

**Proses *Forgiveness* Pada Perempuan Gen Z: Pemaafan Masa Dewasa Awal  
Akibat Kekerasan di Masa Kecil**

***Forgiveness Process in Gen Z Women: Early Adulthood Forgiveness for  
Childhood Abuse***

**Rifqa Aziza**

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam  
Negeri Antasari

Email: rifqaaziza2704@gmail.com

**Munawwaroh**

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam  
Negeri Antasari

Email: munawwaroh381@gmail.com

**Shanty Komalasari**

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam  
Negeri Antasari

Email: shantykomalasari@uin-antasari.ac.id

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses memaafkan pada wanita Gen Z dewasa awal yang mengalami kekerasan masa kecil. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, data diperoleh dari wawancara terstruktur. Partisipan adalah dua wanita dewasa awal yang pernah mengalami kekerasan pada masa kecil. Mengacu pada dua dimensi pengampunan, yakni intrapsikis dan interpersonal, hasil penelitian menunjukkan kedua partisipan telah berhasil memaafkan namun masih berproses menuju pemaafan total. Peserta pertama mendapat permintaan maaf dari ibunya, sedangkan peserta kedua belum mendapat permintaan maaf. Pemaafan partisipan pertama dibantu oleh permintaan maaf dari ibu sebagai pelaku kekerasan, sedangkan partisipan kedua memaafkan atas dorongan sendiri tanpa permintaan maaf. Partisipan kedua berada pada fase total forgiveness, menghilangkan rasa kecewa, benci, dan marah atas kekerasan yang dialami. Faktor yang mempengaruhi meliputi status hubungan keluarga, religiusitas, dan pemahaman agama, sedangkan faktor pemimpin meliputi fokus pada kesalahan orang tua, perasaan terluka, kesedihan mendalam, pengalaman menyakitkan, lingkungan sosial kurang mendukung, perilaku menghindar, dan penilaian.

**Kata kunci:** Kekerasan, pemaafan, perempuan dewasa awal

**Abstract**

*This study aims to determine the process of forgiveness in early adult Gen Z women who experienced childhood violence. The research used a qualitative approach with a case study method, data obtained from structured interviews. Participants were two early adult women who had experienced childhood abuse. Referring to the two dimensions of forgiveness, namely intrapsychic and interpersonal, the results showed that both participants had successfully forgiven but were still in the process of moving towards total forgiveness. The first participant received an apology from her mother, while the second participant had not received an apology. The first participant's forgiveness was assisted by an apology from the mother as the abuser, while the second participant forgave on her own impulse*

*without an apology. The second participant is in the total forgiveness phase, eliminating feelings of disappointment, hatred, and anger over the violence experienced. Influencing factors include family relationship status, religiosity, and religious understanding, while leading factors include focus on parental guilt, feelings of hurt, deep sadness, painful experiences, less supportive social environment, avoidance behavior, and judgment.*

**Key words:** *violence, forgiveness, early adult women*

<b>Article History</b>	 <p>This is an open access article under the <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/">CC-BY</a> license</p> <p>Copyright © 2024 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</p>
<i>Submitted : 15-10-2023</i>	
<i>Final Revised : 10-07-2024</i>	
<i>Accepted :13-07-2024</i>	

Angka kejadian tindakan kekerasan terhadap anak di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun. Menurut data yang diterbitkan oleh Komisi Nasional Perlindungan Anak Indonesia (Komnas PAI), terjadi peningkatan kasus kekerasan terhadap anak. Pada tahun 2013, jumlah kasus kekerasan anak mengalami peningkatan sebesar 60% jika dibandingkan dengan tahun 2012. Pada tahun 2013, Komnas PAI mencatat bahwa terdapat 1.620 kasus kekerasan anak yang dilaporkan. Dari total kasus tersebut, sebanyak 490 kasus (30%) merupakan kekerasan fisik, 313 kasus (19%) adalah kekerasan psikis, dan yang paling dominan adalah kasus kekerasan seksual, mencapai 817 kasus (51%). Berdasarkan data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen-PPPA), dari 1 Januari hingga 27 September 2023, terdapat 19.593 kasus kekerasan yang tercatat di seluruh Indonesia. Angka ini mencerminkan jumlah kasus pada saat data diperbarui pada pukul 14.35 WIB. Data ini dikumpulkan melalui Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (Simfoni PPA). Dari semua kasus kekerasan ini, 17.347 korban adalah perempuan, sedangkan 3.987 korban adalah laki-laki (Pemberdayaan & Anak, 2023). Data tersebut menunjukkan jika masih maraknya perilaku atau tindakan kekerasan di Indonesia, dan korban yang paling banyak adalah perempuan. Tindak kekerasan disini terjadi diberbagai tempat seperti sekolah, tempat kerja, bahkan terjadi pada lingkungan keluarga.

Lingkungan yang harusnya bisa memberikan rasa aman terkadang malah menjadi tempat yang membuat seseorang merasa tertekan. Tekanan disini didapatkan dari tindak kekerasan, khusus nya pada perempuan. Secara umum, kekerasan adalah tindakan yang tidak menyenangkan yang dapat melibatkan aspek fisik atau psikologis, dan KBBI mendefinisikannya sebagai perbuatan yang menyebabkan cedera atau kematian orang lain atau merusak fisik atau properti orang lain. Menurut John Hagan (1981:181), kekerasan, seperti yang dikenal sebagai *la violencia* di Kolombia, *the vendetta barbaricina* di Italia, dan *la vidavale nada* di El Salvador, adalah tindakan yang dilakukan seseorang terhadap pihak lain yang menghasilkan rasa sakit dan perubahan, baik secara fisik maupun psikologis. Robert Audi

