

PERAN *FORGIVENESS* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* REMAJA PEREMPUAN KORBAN KEKERASAN FISIK DALAM PACARAN

Tanadya Edvina Rosemery Parinding¹, Margaretta Erna Setianingrum²
nadyaedvina18@gmail.com¹, margaretha.erna@uksw.edu²
Universitas Kristen Satya Wacana

Abstrak

Kekerasan fisik dalam pacaran dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis remaja perempuan. Penelitian ini bertujuan mengetahui peran forgiveness terhadap psychological well-being pada remaja perempuan korban kekerasan fisik dalam pacaran. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain prediktif. Partisipan berjumlah 123 remaja perempuan berusia 15–21 tahun. Data dikumpulkan menggunakan skala forgiveness dan psychological well-being dengan skala Likert empat pilihan jawaban dan dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil menunjukkan forgiveness berperan positif dan signifikan terhadap psychological well-being ($p = 0,000$; $R = 0,529$; $R^2 = 0,279$). Forgiveness memberikan kontribusi sebesar 27,9% terhadap psychological well-being. Hasil ini menunjukkan bahwa forgiveness merupakan salah satu faktor yang berperan dalam mendukung kesejahteraan psikologis korban kekerasan fisik dalam pacaran.

Kata Kunci: *Forgiveness*; *Psychological Well-Being*; Remaja Perempuan; Kekerasan Fisik; Pacaran.

Abstract

Physical violence in dating relationships can affect the psychological well-being of adolescent girls. This study aimed to examine the role of forgiveness in psychological well-being among adolescent girls who experienced physical violence in dating relationships. This study employed a quantitative approach with a predictive research design. Participants were 123 adolescent girls aged 15–21 years. Data were collected using forgiveness and psychological well-being scales with a four-point Likert response format and analyzed using simple linear regression. The results showed that forgiveness had a positive and significant role in psychological well-being ($p = 0.000$; $R = 0.529$; $R^2 = 0.279$). Forgiveness contributed 27.9% to psychological well-being. These findings indicate that forgiveness is one of the factors that plays a role in supporting the psychological well-being of adolescent girls who experienced physical violence in dating relationships.

Keywords: *Forgiveness*; *Psychological Well-Being*; Adolescent Girls; Physical Violence; Dating Relationship.

PENDAHULUAN

Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* merupakan kondisi optimal individu dalam menjalani kehidupan secara positif dan bermakna. Ryff (1989) juga mendefinisikan *psychological well-being* sebagai kemampuan individu untuk menerima diri sendiri, membangun hubungan positif dengan orang lain, memiliki otonomi, menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta mengalami pertumbuhan pribadi. Pada masa remaja, *psychological well-being* menjadi aspek yang penting untuk diperhatikan karena berkaitan dengan perkembangan identitas diri, regulasi emosi, serta kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang sehat (Ryff & Keyes, 1995). Meskipun *psychological well-being* juga penting pada setiap tahap perkembangan individu, masa remaja sering dianggap sebagai periode yang krusial karena individu sedang mengalami berbagai perubahan biologis,

kognitif, dan sosial yang signifikan. Berdasarkan penelitian terbaru, remaja yang mengalami kekerasan dalam pacaran menunjukkan tingkat distress psikologis yang lebih tinggi, seperti depresi, kecemasan, serta berbagai masalah kesehatan mental lainnya. Pengalaman kekerasan dalam hubungan romantis pada masa remaja juga diketahui berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental hingga masa dewasa (Kim & Kim, 2025).

Dalam penelitian Foshee et al. (1996) mengenai *dating violence* pada remaja ditemukan bahwa korban kekerasan fisik menunjukkan tingkat distress psikologis yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang tidak mengalami kekerasan. Bentuk gangguan psikologis yang umum dialami meliputi depresi, kecemasan, stres emosional, serta perasaan tidak berdaya. Temuan tersebut diperkuat oleh Capaldi et al. (2009) yang menyatakan bahwa kekerasan dalam hubungan romantis pada masa remaja berkaitan erat dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental dan kesulitan regulasi emosi. Remaja perempuan korban kekerasan cenderung mengalami penurunan harga diri, rasa takut berkepanjangan, serta kesulitan untuk keluar dari hubungan yang merugikan, sehingga memperburuk kondisi *psychological well-being* mereka. Selain itu, penelitian longitudinal oleh Exner-Cortens et al. (2013) menunjukkan bahwa pengalaman kekerasan fisik dalam pacaran pada masa remaja berhubungan dengan meningkatnya gejala depresi dan kecemasan hingga masa dewasa awal. Hal ini mengindikasikan bahwa dampak kekerasan fisik tidak bersifat sementara, melainkan dapat memengaruhi *psychological well-being* korban dalam jangka panjang.

