilakukan oleh seseorang berlangsung secara bertahap. Enright (2002) membaginya ke dalam empat tahapan utama dalam proses pemaafan, yaitu:

- a. Tahap pengungkapan (*Uncovering phase*)
Tahap ini individu menyadari dan mengakui rasa sakit serta emosi negatif yang dialami akibat tindakan orang lain. Kesadaran ini penting untuk memahami dampak dari peristiwa tersebut.
- b. Tahap pengambilan keputusan untuk memaafkan (*Decision phase*)
Setelah menyadari emosi negatif, individu membuat keputusan untuk memaafkan. Keputusan ini sering dipengaruhi oleh nilai-nilai pribadi, ajaran moral, atau dorongan dari lingkungan sosial.

c. Tahap pengerjaan (*Work Phase*)

Tahap ini individu mulai bekerja secara aktif untuk memaafkan. Ini melibatkan usaha untuk memahami perspektif pelaku, mengembangkan empati, dan menggantikan emosi negatif dengan perasaan positif.

d. Tahap pendalaman (*Deepening Phase*)

Tahap terakhir melibatkan pendalaman makna dari proses pemaafan. Individu mungkin menemukan makna atau pelajaran dari pengalaman tersebut, yang dapat meningkatkan pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan emosional.

Menurut Smedes (1984) pemaafan merupakan suatu tahap yang bergerak secara lambat dan membutuhkan waktu. Tingkatan perilaku memaafkan individu tidaklah sama, dengan demikian proses memaafkan mempunyai sifat adaptif, berarti tidak wajib sesuai urutan yang telah dijelaskan oleh Enright serta Coyle. Tahap pemaafan terdiri dari empat tahapan utama, yaitu *uncovering*, *decision*, *work*, dan *deepening*. Berdasarkan temuan awal, dapat disimpulkan bahwa setiap subjek menunjukkan perbedaan dalam pencapaian tahapan pemaafan. Beberapa individu telah mencapai tahap pengambilan keputusan untuk menerima kenyataan atas perilaku tidak menyenangkan yang dilakukan oleh orang tua, sementara yang lain masih berada dalam fase penuh luka emosional, yang membuat individu kesulitan untuk memaafkan.

5. Dampak Pemaafan

Dampak positif dari pemaafan terhadap kesehatan psikologis antara lain meningkatnya rasa bahagia, martabat, empati, penerimaan diri, kemampuan bersosial dan makna hidup seseorang. Selain itu, pemaafan juga berperan dalam menurunkan tingkat kemarahan, cemas dan depresi. Menurut Bishop, dkk (2014) pemaafan merupakan salah satu bentuk intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental, khususnya bagi individu yang mengalami kegagalan dalam hidup, sehingga mereka dapat kembali menjalani kehidupan yang bermakna dan mencapai tujuan hidupnya.

Nashori (2011) ada beberapa dampak yang didapatkan jika individu melakukan pemaafan, antara lain:

a. Peningkatan kesehatan fisik

Sikap memaafkan berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup manusia, termasuk aspek kesehatan fisik. Penelitian yang dilakukan Worthington (2005) mengungkapkan bahwa ketidakmauan untuk memaafkan, terutama jika sangat parah, dapat menimbulkan dampak negatif pada kesehatan fisik individu.

b. Ketenangan hidup

Memaafkan memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Luskin (2024) mengungkapkan bahwa pemaafan memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan emosional individu, terutama dalam konteks berbagai hubungan, seperti dalam pernikahan, keluarga, dan lingkungan kerja.

c. Memiliki pengendalian diri

Hasil dari penelitian Worthington (2005) memvalidasi jika memaafkan berkaitan dengan kesanggupan individu dalam mengontrol dirinya. Pengendalian diri yang sebelumnya hilang akan meningkat seiring dengan proses pemaafan, yang pada gilirannya mengurangi dorongan untuk membalas dendam.

d. Minim konflik dengan orang lain

Luskin (2024) dalam penelitiannya mengungkapkan jika seseorang yang memaafkan cenderung lebih jarang tersangkut dalam konflik dengan individu lain.

e. Peningkatan interaksi sosial

Terdapat interaksi positif antara tingkat pemaafan dan kemampuan berinteraksi sosial pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat pemaafan, semakin baik kemampuan interaksi sosial yang dimiliki.

B. Adverse Childhood Experience

1. Definisi *Adverse Childhood Experience*

Pengalaman buruk di masa anak-anak (*Adverse Childhood Experience*) merupakan peristiwa traumatis yang dialami seseorang sebelum mencapai usia 18 tahun, dan berpotensi memengaruhi kesehatan fisik maupun mental dalam jangka panjang. Istilah ACE merujuk pada paparan yang berlangsung lama terhadap peristiwa-peristiwa yang bersifat traumatis selama masa anak-anak, yang dapat menimbulkan efek langsung maupun berkepanjangan semasa hidup. Suatu pengalaman dikategorikan sebagai ACE apabila memenuhi lima karakteristik utama, yakni bersifat membahayakan bagi individu yang mengalami (*harmful*), berlangsung secara sering atau kronis (*chronic or recurring*), menimbulkan tekanan psikologis (*distressing*), berdampak secara meningkat, dan mempunyai tingkatan keseriusan yang beragam, mulai dari ringan hingga sangat berat (Paramita & Faradiba, 2020).

Jenis peristiwa yang dikategorikan sebagai *Adverse Childhood Experience* (ACE) mencakup berbagai pengalaman yang bersifat menekan, dengan tingkat keparahan yang bervariasi dari biasa hingga amat berat, yang dialami sebelum individu mencapai umur 18 tahun. Pengalaman-pengalaman tersebut mencakup penganiayaan fisik, emosional, dan seksual; terabaikan dalam bentuk fisik maupun psikologis; dan kondisi disfungsional dalam lingkungan rumah. Lingkungan disfungsional ini mencakup situasi semacam serumah bersama anggota keluarga yang merasakan gangguan kesehatan psikis, memiliki riwayat hukuman penjara, atau penyalahgunaan zat adiktif; menyaksikan ibu mengalami kekerasan; dan merasakan perceraian orang tua (Paramita & Faradiba, 2020).

Menurut Boullier & Blair (2018) *Adverse Childhood Experience* (ACE) merujuk pada satu atau lebih peristiwa yang memiliki potensi menimbulkan trauma dan dapat menimbulkan dampak negatif yang bertahan dalam jangka panjang terhadap kesehatan serta kesejahteraan individu sepanjang hidupnya. Hal ini termasuk penganiayaan dan pelecehan serta tinggal dalam lingkungan yang berbahaya bagi perkembangan anak.

Pengalaman buruk pada masa kanak-kanak atau yang lebih diketahui dengan *Adverse Childhood Experience* (ACE) merujuk terhadap suatu kondisi terpaparnya individu pada peristiwa-peristiwa yang memiliki potensi menyebabkan pengalaman traumatis pada anak-anak yang bisa memberikan dampak secara langsung dan tanpa henti seumur hidup (Rahmadaini dkk., 2024).

2. Klasifikasi *Adverse Childhood Experience*

Klasifikasi ini pertama kali diperkenalkan dalam studi ACE oleh *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) dalam (Paramita dkk., 2021). Semakin banyak jenis *Adverse childhood experience* (ACE) yang dialami seseorang, semakin tinggi pula risiko yang dimiliki individu tersebut untuk mengalami berbagai gangguan kesehatan fisik dan mental di masa mendatang. ACE memiliki tiga kategori utama, yaitu:

a. Kekerasan (*abuse*)

1) Penyiksaan fisik

Tindakan yang menyebabkan cedera fisik pada anak seperti memukul atau menendang.

2) Penyiksaan emosional

Perilaku yang merendahkan atau mengintimidasi anak secara psikologis, seperti menghina atau mengancam.

3) Penyiksaan seksual

Tindakan pelecehan atau penyerangan seksual terhadap anak.

b. Pengabaian (*neglect*)

1) Pengabaian fisik

Kondisi di mana kebutuhan dasar anak, seperti asupan makanan, sandang, dan tempat tinggal yang layak.

2) Pengabaian emosional

Kurangnya perhatian, kasih sayang atau dukungan emosional terhadap anak.

c. Disfungsi rumah tangga

- 1) Kehidupan dengan anggota keluarga yang menyalahgunakan obat-obatan terlarang dan pecandu alkohol.
- 2) Anggota keluarga yang memiliki masalah kesehatan mental.
- 3) Anggota keluarga ada yang terjerat hukum.
- 4) Perceraian atau perpisahan orang tua.
- 5) Anggota keluarga melakukan kekerasan di rumah.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam (Alsa dkk., 2021) telah mengembangkan *Adverse Childhood Experience International Questionnaire* (ACE-IQ) untuk menguji berbagai pengalaman negatif ini. Penelitian pertama tentang ACE-IQ pertama kali dipublikasikan pada tahun 1998. Para peneliti menciptakan kuesioner sederhana yang terdiri atas sepuluh pertanyaan tentang “kesulitan” yang mungkin terjadi dalam delapan belas tahun pertama kehidupan. Berdasarkan penelitian pertama ini, 17.000 orang dewasa mengisi kuesioner dan mendapatkan skor ACE dari 0 sampai 10. ACE-IQ mencakup beberapa indikator utama, antara lain:

a. Pelecehan oleh orang tua atau pengasuh (*abuse by parents or caregivers*)

- 1) Pelecehan fisik (*physical abuse*)
Tindakan yang menyebabkan cedera fisik pada anak, seperti memukul atau menendang.
- 2) Pelecehan emosional (*emotional abuse*)
Perilaku yang merendahkan, mengintimidasi, atau mengancam anak secara verbal.
- 3) Pelecehan seksual (*sexual abuse*)
Kontak atau perilaku seksual yang dipaksakan terhadap anak.

b. Pengabaian oleh orang tua (*neglect by parents*)

- 1) Pengabaian fisik (*physical neglect*)
Ketidakmampuan atau kelalaian dalam memenuhi kebutuhan dasar anak, yang mencakup penyediaan makanan, pakaian, serta tempat tinggal yang layak.

2) Pengabaian emosional (*emotional neglect*)

Kurangnya dukungan emosional, kasih sayang, atau perhatian terhadap anak.

c. Disfungsi dalam rumah tangga (*household dysfunction*)

1) Kekerasan dalam rumah tangga (*domestic violence*)

Menyaksikan kekerasan antara anggota keluarga di rumah.

2) Penyalahgunaan zat adiktif oleh anggota keluarga (*substance abuse by family members*)

Kehadiran anggota keluarga yang menyalahgunakan alkohol atau obat-obatan terlarang.

