

## Peran Forgiveness dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Perempuan Penyintas Kekerasan dalam Hubungan Pacaran

### The Role of Forgiveness and Social Support on Psychological Well Being among Women in Dating Violence

Ni Kadek Ayu Mas Yoca Hapsari Pariartha, Afifah Chusna Az Zahra, Chaty Trizka Anggini, Nur Eva

*Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia*

**Abstract:** Violence in dating relationships is a rife phenomenon in Indonesia. This violence is experienced by many women and has a negative impact on the psychological side. The purpose of this study was to examine the role of forgiveness and social support on psychological well-being in women survivors of violence in dating relationships, partially or simultaneously. The approach of this study is descriptive quantitative. The research participants were 143 women survivors of violence in dating relationships. The study instruments include the forgiveness scale, social support scale, and the psychological well-being scale which is the result of adaptation. The results showed that forgiveness and social support had a significant effect on psychological well-being both partially and simultaneously where forgiveness contributed 17.6% and social support 49%. Simultaneously, forgiveness and social support contributed 24.1% and the remaining 75.9% was influenced by other factors. This means that the higher the forgiveness and social support that survivors of dating violence have, the higher their psychological well-being will be. The implication of this research is that women who have survived dating violence need to understand the importance of forgiveness and social support. If the problems experienced are too complicated and interfere daily activities, immediately consult to a psychologist or psychiatrist for further treatment.

**Keywords:** women survivors in dating violence, forgiveness, social support, psychological well-being

**Abstrak:** Kekerasan dalam hubungan pacaran menjadi fenomena yang marak terjadi di Indonesia. Kekerasan ini banyak dialami oleh perempuan dan berdampak buruk pada sisi psikologisnya. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji peran *forgiveness* dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada perempuan penyintas kekerasan dalam hubungan pacaran secara parsial maupun simultan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang berjenis deskriptif. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 143 perempuan penyintas kekerasan dalam hubungan pacaran. Instrumen penelitian diantaranya skala *forgiveness*, skala dukungan sosial, dan skala kesejahteraan psikologis yang merupakan hasil adaptasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *forgiveness* dan dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis baik secara parsial dan simultan dimana *forgiveness* memberikan kontribusi sebesar 17.6% dan dukungan sosial sebesar 49%. Secara simultan *forgiveness* dan dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 24.1% dan sisanya 75.9% dipengaruhi faktor lain. Hal tersebut berarti semakin tinggi *forgiveness* dan dukungan sosial yang dimiliki oleh penyintas kekerasan dalam pacaran maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Implikasi penelitian ini adalah

perempuan penyintas kekerasan dalam pacaran perlu memahami pentingnya *forgiveness* (pemaafan) dan dukungan sosial. Apabila permasalahan yang dialami terlalu *complicated* dan sampai mengganggu aktivitas, segera konsultasikan ke psikolog atau psikiater untuk penanganan lebih lanjut.

**Kata kunci:** perempuan penyintas kekerasan dalam pacaran; *forgiveness*; dukungan sosial; kesejahteraan psikologis

---

Korespondensi tentang artikel ini dapat dialamatkan kepada Ni Kadek Ayu Mas Yoca Hapsari Pariartha melalui e-mail: hapsariyoca@gmail.com

Dalam kesehariannya, manusia sedikit banyak akan berinteraksi dengan manusia lain. Manusia bisa melakukan berbagai hal seperti bergabung ke dalam suatu organisasi, berkomunikasi atau bahkan menjalin hubungan dekat dengan manusia lain. Salah satu bentuk menjalin hubungan dekat dengan orang lain adalah pacaran. Hal ini tidak terlepas dari apa yang diungkapkan oleh Havighurst (1980) bahwa manusia memiliki salah satu tugas perkembangan yaitu memilih pasangan hidup. Pacaran memberikan kesempatan bagi individu untuk saling mengenal dan memahami lawan jenis.

Sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Rabeno (2018) yakni pacaran ialah hubungan antara dua orang yang bertemu serta melakukan aktivitas bersama agar dapat mengenal satu sama lain. Setiap hubungan pasti akan menghadapi permasalahan atau konflik. Untuk mengatasi permasalahan atau konflik yang dihadapi, setiap pasangan akan memiliki cara mereka masing-masing. Idealnya, pasangan akan membicarakan apa yang menjadi permasalahan dan mencari jalan keluar dari permasalahan tersebut. Namun, tidak jarang permasalahan tersebut diselesaikan dengan tindak kekerasan.

*Centers for Disease Control* (2014) menyebutkan bahwa kekerasan dalam berpacaran merupakan kekerasan yang terjadi antara dua orang dalam hubungan berpacaran. Kekerasan dalam berpacaran merupakan salah satu bentuk dari

ketidakmampuan individu untuk meregulasi emosi dan mengontrol dirinya. Bentuk kekerasan tersebut meliputi kekerasan fisik, seksual, atau emosional. Namun, masih sedikit masyarakat yang mengetahui bahwa kekerasan dapat terjadi dalam hubungan berpacaran, tidak hanya dalam rumah tangga saja. Kasus kekerasan dalam pacaran sebenarnya banyak terjadi namun hanya beberapa kasus yang muncul ke permukaan sehingga fenomena ini menjadikan kekerasan dalam pacaran tampak seperti fenomena gunung es (Sembiring et al., 2014).