Penelitian Suci dan Sobrul (2024) menunjukkan bahwa remaja dengan *psychological well-being* rendah cenderung mengalami stres kronis serta trauma psikologis. Konflik interpersonal, kekerasan, dan tekanan sosial menjadi faktor yang dapat menurunkan *psychological well-being* apabila tidak dikelola dengan baik. Berbagai penelitian internasional menunjukkan bahwa rendahnya *psychological well-being* berhubungan dengan meningkatnya risiko gangguan psikologis yang serius. Ryff dan Keyes (1995) menegaskan bahwa PWB yang rendah mencerminkan kegagalan individu dalam mencapai fungsi psikologis positif, seperti penerimaan diri, tujuan hidup, dan hubungan sosial yang sehat, yang pada akhirnya meningkatkan kerentanan terhadap stres dan gangguan mental. Selain itu, hubungan antara *psychological well-being* dan risiko perilaku bunuh diri juga telah diteliti secara internasional. Hojatitabar et al. (2025) menemukan bahwa individu dengan tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi memiliki kemungkinan yang lebih rendah untuk menunjukkan pikiran atau perilaku bunuh diri. Sebaliknya, rendahnya *psychological well-being* dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap distress psikologis yang berat. Penelitian lain oleh Bravo-Sanzana et al. (2025) menunjukkan bahwa remaja dengan *psychological well-being* yang rendah melaporkan tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan remaja dengan PWB yang baik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa *psychological well-being* berperan penting dalam menjaga stabilitas emosi dan kesehatan mental remaja.

Ryff (1989) menjelaskan bahwa *psychological well-being* terdiri dari enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Remaja yang mampu mengembangkan keenam dimensi tersebut umumnya memiliki *psychological well-being* yang lebih baik. Namun, proses perkembangan *psychological well-being* pada remaja dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, seperti perubahan sosial, hubungan interpersonal, dan pengalaman dalam hubungan romantis.

Hubungan romantis pada masa remaja dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap pembentukan identitas diri. Berdasarkan teori perkembangan identitas Susan Harter (1999), hubungan interpersonal, termasuk hubungan romantis, berperan dalam membentuk persepsi diri dan kesejahteraan emosional. Penelitian Ge (2021) menunjukkan bahwa hubungan

romantis yang aman dan suportif dapat meningkatkan harga diri dan keseimbangan emosi remaja. Sebaliknya, hubungan yang penuh konflik atau kekerasan dapat meningkatkan stres, depresi, dan penurunan *psychological well-being*. Hal ini diperkuat oleh Soller (2014) yang menjelaskan bahwa ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan dalam hubungan dapat menyebabkan distress emosional dan perasaan tidak autentik pada diri remaja.

Forgiveness merupakan salah satu faktor internal yang berperan dalam *psychological well-being* individu, karena berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi dan penyelesaian konflik secara adaptif (Worthington & Scherer, 2004). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *forgiveness* berhubungan positif dengan kebahagiaan, pengurangan stres, peningkatan kepuasan hidup, serta kesejahteraan emosional yang lebih baik (Bono et al., 2008; Toussaint et al., 2015). Wulandari dan Megawati (2020) menemukan bahwa remaja dengan tingkat *forgiveness* yang tinggi memiliki *psychological well-being* yang lebih baik, bahkan pada remaja korban perundungan. Barcaccia dkk. (2019) juga menunjukkan bahwa *forgiveness* dapat membantu individu melepaskan emosi negatif akibat pengalaman menyakitkan dan berkontribusi pada proses penyembuhan psikologis. Menurut Enright (1996), *forgiveness* bukanlah bentuk pembenaran terhadap perilaku tidak adil, melainkan proses intrapsikis individu untuk mengurangi kemarahan dan kebencian akibat perlakuan yang menyakitkan. Oleh karena itu, dalam penelitian ini *forgiveness* pada remaja perempuan korban kekerasan fisik dalam pacaran tidak dimaknai sebagai penerimaan terhadap kekerasan, melainkan sebagai upaya pemulihan psikologis korban. Sejalan dengan hal tersebut, Worthington (2006) menjelaskan bahwa *forgiveness* berfungsi sebagai strategi koping berorientasi emosi (emotion-focused coping) yang membantu individu mengurangi distress psikologis akibat pengalaman traumatis. Proses pemulihan ini menjadi penting karena *psychological well-being*, menurut Ryff (1989), mencakup kemampuan individu untuk menerima diri, membangun relasi positif, memiliki tujuan hidup, serta mengembangkan diri secara optimal. Oleh karena itu, *forgiveness* dalam penelitian ini diposisikan sebagai mekanisme internal yang berpotensi mendukung peningkatan *psychological well-being*, tanpa menormalisasi kekerasan maupun menyalahkan korban atas pengalaman yang dialaminya.