3) Gangguan mental dalam keluarga (*mental illness in the family*)

Anggota keluarga yang memiliki masalah kesehatan psikis, semacam depresi atau gangguan kecemasan.

4) Perceraian atau perpisahan orang tua (*parental separation or divorce*)

Orang tua yang berpisah atau bercerai, yang dapat mempengaruhi stabilitas emosional anak.

5) Anggota keluarga yang dipenjara (*incarcerated family member*)

Salah satu anggota keluarga yang menjalani hukuman penjara.

3. Dampak *Adverse Childhood Experience*

a. Kekerasan fisik

Banyak dari orang tua melakukan tindakan kekerasan seperti mencubit, menjewer, menendang dan melakukan kekerasan pada anak lain hanya karena anaknya tidak mau menuruti perintahnya. Kekerasan yang orang tua lakukan dapat mengakibatkan anak terluka, sakit, menangis bahkan membuat anak trauma.

b. Kekerasan emosional

Kekerasan emosional atau kekerasan dengan verbal ini memiliki dampak psikologis terhadap anak diantaranya anak tidak memiliki kepekaan terhadap perasaan orang lain, mengganggu pertumbuhan, anak bersikap agresif, masalah emosi, sulit untuk bersosialisasi, kepribadian antisosial,

membentuk perputaran destruktif di keluarga dan mungkin menyebabkan tendensi bunuh diri.

c. Kekerasan seksual

Kekerasan seksual yang berujung pada pelecehan seksual dapat menyebabkan dampak fisik yang serius pada anak, seperti gangguan pada fungsi reproduksi, potensi terinfeksi HIV/AIDS, gangguan seksual, serta masalah pada rahim. Dari segi psikologis, peristiwa tersebut berisiko menimbulkan trauma, rasa rendah diri, dan berdampak negatif terhadap motivasi, minat belajar, serta prestasi anak.

d. Pengabaian dan penelantaran

Pengabaian dan penelantaran terhadap anak dapat menimbulkan dampak psikologis yang signifikan. Anak yang mengalaminya berisiko mengalami depresi, kecemasan (*anxiety*), ketakutan yang berlarut-larut seolah ada ancaman yang selalu hadir, masalah stres pasca trauma (*post-traumatic stress disorder*), serta rendahnya rasa percaya diri, dan berbagai gangguan psikologis lainnya.

e. Kekerasan ekonomi

Kekerasan ekonomi pada anak, seperti eksploitasi anak jalanan oleh keluarganya untuk mencari uang, merupakan masalah sosial yang memerlukan perhatian khusus. Hal ini karena dampaknya yang merugikan bagi anak, baik dari segi fisik, psikologis, maupun mental. Anak yang menjadi korban kekerasan ekonomi rentan terhadap berbagai situasi buruk, perlakuan kasar, kekerasan fisik, keterlibatan dalam tindak kriminal, penyalahgunaan narkoba, dan berbagai masalah lainnya. Selain itu, anak juga cenderung haus akan kasih sayang dan perhatian dari orang tua.

C. Proses Pemaafan Korban *Adverse Childhood Experience*

Proses pemaafan menjadi hal yang sulit dilakukan jika hanya satu pihak yang terlibat. Proses maaf-memaafkan juga tidak dapat dilakukan tanpa adanya niat. Karena individu tidak dapat berharap jika hanya salah satu pihak saja yang minta maaf ataupun memberikan maaf. Pihak yang bersalah bisa secara mudah

untuk meminta maaf, tetapi di lain pihak yang disakiti hanya mengiyakan saja kemudian komunikasi berhenti begitu saja. Keadaan ini memicu pandangan seakan-akan kejadian tersebut pergi tanpa arti, meskipun perasaan kecewa masih tersisa. Pada saat-saat tertentu, perasaan tersebut dapat memunculkan kemarahan dan sakit hati saat berinteraksi dengan pelaku.

Enright (2002) proses memaafkan dapat dibagi menjadi empat tahap, yaitu: Pertama, tahap pengungkapan (*uncovering phase*), di mana individu menghadapi peristiwa menyakitkan dan terus-menerus memikirkannya. Kedua, tahap keputusan untuk memaafkan (*decision to forgive phase*) individu memperoleh wawasan atau pemahaman mengenai pentingnya pemaafan. Ketiga, tahap kerja (*work phase*), individu mulai berusaha untuk berempati dengan orang yang telah menyakiti mereka. Keempat, tahap peningkatan (*deepening phase*) individu mulai memperoleh manfaat dari pemaafan dan mendapati arti baru dalam membentuk atau memperbaiki hubungan dengan individu yang telah mereka maafkan.

Proses memaafkan untuk memperbaiki hubungan interpersonal memerlukan langkah-langkah lanjutan yang sejalan dengan tujuan masa depan, dan tidak cukup hanya dengan mengucapkan kata maaf. Pemaafan merupakan permulaan untuk menempuh perjalanan lebih jauh menuju masa yang akan datang. Kedua belah pihak seharusnya bekerja sama untuk membangun kembali hubungan mereka, layaknya membuka lembaran baru dalam hubungan interpersonal yang ada di antara mereka.

Sikap dan perasaan negatif idealnya harus digantikan dengan sikap dan perasaan positif dalam memaafkan. Namun, dalam kenyataannya, hal ini sukar dicapai. Senantiasa terdapat masalah psikologis antara pihak yang pernah merasakan perpecahan dalam hubungan interpersonal. Kemauan untuk berbuat baik tidak berarti menghilangkan sepenuhnya perasaan emosi yang pernah ada. Pencapaian ini hanya mungkin tercapai jika tiap individu dapat belajar untuk memahami jika setiap individu memiliki keterbatasan. Kejadian yang menyakiti mungkin diperbuat oleh seorang teman, namun penting untuk

menyadari bahwa individu tersebut juga mungkin turut berperan dalam terjadinya peristiwa tersebut.

Seseorang yang pernah mengalami *adverse childhood experience* dalam memaafkan pelaku sangat bervariasi, tergantung pada tingkat trauma dan proses penyembuhan yang dijalani. Beberapa individu mungkin mampu memaafkan dengan lebih mudah setelah melalui refleksi mendalam atau terapi, melihat pelaku sebagai seseorang yang juga memiliki latar belakang sulit. Individu mungkin memahami bahwa tindakan pelaku bukan sepenuhnya kesalahan sendiri, melainkan akibat dari pola asuh, trauma, atau keterbatasan emosional yang diwariskan dari generasi sebelumnya.

Namun, bagi sebagian lainnya, memaafkan bukanlah proses yang sederhana. Individu bisa saja masih menyimpan kemarahan, rasa sakit, atau bahkan kebingungan, terutama jika luka emosional yang ditinggalkan masih berdampak pada kehidupan mereka saat ini. Ada juga yang memilih untuk tidak memaafkan, tetapi fokus pada proses penyembuhan diri agar tidak terus terjebak dalam emosi negatif. Terlepas dari itu, memaafkan bukan selalu berarti berdamai dengan pelaku, melainkan lebih kepada melepaskan beban emosional agar individu dapat melanjutkan hidup dengan lebih tenang dan sehat secara mental.

D. Karakteristik Lokasi

Peneliti tidak membatasi karakteristik lokasi pada subjek korban kekerasan anak pada satu tempat atau wilayah tertentu. Lokasi pengambilan subjek tidak ditentukan secara spesifik, sehingga masing-masing subjek berada di tempat yang berbeda-beda.

E. Pertanyaan Penelitian

Menurut landasan teori yang sudah dijelaskan, maka pertanyaan penelitian ini adalah bagaimana proses pemaafan pada mahasiswa korban *adverse childhood experience* di Kota Semarang ketika sudah beranjak dewasa?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Latar Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian fenomenologi. Pendekatan kualitatif merupakan prosedur penelitian yang bertujuan untuk menelaah objek dalam kondisi alaminya dan memahami suatu fenomena secara mendalam melalui eksplorasi makna, persepsi, serta pengalaman hidup individu dalam konteks tertentu. Penulis memilih pendekatan kualitatif karena dinilai lebih peka dan responsif pada peran serta beragam dampak yang muncul selama penelitian berlangsung. Menurut Creswell (2016) penelitian kualitatif merupakan proses penelitian yang dilakukan dengan menggunakan analisis data untuk dapat mempelajari makna yang dimiliki oleh subjek terkait fenomena yang ada dengan mengidentifikasi pola atau tema. Metode kualitatif berfokus pada upaya menjawab pertanyaan "mengapa" dan "bagaimana," yang membutuhkan pendekatan deskriptif serta pendalaman terhadap suatu fenomena. Penelitian ini mengumpulkan data melalui penyatuan berbagai informasi sumber data atau triangulasi, kemudian menganalisis data yang dilakukan berdasarkan pengamatan, dan hasilnya akan menekankan arti daripada upaya untuk membuat penyamarataan.

Jenis pendekatan kualitatif yang dipergunakan dalam penelitian ini merupakan jenis pendekatan fenomenologi. Kata fenomena berasal dari bahasa Yunani "*phainomenon*" yang memiliki arti penampakan sesuatu, sedangkan dalam bentuk jamak berbunyi "*phainomena*" yang berarti fenomena-fenomena. Kahija (2017) menjelaskan bahwa fenomena merupakan pengalaman hidup berupa kejadian mental, peristiwa mental maupun aktivitas mental yang dialami oleh individu atau subjek penelitian. Pendekatan ini berfokus pada pemahaman yang mendalam terhadap pengalaman hidup individu yang berhubungan dengan suatu fenomena tertentu. Fenomenologi bertujuan untuk mengungkap esensi dari pengalaman tersebut tanpa dipengaruhi oleh asumsi atau teori yang telah ada sebelumnya.

Pendekatan fenomenologi dikenal sebagai pendekatan yang membahas tentang pengalaman hidup individu yang bersifat subjektif. Alasan penggunaan pendekatan fenomenologi karena sebuah fenomena yang terjadi pada individu tersebut belum tentu akan menjadi bagian dari pengalaman hidup semua orang. Pengalaman hidup yang dimiliki setiap individu akan membentuk pribadi dirinya, maka dari itu setiap individu memiliki keunikan yang berbeda-beda. Selain itu, pendekatan fenomenologis bertujuan untuk dapat membantu peneliti dalam memahami cara individu memaknai masa lalu yang dimilikinya. Penelitian ini mengadopsi pendekatan fenomenologi karena pendekatan ini dapat membantu peneliti dalam mengeksplorasi dan memahami pengalaman partisipan secara mendalam terkait suatu peristiwa.