(2001:90) juga berpendapat bahwa kekerasan adalah tindakan yang menunjukkan adanya tekanan yang melebihi batas kemampuan objek yang terkena dampaknya, dan ini dapat berakibat pada kerusakan fisik, psikologis, atau kejiwaan. Kekerasan pada dasarnya merugikan pihak lain dan cenderung harus diselesaikan agar tidak berdampak lebih lanjut. Menurut WHO seperti yang disebutkan dalam studi Huda pada tahun 2008, kekerasan dapat diartikan sebagai pemanfaatan tenaga fisik dan otoritas, pengancaman, atau perilaku yang ditujukan kepada individu atau sekelompok orang serta masyarakat, yang dapat mengakibatkan atau berpotensi menyebabkan cedera fisik, kematian, dampak psikologis yang merugikan, gangguan perkembangan, atau pelanggaran hak. Kekerasan terhadap perempuan adalah tindakan kekerasan yang dialami perempuan, di mana perempuan menjadi objek dari kekerasan yang dilakukan oleh seseorang, yang bisa terjadi dalam lingkup keluarga, masyarakat, pertemanan dan sebagainya (Wahyuni & Lestari, 2018).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya kekerasan pada remaja perempuan yang mendapatkan tindak kekerasan oleh ibunya, yaitu faktor lingkungan, faktor kematangan, faktor keturunan, dan faktor pengalaman orang tua. Adapun karakteristik pelaku tindak kekerasan termasuk jenis kelamin dan usia mereka dimana sebagian besar pelaku kekerasan berasal dari luar keluarga korban, seperti teman dekat atau orang yang tidak dikenal. Soetarso (2004) mengemukakan bahwa ada beberapa ciri kekerasan dalam lingkungan keluarga, antara lain: *Pertama*, semua bentuk kekerasan dalam keluarga berkaitan dengan penyalahgunaan kekuatan, di mana kekuatan oleh pihak yang lebih kuat digunakan secara tidak benar terhadap yang lebih lemah. *Kedua*, terdapat berbagai tingkat kekerasan, mulai dari yang ringan hingga yang sangat serius atau bahkan berakibat fatal. *Ketiga*, kekerasan ini seringkali terjadi berulang kali; jika kontrol terhadap tindakan kekerasan melemah atau hilang, maka kekerasan akan berlanjut dan mungkin semakin parah dan meluas. *Keempat*, kekerasan dalam keluarga biasanya terjadi dalam konteks penyalahgunaan dan eksploitasi psikologis, sering dimulai dengan penghinaan verbal seperti ejekan atau kata-kata kasar sebelum berujung pada kekerasan fisik. Korban dihancurkan secara psikologis sehingga merasa tidak berharga, tak berdaya, tidak dicintai, tidak penting, bahkan merasa lebih rendah dari manusia lainnya. Perlakuan psikologis semacam ini dapat mengganggu kemampuan korban untuk mengenali realitas, merendahkan citra diri mereka, dan menyebabkan perasaan bersalah terhadap diri sendiri. Korban seringkali terjebak dalam perasaan takut, malu, marah, dan bersalah, meskipun tetap setia kepada penyerangnya. Mereka mengalami konflik yang tidak dialami oleh orang yang diserang oleh orang asing atau yang tidak dikenal. Kelima, kekerasan dalam keluarga berdampak negatif pada semua anggota keluarga atau anggota rumah tangga, baik yang terlibat dalam kekerasan maupun yang tidak terlibat. Setiap individu dalam keluarga tersebut merasa tidak stabil, dan masalah ini sangat merusak kehidupan keluarga. Beberapa dampak dari masalah ini meliputi rasa takut, kekurangan kepercayaan, keterputusan emosional dan fisik, hambatan dalam komunikasi, serta ketidaksepakatan (Kadir & Handayaningsih, 2020).

Pada tahun 2016, UNICEF (United for Children) menyatakan bahwa tindakan kekerasan terhadap anak mencakup berbagai jenis perlakuan, baik yang bersifat fisik maupun psikologis, dan seringkali terjadi di berbagai lingkungan seperti rumah, sekolah, masyarakat, lembaga, tempat pengasuhan, atau tempat kerja. Kekerasan ini memiliki dampak psikologis yang dapat berlangsung dalam jangka waktu yang panjang. Menurut Terry E. Lawson, seorang psikiater anak, kekerasan terhadap anak dapat dibagi menjadi empat jenis, yaitu kekerasan emosional, kekerasan verbal, kekerasan fisik, dan kekerasan seksual. Kekerasan verbal biasanya terjadi ketika seorang anak melakukan kesalahan, dan orang dewasa, seperti ibu,

mengungkapkannya dengan kata-kata kasar. Semua bentuk perlakuan verbal *abuse* yang diterima oleh anak-anak akan tertanam dalam alam bawah sadar mereka dan dapat memengaruhi mereka hingga dewasa (Erniwati & Fitriani, 2020).

Rasulullah shallallaahu ‘alaihi wa sallam bersabda, “*Kamu sekalian adalah pemimpin, dan kamu sekalian bertanggung jawab atas orang yang dipimpinnya. Seorang Amir (raja) adalah pemimpin, seorang suami pun pemimpin atas keluarganya, dan isteri juga pemimpin bagi rumah suaminya dan anak-anaknya. Kamu sekalian adalah pemimpin dan kamu sekalian akan diminta pertanggungjawabannya atas kepemimpinannya.*” (HR. Bukhari & Muslim). Dalam konteks keluarga, hadis tersebut menekankan bahwa kepemimpinan tidak hanya terletak pada suami (suami sebagai pemimpin keluarga) tetapi juga pada istri. Istri memiliki peran penting dalam memastikan suasana dalam rumah tangga adalah tenang dan nyaman, baik untuk suami maupun anak-anak. Kepemimpinan istri dalam hal ini lebih berfokus pada kemampuan untuk mengelola keadaan rumah tangga, menciptakan lingkungan yang harmonis, dan memberikan dukungan kepada suami dan anak-anak. Ini menekankan pentingnya kerjasama dan saling mendukung antara suami dan istri dalam membangun keluarga yang bahagia dan seimbang (Filenti, 2019).

Peran wanita sebagai Ibu dalam Islam adalah tugas yang tidaklah mudah. Wanita dalam peran sebagai ibu memegang peran yang sangat penting dalam mendidik generasi masa depan. Seorang ibu yang ideal tidak hanya mampu memenuhi kebutuhan fisik anak-anaknya, tetapi juga memiliki kualitas dalam mendidik anak-anak mereka secara moral dan rohani (Hernawati, n.d.). Selain memberikan makanan dan perlindungan fisik, seorang ibu yang berkualitas juga bertanggung jawab untuk membentuk karakter, nilai-nilai, dan etika anak-anaknya. Mereka berperan sebagai pendidik pertama anak-anak dalam hal agama, etika, moral, dan nilai-nilai kemanusiaan. Dalam pandangan banyak budaya dan agama, peran ibu dalam mendidik anak-anak dianggap sangat suci dan penting. Ini menggarisbawahi bahwa peran ibu tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga aspek spiritual dan moral dalam perkembangan anak-anak.