Meskipun banyak penelitian melaporkan hubungan positif antara *forgiveness* dan *psychological well-being*, namun ada juga beberapa penelitian empiris menunjukkan hasil yang tidak signifikan atau sangat lemah. Penelitian Sujatmi dan Qodariah (2022) pada remaja yang tinggal di panti asuhan menunjukkan hubungan yang sangat rendah antara *forgiveness* dan *psychological well-being* (nilai korelasi Spearman rendah), walaupun bersifat positif, hal ini mengindikasikan bahwa dalam konteks tertentu *forgiveness* tidak selalu berkaitan erat dengan *psychological well-being*.

Berdasarkan uraian tersebut, kekerasan fisik dalam pacaran merupakan fenomena serius yang berdampak pada *psychological well-being* remaja perempuan. Meskipun penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara *forgiveness* dan *psychological well-being*, hasil penelitian belum sepenuhnya konsisten, khususnya pada populasi remaja korban kekerasan fisik dalam pacaran. Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji peran *forgiveness* dalam meningkatkan *psychological well-being* pada remaja perempuan korban kekerasan fisik dalam pacaran serta memberikan kontribusi teoritis maupun praktis bagi intervensi psikologis di masa mendatang.

Forgiveness atau kemampuan untuk memaafkan merupakan proses psikologis yang dapat membantu individu melepaskan perasaan negatif terhadap orang yang telah menyakiti mereka. Dalam konteks remaja perempuan korban kekerasan fisik dalam pacaran, *forgiveness* dapat menjadi mekanisme penyembuhan yang penting. Penelitian oleh Barcaccia dkk (2019) menunjukkan bahwa tingkat *forgiveness* yang tinggi berhubungan dengan *psychological well-being* yang lebih baik pada remaja, termasuk pengurangan gejala depresi

dan peningkatan keseimbangan emosional. *Forgiveness* tidak berarti membenarkan tindakan kekerasan, tetapi lebih kepada upaya untuk melepaskan dendam dan kebencian yang dapat menghambat proses penyembuhan. Dengan demikian, *forgiveness* dapat menjadi faktor protektif yang membantu remaja perempuan dalam memulihkan *psychological well-being* mereka pasca kekerasan. *psychological well-being* remaja perempuan korban kekerasan fisik dalam pacaran dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi tingkat *forgiveness*, harga diri, dan kemampuan mengelola emosi. Faktor eksternal mencakup dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar, serta akses terhadap layanan psikologis dan konseling. Lingkungan yang mendukung dan responsif terhadap kebutuhan emosional remaja dapat mempercepat proses pemulihan dan meningkatkan *psychological well-being* mereka.