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus pada pemahaman makna pemaafan di kalangan mahasiswa yang mengalami pengalaman masa kecil yang buruk (*adverse childhood experience*). Pembatasan dalam penelitian ini ditetapkan berdasarkan urgensi atau tingkat kepentingan masalah, dengan tujuan untuk memperoleh gambaran mengenai makna pemaafan bagi mahasiswa yang mengalami pengalaman tersebut serta bagaimana individu dapat melalui proses pemaafan itu.

C. Operasionalisasi

Kajian Penelitian ini adalah mengenai proses pemaafan pada korban *adverse childhood experience* di Kota Semarang. Pemaafan adalah suatu proses di mana seseorang melepaskan perasaan marah, dendam, atau kebencian terhadap pihak yang telah berbuat salah atau menyakiti. Pemaafan tidak selalu berarti melupakan kesalahan atau membenarkan tindakan orang lain, tetapi lebih kepada membebaskan diri dari beban emosional negatif yang terkait dengan pengalaman tersebut. Menurut Worthington (2005), pemaafan membantu seseorang terhindar dari emosi negatif. Emosi negatif ini dapat mendorong individu untuk menepis, mengelak, atau mengesampingkan dari aktivitas-aktivitas utama yang seharusnya

dijalankan. Menurut pendapat lain, pemaafan dapat memfasilitasi terjadinya konstruksi internal dalam pikiran dan perasaan individu, sehingga memungkinkan mereka untuk melepaskan perasaan negatif yang telah dialami.

Pemaafan yang diberikan seseorang memiliki tahapan yang berurutan, Enright (2001) membagi empat tahap pemaafan yaitu:

a. Tahap pengungkapan (*Uncovering phase*)

Tahap pertama, individu menyadari dan mengakui rasa sakit serta emosi negatif yang dialami akibat tindakan orang lain. Kesadaran ini penting untuk memahami dampak dari peristiwa tersebut.

b. Tahap pengambilan keputusan untuk memaafkan (*Decision phase*)

Setelah menyadari emosi negatif, individu membuat keputusan untuk memaafkan. Keputusan ini sering dipengaruhi oleh nilai-nilai pribadi, ajaran moral, atau dorongan dari lingkungan sosial.

c. Tahap pengerjaan (*Work phase*)

Tahap ketiga individu mulai bekerja secara aktif untuk memaafkan. Ini melibatkan usaha untuk memahami perspektif pelaku, mengembangkan empati, dan menggantikan emosi negatif dengan perasaan positif.

d. Tahap pendalaman (*Deepening phase*)

Tahap terakhir melibatkan pendalaman makna dari proses pemaafan. Individu mungkin menemukan makna atau pelajaran dari pengalaman tersebut, yang dapat meningkatkan pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan emosional.

Berdasarkan pemaparan mengenai fenomena *adverse childhood experience* tersebut, peneliti memperoleh gambaran penggalan data yakni dengan melakukan wawancara subjek korban *adverse childhood experience* di Kota Semarang. Data dalam penelitian fenomenologi dikumpulkan melalui berbagai metode, seperti observasi dan wawancara. Penelitian fenomenologi menjalankan *in-depth interview*, yaitu wawancara yang bukan hanya mendapatkan informasi tetapi juga menggali informasi yang didapatkan dari subjek penelitian (Kahija, 2017).

D. Subjek Penelitian

Pemilihan partisipan pada penelitian ini ditentukan melalui teknik *purposive sampling*, di mana pemilihan partisipan dilakukan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Penelitian ini akan dilakukan pada korban *adverse childhood experience* di Kota Semarang, sehingga pemilihan subjek harus sesuai dengan kriteria *adverse childhood experience* itu sendiri. Pengambilan sampel juga didasarkan pada pertimbangan peneliti. Kriteria partisipan untuk penelitian ini antara lain:

1. Mahasiswa yang menempuh pendidikan di Kota Semarang
2. Memiliki pengalaman *adverse childhood experience* (ACE)
3. Usia antara 18-25 tahun
4. Telah atau sedang melalui proses pemaafan

E. Metode Pengambilan Data

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam atau *in-depth interview*. Wawancara adalah proses tanya jawab antara penanya dan informan dengan tujuan untuk menggali informasi lebih mendalam mengenai bagaimana narasumber menginterpretasikan situasi dan fenomena yang terjadi. Menurut Kahija (2017) metode wawancara umumnya dibagi menjadi tiga, yakni wawancara terstruktur, semi terstruktur dan tidak struktur. Penelitian ini menggunakan jenis wawancara semi terstruktur, di mana peneliti mempersiapkan panduan wawancara berupa pertanyaan-pertanyaan yang relevan dengan fenomena yang sedang diteliti, agar informasi yang didapatkan selaras dengan kepentingan dan maksud penelitian. Peneliti menerapkan teknik pengumpulan data tambahan yaitu observasi. Observasi ini dimanfaatkan untuk memvisualkan keadaan informan selama proses wawancara berjalan serta hal-hal sesuai yang memiliki keterkaitan dengan data yang dibutuhkan pada penelitian ini (Yundari & Soetjiningasih, 2018).

F. Kriteria Keabsahan Data

Teknik yang digunakan dalam mengukur keabsahan data pada penelitian kualitatif berbeda dengan penelitian kuantitatif yang menggunakan statistika. Penelitian kualitatif membutuhkan teknik lain dalam mengukur keabsahan data yaitu dengan menggunakan teknik pemeriksaan keabsahan data dalam menguji kebenaran data yang bersumber dari pertanyaan *how* dan *why* yang secara umum bersifat deskriptif. Penelitian ini berfokus pada penggalian makna secara mendalam terhadap pengalaman, proses, dan alasan di balik tindakan atau keyakinan partisipan (Sugiyono, 2013). Proses pengumpulan data pada penelitian kualitatif menggunakan beragam metode seperti wawancara mendalam, observasi dan studi literatur. Data yang didapatkan kemudian dianalisis yaitu menyusun pola dari data spesifik menuju kesimpulan yang lebih umum. Teknik ini berfungsi untuk menentukan bahwa pendekatan yang digunakan peneliti konsisten (*reliability*) dan validitas (*validity*) merupakan upaya pemeriksaan terhadap akurasi hasil penelitian sehingga hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan (Creswell, 2016). Teknik pemeriksaan keabsahan data yang dimaksud yaitu:

1. Uji kredibilitas

Uji kredibilitas pada penelitian kualitatif mengevaluasi apakah yang dicatat peneliti dalam laporan memiliki kesesuaian dengan kenyataan yang berlangsung pada subjek di lapangan. Uji kredibilitas mencakup beberapa bentuk, yaitu:

a. Meningkatkan ketekunan

Peneliti perlu menguasai materi terkait topik yang diteliti, karena hal ini akan mempermudah peneliti dalam memilih dan memperoleh data yang relevan dengan ruang lingkup penelitian yang dilakukan. Ketekunan yang dimaksud dapat berupa pengamatan ekstensif, pembacaan buku, jurnal, dokumen pendukung penelitian yang dapat memperluas wawasan peneliti yang akan memperkuat keabsahan data yang diperoleh. Penelitian ini menggunakan uji kredibilitas ini dengan menggunakan referensi terkait.

b. Triangulasi

Teknik triangulasi perlu dilakukan dalam penelitian kualitatif untuk memperkuat keabsahan hasil data yang diperoleh. Teknik ini dilakukan dengan cara melakukan pengecekan atau *cross-reference* dari berbagai teknik.

- 1) Triangulasi teknik berbeda dengan triangulasi sumber. Triangulasi teknik menggunakan beberapa metode pengumpulan data sekaligus seperti wawancara, observasi dan analisis dokumen. Cara ini digunakan untuk memperkuat dan mengecek validitas hasil penelitian agar hasilnya lebih akurat dan terpercaya.

c. Member-checking

Member-checking atau pengecekan anggota merupakan proses yang dikerjakan oleh peneliti untuk menjamin bahwa data yang diperoleh sesuai dengan yang disampaikan oleh partisipan penelitian dan sumber-sumber lainnya. Apabila data tersebut selaras dengan yang dimaksudkan oleh sumber-sumber yang relevan, maka data tersebut dianggap valid karena mencerminkan informasi yang dijelaskan oleh sumber-sumber penelitian.

2. Uji Konfirmabilitas

Konfirmabilitas dalam penelitian kualitatif sering disebut juga sebagai konsep intersubjektivitas atau transparansi. Uji konfirmabilitas merupakan langkah yang dilakukan peneliti untuk memastikan bahwa hasil penelitian dapat dikonfirmasi (Mekarisce, 2020) misalnya dengan merefleksikan temuan yang diperoleh melalui perbandingan dengan jurnal, konsultasi dengan peneliti ahli, melakukan *peer review* untuk mendiskusikan mengenai penelitian sehingga hasil yang diperoleh dapat dirasakan oleh individu lain. Tujuan dari langkah-langkah ini adalah agar peneliti memperoleh masukan yang dapat digunakan untuk menambah validitas penelitian (Creswell, 2016).

G. Teknik Analisis Data

Ada dua bentuk pendekatan fenomenologis dalam penelitian kualitatif pada psikologi, yakni fenomenologi deskriptif dan fenomenologi interpretatif.

Pendekatan fenomenologis deskriptif dipergunakan untuk peneliti yang ingin menjelaskan atau menggambarkan arti dari sebuah pengalaman bagi partisipan dan untuk memahami inti dari pengalaman semua partisipan. Pendekatan interpretatif dipergunakan untuk mendukung peneliti menafsirkan makna pengalaman bagi informan serta pada pengalaman khas pada tiap informan. Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti memutuskan untuk menggunakan pendekatan fenomenologis dengan *interpretative phenomenological analysis* (IPA) sebagai teknik analisis data karena peneliti memiliki keinginan untuk tahu dan menjelaskan arti dari proses pemaafan pada mahasiswa korban *adverse childhood experience*.

Kahija (2017) berpendapat dalam bukunya yang berjudul “Penelitian Fenomenologis: Jalan Memahami Pengalaman Hidup” terkait analisis data *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) pada penelitian fenomenologis menitikberatkan pada upaya peneliti menafsirkan bagaimana partisipan, sebagai individu yang mengalami suatu kejadian, memahami pengalaman mereka sendiri. Hal ini menegaskan bahwa inti utama dari IPA adalah proses penafsiran oleh peneliti untuk menggali makna yang diberikan partisipan terhadap pengalaman hidupnya. Teknik analisis data IPA dilakukan melalui beberapa tahapan berikut:

1. Peneliti membaca transkrip wawancara berulang kali agar benar-benar memahami dan menyatu dengan pengalaman informan.
2. Setelah akrab dengan transkrip, peneliti membuat catatan awal berupa komentar eksploratif dan interpretatif atas isi transkrip yang dianggap penting.
3. Selanjutnya, peneliti merangkum komentar-komentar tersebut menjadi tema-tema utama (*emergent themes*).
4. Tema-tema utama yang serupa kemudian dikelompokkan ke dalam tema besar (superordinat) berdasarkan kemiripan makna.
5. Setelah semua partisipan dianalisis, peneliti mencari pola atau hubungan antar tema dari seluruh partisipan.
6. Terakhir, peneliti menata tema-tema superordinat untuk melihat keterkaitan pengalaman antar partisipan.