Pada jurnal yang ditulis oleh Nindya Deva Chandra tentang “Gambaran Pemaafan Pada Dewasa Awal yang Mengalami Kekerasan Dalam Rumah Tangga Pada Masa Anak-Anak”. Didapatkan hasil penelitian jika keempat subjek yang diteliti adalah anak yang pernah mengalami kekerasan oleh Ayah kandungnya, yang mana dari keempat subjek tadi telah terjadi proses pemaafan pada masa dewasa awal yang berbeda-beda (Chandra, 2019). Peneliti menjadikan jurnal ini sebagai acuan yang mana peneliti memilih mengangkat isu dengan pelaku kekerasan yang berbeda, yaitu Ibu kandung.

Masa dewasa awal merupakan fase transisi dari masa remaja ke dewasa, di mana setiap individu diharapkan dapat melewati perkembangannya dengan lancar untuk menghindari hambatan di masa depan. Pada periode dewasa awal, individu mencapai puncak perkembangannya, usaha untuk hidup mandiri secara fisik dan psikis, mencari pasangan yang cocok, membangun karier ekonomi yang stabil, membentuk keluarga, dan memiliki tempat tinggal sendiri menjadi fokus utama (Rohmah, 2023). Masa dewasa awal, biasanya terjadi antara usia 20 hingga 35 tahun, merupakan fase di mana individu dipandang mampu melepaskan diri dari ketergantungan orang tua yang dialami selama masa remaja namun belum sepenuhnya memikul tanggung jawab umum yang terkait dengan masa dewasa (Nugsria et al., 2023).

Menurut Levinson dan Levinson (1997), masa awal dewasa adalah waktu di mana seseorang menggali konsep tentang struktur kehidupan, yang mencakup aspek psikososial seperti perkembangan diri, pertumbuhan emosional, pernikahan, kehidupan keluarga, dan interaksi sosial. Dalam fase awal dewasa, diharapkan individu bisa menyelesaikan tugas yang diberikan dalam kehidupan profesional dan perkembangan organisasi mereka untuk memenuhi aspek psikososialnya (Fahmi & Kurniawan, 2018).

Generasi adalah hasil dari perkembangan sosial di mana individu dengan usia dan wawasan yang serupa berkumpul bersama. Seperti yang disorot oleh penelitian Nobel dan Schewe (2003) serta Twenge (2000) sebagaimana dikutip dalam karya Putra (2016), Generasi dapat dijelaskan sebagai kelompok individu yang dipengaruhi oleh peristiwa-peristiwa sejarah dan aspek sosial yang tercatat dalam sejarah mereka, yang juga memiliki pemahaman tentang periode kehidupan mereka (Komalasari et al., 2022).

Barhate dan Dirani (2022) mendefinisikan Generasi Z sebagai generasi yang lahir pada tahun 1995-2012. Pendapat yang sama dikemukakan oleh Gabrielova dan Buchko (2021), bahwa generasi Z lahir pada rentang tahun 1995-2012. Dalam buku *The New Generation Z in Asia: Dynamics, Differences, Digitalisation* disebutkan bahwa generasi Z merupakan generasi yang lahir pada pertengahan tahun 1990an sampai dengan akhir tahun 2000an (Gentina, 2020). Meskipun kelahiran Generasi Z berkisar dalam waktu yang berbeda, semua tokoh tersebut sepakat bahwa Generasi Z adalah generasi yang terkait erat dengan penggunaan internet dan perangkat digital dalam kehidupan sehari-hari. Mereka lahir dan dibesarkan dalam era teknologi digital, di mana mereka terbiasa dengan berbagai media sosial yang ada (Wicaksana & Rachman, 2018).

Peneliti menemukan 2 kasus kekerasan yang terjadi pada perempuan, yang mana kedua subjek ini sama-sama mendapatkan kekerasan oleh Ibu kandung mereka sendiri. Kasus pertama adalah kekerasan yang dialami oleh subjek N. Kasus ini terjadi pada saat korban masih anak-anak. Ia mendapatkan kekerasan tersebut sekitar 9 tahun lamanya, dan 1 tahun sebelumnya orangtuanya telah bercerai. Kekerasan yang didapat melalui verbal dan fisik. Bentuk kekerasan verbal yang dialaminya seperti dimarahi, diusir dari rumah dan meminta untuk tinggal bersama ayahnya saja. Adapun kekerasan fisik yang sering dialami seperti dicubit, dipukul, dijambak, ditendang, dikurung, bahkan diseret sampai keluar rumah. Kekerasan yang dialami oleh N dengan waktu yang cukup lama sampai menimbulkan rasa trauma, tidak percaya diri, merasa tidak diterima dalam lingkungan bahkan beberapa kali pernah melakukan percobaan bunuh diri. Sesekali ketika mengingat kejadian itu, N juga melakukan apa yang pernah dilakukan ibunya kepada dirinya seperti pemukulan terhadap dirinya sendiri.

Kasus kedua adalah yang dialami oleh subjek berinisial NH. NH mengalami kekerasan secara fisik dan verbal sejak duduk dibangku kelas 6 SD. Saat kecil, kekerasan secara fisik yang sering ia dapatkan. Namun saat beranjak dewasa, kekerasan fisik ini mulai berkurang bahkan hampir tidak pernah terjadi lagi saat menuju remaja ke dewasa. Akan tetapi untuk kekerasan secara verbal terus berlanjut hingga sekarang. Kekerasan verbal yang dialami NH biasanya terjadi pada waktu-waktu tertentu yang dimana dipicu oleh sesuatu hal, dan NH menjadi sasaran Ibunya untuk melontarkan kata-kata yang kurang menyenangkan. NH pernah mencoba melakukan perlawanan dengan cara mencoba menjelaskan hal yang menurut NH dari hal yang dikatakan Ibunya tadi tidak benar, namun Ibunya tidak mendengarkan penjelasannya dan malah menyalahkan balik NH kembali.