Beberapa penelitian telah mengkaji hubungan antara *forgiveness* dan *psychological well-being* pada remaja. Purnama dkk (2022) dalam penelitiannya menemukan bahwa terdapat hubungan antara *forgiveness* dengan *subjective well-being* pada individu yang mengalami *dating violence*, meskipun hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Namun, penelitian ini memberikan wawasan penting mengenai potensi *forgiveness* sebagai faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* korban kekerasan dalam pacaran. Selain itu, studi oleh Barcaccia dkk (2019) menunjukkan bahwa *forgiveness* dapat mengurangi gejala depresi dan meningkatkan keseimbangan emosional pada remaja, yang tentunya berkontribusi pada peningkatan *psychological well-being* mereka. Berbagai studi menunjukkan bahwa pemaafan dapat meningkatkan PWB. Misalnya, meta-analisis oleh Wang dkk. (2022) menemukan bahwa pemaafan berhubungan positif dengan kesejahteraan subjektif, kepuasan hidup, emosi positif, dan berkurangnya emosi negatif. Penelitian lain oleh Kim dkk. (2022) menunjukkan bahwa pemaafan dapat meningkatkan kesehatan psikologis melalui pengurangan kemarahan dan peningkatan harapan. Selain itu, studi oleh Gillis dkk. (2016) menunjukkan bahwa intervensi pemaafan efektif dalam mengurangi depresi, kemarahan, dan stres, serta meningkatkan afek positif pada individu yang mengalami berbagai jenis cedera interpersonal.

Namun, terdapat kritik terhadap klaim bahwa pemaafan secara langsung meningkatkan PWB. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemaafan tidak selalu berhubungan positif dengan kesehatan fisik. Misalnya, sebuah studi oleh McCullough dkk. (2001) mengkritik bahwa penelitian tentang pemaafan seringkali terlalu fokus pada dampak negatif dari tidak memaafkan, sementara dampak positif dari pemaafan itu sendiri kurang jelas. Selain itu, dalam konteks hubungan yang *abusive*, pemaafan dapat berisiko karena dapat menempatkan individu pada risiko cedera lebih lanjut. Secara keseluruhan, PWB mencerminkan keseimbangan antara pencapaian pribadi dan hubungan sosial yang sehat. Pemaafan, sebagai bagian dari proses emosional dan sosial, memainkan peran penting dalam mencapai *psychological well-being* yang optimal.

Berdasarkan uraian diatas, kekerasan fisik dalam pacaran merupakan masalah serius yang mempengaruhi *psychological well-being* remaja perempuan. Meskipun *forgiveness* dapat berperan dalam proses penyembuhan, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami sejauh mana *forgiveness* dapat meningkatkan *psychological well-being* remaja perempuan korban kekerasan fisik dalam pacaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dan memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi psikologis yang efektif bagi remaja perempuan korban kekerasan.

Berdasarkan laporan Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan (Komnas Perempuan) dalam *Catatan Tahunan (CATAHU) 2023*, kekerasan dalam pacaran masih menjadi salah satu bentuk kekerasan terhadap perempuan yang cukup sering dilaporkan di Indonesia. Data tersebut menunjukkan bahwa relasi pacaran menjadi salah satu konteks

terjadinya kekerasan berbasis gender yang dialami perempuan, termasuk pada kelompok usia remaja. Fenomena ini menunjukkan bahwa kekerasan dalam pacaran merupakan masalah serius yang dapat berdampak pada kondisi psikologis korban. Berdasarkan uraian tersebut, kekerasan fisik dalam pacaran dapat mempengaruhi *psychological well-being* remaja perempuan. Meskipun *forgiveness* dapat berperan dalam proses penyembuhan, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami sejauh mana *forgiveness* dapat meningkatkan *psychological well-being* remaja perempuan korban kekerasan fisik dalam pacaran. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji peran *forgiveness* dalam meningkatkan *psychological well-being* remaja perempuan korban kekerasan fisik dalam pacaran serta memberikan kontribusi bagi pengembangan intervensi psikologis yang lebih efektif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain prediktif. Desain ini digunakan untuk menguji kemampuan variabel *forgiveness* dalam memprediksi *psychological well-being* pada remaja perempuan korban kekerasan fisik dalam pacaran. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana untuk mengetahui besarnya kontribusi *forgiveness* terhadap *psychological well-being*.

Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 123 orang remaja perempuan di Indonesia yang pernah mengalami kekerasan fisik dalam pacaran dengan kriteria yaitu, remaja perempuan berusia 15–21 tahun yang pernah atau sedang mengalami kekerasan fisik dalam hubungan pacaran. Partisipan diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Jumlah sampel yang direncanakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 100 orang responden yang memenuhi kriteria tersebut.