Setiap tahapan analisis di atas saling berkaitan dan dilakukan secara berurutan. *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) mengenal dua tipe interpretasi, yaitu interpretasi dari partisipan dan interpretasi dari peneliti. Kedua tipe ini disebut sebagai *double-hermeneutic*, yaitu peneliti menafsirkan makna yang telah ditafsirkan oleh partisipan.

H. Refleksi Peneliti

Penelitian ini diawali dari peneliti yang memiliki saudara yang pernah mengalami *adverse childhood experience* (ACE), peneliti merasakan bahwa penelitian ini tidak hanya sekadar tugas akademis, tetapi juga sebuah perjalanan emosional dan pribadi. Melihat pengalaman saudara peneliti berjuang memaafkan masa lalunya membuat peneliti lebih peka terhadap dinamika, hambatan, dan kekuatan yang dimiliki oleh korban ACE dalam proses pemaafan. Refleksi ini mendorong peneliti untuk lebih empatik dan berhati-hati dalam memilih metode serta pendekatan penelitian, agar seluruh proses berjalan dengan penuh penghargaan terhadap pengalaman setiap partisipan. Peneliti juga menyadari pentingnya menjaga objektivitas selama penelitian, agar pengalaman pribadi tidak mempengaruhi penilaian ilmiah, melainkan menjadi kekuatan untuk memahami dan memberi ruang bagi cerita peserta penelitian.

Melalui refleksi ini, peneliti belajar bahwa menulis penelitian bukan hanya soal pengumpulan data, tetapi juga tentang perjalanan untuk memahami diri sendiri, keluarga, dan harapan akan pemulihan bagi mereka yang pernah mengalami ACE. Peneliti berharap, penelitian ini bisa memberi manfaat dan kekuatan baik bagi pembaca maupun mereka yang mengalami kisah serupa.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Sosiodemografi Partisipan

Bagian ini akan menjelaskan karakteristik partisipan berdasarkan aspek sosiodemografi. Penelitian ini melibatkan dua partisipan, yang masing-masing memiliki pengalaman akan proses pemaafan terhadap perilaku yang tidak menyenangkan di masa kecil. Saat pengumpulan data, keduanya masih berstatus mahasiswa di sebuah perguruan tinggi di Kota Semarang. Berikut adalah penjelasan rinci mengenai karakteristik sosiodemografi partisipan:

Tabel 1. Sosiodemografi Partisipan

Keterangan	Jumlah (N=2)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	2	100
Usia		
18-25 tahun	2	100
Lama mengalami ACE		
≤ 3 tahun		
≥ 5 tahun	2	100
Pelaku ACE		
Ayah kandung	1	50
Ayah tiri	1	50

Berdasarkan karakteristik yang telah dijelaskan sebelumnya, kedua partisipan dalam penelitian ini adalah Perempuan yang pernah mengalami *adverse childhood experience* (ACE). Namun, setiap partisipan memiliki

perbedaan dalam hal pelaku kejadian tersebut. Partisipan 1 mengalami *adverse childhood experience* dari ayah kandung saat berusia 7 tahun. Sementara itu, partisipan 2 mengalami *adverse childhood experience* sekitar usia 13 tahun ketika partisipan masih duduk di bangku sekolah menengah pertama (SMP).

Pengalaman tidak menyenangkan di masa kecil oleh ayah kandung masih membuat Partisipan 1 terus berjuang memaafkan dan melupakan hingga saat ini. Partisipan 1 masih beberapa kali mengunjungi psikolog saat ada sesuatu yang membuat partisipan 1 *relapse*. Ibu dan kakak partisipan 1 cenderung kurang memberikan dukungan selaku keluarganya kepada partisipan 1. Meskipun demikian, partisipan 1 mendapatkan dukungan hidup dari seorang sahabat dekatnya. Namun, partisipan 2 setelah mengalami peristiwa tersebut partisipan 2 menjadi lebih ikhlas dan telah memaafkan ayah tirinya. Partisipan 2 juga masih mendapatkan dukungan yang baik dari ibu, kakak dan kedua adiknya. Meskipun saat ini partisipan 2 tidak tinggal bersama ibu dan kakak kandungnya. Namun partisipan 2 memiliki pasangan yang mampu memberikan dukungan dan menjadi tempat cerita partisipan 2.

2. Hasil Pengambilan Data

a. Partisipan 1

1) Identitas Partisipan 1

Nama	: NRS
Umur	: 22 Tahun
Jenis Kelamin	: Perempuan
Pekerjaan	: Mahasiswa
Durasi wawancara	: 35 Menit
Tanggal dan Waktu	: 03 Mei 2025

2) Hasil Observasi Partisipan 1

Peneliti melakukan observasi pada hari Sabtu, 03 Mei 2025 pukul 10.00 WIB di rumah partisipan yang ada di Desa Kalidoro, Kecamatan

Mondokan, Kabupaten Sragen. Lingkungan rumah saat itu terasa tenang sehingga sangat mendukung untuk pelaksanaan wawancara. Rumah partisipan terlihat bersih, rapi, dan dihiasi berbagai dengan banyak hiasan lukisan serta patung, menciptakan suasana yang nyaman. Saat wawancara, partisipan tampil rapi dan santai dengan mengenakan setelan lengan panjang putih-hijau dan menggunakan kerudung bergo berwarna hitam.

Sebelum memulai wawancara, peneliti mengajak partisipan berbincang santai untuk menciptakan suasana nyaman. Setelah merasa siap, peneliti memberikan dan menjelaskan lembar *persetujuan* (*informed consent*), lalu partisipan membacanya dengan teliti dan menandatangani sebagai tanda persetujuan. Peneliti kembali memastikan kesiapan partisipan sebelum wawancara dimulai, dan partisipan menyatakan siap.

Wawancara berlangsung dengan baik dan lancar selama kurang lebih sekitar 35 menit dengan posisi duduk saling berhadapan. Partisipan cukup terbuka dalam menceritakan pengalaman masa kecilnya yang kurang menyenangkan, serta mampu menjawab pertanyaan dengan jelas. Namun, ada kalanya partisipan tampak kesulitan mengingat kejadian tersebut, bahkan sesekali tertawa meski kata-katanya mengandung rasa sedih. Beberapa kali partisipan menahan air mata dan akhirnya menangis saat mengingat pengalaman pahit itu. Partisipan juga terlihat kelelahan secara emosional, terutama saat membahas proses memaafkan, dan kadang meminta penjelasan tambahan atas pertanyaan peneliti.

b. Partisipan 2

1) Identitas Partisipan 2

Nama	: WAC
Umur	: 23 Tahun
Jenis Kelamin	: Perempuan

Pekerjaan	: Mahasiswa
Durasi Wawancara	: 35 Menit
Tanggal dan Waktu	: 10 Mei 2025

2) Hasil Observasi Partisipan 2

Peneliti melakukan observasi pada hari Sabtu, 10 Mei 2025 pukul 16.00 WIB di rumah partisipan di Jalan Wijaya Kusuma II, Perumahan Griya Firdaus, Demak. Saat itu suasana rumah cukup sepi, namun karena hujan turun, suara rekaman jadi kurang jelas. Rumah partisipan tampak rapi, bersih, dihiasi foto keluarga dan tanaman hias. Saat wawancara, partisipan tampil rapi dengan *make up*, memakai *inner* hitam, *vest* abu-abu, dan kerudung segi empat warna *cream*.

Sebelum wawancara, peneliti mengajak partisipan berbincang singkat untuk menciptakan suasana nyaman. Setelah partisipan siap, peneliti memberikan dan menjelaskan *informed consent*, lalu partisipan membacanya dan memberikan persetujuan. Peneliti juga memastikan kesiapan partisipan sebelum wawancara dimulai.

Selama wawancara, partisipan duduk bersebelahan dengan peneliti di kursi ruang tamu, sedikit menyerong ke arah peneliti. Partisipan cukup komunikatif dalam menjawab pertanyaan yang diberikan. Ketika membahas mengenai kekerasan yang dialami saat masih kecil, partisipan terlihat mengingat kejadian tersebut. Namun saat membahas terkait ibunya yang pergi dari rumah dan ibu tirinya, partisipan cenderung terlihat malas dan kesal.

3. Hasil Tema Superordinat

a. Hasil Analisis Tema

Bagian ini akan dijelaskan hasil temuan berupa tema-tema dari masing-masing partisipan terkait proses pemaafan pada mahasiswa korban *adverse childhood experience*. Tema-tema yang ditemukan dari analisis tiap partisipan disebut sebagai tema superordinat. Proses analisis hingga

munculnya tema superordinat dijelaskan lengkap pada lampiran, dimulai dari membuat komentar eksploratoris, merumuskan tema emergen, hingga akhirnya menemukan tema superordinat. Daftar tema superordinat individu yang diperoleh dari pengalaman setiap partisipan dapat dilihat pada tabel berikut.