Baumeister, Exline, dan Sommer (1998) telah mengidentifikasi dua aspek dalam pemaafan, yaitu aspek dalam diri individu dan aspek dalam hubungan antar individu. Aspek dalam diri individu mencakup perasaan dan pemikiran pribadi. Sementara itu, aspek dalam hubungan antar individu mencakup bagaimana seseorang bersikap sosial terhadap orang lain yang telah menyakiti mereka. Pemaafan yang utuh melibatkan kedua aspek ini. Pemaafan yang dangkal hanya terfokus pada hubungan sosial dan melibatkan perilaku berpura-pura baik kepada orang yang telah menyakiti mereka, tetapi mereka masih menyimpan perasaan buruk. Pemaafan yang tulus, di sisi lain, melibatkan kesadaran individu untuk melepaskan keinginan untuk membalas dan berusaha untuk menciptakan rekonsiliasi dengan orang yang telah menyakiti mereka (Nashori, 2011).

Menurut Enright (2001), proses memaafkan dapat dibagi menjadi empat tahap yang meliputi: Pertama, tahap pengungkapan (*uncovering phase*). Pada tahap ini, seseorang mengalami kejadian yang menyakitkan dan secara berulang-ulang memikirkannya. Ini adalah saat-saat ketika individu mulai menghadapi perasaan dan pengalaman yang terkait dengan pengkhianatan atau luka yang mereka alami. Kedua, tahap keputusan untuk memaafkan (*decision to forgive phase*). Pada tahap ini, individu mendapatkan wawasan atau pemahaman tentang pentingnya memaafkan. Mereka mungkin mulai menyadari bahwa memaafkan adalah langkah yang dapat membantu mereka meredakan beban emosional dan mendamaikan diri dengan pengalaman yang menyakitkan. Ketiga, tahap kerja (*work phase*). Pada tahap ini, individu mulai berusaha untuk berempati dengan orang yang telah menyakiti mereka. Mereka dapat mencoba melihat situasi dari sudut pandang orang lain dan mencoba merasakan emosi dan pengalaman mereka. Ini melibatkan usaha aktif untuk meredakan dendam dan amarah. Keempat, tahap peningkatan (*deepening phase*). Pada tahap ini, individu mulai merasakan manfaat dari memaafkan dan menemukan makna baru dalam membangun atau memperbaiki hubungan dengan orang yang telah mereka maafkan. Ini bisa mencakup perasaan pemulihan, kedamaian batin, dan perasaan pembebasan dari beban emosional yang sebelumnya mereka alami (Martha & Kurniati, 2018).

Menurut McCullough dkk (1997), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi sikap memaafkan (*forgiveness*) seseorang, yaitu *social cognitive determinant*, *offense-related determinant*, *relational determinant*, dan *personality determinant* (McCullough, M.E, 1997).

Di dalam Al Quran surat Al-Maidah ayat 13, Allah SWT menegaskan bahwa memaafkan dan membiarkan orang yang berbuat salah (tidak membalas) itu termasuk perbuatan baik yang disukai-Nya. "(Tetapi) karena mereka melanggar janjinya, Kami kutuki mereka, dan Kami jadikan hati mereka keras membatu. Mereka suka merubah perkataan (Allah) dari tempat-tempatnya, dan mereka (sengaja) melupakan sebagian dari apa yang mereka telah diperingatkan dengannya, dan kamu (Muhammad) senantiasa akan melihat kekhianatan dari mereka kecuali sedikit diantara mereka (yang tidak berkhianat), maka maafkanlah mereka dan biarkan mereka, sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik." (QS. Al- Maidah: 13). Secara psikologis, proses memaafkan antara anak dan orang tua sangatlah penting. Pengampunan melibatkan pelepasan emosi negatif seperti kemarahan dan rasa sakit hati, yang membuka jalan bagi penyembuhan hubungan. Ini memberikan manfaat psikologis, termasuk peningkatan kesehatan mental dan pengurangan stres. Selain itu, memaafkan adalah bentuk lain dari agama Islam yang menyatukan manusia. Melalui sikap memaafkan, anak tidak hanya terbebas dari tekanan emosional, namun juga mengamalkan ajaran Islam tentang cinta dan memaafkan..

Dari 2 kasus kekerasan tadi, terdapat hal yang menarik bagi peneliti untuk dikaji, yang mana kedua subjek sama-sama merasakan efek negatif yang dirasakan sampai saat ini dan peneliti ingin menggali sejauh mana proses pemaafan dari kedua subjek yang mengalami kekerasan tersebut beserta hasil yang didapat setelah melakukan proses pemaafan.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk memahami dengan mendalam fenomena yang dialami oleh subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan, dengan cara menggambarannya secara rinci dalam bentuk kata-kata dan bahasa. Penelitian ini dilakukan dalam konteks alamiah tertentu dan menggunakan berbagai metode alami (Moleong, 2017).

Metode penelitian yang dipilih adalah jenis studi kasus. Penggunaan studi kasus dalam penelitian kualitatif dapat dijelaskan sebagai pendekatan di mana peneliti memeriksa program, peristiwa, aktivitas, proses, atau satu atau lebih individu secara lebih mendalam untuk memahami secara komprehensifnya (Creswell, 2016). Penelitian ini memilih pendekatan studi kasus karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mendalami pemahaman tentang pengalaman *forgiveness* pada perempuan dewasa awal yang telah mengalami kekerasan di masa kecilnya dari orang tua (Ibu) mereka. Pendekatan kualitatif ini diadopsi karena tujuan tersebut tidak dapat dicapai melalui metode kuantitatif.

### *Partisipan*

Subjek penelitian ini adalah 2 perempuan dewasa awal yang pernah mengalami kekerasan di masa kecilnya. Kekerasan yang didapat oleh kedua subjek sama-sama dilakukan oleh Ibu kandung mereka dan sedang dalam proses pemaafan.

### *Pengumpulan data*

Metode pengumpulan data yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur. Wawancara adalah sebuah bentuk percakapan antara seorang peneliti (yang mencari informasi) dan seorang informan (seseorang yang dianggap memiliki informasi penting tentang suatu subjek tertentu) (Kriyantono, 2020).