Metode Analisis Data

a. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linier sederhana. Analisis ini digunakan untuk mengetahui kemampuan *forgiveness* terhadap *psychological well-being* pada remaja perempuan korban kekerasan fisik dalam pacaran. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan program statistik.

b. Uji Asumsi

Sebelum dilakukan analisis regresi linear sederhana, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi sebagai syarat penggunaan analisis regresi. Uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji homoskedastisitas. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data variabel *forgiveness* dan *psychological well-being* berdistribusi normal. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel prediktor (*forgiveness*) dengan variabel kriterium (*psychological well-being*) bersifat linear. Selanjutnya, uji homoskedastisitas bertujuan untuk mengetahui apakah residual memiliki varians yang sama pada setiap nilai variabel prediktor atau tidak terjadi gejala heteroskedastisitas. Hasil uji asumsi ini menjadi dasar untuk menentukan kelayakan penggunaan analisis regresi linear sederhana dalam menguji peran *forgiveness* terhadap *psychological well-being* pada remaja perempuan korban kekerasan fisik dalam pacaran.

HASIL PENELITIAN

Hasil Penelitian

1. Hasil Analisis Data

a. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan menggunakan Corrected Item-Total Correlation (CITC). Item dinyatakan valid apabila memiliki nilai Corrected Item-Total Correlation $\geq 0,30$.

Tabel 1 Hasil Uji Validitas Instrumen

Variabel	Jumlah Item Awal	Item Gugur	Jumlah Item Valid
<i>Forgiveness</i>	19	3 (F13, F18, F19)	16
<i>Psychological Well-Being</i>	41	12 (P2, P4, P6, P9, P11, P13, P16, P18, P20, P23, P27, P40)	29

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa pada skala *forgiveness* terdapat 3 item yang gugur, yaitu item F13, F18 dan F19 karena memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* $< 0,30$. Dengan demikian, jumlah item valid pada skala *forgiveness* adalah 16 item. Sementara itu, pada *psychological well-being* terdapat 12 item yang gugur, yaitu P2, P4, P6, P9, P11, P13, P16, P18, P20, P23, P27, P40 *Corrected Item-Total Correlation* $< 0,30$.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha.

Tabel 2 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
<i>Forgiveness</i>	0,888	Sangat Reliabel
<i>Psychological Well-Being</i>	0,935	Sangat Reliabel

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa skala *forgiveness* memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,888, sedangkan skala *psychological well-being* memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,935. Dengan demikian kedua instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang baik dan dapat digunakan dalam penelitian.

2. Hasil Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi masing-masing variabel.

Tabel 3 Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
<i>Forgiveness</i>	123	16	64	42,37	8,730
<i>Psychological Well-Being</i>	123	51	116	87,11	13,913

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa variabel *forgiveness* memiliki rata-rata sebesar 42,37 dengan standar deviasi sebesar 8,73. Sementara itu, variabel *psychological well-being* memiliki rata-rata sebesar 87,11 dengan standar deviasi sebesar 13,91.

a. Kategorisasi *Forgiveness*

Tabel 4 Kategorisasi variabel *Forgiveness*

Kategori	Interval	N	Presentase
Tinggi	$X \geq 48$	35	28,5%
Sedang	$32 \leq X < 48$	70	56,9%
Rendah	$X < 32$	18	14,6%
Total		123	100%

Berdasarkan tabel 4 sebagian besar partisipan memiliki variabel *forgiveness* pada kategori sedang (56,9%).

b. Kategorisasi *Psychological Well-Being*

Tabel 5 Kategorisasi variabel *Psychological Well-Being*

Kategori	Interval	N	Presentase
Tinggi	$X \geq 94$	42	34,1%
Sedang	$73 \leq X < 94$	62	50,4%
Rendah	$X < 73$	19	15,4%
Total		123	100%

Berdasarkan tabel 5 sebagian besar partisipan memiliki variabel *psychological well-being* pada kategori sedang (50,4%).

3. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas Residual

Uji normalitas residual dilakukan terhadap nilai *Unstandardized Residual* hasil analisis regresi linear sederhana menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 6 Hasil Uji Normalitas Residual

	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Unstandardized Residual</i>	.075	123	.085	.982	123	.111

Berdasarkan Tabel 6 uji normalitas residual menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* diperoleh nilai Sig. *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,085 dan nilai Sig. *Shapiro-Wilk* sebesar 0,111. Karena nilai Sig. kedua uji tersebut $> 0,05$ ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa residual regresi berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas pada model regresi telah terpenuhi.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan linear antara variabel *forgiveness* dengan *psychological well-being*.