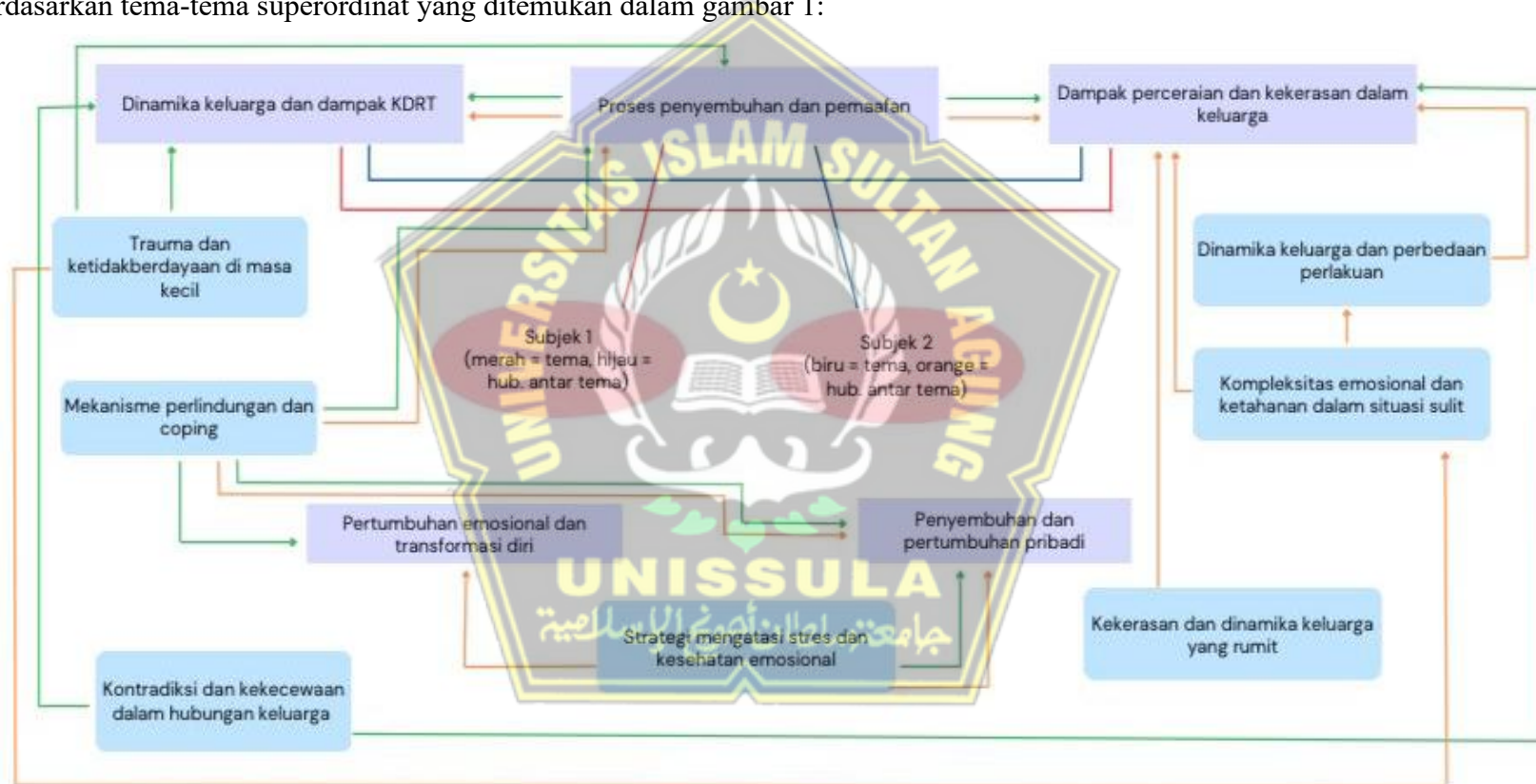
Tabel 2. Tema Superordinat

No.	Partisipan	Tema Superordinat	Jumlah Tema
1.	NRS	a. Trauma dan ketidakberdayaan di masa kecil b. Proses penyembuhan dan pemaafan c. Mekanisme perlindungan dan <i>coping</i> d. Dinamika keluarga dan dampak KDRT e. Kontradiksi dan kekecewaan dalam hubungan keluarga f. Pertumbuhan emosional dan transformasi diri	6
2.	WAC	a. Dampak perceraian dan kekerasan dalam keluarga b. Kompleksitas emosional dan ketahanan dalam situasi sulit c. Dinamika keluarga dan perbedaan perlakuan d. Kekerasan dan dinamika keluarga yang rumit e. Penyembuhan dan pertumbuhan pribadi f. Strategi mengatasi stres dan kesehatan emosional g. Proses penyembuhan dan pemaafan	7
Jumlah Total Tema			13

Berdasarkan tabel 2, terdapat 13 tema superordinat dari seluruh partisipan penelitian ini. Beberapa tema menunjukkan kesamaan antar partisipan, seperti proses penyembuhan dan pemaafan, ketidakberdayaan di masa kecil, dinamika keluarga dan dampak kekerasan, pertumbuhan emosional dan perubahan diri. Namun, ada juga perbedaan yang ditemukan pada setiap partisipan, misalnya pada partisipan 1 yang mengalami kontradiksi dan kekecewaan dalam hubungan keluarga, sedangkan partisipan 2 mengalami kompleksitas emosional dan ketahanan dalam situasi sulit.



Hubungan antar tema superordinat ini dikenal sebagai pola-pola antarkasus atau antarpengalaman partisipan, yang dapat dipahami melalui gambar 1 berikut. Pola-pola ini memperlihatkan kesamaan maupun perbedaan pengalaman antar partisipan berdasarkan tema-tema superordinat yang ditemukan dalam gambar 1:



Gambar 1. Pola - pola Antarkasus

b. Hasil Analisis Tema Antarpartisipan

Hasil analisis pada sub bab ini digunakan untuk melaporkan hasil temuan dari rangkaian lanjutan dalam penataan seluruh tema superordinat pada penelitian ini. Setelah menemukan tema emergen dan tema superordinat pada setiap partisipan, perumusan tema masih dilakukan untuk menemukan tema superordinat antarpartisipan. Tema superordinat antarpartisipan dibentuk untuk menunjukkan hubungan antara pengalaman partisipan satu dengan pengalaman partisipan yang lain. Peneliti menemukan keterkaitan di antara 5 superordinat antarpartisipan yang dijelaskan secara lengkap dalam Tabel Induk untuk Tema Semua Partisipan yang dapat dilihat pada bagian lampiran. Berikut ini merupakan pelaporan berdasarkan tema superordinat antarpartisipan:

1) Dampak trauma keluarga

Tema ini menunjukkan bahwa partisipan mengalami trauma yang diakibatkan oleh kejadian tidak menyenangkan di masa kecil atau yang dikenal sebagai *adverse childhood experience* (ACE). Orang tua yang seharusnya menjadi tempat aman bagi anak, justru tidak dirasakan demikian oleh partisipan. Kekerasan dan perceraian yang terjadi di masa kecil mengakibatkan trauma yang mendalam bagi kedua partisipan.

NRS mengungkapkan bahwa setelah kejadian memilukan tersebut, NRS masih menyimpan banyak trauma seperti takut ketika ada keributan, mendengar suara barang pecah, dan partisipan juga takut berada di ruangan yang gelap. NRS hidup dengan tidak mudah untuk melawan trauma yang disebabkan oleh ayah kandungnya sendiri. WAC, setelah mengalami kekerasan dari ayah tirinya, memandang laki-laki dalam hidupnya sebagai pelajaran agar tidak salah memilih pasangan kelak. Hal ini menggambarkan bagaimana pengalaman traumatis masa kecil membentuk sikap dan keputusan

WAC dalam hubungan dewasa. Berikut yang NRS dan WAC katakan:

“Untuk berdamainya aku belum sepenuhnya berdamai karena ketika ada orang yang lari-larian di lantai atau aku denger barang pecah aku masih takut. Dulu juga aku takut diruangan yang gelap, jadi kalo tidur lampunya gak bisa dimatiin...” (VB/NRS.18-21)

“... Ya itu masih banyak trauma yang ada, masih marah juga masih ngerasa sakitnya tapi kalau inget aja atau kalau tiba-tiba keinget aja tapi kalo enggak ya yaudah aman” (VB/NRS.23-25)

“Dampaknya yaa melihat 3 laki-laki yang ada dalam hidup aku dengan masalah itu aku jadi memilih dalam mengenal dan dekat dengan laki-laki. Yaa gimana ya mon haha ayah kandung aku selingkuh dan kasar, Papah juga selingkuh, kasar verbal maupun fisik bahkan sampai selingkuhannya hamil dan nikah sama perempuan itu. Padahal papah juga udah punya 2 istri pada saat itu. Yang dulu papah sesayang dan secinta itu sama mamah tapi ya ujungnya apa? Makanya aku lebih berhati-hati dalam memilih cowo. Kakak aku yang cowo juga agak dingin dan kaku, kalo kenapa ya aku kurang tau pasti yaa karena kita gak tinggal serumah.” (VB/WAC.90-98)

2) Penyembuhan dan pemaafan

Tema penyembuhan dan pemaafan menyoroti perjalanan yang kompleks dan individual dalam mengatasi trauma. Pengakuan dan penerimaan trauma menjadi langkah awal yang penting. Pencarian dukungan dari komunitas, psikolog, orang-orang terdekat memberikan validasi dan membantu partisipan merasa tidak sendirian.

NRS mengungkapkan bahwa setelah mengalami pengalaman buruk pada masa kecil yang dilakukan oleh ayah kandungnya, NRS merasa sulit untuk memaafkan karena luka yang diperbuat oleh ayahnya, NRS juga mengaku menjauh dari ayah

untuk menyelamatkan dirinya agar tidak tergores lagi. Di sisi lain, WAC mengungkapkan bahwa setelah melalui kejadian tersebut WAC lebih memilih untuk memaafkan ayah tirinya karena WAC menerima alasan sang ayah melakukan hal tersebut. Berikut yang NRS dan WAC katakan:

“Untuk memaafkannya aku lebih ke menjauh dulu sih sama papah biar enggak tergores dan biar enggak semakin sakit atau muncul traumanya jadi malah menjauh. Selain itu, selain saat menjauh sama papah aku juga harus pastinya aku harus konseling, harus ke psikolog sering-sering karena ya untuk berdamai, seperti itu”. (VB/NRS.32-36)

“Eee kalo ayah saya tuh kaya orang OCD karena hal apapun harus bersih dan rapi dan saya dipukuli ya karena saya tidak menyapu, tidak membersihkan rumah karena hal-hal sepele seperti itulah ayah saya bertindak arogan. Kalau untuk papah karena apaya eee papah saya karna faktor lingkungan juga, karena tetep hal sepele juga karena saya anak cewe jadi papah saya sering memperlakukan dengan kasar”. (VB/WAC.150-155)

“Yaa karena itu tuh keadaan, mau bagaimanapun itu tetap ayah dan papah saya. Eee meskipun ada banyak hal negatifnya pasti tetep ada hal positif yang bisa saya terima dari mereka berdua”. (VB/WAC.161-163)

3) Strategi *coping* dan kesehatan emosional

Tema ini menunjukkan berbagai coping yang digunakan partisipan untuk mengatasi dampak trauma dan menjaga kesehatan emosional mereka. Strategi ini mencakup cara-cara yang mereka pilih untuk menghadapi stres dan emosi negatif yang muncul akibat pengalaman buruk pada masa kecil.