Pada kenyataannya, kasus kekerasan dalam berpacaran di Indonesia menduduki peringkat tertinggi kedua setelah kekerasan dalam rumah tangga. Kasus kekerasan pada perempuan mengalami peningkatan tiap tahunnya. Dikutip dari CATAHU (Catatan Tahunan) Komnas Perempuan, pada tahun 2015 terdapat 1.784 kasus kekerasan dalam berpacaran (KDP) atau dalam persentase sebanyak 21%. Tahun 2016, terdapat kenaikan kasus terlapor dimana Komnas Perempuan mencatat kekerasan dalam berpacaran sebanyak 2.734 kasus atau dalam persentase sebanyak 24%.

Tahun berikutnya, pada 2017 Komnas Perempuan mencatat sebanyak 2.171 kasus terlapor atau sebanyak 21%. Komnas Perempuan mencatat pada tahun 2018 kekerasan dalam berpacaran menurun dibandingkan tahun 2017, yaitu sebanyak 1.873 kasus. Dari 1.873 kasus yang

terlapor, persentasenya ialah sebanyak 21%. Berbeda dengan tahun sebelumnya, tahun 2018 angka KDP mengalami penurunan. Pada tahun 2019 kembali mengalami peningkatan menjadi 2.073 kasus atau 21% dibandingkan tahun 2018 sebesar 1.873 kasus. Tahun 2020, angka kekerasan dalam berpacaran kembali menurun sebanyak 14% dari tahun sebelumnya dari 2.073 kasus menjadi 1.815 kasus. Data yang didapatkan oleh Komnas Perempuan hanya merupakan data yang berhasil dilaporkan dan diketahui saja. Nyatanya, masih banyak kasus kekerasan yang tidak terekspose, layaknya fenomena gunung es.

Kekerasan merupakan pengalaman traumatik bagi penyintasnya (Kusristanti et al., 2020). Natasya & Susilawati (2020) menyebutkan bahwa kekerasan dalam pacaran yang terjadi seperti sebuah siklus, yang berarti tidak akan berhenti dan akan terus terjadi berulang dengan pola yang sama bahkan bisa semakin parah hingga korban berani mengambil keputusan untuk keluar dari hubungan tersebut. Setelah terjadi kekerasan, hal berikutnya yang terjadi ialah rekonsiliasi dimana pelaku membuat alasan atas kekerasan yang ia lakukan serta meyakinkan pasangannya bahwa ia akan berubah. Hal yang selanjutnya terjadi ialah korban kekerasan akan merasa bahwa pasangannya baik dan akan berubah sehingga ia memaklumi perlakuan kekerasan dari pasangannya tersebut.

Ketika konflik kekerasan dengan pola yang sama terjadi lagi dan akan seperti itu seterusnya hingga korban memutuskan untuk keluar dari hubungan tersebut. Oleh karena itu, kekerasan dalam pacaran diibaratkan sebagai sebuah siklus. Namun, dengan memutuskan untuk keluar dari hubungan tersebut bukan berarti perjuangan korban berhenti sampai disana. Saat korban berhasil keluar dari hubungan yang penuh dengan kekerasan selanjutnya korban kekerasan harus menghadapi trauma dan kesakitan akibat hubungan

tersebut. Atas hal tersebut, penyintas akan dihadapkan pada kondisi tidak menyenangkan yang dapat membuat terpukul dan mengalami masa yang sulit (Natasya & Susilawati, 2020).

Bilgin & Taş (2018) menyebutkan setelah peristiwa traumatis, beberapa individu mungkin dapat pulih kembali, namun beberapa individu lain mungkin memiliki permasalahan psikologis jangka panjang sehingga membutuhkan waktu untuk dapat kembali pada kondisinya semula dan beradaptasi dengan situasi yang baru. Proses pemulihan akan menjadi proses yang berat bagi penyintas kekerasan dalam pacaran dimana mereka harus berjuang untuk mengembalikan keadaan dirinya yang terdampak dari kekerasan yang dialami serta perpisahan dengan pasangan seperti semula sebelum ada kejadian tersebut (Natasya & Susilawati, 2020).

Studi awal dilakukan peneliti kepada salah seorang penyintas kekerasan dalam pacaran tanggal 31 Agustus 2021 dimana penyintas menyebutkan bahwa terkadang masih mengalami kesulitan dalam menerima kejadian yang menimpanya tersebut bahkan terkadang masih merasa benci dengan pelaku yang mengakibatkannya kesulitan dalam membangun hubungan yang erat dengan orang lain. Hal ini mengindikasikan terdapat permasalahan terkait kesejahteraan psikologis terutama pada dimensi hubungan positif dengan orang lain.

Menurut Ryff (2015) kesejahteraan psikologis ditandai dengan keadaan individu yang dapat menerima dirinya apa adanya, membangun hubungan yang dekat dan hangat dengan orang lain, mandiri ketika mengalami tekanan sosial, memiliki kendali atas dirinya sendiri dan mampu memaksimalkan potensinya. Tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat terlihat pada individu yang memiliki kondisi emosional positif, puas dengan kehidupannya dan mampu melewati

pengalaman buruk yang dapat menghasilkan kondisi emosional negatif. Enam dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff (2015) antara lain: (1) penerimaan diri, (2) hubungan positif dengan orang lain, (3) otonomi, (4) penguasaan lingkungan, (5) tujuan hidup, dan (6) pertumbuhan pribadi.