Tabel 7 Hasil Uji Linearitas

Komponen	F	Sig.	Keterangan
<i>Linearity</i>	53,463	0,000	Linear
<i>Deviation from Linearity</i>	1,495	0,070	Linear

Berdasarkan Tabel 7 hasil uji linearitas yang diperoleh F beda = 53,463 dan nilai sig. sebesar 0,000 karena sig. <0,005 maka hubungan antara *forgiveness* dan *psychological well-being* adalah linear.

4. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi sederhana.

a. Model Summary

Tabel 8 Model Summary

R	R Square	Adjusted R Square
.529 ^a	.279	.274

Berdasarkan Tabel 8 diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,529 dan nilai koefisien determinasi (R²) sebesar 0,279. Hal ini menunjukkan bahwa *forgiveness* mampu menjelaskan sebesar 27,9% variasi *psychological well-being* sedangkan 72,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian.

b. ANOVA

Tabel 9 ANOVA

F	Sig.
46,935	0,000 ^b

Berdasarkan Tabel 9 diperoleh nilai F sebesar 46,935 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 (p<0,05), sehingga model regresi dinyatakan signifikan. Dengan demikian hipotesis penelitian diterima.

c. Coefficients

Tabel 10 Hasil Uji Coefficients

Variabel	B	Beta	t	Sig.
Konstanta	51,406	-	9,664	.000
<i>Forgiveness</i>	.842	.529	6,851	.000

Berdasarkan tabel 10 coefficients regresi bernilai positif (B=51,40) yang berarti semakin tinggi *forgiveness* maka semakin tinggi *psychological well-being* pada remaja perempuan korban kekerasan fisik dalam pacaran.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *forgiveness* terhadap *psychological well-being* pada remaja perempuan korban kekerasan fisik dalam pacaran. Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 (p<0,05), sehingga hipotesis penelitian diterima. Hal ini menunjukkan bahwa *forgiveness* memiliki peran yang signifikan terhadap *psychological well-being* pada remaja perempuan korban kekerasan fisik dalam pacaran. Selain itu, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,529 dan koefisien determinasi (R²) sebesar 0,279 yang menunjukkan bahwa *forgiveness* mampu menjelaskan sebesar 27,9% variasi *psychological well-being*, sedangkan 72,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *forgiveness* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan individu untuk memaafkan, maka semakin rendah pula tingkat *psychological well-being*. Hal tersebut ditunjukkan melalui koefisien regresi yang bernilai positif sebesar 0,842, yang mengindikasikan bahwa setiap peningkatan pada *forgiveness* akan diikuti dengan peningkatan pada *psychological well-being*. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk memaafkan dapat membantu individu dalam mengurangi emosi negatif yang muncul akibat pengalaman kekerasan dalam pacaran sehingga individu mampu mencapai kondisi psikologis yang lebih sehat.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Enright dan Fitzgibbons (2000) yang menyatakan bahwa *forgiveness* merupakan suatu proses perubahan pada aspek afektif, kognitif, dan perilaku terhadap individu yang telah melakukan kesalahan atau menyakiti dirinya. *Forgiveness* tidak dimaknai sebagai bentuk pembenaran terhadap tindakan yang dilakukan oleh pelaku, melainkan sebagai upaya untuk melepaskan kemarahan, kebencian, serta keinginan untuk membalas. Dengan berkurangnya emosi negatif yang berkepanjangan, individu dapat mengembangkan emosi yang lebih positif dan mencapai kondisi psikologis yang lebih adaptif.

Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* merupakan kondisi ketika individu mampu menerima dirinya sendiri, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki otonomi, mampu menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta mengalami pertumbuhan pribadi. Pengalaman kekerasan fisik dalam pacaran dapat memberikan dampak negatif terhadap berbagai aspek tersebut. Korban kekerasan dalam pacaran sering kali mengalami perasaan sedih, marah, trauma, kehilangan kepercayaan diri, serta kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Oleh karena itu, kemampuan untuk memaafkan dapat menjadi salah satu faktor yang membantu individu dalam proses pemulihan kondisi psikologisnya.