NRS mengungkapkan adanya mekanisme coping yang ia gunakan adalah dengan mengisolasi diri, menjauh dari orang-orang terdekat saat dirinya merasa sedang tidak baik-baik saja agar partisipan tidak menyakiti dan melampiaskan amarahnya kepada orang lain. NRS juga mengikuti berbagai kegiatan untuk sedikit

melupakan traumanya seperti datang ke *breakit* semarang, karaoke, bahkan mengikuti kegiatan *volunteer*: WAC, ketika ia sedang merasa tidak baik-baik saja ia akan *me time* atau pergi bersama teman-temannya untuk melupakan masalah tersebut. Meskipun kegiatan yang dilakukan kedua partisipan hanya bersifat sementara, setidaknya itu membuat mereka lebih tenang sejenak. Berikut yang NRS dan WAC katakan:

“Jujur coping mekanisme ku itu mengisolasi diri. Jadi aku akan menghindar dari semua orang daripada aku melampiaskan marahku. Karena kadang aku juga agak gak terkontrol untuk tiba-tiba menggertak orang atau main tangan yang enggak aku sengaja. Reflek ku kaya gitu, makanya aku lebih ke isolasi diri tapi kalau udah cukup 2 3 hari aku akan beraktivitas yang bener-bener menyibukkan diri untuk seharian untuk gak dirumah gak dikamar gitu”. (VB/NRS.71-77)

“Emm aku untuk melampiaskannya kalo enggak ke konseling karena aku kadang juga bosen ke konseling aku lebih ke yang ngancurin barang-barang jadi untuk ditempat yang menyediakan untuk menghancurkan barang-barang. Kaya kalo di semarang tuh ada yang namanya breakit semarang atau gak aku juga pernah ke jakarta buat kaya gitu juga. Karena ya mau gimana lagi. Kalo enggak ya aku teriak-teriak di ruangan yang kedap suara, kaya aku bakal sewa tempat karaoke buat teriak-teriak doang gitu”. (VB/NRS.78-85)

“Kalo pada saat kejadian ya aku biasanya diem di kamar dulu 3 sampe 4 jam an. Tapi kalo masih ada perasaan yang nggrundel gitu yaa aku keluar si, nyari angin me time gitu atau biasanya ngajak temen”. (VB/WAC.158-160)

4) Dinamika keluarga dan kekerasan

Tema ini menunjukkan pola interaksi dan dinamika yang terjadi dalam keluarga yang mengalami kekerasan. Kekerasan dalam keluarga tidak hanya berupa fisik, tapi juga emosional, verbal dan finansial. Meski keluarga seharusnya menjadi tempat yang aman dan

mendukung bagi semua anggota keluarga. Kekerasan dalam bentuk apapun seharusnya tidak ditoleransi. Namun, kedua partisipan tumbuh dalam lingkungan keluarga yang penuh kekerasan dalam berbagai bentuk. Kekerasan ini sering kali terjadi dalam siklus, di mana pelaku kekerasan dulunya adalah korban kekerasan.

NRS mengungkapkan jika alasan ayahnya melakukan hal tersebut karena memiliki emosional yang tinggi dan melakukan KDRT kepada istri dan anak-anaknya. Sama halnya dengan NRS, WAC pun mengalami kekerasan yang dilakukan oleh ayah tirinya. Hal tersebut dipicu karena sifat dan lingkungan ayahnya yang toxic dan mengalami perselingkuhan. Berikut yang NRS dan WAC katakan:

“Karena papah yang emosionalnya tinggi dan suka kdrt sama mamah, jadi yaa kembalinya ke anak-anak ya pastinya. Kalo lagi marah sama istrinya pasti langsung dilampiasin ke anak sih. Kadang juga ada masalah kerjaan gitu”. (VB/NRS.60-63)

“Eee itu karena yaa emang udah sifatnya kaya gitu orangnya, orangnya keras dan emang lingkungan sekitar juga mempengaruhi karena papah tuh masih suka minum-minuman keras. Masih suka berkumpul dengan orang-orang yang seperti sejenis preman kaya gitu gitu. Eee dan papah masih main perempuan cuman perempuannya satu tapi tuh dibuat sampe sekarang. Dan itu faktor mamah dan papah saya selingkuh. Eh mamah dan papah saya cerai sampai sekarang dan selingkuhannya dijadikan istri nomor 3. Dan mamah saya memang istri nomor 2 dan ada lagi istri yang nomor 1. Tapi papah saya dengan mamah saya tuh keliatannya sayang banget tapi kalo ke istri pertama sama istri ketiga itu sering main tangan, sering keras tapi dengan mamah saya tidak. Makanya akhirnya mamah saya meninggalkan rumah karena mamah saya mengetahui kalau papah saya dan istri nomor 3 mempunyai anak dan menikah siri”. (VB/WAC.65-77)

“... Dia pernah nampar aku, mukul aku, bicara kasar kaya hal sepele dan hal kecil itu pake nada tinggi. Misalnya kaya bilang goblok, kaya bilang anjing lah, kaya bilang asu lah. Padahal itu masalahnya cuma sepele...” (VB/WAC.49-52)

5) Pertumbuhan pribadi dan emosional

Tema ini menunjukkan bahwa ketahanan dan kemampuan partisipan untuk tumbuh dan berkembang meskipun mengalami trauma keluarga. Individu seharusnya memiliki kesempatan untuk tumbuh dan berkembang secara pribadi dan emosional, terlepas dari pengalaman masa lalu mereka. Partisipan menunjukkan ketahanan dan kemampuan untuk mengatasi trauma mereka dan membangun kehidupan yang bermakna.

NRS mengungkapkan bahwa selama melakukan proses pemaafan, ia merasa menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Walau terasa sulit, NRS tetap mencoba memaafkan secara perlahan. Sama halnya dengan NRS, WAC pun mengaku demikian. WAC merasa ketika sudah memaafkan ayahnya, keluarga mereka terasa dekat dan harmonis. WAC memaklumi keadaan ayahnya mengapa berperilaku tersebut dan mereka berusaha untuk saling menjaga. Berikut yang NRS dan WAC katakan:

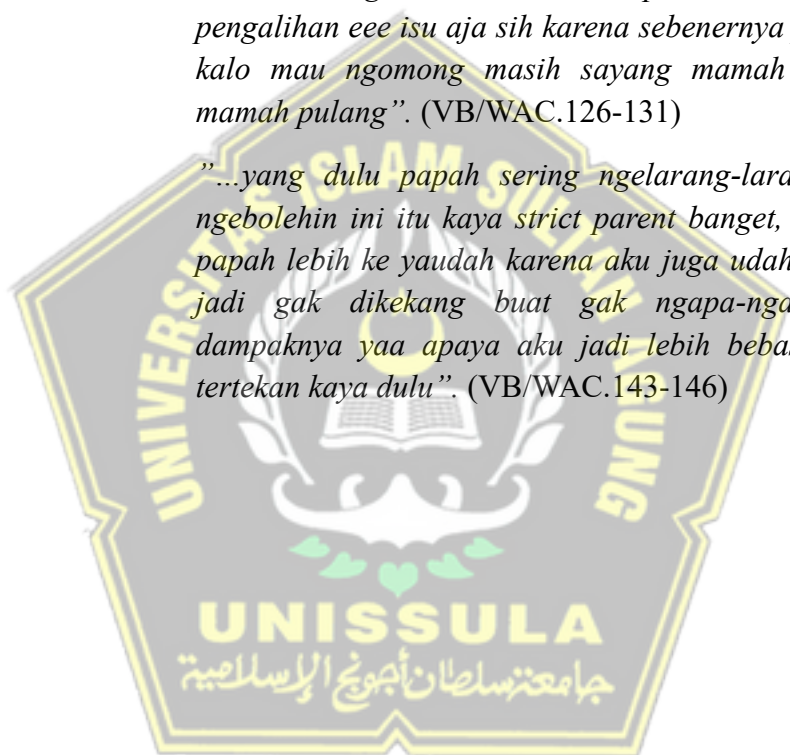
“Kalo dulu aku melupakan luka-luka itu, tapi kalo untuk sekarang lebih berdamai karena bukan buat orang lain ya buat diri sendiri aja yang bisa mendamaikan itu diri sendiri dan itu tujuannya buat diri sendiri aja. Karena kalau kita berdamai kan pasti lebih nyaman, lebih bahagia dan tanpa ada paksaan. Tapi setidaknya sudah mencoba, bakalan lebih tenang sih”. (VB/NRS.113-118)

”Hasilnya ya ini yang kamu liat sekarang. Aku sudah jauh lebih percaya diri, mandiri dan berani. Dan ketiga hal tersebut di aku tuh bener-bener yang merubah aku dan aku juga baru tau ternyata memang peran sosok ayah di hidup anak-anaknya tuh emang sangat penting. Dan meskipun aku tidak mendapatkan itu secara langsung dari papah kandungku sendiri, aku masih tetap bisa bertumbuh menjadi

manusia yang baik. Dan aku menyadari bahwa yang sayang sama aku itu banyak, jadi yaaa aku gamau terus-menerus mengharapkan rasa kasih sayang dari papah yang beliau sendiri aja gak mau memberikannya gitu”. (VB/NRS.123-131)

”... Kaya eee papah aku mintanya di temenin di ngertiin karena udah gak ada mamah aku. Jadi sekarang apa apa tuh aku karena aku anak yang paling gede. Karena semenjak mamah gak ada dirumah yaa awalnya papah nuduh kalo mamah selingkuh lah ini lah. Tapi menurutku itu hanya pengalihan eee isu aja sih karena sebenarnya papah gengsi kalo mau ngomong masih sayang mamah dan pengen mamah pulang”. (VB/WAC.126-131)

”...yang dulu papah sering ngelarang-larang aku, gak ngebolehin ini itu kaya strict parent banget, sekarang tuh papah lebih ke yaudah karena aku juga udah dewasa, aku jadi gak dikekang buat gak ngapa-ngapain. Untuk dampaknya yaa apaya aku jadi lebih bebas gak terlalu tertekan kaya dulu”. (VB/WAC.143-146)



B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis penelitian, proses pemaafan memang dapat terjadi pada individu yang mengalami *adverse childhood experience* (ACE) atau pengalaman buruk pada masa kecil. Namun, pengalaman buruk pada masa kecil (ACE) sering menimbulkan kekecewaan, ketidakberdayaan, dan trauma psikologis yang membuat proses memaafkan menjadi sulit. Pernyataan tersebut selaras dengan pandangan Enright (2001) pemaafan didefinisikan sebagai proses yang melibatkan pengalihan fokus dari perasaan sakit dan kemarahan terhadap pelaku, menuju pemahaman dan pengertian. Enright menekankan bahwa pemaafan bukan berarti mengabaikan kesalahan atau mengizinkan perilaku buruk, tetapi lebih kepada proses penyembuhan bagi diri sendiri. Pemaafan dapat membawa manfaat psikologis dan emosional yang signifikan bagi individu yang memaafkan.