Theofani & Herdiana (2020) mengungkapkan bahwa individu mampu untuk menghadapi situasi menekan dalam hidupnya dan berusaha untuk mengatasinya melalui strategi koping yang salah satunya adalah dengan melakukan pemaafan (*forgiveness*). McCullough & Luna (2006) menyebutkan bahwa *forgiveness* merupakan motivasi untuk mengubah seseorang agar tidak melakukan balas dendam dan meredam dorongan kebencian terhadap pihak yang menyakitinya. Watson et al., (2017) mengatakan bahwa *forgiveness* terbukti menjadi strategi yang bermanfaat bagi korban dalam berbagai bentuk dari pelecehan maupun kejadian traumatis.

Lebih lanjut, Ginting & Sakti (2015) yang menyebutkan bahwa salah satu cara agar penyintas yang mengalami kekerasan dalam berpacaran pulih kembali adalah dengan pemaafan. *Forgiveness* dapat membantu penyintas kekerasan dalam berpacaran untuk meredakan emosi negatif dan menumbuhkan emosi positifnya. Berdamai dengan keadaan yang menekan dan tidak menyenangkan dapat membantu individu untuk pulih dan menyembuhkan diri. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Abdullah et al., (2018) bahwa terdapat kebutuhan individu yang tangguh untuk belajar melepaskan pengalaman menyakitkan mereka dengan melakukan *forgiveness* untuk mencapai penyembuhan bagi diri mereka sendiri.

Lebih lanjut, Pattiradjawane et al., (2019) melakukan penelitian yang mengungkap kekerasan dalam hubungan berpacaran melalui pendekatan pemaafan atau *forgiveness*. Hasil menunjukkan

bahwa *forgiveness* dapat menjadi salah satu bentuk pemulihan diri bagi perempuan korban kekerasan, baik kekerasan dalam rumah tangga maupun kekerasan dalam berpacaran. McCullough & Luna (2006) mengungkapkan bahwa ketika individu memaafkan, mereka akan mengalami (a) berkurangnya motivasi untuk membalas dendam, (b) berkurangnya motivasi untuk menghindari mereka yang telah menyakiti, (c) peningkatan kebajikan atau niat baik terhadap mereka yang telah menyakitinya. Tiga dorongan motivasional inilah yang menjadi dimensi yang terkandung dalam *forgiveness*, yakni (1) *avoidance motivation*, (2) *revenge motivations*, dan (3) *benevolence motivations*.

Selain *forgiveness*, faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial. Benight (2004) mengungkapkan bahwa individu yang mendapatkan dukungan sosial dari orang lain akan mengalami tekanan psikologis yang lebih sedikit setelah peristiwa traumatis. Dukungan sosial adalah istilah yang digunakan untuk menjelaskan bagaimana hubungan sosial dapat memberikan sumbangsih bagi kondisi individu. Dukungan sosial yang diberikan kepada penyintas kekerasan dapat membuat individu merasa lebih tenang, dicintai, serta dapat menimbulkan rasa kepercayaan diri. Hal tersebut dapat terjadi karena dukungan sosial berfungsi sebagai *buffer* (penengah) antara individu dengan stressor (Cohen & Wills, 1985).

Peristiwa kekerasan dalam berpacaran yang terjadi bukan suatu hal yang mudah untuk dijalani dan dapat menyebabkan korbannya terjebak pada situasi dan kondisi sulit dan tidak menyenangkan serta merupakan salah satu peristiwa traumatis. Dalam kondisi tersebut, individu memerlukan kekuatan lain untuk dapat membantunya bertahan dalam situasi tersebut dan mempercepat proses pemulihan dirinya pasca peristiwa kekerasan yang dialami. Kekuatan lain ini

dapat berupa dukungan dari orang-orang di sekitar individu seperti dari keluarga, teman dekat, kerabat, tetangga, atau lingkungan terdekat individu. Fajrina (2012) mengungkapkan bahwa faktor orang terdekat seperti keluarga, sahabat, dan orang sekitar dapat membantu individu pulih dimana kepedulian yang didapatkan membuatnya menjadi lebih baik.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti ingin lebih lanjut melakukan penelitian yang berjudul “Peran *Forgiveness* dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Penyintas Kekerasan dalam Hubungan Pacaran”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *forgiveness* dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis perempuan penyintas kekerasan seksual secara parsial maupun simultan. Penelitian ini tergolong baru karena pada penelitian sebelumnya masih belum ada yang membahas *forgiveness* dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis. Adapun beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yakni berjudul “Hubungan antara Forgiveness dan Psychological Well-Being pada Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga” oleh Angela et al. (2021), kemudian “Uncovering Violence Occurring in Dating Relationship: an Early Study of Forgiveness Approach.” Oleh Pattiradjawane et al. (2019), serta “Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Perempuan Korban Kekerasan Dalam Pacaran Ditinjau Dari Rasa Syukur Dan Harga Diri” oleh Devy & Sugiasih (2017). Sebagian besar penelitian tentang kekerasan dalam pacaran mengambil topik resiliensi, kecemasan, asertivitas, *self esteem*, *gratitude*, *mindfulness*, stress, dan sebagainya. Sebagian besar penelitian tentang kekerasan dalam pacaran mengambil topik resiliensi, kecemasan, asertivitas, *self esteem*, *gratitude*, *mindfulness*, stress, dan sebagainya.