Berdasarkan hasil kategorisasi, sebagian besar responden memiliki tingkat *forgiveness* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 70 responden (56,9%) . Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengelola emosi negatif yang muncul akibat pengalaman kekerasan dalam pacaran, meskipun kemampuan tersebut belum sepenuhnya optimal. Sementara itu, sebagian besar partisipan juga memiliki tingkat *psychological well-being* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 62 responden (50,4%) . Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden telah mampu mempertahankan fungsi psikologisnya pada tingkat yang cukup baik meskipun pernah mengalami pengalaman yang menyakitkan dalam hubungan pacaran.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Barcaccia et al. (2019) yang menunjukkan bahwa *forgiveness* berhubungan dengan tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi pada remaja. Individu yang mampu memaafkan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, emosi yang lebih positif, serta kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik dibandingkan individu yang sulit memaafkan. Selain itu, penelitian Bono, McCullough, dan Root (2008) juga menemukan bahwa *forgiveness* berkaitan dengan peningkatan *psychological well-being* dan kualitas hubungan interpersonal yang lebih baik.

Kontribusi *forgiveness* terhadap *psychological well-being* sebesar 27,9% menunjukkan bahwa *psychological well-being* tidak hanya dipengaruhi oleh *forgiveness* semata. Menurut Ryff dan Keyes (1995), terdapat berbagai faktor lain yang dapat memengaruhi *psychological well-being*, seperti usia, kepribadian, dukungan sosial, pengalaman hidup, kondisi lingkungan, serta kemampuan individu dalam menghadapi stres. Pada remaja perempuan korban kekerasan fisik dalam pacaran, dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya, tingkat harga diri, resiliensi, serta strategi coping yang dimiliki individu juga diduga berperan

dalam menentukan tingkat *psychological well-being* yang dimiliki.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *forgiveness* memiliki peran yang positif terhadap *psychological well-being* pada remaja perempuan korban kekerasan fisik dalam pacaran. Kemampuan individu untuk melepaskan kemarahan, kebencian, dan keinginan membalas terhadap pelaku dapat membantu mengurangi beban emosional yang dialami, sehingga individu dapat mencapai kondisi psikologis yang lebih positif dan menjalani kehidupan dengan lebih sehat serta bermakna.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 123 remaja perempuan korban kekerasan fisik dalam pacaran, dapat disimpulkan bahwa *forgiveness* memiliki peran yang positif dan signifikan terhadap *psychological well-being*. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *forgiveness* yang dimiliki oleh remaja perempuan korban kekerasan fisik dalam pacaran, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* yang dimiliki.

Selain itu, diperoleh nilai koefisien determinasi yang menunjukkan bahwa *forgiveness* memberikan kontribusi sebesar 27,9% terhadap *psychological well-being*, sedangkan sebesar 72,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Dengan demikian, *forgiveness* merupakan salah satu faktor yang berperan dalam meningkatkan *psychological well-being* pada remaja perempuan korban kekerasan fisik dalam pacaran.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian, yaitu:

- Penelitian ini hanya melibatkan remaja perempuan korban kekerasan fisik dalam pacaran dengan rentang usia 15–21 tahun, sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan pada kelompok usia lain maupun pada korban kekerasan dalam pacaran dengan karakteristik yang berbeda.
- Pengambilan data dilakukan menggunakan metode survei melalui kuesioner daring (Google Form), sehingga peneliti tidak dapat mengontrol secara langsung kondisi responden pada saat mengisi kuesioner. Hal tersebut memungkinkan adanya bias respon maupun kurang optimalnya pemahaman responden terhadap item-item yang diberikan.
- Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain potong lintang (cross-sectional), sehingga hasil penelitian hanya menggambarkan kondisi pada satu waktu tertentu dan belum dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara mendalam antara *forgiveness* dan *psychological well-being*.
- Variabel yang diteliti dalam penelitian ini hanya terbatas pada *forgiveness* sebagai prediktor *psychological well-being*. Sementara itu, masih terdapat berbagai faktor lain yang berpotensi memengaruhi *psychological well-being*, seperti dukungan sosial, resiliensi, harga diri, regulasi emosi, strategi coping, dan pengalaman hidup individu.
- Terdapat beberapa item pada instrumen yang gugur pada saat uji validitas, sehingga jumlah item yang digunakan dalam analisis akhir menjadi lebih sedikit dibandingkan jumlah item awal. Meskipun demikian, instrumen penelitian tetap memiliki tingkat reliabilitas yang baik sehingga masih layak digunakan dalam penelitian ini.