Worthington (2005) pemaafan dapat melindungi seseorang dari perasaan negatif yang membuatnya enggan atau menghindar dari aktivitas yang seharusnya dilakukan. Pendapat lain juga menyatakan bahwa pemaafan memungkinkan terjadinya perubahan dalam pikiran dan perasaan seseorang, sehingga ia dapat melepaskan emosi negatif yang dialami. Hal ini sesuai dengan kondisi partisipan dalam penelitian yang mampu melepaskan perasaan negatif setelah memaafkan. Pengalaman buruk yang terjadi di masa kecil menyebabkan partisipan mengalami kesulitan dalam memaafkan pelaku dikarenakan trauma yang disebabkan oleh pelaku. Orang tua yang seharusnya menjadikan rumah yang aman dan nyaman untuk anak namun dirasakan berbeda dengan partisipan. Kekerasan dan perceraian yang terjadi di masa kecil mengakibatkan trauma yang mendalam bagi kedua partisipan.

McCullough (1997) mengatakan jika pemaafan adalah alat pendorong seseorang mampu menahan diri untuk tidak membalas, menekan dorongan kebencian terhadap pihak yang telah menyakitinya, serta menunjukkan kesiapan yang lebih besar untuk memperbaiki atau memediasi

hubungan dengan pelaku. Pengalaman buruk yang ditimbulkan oleh kekerasan yang dilakukan anggota keluarga kepada anak adalah hal yang sangat fatal. Dampak yang ditimbulkan terlihat pada perilaku sosial anak, seperti timbulnya rasa rendah diri, kesulitan dalam bersosialisasi, tidak mudah percaya terhadap orang di sekitarnya, serta kecenderungan untuk menunjukkan perilaku yang agresif.

Berdasarkan hasil analisis terhadap seluruh partisipan dapat diketahui bahwa kedua partisipan memiliki proses pemaafan yang berbeda. Partisipan 1 berada dalam tahap *uncovering phase*, pada tahap ini individu menyadari dan mengakui rasa sakit serta emosi negatif yang dialami akibat tindakan orang lain. Kesadaran ini penting untuk memahami dampak dari peristiwa yang terjadi. Partisipan 2 berada pada tahap *work phase*, pada tahap ini individu mulai bekerja secara aktif untuk memaafkan. Hal ini melibatkan usaha untuk memahami perspektif pelaku, mengembangkan empati dan menggantikan emosi negatif dengan perasaan positif.

Berdasarkan hasil tema superordinat, kedua partisipan memiliki persamaan dan perbedaan dalam proses memaafkan. Setiap tema superordinat saling berhubungan dan menunjukkan tema yang lebih menonjol pada masing-masing partisipan. Tema superordinat yang ditemukan juga memiliki hubungan tertentu bagi setiap partisipan yang kemudian dapat menunjukkan tema-tema yang terlihat lebih menonjol dibandingkan tema lainnya. Persamaan, perbedaan, dan hubungan antartema pada seluruh partisipan ini dapat dilihat dengan jelas pada Gambar 1. Pola-Pola Antarkasus yang telah disebutkan di atas.

1. Persamaan Tema Antarpartisipan

Analisis pengalaman proses pemaafan pada setiap partisipan menunjukkan beberapa tema yang sama. Ada 5 tema utama yang ditemukan pada semua partisipan, yaitu: (1) Trauma dan ketidakberdayaan di masa kecil; (2) Proses penyembuhan dan pemaafan; (3) Mekanisme perlindungan dan *coping*; (4) Dinamika keluarga dan

dampak KDRT; dan (5) Penyembuhan dan pertumbuhan pribadi. Kesamaan tema ini muncul karena semua partisipan mengalami pengalaman buruk di masa kecil dari orang terdekat. Hal tersebut membuat makna proses pemaafan bagi partisipan cenderung memiliki kesamaan.

2. Perbedaan Tema Antarpartisipan

Analisis menunjukkan adanya beberapa perbedaan pada tiap partisipan. Perbedaan ini dipengaruhi oleh dampak pengalaman buruk pada masa kecil dan lingkungan atau *support system* yang dimiliki. Berikut beberapa perbedaan tema pada masing-masing partisipan: Partisipan 1 memiliki tema (1) Kontradiksi dan kekecewaan dalam hubungan keluarga. Partisipan 2 memiliki tema (1) Kompleksitas emosional ketahanan dalam situasi sulit. Berikut penjelasan mengenai perbedaan tema pada semua partisipan:

Partisipan 1 memiliki tema kontradiksi dan kekecewaan dalam hubungan keluarga dikarenakan partisipan 1 memiliki kekecewaan dan pertentangan dalam hubungan keluarganya. Perilaku ini terjadi karena interaksi kompleks antara harapan, nilai, dan dinamika emosional. Harapan anak yang tidak terpenuhi, seperti ingin mendapatkan dukungan atau pengertian dari anggota keluarga, sering kali menyebabkan kekecewaan. Ketika realitas yang dihadapi tidak sesuai dengan ekspektasi. Selain itu, perbedaan nilai dan keyakinan antar anggota keluarga dapat menciptakan ketegangan, terutama ketika pandangan mengenai pendidikan, karier, atau norma sosial tidak sejalan.

Dinamika kekuasaan dalam keluarga juga berperan, di mana individu yang merasa terpinggirkan dapat mengalami frustrasi. Perubahan signifikan dalam struktur keluarga, seperti perceraian atau pergeseran peran, dapat memicu ketidakpastian dan kehilangan, yang semakin memperburuk kekecewaan. Secara keseluruhan, fenomena ini mencerminkan tantangan yang dihadapi individu dalam menavigasi

hubungan yang seharusnya mendukung namun sering kali dipenuhi dengan konflik dan ketidakpastian. Partisipan 2 memiliki tema kompleksitas emosional ketahanan dalam situasi sulit tetapi tidak membuat partisipan 2 memiliki kekecewaan. Hal ini terjadi karena partisipan 2 memiliki dukungan sosial dari anggota keluarga yang lain. Ketahanan emosional merujuk pada kemampuan individu untuk menghadapi, beradaptasi, dan pulih dari stres atau kesulitan. Pengalaman hidup yang beragam, baik positif maupun negatif, dapat membentuk cara seseorang merespons tantangan.

3. Hubungan Antartema Pada Seluruh Partisipan

Tema-tema yang ditemukan dari hasil analisis terhadap pengalaman seluruh partisipan menunjukkan adanya hubungan tertentu antara satu tema dengan tema lainnya. Ada dua jenis hubungan, yaitu hubungan sebab akibat dan hubungan timbal balik. Hubungan sebab akibat berarti bahwa salah satu tema dapat mempengaruhi munculnya tema lain, sedangkan hubungan timbal balik berarti kedua tema tersebut muncul dengan saling mempengaruhi satu sama lain. Berdasarkan hubungan antartema ini dapat diketahui tema mana yang terlihat lebih menonjol pada seluruh partisipan. Penggambaran hubungan antartema ini dapat dilihat pada Gambar 1. Pola-Pola Antarkasus. Berikut ini adalah uraian mengenai hubungan antartema pada semua partisipan:

a. Proses Penyembuhan dan Pemaafan

Tema ini memiliki keterhubungan dengan beberapa tema lainnya. Pada partisipan 1, proses penyembuhan dan pemaafan mempengaruhi munculnya tema dinamika keluarga dan dampak KDRT, dampak perceraian dan kekerasan dalam keluarga, trauma dan ketidakberdayaan di masa kecil, kontradiksi dan kekecewaan dalam hubungan keluarga, mekanisme perlindungan dan *coping*, dan pertumbuhan emosional dan transformasi diri. Pada partisipan 2, tema ini mempengaruhi

munculnya tema proses penyembuhan dan pemaafan, dampak perceraian dan kekerasan dalam keluarga, dinamika keluarga dan perbedaan perlakuan, kekerasan dan dinamika keluarga yang rumit, penyembuhan dan pertumbuhan pribadi, strategi mengatasi stress dan kesehatan emosional dan kompleksitas emosional dan ketahanan dalam situasi sulit.

b. Dampak Perceraian dan Kekerasan

Tema ini memiliki beberapa hubungan dengan tema lainnya. Pada partisipan 1, dampak perceraian dan kekerasan mempengaruhi munculnya tema trauma dan ketidakberdayaan di masa kecil dan kontradiksi dan kekecewaan dalam hubungan keluarga. Tema ini juga memiliki hubungan timbal balik dengan tema dinamika keluarga dan dampak KDRT dan kompleksitas emosional dan ketahanan dalam situasi sulit. Bagi partisipan 2 tema dampak perceraian dan kekerasan menyebabkan munculnya tema kekerasan dan dinamika keluarga yang rumit, kompleksitas emosional dan ketahanan dalam situasi sulit, dan dinamika keluarga dan perbedaan perlakuan.

Penjelasan di atas memperlihatkan bahwa terdapat dua tema yang tampak lebih dominan dibandingkan tema-tema lain yang dialami oleh semua partisipan. Kedua tema ini muncul secara konsisten dan memiliki pengaruh yang besar dalam pengalaman para partisipan. Kedua tema tersebut adalah (1) Proses penyembuhan dan pemaafan dan (2) Dampak perceraian dan kekerasan.

Hasil analisis berikutnya dilakukan dengan menyusun tema superordinat antarpartisipan. Tema superordinat ini digunakan untuk menggambarkan hubungan antara pengalaman yang dimiliki oleh masing-masing partisipan, sehingga dapat memperlihatkan makna proses pemaafan berdasarkan keterkaitan pengalaman partisipan. Berdasarkan analisis tersebut, ditemukan lima tema superordinat antarpartisipan, yaitu: (1)

dampak trauma keluarga; (2) penyembuhan dan pemaafan; (3) strategi *coping* dan kesehatan emosional; (4) dinamika keluarga dan kekerasan; (5) pertumbuhan pribadi dan emosional.

Berdasarkan fokus penelitian, selain memahami makna proses pemaafan pada mahasiswa korban *adverse childhood experience*, peneliti juga menemukan bahwa individu mampu melewati proses pemaafan yang dialami dengan melakukan beberapa usaha. Usaha tersebut diawali dari pengungkapan dan kesadaran akan luka emosional atau trauma (*uncovering phase*). Partisipan berusaha lebih terbuka, memaafkan dan berdamai dengan diri sendiri, mencari bantuan profesional, serta bangkit dari keterpurukan dengan strategi *coping*, bahkan terkadang memaksa diri untuk melewati proses pemaafan. Individu memaksakan diri dikarenakan bagi individu peristiwa traumatis yang dialami merupakan suatu hal yang berat dan sulit untuk diterima. Untuk mengatasi hal tersebut, individu harus berusaha keras untuk bangkit dan melanjutkan hidup, meskipun harus melalui proses yang panjang.