## Metode

Pendekatan dalam penelitian ini ialah pendekatan kuantitatif yang berjenis korelasional. Peneliti ingin menguji pengaruh *forgiveness* (X1) dan dukungan sosial (X2) terhadap kesejahteraan psikologis (Y)

### Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah perempuan penyintas kekerasan dalam hubungan pacaran dengan kriteria berjenis kelamin perempuan dan mengalami kekerasan fisik, psikis/emosional/verbal, seksual, atau ekonomi. Sampel penelitian berjumlah 143 perempuan penyintas kekerasan dalam hubungan pacaran. Peneliti menggunakan *google form* untuk membantu penyebaran skala pada responden penelitian. Penyebaran skala dimulai pada tanggal 1 September 2021 sampai 21 September 2021 dengan pengambilan data menggunakan teknik *purposive sampling*. Alasan memilih teknik pengambilan data tersebut karena peneliti mempunyai kriteria tertentu dalam menentukan partisipan penelitian. Responden tersebar secara representatif di seluruh wilayah Indonesia.

### Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tiga alat ukur diantaranya skala *forgiveness*, skala dukungan sosial, dan skala kesejahteraan psikologis. Variabel *forgiveness* diukur menggunakan skala *forgiveness* yang merupakan hasil adaptasi dari *Transgression-Related Interpersonal Motivations Scale* (TRIM-18) oleh Faizah (2015) dan disusun serta dimodifikasi peneliti berdasarkan dimensi *forgiveness* yang dikemukakan oleh McCullough et al. (2006). Nilai hasil uji validitas konstruk dari skala *forgiveness* yang digunakan termasuk dalam kategori sedang (*moderate*) sebesar 0,50. Sedangkan, nilai reliabilitas dari skala ini sebesar 0.85 atau tergolong cukup tinggi. Terdapat tiga dimensi dari *forgiveness* menurut McCullough et al. (2006), antara lain *avoidance motivations*,

*revenge motivations*, dan *benevolence motivations*. Skala *forgiveness* pada penelitian ini terdiri dari 18 aitem, dengan empat pilihan jawaban (mulai dari sangat tidak setuju sampai sangat setuju)

Variabel dukungan sosial diukur dengan menggunakan skala dukungan sosial yang merupakan hasil adaptasi dari *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) oleh Eva et al. (2020). Validitas dari skala yang digunakan sebesar 0,502-0,754 dan koefisien reliabilitasnya sebesar 0,912. Skala dukungan sosial mengacu pada tiga dimensi dukungan sosial, yaitu 1) keluarga; 2) teman; dan 3) orang signifikan (*significant others*). Skala dukungan sosial pada penelitian ini terdiri dari 12 aitem, dengan tujuh pilihan jawaban (mulai dari sangat tidak setuju sekali sampai sangat setuju sekali).

Variabel kesejahteraan psikologis diukur dengan skala *psychological well being* yang merupakan hasil adaptasi dari Eva & Bisri (2018). Validitas dari skala yang digunakan sebesar 0,306-0,723 dan koefisien reliabilitasnya sebesar 0,856. Skala kesejahteraan psikologis mengacu pada lima aspek kesejahteraan psikologis, yaitu 1) penerimaan diri; 2) hubungan positif dengan orang lain; 3) otonomi dan kemandirian; 4) penguasaan lingkungan; 5) tujuan hidup; dan 7) pertumbuhan pribadi. Skala kesejahteraan psikologis pada penelitian ini terdiri dari 18 aitem, dengan tujuh pilihan jawaban (mulai dari sangat tidak setuju sekali sampai sangat setuju sekali).

#### *Analisis Data*

Analisis data menggunakan analisis regresi linier berganda. Data penelitian yang telah diperoleh dan terkumpul, dianalisis guna membuktikan hipotesis yang sudah dirumuskan agar tujuan penelitian tercapai. Analisis berganda bertujuan untuk mengetahui peran dua atau lebih variabel independen terhadap variabel dependen. *Software statistic* digunakan dalam proses analisis data ini. Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti

melakukan uji asumsi terlebih dahulu (uji normalitas, linieritas, heteroskedastisitas, dan multikolinieritas).

Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ( $p > 0,05$ ). Uji asumsi yang kedua adalah uji linieritas yang mendapatkan hasil yaitu terdapat pengaruh yang linier variabel *forgiveness* dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa data tidak mengalami masalah heteroskedastisitas karena mempunyai nilai signifikansi lebih dari 0.05. Yang terakhir, hasil uji multikolinieritas yang menyatakan data tidak mengalami masalah multikolinieritas karena nilai Variance Inflation Factor (VIF) sebesar 1.105 ( $VIF < 10$ ), dengan nilai *tolerance* sebesar 0.905 ( $> 0.10$ ) untuk variabel *forgiveness* dan dukungan sosial.

### **Hasil**

Hasil analisis statistik deskriptif penelitian dapat dilihat secara detail pada tabel 1. Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 143 responden penelitian, nilai *mean* variabel *forgiveness* adalah 49.69, *mean* variabel dukungan sosial adalah 60.5, dan *mean* variabel kesejahteraan psikologis sebesar 89.55. Hasil analisis deskriptif pada tabel 1 juga memperlihatkan bahwa sebagian besar peserta memiliki skor *forgiveness* berada pada kategori rendah (52.45%), dukungan sosial berada pada kategori rendah (51.75%), dan kesejahteraan psikologis pada kategori rendah (52.45%).