## **Hasil**

Melalui wawancara dari kedua subjek, peneliti berhasil menemukan beberapa hasil. Hasil-hasil yang ditemukan kemudian dipaparkan pada bagian ini melalui cerita yang dialami oleh subjek. Hasil akan dipaparkan dalam sub-bab awal mula munculnya kekerasan, dampak negatif yang dirasakan setelah mendapatkan kekerasan, dan proses pemaafan.

### *Subjek 1: N*

#### *Awal Mula Munculnya Kekerasan*

N mengalami kekerasan mulai dari duduk dikelas 3 SD. Awal mula terjadinya permasalahan itu adalah ketika orang tua N memutuskan untuk bercerai 1 tahun yang lalu.

Bentuk kekerasan yang dialami N saat itu adalah kekerasan fisik dan verbal. Kekerasan fisik yang N rasakan adalah dipukul, dicubit, dijambak rambutnya, ditendang dan diseret. Sedangkan kekerasan verbal yang N alami, N kurang ingat jelas seperti apa detailnya, yang N ingat adalah seperti ingat dimarahi, dibentak, dan diusir dari rumah. Setiap kekerasan yang dialami N pasti ada pemicu tertentu yang mengakibatkan kekerasan itu terjadi kembali.

#### *Dampak Negatif yang Dirasakan Setelah Mendapatkan Kekerasan*

Dampak negatif yang dirasakan N setelah mendapat kekerasan itu adalah munculnya rasa insecure, merasa tidak diterima dalam lingkungan, menjadi pendiam, dan merasa takut ketika mendengar hal-hal yang sama seperti apa yang N alami.

#### *Proses Forgiveness*

Proses forgiveness pada N muncul karena adanya kesadaran dari diri sendiri untuk tidak membalas perbuatan apa yang telah didapatkannya, teringat pesan yang diberikan guru disekolah bahwa jika tidak memaafkan maka itu akan menjadi dosa. Adanya permintaan maaf dari ibu N juga menjadi alasan dan mendorong N tergerak hatinya untuk lebih memaafkan. Menurut N sebagai anak tentu tidak mungkin tidak memaafkan orang tua, sedangkan N dengan ibunya sekarang sudah baik baik saja dan tidak seperti dulu lagi. Dukungan dari orang terdekat N juga membantu N untuk berproses dalam memaafkan seperti melalui pasangan, teman dekat, dan lingkungan sekarang yang N tempati. Sejauh ini selama N memutuskan untuk tinggal bersama ayahnya, N tidak lagi mengalami hal yang serupa. Adapun komunikasi terhadap ibu N juga berjalan dengan baik. Artinya proses pemaafan pada N telah melibatkan kedua belah pihak baik dari korban (N sendiri) ataupun pelaku (ibu N). Walaupun masih belum sepenuhnya pemaafan itu bisa dilakukan oleh N, dan masih ada beberapa hal yang belum diterima sepenuhnya, beruntungnya hal itu tidak terlalu berpengaruh bagi N dalam menjalani kehidupannya sekarang.

#### *Subjek 2: NH*

#### *Awal Mula Munculnya Kekerasan*

Awal NH mengalami kekerasan terjadi sekitar NH masih duduk di kelas 6 SD. NH lupa untuk permasalahan awal terjadinya kekerasan, dan bentuk kekerasan yang dialaminya saat itu adalah kekerasan fisik dan verbal. Kekerasan fisik yang dialami seperti dipukul, dicubit, dijewer telingnya, kepala dibenturkan ke tembok, dikurung di wc, dan disiram air. Sedangkan untuk kekerasan verbal ini, terjadi ketika NH memasuki usia remaja, seperti keluarnya kata-kata yang kurang menyenangkan, contohnya seperti dikatakan anak yang tidak berguna, tidak memiliki akal, tidak punya hati, dll yang mana kata-kata tersebut sangat menjatuhkan NH. Untuk kekerasan verbal ini terus berlanjut sampai usia dewasa sekarang, setiap kekerasan verbal yang dialaminya pasti ada pemicu yang mana membuat ibunya mengeluarkan kata-kata yang tidak menyenangkan.

#### *Dampak Negatif yang Dirasakan Setelah Mendapatkan Kekerasan*

Dampak negatif yang NH rasakan saat ini dari kekerasan yang dilakukan ibunya adalah seperti mengganggu fokus NH pada berbagai kegiatan dikuliah. NH merasa jika permasalahan tersebut sering muncul dipikrannya saat berkuliah atau berkegiatan lainnya. NH sudah berusaha untuk melupakan sementara permasalahan yang ia alami, namun tetap saja muncul dipikrannya.

### *Proses Forgiveness*

*Proses forgiveness* pada NH di dukung oleh sifatnya yang cenderung memilih untuk tidak melawan dan memilih menjauhkan diri dari hal yang menurutnya menyakitkan. NH merasa lebih bisa tenang jika menjauhkan diri dibandingkan melawan atau menghadapi kekerasan yang dilakukan oleh Ibunya. NH juga berpikir bahwa sejauh apapun perbuatan Ibunya, beliau tetaplah orang tua nya yang mana harus tetap ia hormati. NH tidak memiliki cara khusus untuk merespon tindak kekerasan yang dilakukan oleh Ibunya, jika kekerasan sedang terjadi ia malah merasa hal tersebut biasa-biasa saja, namun baru berasa setelah kejadiannya. Jadi, dia memutuskan lebih baik didengarkan saja jika Ibunya sedang melontarkan kekerasan verbal. Dari memilih untuk mendengarkan tadi bisa membuat NH lebih berpikir positif dan merenungi kejadiannya, serta membantu NH untuk mudah mengontrol emosi kedepannya. Selain memilih untuk diam tanpa perlawanan, NH juga kadang meluapkan emosinya melalui tangisan.