Saran

Beberapa saran dari peneliti tentang peran *forgiveness* terhadap *psychological well-being* remaja perempuan korban kekerasan fisik dalam pacaran, antara lain:

- Bagi Remaja Perempuan Korban Kekerasan dalam Pacaran
Remaja perempuan yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran diharapkan dapat

mengembangkan kemampuan *forgiveness* sebagai salah satu upaya untuk membantu proses pemulihan psikologis. *Forgiveness* dalam penelitian ini tidak dimaknai sebagai pembenaran terhadap tindakan kekerasan yang dialami, melainkan sebagai kemampuan untuk melepaskan emosi negatif yang dapat menghambat proses pemulihan dan *psychological well-being*

b. Bagi Praktisi Psikologi dan Konselor

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi psikolog, konselor, maupun pendamping korban dalam merancang program pendampingan dan intervensi psikologis yang berfokus pada pengembangan *forgiveness* sebagai salah satu faktor yang dapat mendukung peningkatan *psychological well-being* pada remaja perempuan korban kekerasan dalam pacaran.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan menambahkan pertanyaan screening yang lebih spesifik mengenai pengalaman kekerasan dalam pacaran agar karakteristik partisipan dapat teridentifikasi dengan lebih jelas. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi *psychological well-being*, seperti dukungan sosial, resiliensi, regulasi emosi, self-esteem, maupun strategi coping, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well-being* pada korban kekerasan dalam pacaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Barcaccia, B., Pallini, S., Baiocco, R., Salvati, M., Saliani, A. M., & Schneider, B. H. (2019). Forgiveness and psychological well-being in adolescence. *Journal of Adolescence*, 72, 10–18.
- Bono, G., McCullough, M. E., & Root, L. M. (2008). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 182–195.
- Bono, G., McCullough, M. E., & Root, L. M. (2008). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 182–195.
- Capaldi, D. M., Knoble, N. B., Shortt, J. W., & Kim, H. K. (2009). A systematic review of risk factors for intimate partner violence. *Partner Abuse*, 1(2), 231–280.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107–126.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107–126.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.
- Exner-Cortens, D., Eckenrode, J., & Rothman, E. (2013). Longitudinal associations between teen dating violence and adverse health outcomes. *Pediatrics*, 131(1), 71–78.
- Foshee, V. A., Linder, F., MacDougall, J. E., & Bangdiwala, S. (1996). Gender differences in the longitudinal predictors of adolescent dating violence. *Preventive Medicine*, 25(4), 431–440.
- Ge, X. (2021). Romantic relationships and adolescent psychological development. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(4), 701–715.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25* (9th ed.). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gillis, J. R., & colleagues. (2016). Forgiveness interventions and psychological outcomes. *Journal of Counseling Psychology*, 63(4), 460–470.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press.
- Hojatitabar, M., et al. (2025). Psychological well-being and suicidal ideation among adolescents. *Journal of Mental Health*, 34(1), 55–63.
- Kim, J., Smith, T. B., & Kang, S. (2022). Forgiveness and psychological health: A meta-analytic review. *Journal of Counseling Psychology*, 69(3), 345–359.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (2001). Interpersonal forgiving in close

- relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321–336.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Salvati, M., Saliani, A. M., Schneider, B. H., & Laghi, F. (2019). Forgiveness and friendship protect adolescent victims of bullying from emotional maladjustment. *Psicothema*, 31(4), 427–433.
- Soller, B. (2014). Caught in a bad romance: Adolescent romantic relationships and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 55(1), 56–72.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Toussaint, L., Worthington, E. L., & Williams, D. R. (2015). *Forgiveness and health: Scientific evidence and theories*. Springer.
- Wang, X., et al. (2022). Forgiveness and subjective well-being: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 190, 111546.
- Worthington, E. L. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. Routledge.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness as an emotion-focused coping strategy. *Psychology and Health*, 19(3), 385–405.
- Worthington, E. L., Jr., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385–405. Barcaccia, B., Pallini, S., Baiocco, R.
- Wulandari, R., & Megawati, F. (2020). Forgiveness dan kesejahteraan psikologis pada remaja korban perundungan. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 120–132.