Hasil uji hipotesis penelitian pertama menyatakan bahwa hipotesis diterima (dapat dilihat pada Tabel 2), yaitu terdapat peran signifikan dari *forgiveness* dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada perempuan penyintas kekerasan dalam hubungan pacaran ( $R=0.491$ ;  $R^2= 0.241$ ;  $F_{hitung}= 22.247 > F_{tabel}= 3.061$ ;  $p > 0.05$ ).

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, variabel *forgiveness* dan dukungan sosial secara simultan memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 24.1%, sedangkan sisanya 75.9% ditentukan oleh faktor lain.

Hasil uji hipotesis kedua menunjukkan bahwa nilai koefisien beta pada variabel *forgiveness* sebesar 0.176 dengan signifikansi 0.036 ( $p < 0.05$ ), artinya variabel *forgiveness* berpengaruh signifikan terhadap variabel kesejahteraan psikologis (dapat dilihat pada Tabel 4). Maka, dapat disimpulkan yaitu hipotesis kedua diterima. Uji hipotesis penelitian ketiga didapatkan hasil bahwa nilai koefisien beta pada variabel dukungan sosial sebesar 0.490 dengan signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ) sehingga variabel

dukungan sosial juga berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Sehingga dapat disimpulkan yaitu hipotesis ketiga diterima.

Peneliti juga merumuskan model persamaan regresi penelitian. Model tersebut yaitu  $KS = 82.059 + 65.108 + 0.162F + 0.414DS + \varepsilon$ . Maka dapat disimpulkan bahwa nilai koefisien positif. Hal tersebut dapat diinterpretasikan yaitu semakin tinggi *forgiveness* maka individu akan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, begitupun sebaliknya. Semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki seorang penyintas kekerasan maka orang tersebut akan mempunyai kesejahteraan psikologis yang tinggi juga.

Tabel 1. Hasil Uji Analisis Deskriptif

	Forgiveness	Dukungan Sosial	Kesejahteraan Psikologis
N	143	143	143
Mean	49.69	60.5	89.55
SD	12.50	13.71	12.50
Min	23	27	36
Max	72	84	126
Low Category	75 (52.45%)	74 (51.75%)	75 (52.45%)
High Category	68 (47.55%)	69 (48.25%)	68 (47.55%)

Tabel 2. Hasil Analisis Regresi Berganda: R-Value

Model	R	R Squared	Adjusted R Squared	Std. Error of the Estimate
1	0.491	0.241	0.230	10.146

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Berganda: Nilai Signifikansi F

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig
Regression	4580.335	2	2290.168	22.247	0.000
Residual	14412.140	140	102.944		
Total	18992.476	142			

Tabel 4. Hasil Analisis Regresi Berganda: Nilai Koefisien Beta

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant) Var 1.	82.059	3.930		20.879	0.000
	(Constant) Var 2	65.108	3.839		16.957	0.000
	<i>Forgiveness</i>	0.162	0.077	0.176	2.118	0.036
	Dukungan Sosial	0.414	0.062	0.490	6.682	0.000

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, *forgiveness* berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini dapat diartikan bahwa apabila *forgiveness* yang dimiliki oleh perempuan tinggi maka dapat diprediksi kesejahteraan psikologisnya akan tinggi. Begitupun sebaliknya, jika *forgiveness* yang dimiliki rendah akan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis yang rendah juga. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa *forgiveness* berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, dimana semakin tinggi *forgiveness* menunjukkan adanya kesejahteraan psikologis yang tinggi (Angela et al., 2021; Natasya & Susilawati, 2020; dan Juwita & Kustanti, 2018). *Forgiveness* menjadi salah satu strategi koping untuk pemulihan bagi korban kekerasan baik itu kekerasan dalam pacaran maupun kekerasan dalam rumah tangga (Wu et al., 2021; Pattiradjawane et al., 2019; dan Garthe et al., 2018).

Sebagian besar partisipan dalam penelitian ini mempunyai *forgiveness* yang rendah. Tinggi rendahnya *forgiveness* dilatarbelakangi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi *forgiveness* individu antara lain empati dan *perspective taking*, atribusi terhadap pelaku dan kesalahannya, tingkat kelukaan, karakteristik kepribadian, dan kualitas hubungan (dalam Ariyani & Qonita, 2018). Menurut Yudha & Tobing (2017), korban kekerasan yang belum bisa memberi maaf kepada pelaku dipengaruhi oleh karakteristik peristiwa yang terlalu menyakitkan, dapat diinterpretasikan

bahwa semakin parah peristiwa yang dialami maka semakin sulit individu untuk memaafkan. Meskipun begitu, terdapat individu yang tetap bisa *forgiveness* yang didorong oleh kuatnya kualitas hubungan interpersonal. Selain itu, komitmen terhadap pasangan juga dapat mempengaruhi *forgiveness* pada korban *intimate partner violence* (Gilbert & Gordon, 2017).

Individu yang memiliki *forgiveness* rendah akan berdampak negatif jangka panjang pada kesehatan khususnya bagian jantung, meningkatkan tekanan darah, menimbulkan gangguan *anxiety* (kecemasan), stress, serta memicu reaksi emosi yang akan meninggalkan sebuah luka dan permusuhan (Kusprayogi & Nashori, 2017). Sedangkan, peningkatan *forgiveness* pada seseorang akan membantu kehidupannya untuk lebih baik. Individu yang mudah memaafkan orang lain akan merasa lebih bahagia, lebih positif dalam menjalani hidup, kurang khawatir, mempunyai kemungkinan menurunkan tekanan darah, menjaga kesehatan jantung, dan mengurangi stress (Rienneke & Setianingrum, 2018). Menurut Astuti & Maretih (2018), seseorang yang mudah memaafkan dirinya maupun orang lain akan mampu menjalani hubungan dengan baik, memaknai sesuatu yang dialami, dan meningkatkan kesejahteraan dalam dirinya. Individu yang mampu untuk memaafkan dapat mempengaruhi peningkatan resiliensi (Saputro & Nashori, 2017).