Sejauh NH sampai menginjak usia dewasa, Ibunya belum pernah melakukan percobaan untuk meminta maaf atau melakukan perdamaian. Ibunya selalu merasa jika apa yang beliau katakan melalui kekerasan verbal itu adalah hal yang benar. Proses pemaafan pada NH adalah *pure* datang dari dirinya sendiri walaupun sang Ibu belum pernah mengatakan kata “maaf” padanya. Pemaafan pada NH didukung dengan usianya yang sudah menginjak dewasa, dimana dia merasa jika sang Ibu kembali melakukan kekerasan dia hanya berusaha membarenginya dengan menenangkan diri serta memaafkannya. Menurut NH, kereligiusan dan pemahaman agama sangat dapat membantu dirinya dalam proses *forgiveness* ini. Pemahaman agama dapat membantunya dalam memposisikan dirinya sebagai anak, dan Ibunya sebagai orangtua, sehingga lebih bisa membantu NH untuk belajar sabar dan ikhlas.

### **Pembahasan**

Menerima seseorang bukan berarti memaafkan. Diterimanya seseorang biasanya terjadi karena orang tersebut dianggap sebagai orang yang baik. Sedangkan memaafkan seseorang dikarenakan orang tersebut melakukan hal-hal buruk terhadap kita (Smedes, 1984). McCullough dkk. (1997) mengatakan jika pemaafan adalah alat pendorong seseorang untuk tidak membalas dendam, mengurangi keinginan untuk menyimpan dendam orang yang telah menyakiti, dan bisa lebih bersedia memediasi hubungan dengan pihak yang bersalah. Enright mengartikan memaafkan sebagai suatu sikap mengatasi hal-hal negatif dan mengutuk pihak yang bersalah, tanpa mengingkari rasa sakit itu sendiri, namun dengan belas kasihan, kasih sayang dan cinta. Kesimpulannya, memaafkan adalah usaha untuk menjauhi keinginan balas dendam dan sakit hati yang berkaitan dengan diri sendiri kepada pihak yang menyakiti dan memiliki keinginan untuk memperbaiki hubungan.

Kekerasan yang dilakukan orang tua kepada anak adalah hal yang sangat fatal. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pembayun tentang "Dampak Kekerasan Orang Tua Terhadap Perilaku Sosial Anak" dengan hasil penelitian menyatakan bahwa dampak yang ditimbulkan pada perilaku sosial anak akibat dari kekerasan orang tua yang dilakukan yaitu anak menjadi rendah diri, pemalu, tidak mudah bergaul, takut, agresif, hingga ada yang berani membentak orang tuanya (Ardhani, 2019). Selain berdampak pada perilaku sosial, kekerasan tersebut juga berdampak pada psikologis anak sejalan dengan hasil penelitian Jaja Suteja dan Bahrul Ulum yang menyatakan Dampak dari kekerasan orang tua terhadap anak yang paling banyak terjadi di masyarakat adalah kekerasan secara psikologis. Kekerasan psikologis adalah

kekerasan yang dilakukan oleh pelaku terhadap mental korban dengan cara membentak, menyumpah, mengancam, merendahkan, memerintah, melecehkan, menguntit, dan memata-matai, atau tindakan-tindakan lain yang menimbulkan rasa takut (termasuk yang diarahkan kepada orang-orang dekat korban, misalnya keluarga, anak, suami, teman, atau orangtua) (Suteja & Ulum, 2019). Hasil dari kedua penelitian tadi relevan dengan apa yang diungkapkan oleh kedua subjek pada penelitian ini. Kedua subjek sama-sama mendapatkan kekerasan secara psikologis dan juga kekerasan fisik. Dampak yang sangat dirasakan oleh subjek N adalah mejadi rendah diri (*insecure*), dan pada subjek NH juga merasakan hal tersebut disertai dengan sulitnya bergaul dengan lingkungan baru. Maka dari hal tersebut, agar bisa sembuh dari luka batin dan dapat memperbaiki hubungan yang kurang harmonis, kedua subjek yang sudah memasuki fase dewasa awal bisa memulainya dengan mencoba memaafkan (*forgiveness*) orang yang dianggap telah menyakiti.

Pada kasus N, subjek pernah terpikirkan untuk membalas perbuatan Ibu kandung nya. Namun, seiring berjalannya waktu dengan pemikiran yang cukup dewasa N mulai menyadari dan mengoreksi diri untuk tidak melakukan pembalasan terhadap ibunya. N juga menyadari bahwa kekerasan itu disebabkan oleh masa lalu orang tua yang belum bisa diterima sepenuhnya, dan adanya permintaan maaf dari ibunya juga menjadi alasan sehingga N memutuskan untuk belajar menerima dan memaafkan ibunya pula. Dukungan dari orang-orang terdekat tentu terlibat dalam proses pemaafan yang N lakukan seperti adanya dukungan dari pasangan, teman terdekat, sahabat, dimana N merasa sedikit terhibur dan bisa lebih tenang dari biasanya. Sedangkan pada kasus NH, subjek tidak pernah terpikirkan untuk membalas perbuatan ibunya, walaupun ada NH hanya pernah coba membela dirinya jika perkataan yang dikatakan ibunya itu menurutnya tidak benar, namun ibunya malah balik menyalahkan NH lagi. Sejauh ini Ibu NH belum pernah meminta maaf kepada NH tentang perlakuannya, namun NH selalu berusaha memaafkan.

Pemaafan (*forgiveness*) dari kedua subjek terlihat sedikit perbedaan. N mendapatkan permohonan maaf dari ibunya, sedangkan NH belum ada perkataan maaf dari ibunya. Pemaafan menurut McCullough, Worthington & Rachal (1997), adalah ketika seseorang mengubah pikiran mereka dari ingin membalas dendam, menjauhi, atau menghindari orang yang telah menyakiti mereka, menjadi lebih cenderung untuk melakukan hal-hal baik dan mencari perdamaian dengan orang yang telah melakukan tindakan yang menyakitkan. Menurut Enright (seperti yang dijelaskan oleh McCullough, Fincham & Tsang, 2003), pemaafann adalah upaya untuk mengatasi dampak negatif dan penilaian negatif terhadap orang yang telah menyakiti, tanpa mengabaikan perasaan sakit hati, namun dengan menunjukkan belas kasihan, perdamaian, dan cinta Ketika seseorang mengubah pikiran mereka dari ingin membalas dendam, menjauhi, atau menghindari orang yang telah menyakiti mereka, menjadi lebih cenderung untuk melakukan hal-hal baik dan mencari perdamaian dengan orang yang telah melakukan tindakan yang menyakitkan. Menurut Enright (seperti yang dijelaskan oleh McCullough, Fincham & Tsang, 2003), pengampunan adalah upaya untuk mengatasi dampak negatif dan penilaian negatif terhadap orang yang telah menyakiti, tanpa mengabaikan perasaan sakit hati, namun dengan menunjukkan belas kasihan, perdamaian, dan cinta (Utami et al., 2019).