4. Keterbatasan Penelitian

Bersamaan dengan temuan yang diperoleh, terdapat beberapa kelemahan pada penelitian ini, yaitu penelitian yang melibatkan mahasiswa sebagai korban, ibu sebagai saksi, dan ayah sebagai pelaku dalam proses pemaafan menghadapi beberapa kelemahan yang signifikan:

- a). Dinamika hubungan keluarga yang kompleks dapat mempengaruhi keakuratan informasi yang diberikan.
- b). Perbedaan dalam tingkat pemahaman dan kesadaran emosional antara generasi dapat memengaruhi cara masing-masing partisipan mendefinisikan dan mengartikan proses pemaafan.
- c). Selain itu, penggunaan instrumen pengukuran yang bersifat *self-report* berpotensi menimbulkan bias sosial dan subjektivitas dalam pelaporan pengalaman pemaafan dan trauma masa lalu. Faktor-faktor moderasi dan mediasi, seperti dukungan sosial, kepribadian, dan mekanisme koping, yang

dapat memengaruhi proses pemaafan, belum terlalu dibahas secara mendalam, sehingga keterbatasan ini dapat mengurangi pemahaman terhadap fenomena yang diteliti.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini menemukan makna dari proses pemaafan pada mahasiswa yang pernah mengalami *adverse childhood experience*. Berikut adalah rangkuman hasil temuan dari penelitian ini:

1. Individu selaku mahasiswa memaknai pengalaman buruk pada masa anak-anak cenderung membuatnya mengalami berbagai trauma. Tema ini muncul sebagai tema yang menghubungkan pengalaman antara partisipan satu dengan partisipan lainnya. Terdapat 5 tema yang merefleksikan proses pemaafan bagi mahasiswa, yaitu: (1) Dampak trauma keluarga; (2) Penyembuhan dan pemaafan; (3) Strategi *coping* dan kesehatan emosional; (4) Dinamika keluarga dan kekerasan; dan (5) Pertumbuhan pribadi dan emosional.
2. Setelah mengalami pengalaman buruk pada masa anak-anak (ACE), individu mampu melewati trauma yang dialami dengan berusaha untuk mencari jalan keluar agar kesehatan emosionalnya tetap stabil dan terjaga. Partisipan menjadi lebih terbuka pada orang lain, menerima dan merasakan emosi, mengakui kejadian yang dialami serta berusaha untuk bangkit dari keterpurukan.
3. Fase pemaafan partisipan 1 cenderung menunjukkan fase pengungkapan (*uncovering phase*) dan menyadari luka emosional atau trauma yang dialaminya. (1) Dampak trauma keluarga dan (2) Penyembuhan dan pemaafan. Sedangkan partisipan 2 cenderung menunjukkan ke fase tindakan (*work phase*) yaitu ada tindakan yang secara aktif memberikan pemaafan kepada orang yang bersalah. (1) Pertumbuhan pribadi dan emosional.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai proses pemaafan pada mahasiswa korban *adverse childhood experience*, Peneliti ingin menyampaikan beberapa saran yang dapat diberikan kepada pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian ini, yaitu:

1. Saran Bagi Partisipan

Pengalaman buruk yang terjadi pada masa anak-anak merupakan peristiwa menyakitkan yang sulit untuk dilupakan. Bagi partisipan, pengalaman tersebut menimbulkan berbagai konflik batin, seperti kekecewaan, kemarahan, dan keadaan tertentu dalam hidup yang memperlihatkan adanya trauma. Trauma dapat diatasi dengan berbagai cara, salah satunya mencari dukungan psikologis seperti psikolog atau konselor untuk membantu partisipan dalam proses pemaafan dan mengatasi dampak trauma dari pengalaman tersebut. Partisipan juga dapat berpartisipasi dalam komunitas atau kelompok dukungan yang fokus pada pemulihan dari trauma. Berbagi pengalaman dengan orang lain yang memiliki latar belakang serupa dapat memberikan dukungan emosional dan mempercepat proses pemaafan. Partisipan juga dapat mengembangkan keterampilan *coping* yang sehat untuk menghindari penyimpangan sosial yang bisa saja terjadi pada partisipan. *Coping* yang sehat seperti meditasi, teknik relaksasi atau *journaling* yang dapat membantu partisipan dalam mengelola emosi dan stres yang terkait dengan pengalaman buruk pada masa anak-anak (ACE).

2. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap pada penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan sampel lebih luas dan metode penelitian yang beragam agar hasil lebih komprehensif.

3. Saran Bagi Lembaga Pendidikan

Lembaga pendidikan sebaiknya menyediakan layanan konseling atau program pendampingan psikologis untuk membantu seseorang yang mengalami *adverse childhood experience* (ACE), agar kesehatan

mental tetap terjaga dan mengadakan pelatihan bagi guru agar mereka peka terhadap tanda-tanda trauma atau masalah emosional pada siswa.



DAFTAR PUSTAKA

- Alsa, A., Hidayatullah, A. P., & Hardianti, A. (2021). Strategi belajar kognitif sebagai mediator peran motivasi belajar terhadap prestasi belajar. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(1), 99. <https://doi.org/10.22146/gamajop.62623>
- Anggadewi, B. E. T. (2020). Dampak psikologis trauma masa kanak-kanak pada remaja. *Journal of Counseling and Personal Development*, 2(2), 1–7.
- Ariani, N. W. T., & Asih, K. S. (2022). Dampak kekerasan pada anak. *Jurnal Psikologi Mandala*, 6(1), 69–78. <https://doi.org/10.36002/jpm.v6i1.1833>
- Baumeister, R. F., Exline, J. J., and Sommer, K. L. (1998). *The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. Journey to Hope - A Research Workshop to Launch the John-Templeton-Foundations Program to Encourage the Scientific Study of Forgiveness*, Holland Mi, Oct 13, 1997. Templeton Foundation Press.
- Bishop, A. J., Randall, G. K., & Merten, M. J. (2014). *Consideration of forgiveness to enhance the health status of older male prisoners confronting spiritual, social, or emotional vulnerability. Journal of Applied Gerontology*, 33(8), 998–1017. DOI: 10.1177/0733464812456632.
- Boullier, M., & Blair, M. (2018). *Adverse childhood experiences. Paediatrics and Child Health*, 28(3), 132-137. <https://doi.org/10.1016/j.paed.2017.12.008>
- Brandsma, J. M. (1982). *Forgiveness: A dynamic, theological and therapeutic analysis. Pastoral Psychology*, 31(1), 40-50.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2016). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Enright, R.D. (2002). *Forgiveness is a choice: a step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. Washington DC: American Psychological Association
- La Kahija, Y.F. (2017). Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup. Cetakan ke-5. Yogyakarta: Penerbit PT Kanisius Yogyakarta.
- Kemensesneg, R. (2014). Undang - undang nomor 35 tahun 2014 tentang perubahan atas undang – undang nomor 23 tahun 2002 tentang perlindungan anak. *UU Perlindungan Anak*, 48. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/38723/uu-no-35-tahun-2014>
- Luskin, F. (2024). *The art of forgiveness*. Surviving Cancer, Stanford Center for Integrative Medicine.
- McCullough, M. E., Worthington, E., L., Jr., & Rachal, K. C. (1997). *Interpersonal forgiving in close relationship*. *Journal of Personality and Social Psychology*,

- 73(2), 321-336. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321>
- McCullough, M. E. (2000). *Forgiveness as human strength: theory, measurement, and links to well-being*. Journal of Social and Clinical Psychology; Spring, 19(1), 43-55. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.43>
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik pemeriksaan keabsahan data pada penelitian kualitatif di bidang kesehatan masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145–151. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i3.102>
- Muarifah, A., Wati, D. E., & Puspitasari, I. (2020). Identifikasi bentuk dan dampak kekerasan pada anak usia dini di Kota Yogyakarta. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 757. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i2.451>
- Nashori, F. (2011). Meningkatkan kualitas hidup dengan pemaafan. *Unisia*, 33(75), 214–226. <https://doi.org/10.20885/unisia.vol33.iss75.art1>
- Paramita, A. D., & Faradiba, A. T. (2020). *Adverse childhood experience* pada mahasiswa dan hubungannya dengan kecemasan dan depresi (*adverse childhood experience among college students and its relationship with anxiety and depression*). *Mind Set: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 55–67.
- Paramita, A. D., Faradiba, A. T., & Mustofa, K. S. (2021). *Adverse childhood experience* dan *deliberate self harm* pada remaja di Indonesia. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 16. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v9i1.2137>
- Pertiwi, A. D., & Lestari, T. (2021). Dampak terhadap perkembangan psikososial anak yang pernah mengalami kekerasan dalam keluarga. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1860–1864.
- Prima Sihombing, & Berlianti, B. (2024). Indonesia darurat kekerasan pada anak, edukasi kekerasan perlu dilakukan sebagai pencegahan dini. *Abdisoshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sosial dan Humaniora*, 3(1), 27–35. <https://doi.org/10.55123/abdisoshum.v3i1.3086>
- Rahmadaini, R., Aprianty, R. A., & ... (2024). Hubungan *self-love* dengan *adverse childhood experiences* (ace) pada dewasa yang mengalami *broken home*. *Jurnal Kesehatan dan ...*, 06(03), 168–186. <https://journalpedia.com/1/index.php/jktn/article/download/2747/2767>
- Ransley, Cynthia and Spy Terri. (2004). *Forgiveness and the healing process: a central therapeutic concern*. Brunner Routledge USA.
- Safitri, A. M. (2017). Proses dan faktor yang mempengaruhi perilaku memaafkan pada remaja *broken home*. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 34–40. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i1.4328>
- Smedes, L. B. (1984). *Forgive and forget: healing the hurts we don't deserve*. Harper & Row.

- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Wade, N. G., & Worthington, E. L. Jr. (2003). *Overcoming interpersonal offenses: is forgiveness the only way to deal with unforgiveness?*. *Journal of Counselling & Development-Summer*, 81, 343-353.
- Worthington, E. L. Jr. (2005). *Handbook of forgiveness*. New York: Routledge. Diakses dari <https://books.google.com/>
- Yundari, B., & Soetjiningsih, H. (2018). Pemaafan (*forgiveness*) oleh istri terhadap suami yang berselingkuh untuk mempertahankan keutuhan rumah tangga. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 2(3), 199–216. <https://doi.org/10.28932/hmn.v2i3.1747>
- Zuanny, I. P., & Subandi. (2016). Terapi pemaafan untuk meningkatkan kebermaknaan hidup warga binaan pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(1), 23–46.