Selain *forgiveness*, dukungan sosial merupakan faktor psikologis yang juga

berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Seperti yang ditunjukkan dalam penelitian ini bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif pada kesejahteraan psikologis. Maknanya, apabila perempuan penyintas kekerasan seksual mempunyai *social support* (dukungan sosial) yang tinggi dari lingkungan sekitarnya maka akan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi juga. Begitupun sebaliknya, jika dukungan sosial yang dimiliki rendah maka akan berdampak pada kesejahteraan psikologis individu yang rendah. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa semakin individu memiliki *social support* yang baik dan kondusif maka kemungkinan untuk mencapai kesejahteraan psikologis semakin tinggi (Hardjo & Novita, 2015). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rini (2020), terdapat perbedaan signifikan terhadap dampak psikologis jangka panjang korban kekerasan ditinjau dari dukungan sosial. Korban yang kurang mendapatkan dukungan sosial akan rentan mengalami dampak psikologis jangka panjang.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa sebagian besar responden memiliki dukungan sosial yang rendah. Menurut Rook dan Dooley (dalam Apollo & Cahyadi, 2012) dukungan sosial yang rendah disebabkan oleh beberapa faktor penghambat diantaranya 1) melakukan penarikan diri dari lingkungan sosial karena merasa *self esteem* (harga diri) rendah, takut dikritik oleh orang lain, dan keyakinan dalam diri bahwa orang lain tidak akan menolong sehingga korban mengisolasi diri; 2) melawan orang lain yang ditunjukkan dengan sikap curiga, agresif, dan tidak sensitif; serta 3) melakukan tindakan sosial yang kurang pantas seperti mengganggu orang lain, secara terus-menerus membicarakan dirinya, dan tidak pernah merasa puas. Dukungan sosial yang rendah akan memberikan dampak pada kesejahteraan

psikologis individu (Harefa & Rozali, 2017). Hal tersebut disebabkan oleh individu merasa tidak percaya terhadap keberadaan orang lain yang mencintai, menghargai, dan memperhatikan. Tingginya dukungan sosial yang diperoleh menjadikan keadaan yang bermanfaat bagi individu. Dukungan sosial pada korban kekerasan sangat penting untuk membantu dalam mengatasi beban emosional dan psikologis, serta meningkatkan kesejahteraan pada diri korban (Hitijahubessy et al., 2018; Birtel et al., 2017; dan Hedge et al., 2017). Dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, teman sebaya, tetangga, dan sebagainya.

Temuan penelitian selanjutnya adalah *forgiveness* dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil uji koefisien determinasi didapatkan yaitu *forgiveness* dan dukungan sosial dapat menjelaskan variabel kesejahteraan psikologis sebesar 24.1%, sedangkan sisanya sebesar 75.9% merupakan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan tidak dibahas dalam penelitian. Faktor-faktor tersebut seperti faktor fisiologis, faktor sosiokultural, faktor biologis, dan faktor-faktor internal lainnya. Selain itu, hasil penelitian mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis perempuan penyintas kekerasan dalam pacaran tergolong rendah. Tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya usia, jenis kelamin, dan dukungan sosial (Prabowo, 2016). Menurut Ryff dan Singer (dalam Sumakul & Ruata, 2020), faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu pekerjaan, jenis kelamin, usia, dan tingkat pendidikan. Selain itu, kesehatan, kepribadian, dan fungsi fisik juga berpengaruh.

Rendahnya kesejahteraan psikologis korban kekerasan menjadi permasalahan yang serius bagi perkembangannya. Masalah kekerasan dalam pacaran dapat

berdampak pada kesejahteraan psikologisnya karena korban akan mengalami traumatis dan perasaan tertekan sehingga kilasan kejadian menjadi filmografi dalam memorinya yang dapat mengganggu pikiran dan perasaan (Devy & Sugiasih, 2017). Individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi akan mempunyai hubungan baik dengan orang lain, mempunyai sikap positif pada diri, memiliki tujuan hidup, mampu mengembangkan kemampuan diri, mampu menentukan nasib sendiri, dan mandiri dalam menjalani hidup (Ardila et al., 2019).

Individu dengan kesejahteraan psikologis rendah ditandai dengan perasaan tidak puas pada diri, bergantung dengan orang lain, cenderung stagnan atau tidak memaksimalkan potensi yang dimiliki, dan sulit menjalin hubungan dengan orang lain. Maka dari itu, penting bagi perempuan penyintas kekerasan dalam pacaran untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan cara memaafkan diri sendiri, orang lain, dan situasi yang pernah dialami. Selain itu, korban kekerasan dapat memanfaatkan *social support*nya untuk lebih terbuka dalam bercerita, sarana *self-healing*, dan sebagainya.