Memaklumi orang tua atau mencari kedamaian dengan keadaan mungkin merupakan tantangan yang tidak mudah bagi individu karena mereka telah mengalami berbagai peristiwa tragis dalam lingkungan keluarga mereka. Meskipun begitu, disarankan untuk memaafkan. Seperti yang diungkapkan oleh Kelley (dalam Brann et al., 2007), pada masa dewasa awal,

memaafkan menjadi penting karena dapat membantu memperbaiki atau memulihkan hubungan yang telah lama retak. Hal ini juga disorot dalam penelitian yang dilakukan oleh Harefa & Savira (2021), di mana peserta yang berhasil memaafkan mengalami perubahan positif dalam kehidupan mereka (Wulandari, 2023).

Proses pemaafan pada kedua subjek dapat dilihat melalui dua dimensi *forgiveness*. Menurut Baumeister, Exline, and Somer, *forgiveness* terbagi menjadi dua dimensi yaitu 1) *forgiveness* intrapsikis, yaitu proses pemaafan yang terjadi dalam diri individu melibatkan perasaan dan pemikiran mereka. 2) *forgiveness* interpersonal, yaitu proses pemaafan sering tercermin melalui perilaku individu terhadap orang yang pernah menyakitinya (Wulandari, 2023). Pada penelitian ini menunjukkan hasil bahwa kedua subjek telah berhasil melakukan pemaafan namun masih berproses menuju pemaafan yang total. Pada subjek N, pemaafannya juga dibantu dengan adanya permintaan maaf oleh Ibu yang menjadi pelaku kekerasan, sedangkan pada subjek NH ibunya belum melakukan permintaan maaf, namun NH melakukan proses pemaafan atas dorongan dirinya sendiri.

Jika dikaitkan pada 4 kategori *forgiveness* menurut Baumeister, Exline, and Somer yaitu 1) *hollow forgiveness*, pihak yang merasa terluka masih bisa menyatakan bahwa mereka telah memaafkan, tetapi dalam hati mereka, dendam dan perasaan benci mungkin masih ada, 2) *silent forgiveness*, pihak yang tersakiti mungkin sudah tidak merasa marah, benci, atau dendam terhadap pihak yang menyakiti, meskipun mereka tidak menunjukkan perasaan tersebut secara terbuka, 3) *total forgiveness*, pada kategori ini, pihak yang tersakiti telah berhasil menghilangkan perasaan kecewa, benci, dan marah, dan hubungan di antara mereka dengan yang bersangkutan mulai membaik seperti semula, 4) *no forgiveness*, kategori ini muncul karena pihak yang tersakiti mungkin awalnya salah dalam mempersepsikan konsep pemaafan (Wulandari, 2023). Setelah pemahaman yang lebih baik, mereka berhasil mengatasi perasaan negatif dan memperbaiki hubungan mereka. Subjek N dan NH berada pada fase *total forgiveness*, kedua subjek berhasil menghilangkan perasaan kecewa, benci, dan marah pada kekerasan yang pernah mereka alami.

Dalam tahapan *forgiveness* yang dikemukakan oleh Enright and Fitzgibbon (Yundari & Soetjningsih, 2018), subjek N dan NH dapat dikatakan telah mencapai fase tahapan *work phase* yang mana fase ini ditandai dengan sikap sadar dalam memberikan maaf kepada individu yang bersalah melibatkan penilaian yang lebih positif terhadap orang yang melakukan kesalahan, yang akhirnya membawa perubahan positif pada diri sendiri, orang yang melakukan kesalahan, dan hubungan di antara keduanya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keduanya secara sadar memberikan maaf kepada orang tua mereka.

Motivasi partisipan dalam penelitian ini untuk melakukan pemaafan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor pendukung pertama adalah status hubungan keluarga. Meskipun orang tua individu pernah melakukan kesalahan dan tidak sempurna, hubungan keluarga dianggap abadi, yang menjadi alasan bagi keduanya untuk memaafkan (Wulandari, 2023). Dan faktor yang memengaruhi pemaafan subjek adalah religiusitas. Faktor ini sejalan dengan yang disampaikan oleh subjek NH pada wawancara yang telah dilakukan, ia mengatakan jika kereligiusan dan pemahaman agama sangat membantu dirinya dalam melakukan pemaafan.

Dalam konteks pemaafan yang merupakan proses, ada beberapa faktor yang dapat menghambat individu dalam melakukannya. Kesulitan atau faktor yang menghambat kedua partisipan untuk melakukan pemaafan meliputi fokus pada kesalahan orang tua, perasaan terluka, kesedihan yang mendalam, pengalaman yang menyakitkan, lingkungan sosial yang kurang mendukung, perilaku menghindar, dan penilaian negatif terhadap orang tua. Temuan ini mencerminkan bagaimana individu yang merasa terluka sedang memproses cara mereka

menilai pelaku, bagaimana mereka memberikan makna pada pengalaman buruk yang mereka alami, dan bagaimana mereka mengatasi masalah tersebut (Wulandari, 2023).

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan diketahui bahwa kedua partisipan mempunyai pengalaman yang berbeda dalam proses *forgiveness*. Subjek pertama (N) perempuan dewasa awal pemaafannya dibantu oleh adanya permintaan maaf dari ibu yang menjadi pelaku kekerasan, sedangkan pada subjek kedua (NH) melakukan pemaafan atas dorongan dirinya sendiri tanpa adanya permintaan maaf dari ibu kandungnya. Bentuk *forgiveness* pada penelitian ini diwujudkan melalui dua dimensi *forgiveness* yakni dimensi *forgiveness* intrapsikis dan interpersonal. Kedua subjek sudah memasuki fase tahapan *work phase* yang mana fase ini ditandai dengan sikap sadar dalam memberikan maaf kepada individu yang bersalah melibatkan penilaian yang lebih positif terhadap orang yang melakukan kesalahan, yang akhirnya membawa perubahan positif pada diri sendiri, orang yang melakukan kesalahan, dan hubungan di antara keduanya. Selain itu, motivasi pemaafan paling utama dari kedua subjek dipengaruhi oleh status hubungan keluarga. Pada subjek NH, kereligiusan menurutnya juga sangat membantu dirinya dalam hal proses pemaafan.