Kontribusi yang dihasilkan dalam penelitian ini bahwa variabel dukungan sosial lebih besar sumbangannya terhadap kesejahteraan psikologis, artinya dukungan sosial dianggap sebagai prediktor yang lebih kuat untuk memprediksi kesejahteraan psikologis pada perempuan penyintas kekerasan dalam pacaran. Dengan kata lain, dukungan sosial yang dimiliki oleh seseorang dapat menjadi parameter sebagai upaya dalam memperbaiki kondisi psikologis korban kekerasan pacaran. Merujuk pada penelitian ini, implikasi praktis bagi perempuan penyintas kekerasan seksual sangat penting untuk membangun *forgiveness* dan dukungan sosial yang

positif guna meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam diri.

## Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terkait “Peran *Forgiveness* dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologi pada Perempuan Penyintas Kekerasan dalam Pacaran”, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *forgiveness* terhadap kesejahteraan psikologis secara parsial, terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis secara parsial, dan terdapat pengaruh *forgiveness* dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis secara simultan. Arah koefisien positif dapat diinterpretasikan semakin tinggi *forgiveness* dan dukungan sosial yang dimiliki perempuan penyintas kekerasan dalam pacaran akan berpengaruh pada kesejahteraan psikologisnya.

## Saran

Penelitian ini mempunyai keterbatasan diantaranya sampel penelitian yang digunakan rata-rata menduduki tahap remaja akhir. Saran yang dapat disampaikan oleh peneliti yaitu perempuan penyintas kekerasan dalam pacaran diharapkan dapat *forgiveness* terhadap diri maupun situasi yang dialami, dan memanfaatkan peran dukungan sosial yang ada. Apabila permasalahan yang dialami terlalu kompleks dan hingga mengganggu aktivitas, segera konsultasikan ke ahli atau profesional seperti psikolog atau psikiater untuk penanganan lebih lanjut. Peneliti selanjutnya bisa memperluas sasaran penelitian seperti kekerasan pada laki-laki, kekerasan pada anak selama pandemi COVID-19, kekerasan dalam rumah tangga, dan sebagainya.

## Daftar Pustaka

- Abdullah, H. S. L., Jailani, M. R. M., & Mansor, S. (2018). Forgiveness and Resilience Among Staff in the Government Drug Treatment and Rehabilitation Centres in Malaysia. *International Journal of Management and Applied Science*, 4(5), 1–5. [http://www.ijraj.in/journal/journal\\_file/journal\\_pdf/14-469-15325815491-5.pdf](http://www.ijraj.in/journal/journal_file/journal_pdf/14-469-15325815491-5.pdf)
- Angela, M., Felicia, & Cipta, F. (2021). Hubungan antara Forgiveness dan Psychological Well-Being pada Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(1), 61–67. <http://jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/article/view/93>
- Apollo, & Cahyadi, A. (2012). Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri. *Widya Warta*, 02, 254–271. <http://repository.widyamandala.ac.id/446/1/6.pak.apollo.254-271.pdf>
- Ardila, M., Mudjiran, M., & Irianto, A. (2019). Tingkat Psychological Well Being Keluarga Miskin Kota Padang. *Jurnal Socius: Journal of Sociology Research and Education*, 7(1), 13–22. <http://socius.pjj.unp.ac.id/index.php/socius/article/view/170/43>
- Ariyani, M., & Qonita, M. (2018). Perbandingan Forgiveness Pada Wanita Korban KDRT Ditinjau Dari Kehadiran Anak. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 7(1), 20–25. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jppp/article/download/7073/5101>
- Astuti, W., & Maretih, A. K. E. (2018). Apakah Pemaafan Berkorelasi Dengan Psychological Well-Being Pada Remaja yang Tinggal Di Panti Asuhan? *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(1), 41–53. <https://doi.org/10.25077/jip.2.1.41-53.2018>
- Benight, C. C. (2004). Collective efficacy following a series of natural disasters. In *Anxiety, Stress and Coping* (Vol. 17, Issue 4). <https://doi.org/10.1080/10615800512331328768>
- Bilgin, O., & Taş, İ. (2018). Effects of perceived social support and psychological resilience on social media addiction among university students. *Universal Journal of Educational Research*, 6(4). <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060418>
- Birtel, M. D., Wood, L., & Kempa, N. J. (2017). Stigma And Social Support in Substance Abuse: Implications for Mental Health and Well Being. *Psychiatry Research*, 252, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.01.097>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. In *Psychological Bulletin*. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Devy, O. C., & Sugiasih, I. (2017). Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Perempuan Korban Kekerasan Dalam Pacaran Ditinjau Dari Rasa Syukur Dan Harga Diri. *Jurnal Proyeksi*, 12(2), 43–52. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/2819/2061>
- Eva, N., & Bisri, M. (2018). Dukungan