## Saran

Saran untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggali lebih dalam faktor-faktor yang memengaruhi proses pemaafan pada perempuan Gen Z yang mengalami kekerasan di masa kecil. Studi longitudinal yang memonitor proses pemaafan sepanjang perkembangan masa dewasa awal mereka akan memberikan pemahaman lebih mendalam. Selain itu, penelitian kualitatif yang mendalam dapat membantu mengeksplorasi peran budaya dan lingkungan sosial dalam proses pemaafan. Penelitian lebih lanjut juga dapat mempertimbangkan intervensi atau program pencegahan kekerasan anak yang dapat membantu perempuan Gen Z mengatasi dampak psikologis dari pengalaman traumatis mereka.

## Daftar Pustaka

- Ardhani, (Pembayun Wresti Woro. (2019). Dampak Kekerasan Orang Tua Terhadap Perilaku Sosial Anak. *Dampak Kekerasan Orang Tua Terhadap Perilaku Sosial Anak*, 5(8), 603–615.
- Chandra, N. D. (2019). Gambaran Pemaafan Pada Dewasa Awal yang Mengalami Kekerasan Dalam Rumah Tangga Pada Masa Anak-Anak. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 190–200. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i2.4773>
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design, Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran* (4th ed). Pustaka Pelajar.
- Erniwati, & Fitriani, W. (2020). Faktor-faktor penyebab orang tua melakukan kekerasan verbal pada anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 1–8.
- Fahmi, A. S., & Kurniawan, A. (2018). Abusive Orangtua Kepada Anak Terhadap Psychological Well-Being the Influence of Traumatic Experience in the Form of Parental Abusive Behavior To Children on Psychological Well-Being. *Jurnal Pembelajaran Dan Pengembangan Diri*, 2(2), 293–304. [www.ojs.berajah.com](http://www.ojs.berajah.com)

- Filenti, E. (2019). *Mendidik Anak Dalam Islam*. Literasi Kita Indonesia. <https://literasikitaindonesia.com/mendidik-anak-dalam-islam/>
- Hernawati. (n.d.). *Peran Wanita Sebagai Ibu dalam Islam*. Sulsel Prov. <https://sulselprov.go.id/welcome/post/peran-wanita-sebagai-ibu-menurut-konsepsi-islam#:~:text=Hadits Riwayat Bazaar%2C menjelaskan bahwa,maka masuklah ia ke surga.%22>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Unesa University Press.
- Kadir, A., & Handayaningsih, A. (2020). Kekerasan Anak dalam Keluarga. *Wacana*, 12(2), 133–145. <https://doi.org/10.13057/wacana.v12i2.172>
- Komalasari, S., Hermina, C., Muhaimin, A., Alarabi, M. A., Apriliadi, M. R., Rabbani, N. P. R., & Mokodompit, N. J. D. (2022). Prinsip Character of A Leader pada Generasi Z. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 6(1), 77. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4960>
- Kriyantono, R. (2020). *Teknik praktis riset komunikasi kuantitatif dan kualitatif disertai contoh praktis Skripsi, Tesis, dan Disertai Riset Media, Public Relations, Advertising, Komunikasi Organisasi, Komunikasi Pemasaran*. Prenadamedia Group.
- Martha, K., & Kurniati, N. M. T. (2018). Efektivitas Terapi Pemaafan Dengan Model Proses Dari Enright Untuk Membantu Remaja Korban Perceraian Dalam Memaafkan Orang Tua. *Jurnal Psikologi*, 11(1), 10–24. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i1.2070>
- McCullough, M.E, D. (1997). Interpersonal Forgiving Inclose Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Moleong, L. J. (2017). *Metode Penelitia Kualitatif*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Nashori, F. (2011). Meningkatkan Kualitas Hidup dengan Pemaafan. *Unisia*, 33(75), 214–226. <https://doi.org/10.20885/unisia.vol33.iss75.art1>
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., Arifiana, I. Y., & Psikologi, F. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 1–10.
- Pemberdayaan, K., & Anak, P. (2023). *Ada 19 Ribu Kasus Kekerasan di Indonesia , Korbannya Mayoritas Remaja*. September, 2023.
- Rohmah, F. (2023). *Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Memiliki Pengalaman Kekerasan Dalam Pacaran Psychological Well-Being Of Early Adult Women Who Have Experience Of Dating Violence Abstrak*. 10(01), 874–887.
- Suteja, J., & Ulum, B. (2019). Dampak Kekerasan Orang Tua terhadap Kondisi Psikologis Anak dalam Keluarga. *Equalita: Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 1(2), 169. <https://doi.org/10.24235/equalita.v1i2.5548>
- Utami, A. C., Ulfiah, & dan Tahrir. (2019). Gambaran Memaafkan (Forgiveness) pada Korban Bullying Bullying. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 13–25. <http://doi.org/10.29080/jpp.v%25vi%25i.232>
- Wahyuni, W., & Lestari, I. (2018). Bentuk Kekerasan Dan Dampak Kekerasan Perempuan Yang Tergambar Dalam Novel Room Karya Emma Donoghue. *Jurnal Basataka (JBT)*, 1(2), 20–28. <https://doi.org/10.36277/basataka.v1i2.29>

- Wicaksana, A., & Rachman, T. (2018). Perkembangan Karier Generasi Z: Tantangan dan Strategi dalam Mewujudkan SDM Indonesia yang Unggul. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Wulandari, D. M. (2023). *Forgiveness Pada Perempuan Dewasa Awal Dengan Orang Tua Bercerai Forgiveness In Early Adult Women With Divorce Parents Abstrak*. 10(01), 51–75.
- Yundari, B., & Soetjningsih, 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>