- Sosial, Religiusitas, dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Cerdas Istimewa. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Klinis "Perkembangan Masyarakat Indonesia Terkini Berdasarkan Pendekatan Biopsikososial,"* 101–112. <http://fppsi.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/12/12.-Nur-eva.pdf>
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Faizah, N. (2015). *Pengaruh Dukungan Sosial dan Forgiveness Terhadap Kekerasan Seksual Pada Remaja* [Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/28697/1/NUR-FAIZAH-FPSI.pdf>
- Fajrina, D. D. (2012). Resiliensi Pada Remaja Putri Yang Mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan Akibat Kekerasan Seksual. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 55–62. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jppp/article/view/332/278>
- Garthe, R. C., Griffin, B. J., Worthington, E. L., Gony, E. A., Sullivan, T. N., Coleman, J. A., Davis, D. E., Kwakye-Nuako, C. O., Mokushane, T., Makola, S., & Anakwah, N. (2018). Negative Interpersonal Interactions and Dating Abuse Perpetration: The Mediating Role of Dispositional Forgiveness. *Journal of Interpersonal Violence*, 33(15), 2311–2334. <https://doi.org/10.1177/0886260517714438>
- Gilbert, S. E., & Gordon, K. C. (2017). Predicting Forgiveness in Women Experiencing Intimate Partner Violence. *Violence Against Women*, 23(4), 452–468. <https://doi.org/10.1177/1077801216644071>
- Ginting, T. I., & Sakti, H. (2015). Dinamika Pemaafan Pada Remaja Putri Yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran. *Jurnal Empati*, 4(1), 182–187. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/viewFile/13138/12696>
- Hardjo, S., & Novita, E. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Psychological Well Being Pada Remaja Korban Sexual Abuse. *ANALITIKA: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 7(1), 12–19. <https://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika/article/view/856/834>
- Harefa, P. P. P., & Rozali, Y. A. (2017). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Konsep Diri pada Remaja Korban Bullying. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–12. <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/download/36/35>
- Havighurst, R. J. (1980). Life-span Developmental Psychology and Education. *Educational Researcher*, 9(10). <https://doi.org/10.3102/0013189X009010003>
- Hedge, J. M., Sianko, N., & McDonnell, J. R. (2017). Professional Help-Seeking for Adolescent Dating Violence in the Rural South: The Role of Social Support and Informal Help-Seeking. *Violence Against Women*, 23(12), 1442–1461. <https://doi.org/10.1177/1077801216662342>

- Hitijahubessy, C., Affiyanti, Y., & Budiati, T. (2018). Dukungan Sosial Dan Kualitas Hidup Fisik Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.32695/jkt.v1i9.8>
- Juwita, V. R., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan Antara Pemaafan Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Korban Perundungan. *Jurnal Empati*, 7(1), 274–282. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/viewFile/20196/19051>
- Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Kerendahhatian dan Pemaafan pada Mahasiswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 12–29. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.963>
- Kusristanti, C., Triman, A., & Paramitha, R. G. (2020). Resiliensi Trauma Pada Dewasa Muda Penyintas Kekerasan yang Terindikasi Posttraumatic Stress Disorder (PTSD). *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 11(1). <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v11i1.7287>
- Mccullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing About the Benefits of an Interpersonal Transgression Facilitates Forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 887–897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.887>
- Natasya, G. Y., & Susilawati, L. K. P. A. (2020). Pemaafan Pada Remaja Perempuan Yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3), 169–177. <https://doi.org/10.24014/pib.v%vi%i.9913>
- Pattiradjawane, C., Wijono, S., & Engel, J. D. (2019). Uncovering Violence Occurring in Dating Relationships: an Early Study of Forgiveness Approach. *Jurnal Psikodimensia*, 18(1), 10–18. <https://doi.org/10.24167/psidim.v18i1.1700>
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246–260. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/download/3527/4061>
- Rabeno, S. (2018). Intimate relationships, marriages, and families. *Social Work Education*, 37(8). <https://doi.org/10.1080/02615479.2018.1498051>
- Rienneke, T. C., & Setianingrum, M. E. (2018). Hubungan antara Forgiveness dengan Kebahagiaan Pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 18–31. <https://doi.org/10.30996/persona.v7i1.1339>
- Rini. (2020). Dampak Psikologis Jangka Panjang Kekerasan Seksual Anak (Komparasi Faktor: Pelaku, Tipe, Cara, Keterbukaan Dan Dukungan Sosial). *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 4(3), 156–167. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/download/825/823>
- Ryff, C. D. (2015). Psychological Well-being Revisited: Advances in Science and Practice. *Psychother Psychosom*, 83(1).
- Saputro, I., & Nashori, F. (2017). Resiliensi Mahasiswa Ditinjau dari Pemaafan dan Sifat Kepribadian Agreeableness. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(2), 171–180. <http://jpi.api-himpsi.org/index.php/jpi/article/view>

/47/26

- Sembiring, G., Sumiati, S., & Hartini, L. (2014). Kekerasan Dalam Pacaran (KDP) Pada Remaja Putri Usia 15-18 Tahun Di SMA Muhammadiyah 4 Kota Bengkulu. *Jurnal Media Kesehatan*, 8(2), 113–118. <https://doi.org/https://doi.org/10.33088/jmk.v7i2.233>
- Sumakul, Y., & Ruata, S. C. N. (2020). Kesejahteraan Psikologis Dalam Masa Pandemi COVID-19. *Journal of Psychology" Humanlight"*, 1(1), 1–7. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/download/3527/4061>
- Theofani, E., & Herdiana, I. (2020). Meningkatkan resiliensi penyintas pelesual melalui terapi pemaafan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1). <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.9865>
- Watson, H., Rapee, R., & Todorov, N. (2017). Forgiveness Reduces Anger in a School Bullying Context. *Journal of Interpersonal Violence*, 32(11). <https://doi.org/10.1177/0886260515589931>
- Wu, Q., Wang, L., & Choi, A. W. M. (2021). Understanding Forgiveness After Leaving an Abusive Relationship: The Voices of Chinese Female Intimate Partner Violence Survivors. *Violence Against Women*, 27(12–13), 2273–2293. <https://doi.org/10.1177/1077801220952164>
- Yudha, I. N. B. D., & Tobing, D. H. (2017). Dinamika Memaafkan Pada Korban Pelecehan Seksual. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 435–447. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/download/37141/22504>