

Pengaruh *Forgiveness* terhadap *Subjective Well-Being* pada Perempuan Yang Mengalami Kekerasan dalam Berpacaran

Rafika Kharisma Firdhausy^{1*}, Maria Goretti Adiyanti¹

[1] Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia.

Abstract

This study aims to examine the effect of forgiveness on subjective well-being among women who experience dating violence. A quantitative method was applied in this research. The participants were women aged 18–25 years living in Java Island who were currently experiencing or had previously experienced violence in dating relationships, selected using incidental sampling. Data were collected using the Satisfaction with Life Scale (SWLS) and the Positive Affect and Negative Affect Scales (PANAS) to measure subjective well-being, and the Transgression-Related Interpersonal Motivations (TRIM) Inventory-18 to assess forgiveness. Data analysis was conducted using simple linear regression. The results indicate that forgiveness has a positive and significant effect on subjective well-being ($p < 0.05$), with a contribution of 21.5%. These findings show that forgiveness plays an important role in supporting the psychological well-being of women who experience dating violence. This study is expected to contribute to the development of positive psychology and provide practical implications for psychological recovery efforts among female survivors of dating violence.

Keywords: Forgiveness; Subjective Well-Being; Dating Violence; Women

Article Info

Artikel History: Submitted: 2026-02-11 | Published: 2026-06-01

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v16i2.15764>

Vol 16, No 2 (2026) Page: 627 - 639

(*) Corresponding Author: Rafika Kharisma Firdhausy, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia, Email: retrouvaie@gmail.com



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Kekerasan dalam berpacaran adalah tindakan yang dilakukan dengan sengaja, menggunakan kekerasan fisik atau tekanan untuk memperoleh dan mempertahankan kontrol terhadap pasangan (Murray, 2000). Jenis kekerasan dalam hubungan ini termasuk kekerasan verbal dan emosional, kekerasan fisik, serta kekerasan seksual (Murray, 2000). Kekerasan dalam sebuah hubungan menciptakan

lingkungan yang tidak aman dan penuh ancaman bagi korban, yang dapat merusak rasa kepercayaan dan saling menghormati yang seharusnya ada dalam hubungan tersebut.

Tindak kekerasan dalam berpacaran dapat terjadi pada laki-laki maupun perempuan, tetapi perempuan lebih rentan mengalami berbagai bentuk kekerasan (Khaninah & Widjanarko, 2016). Berdasarkan data survei dari *Gitnux Market Data Report 2024*, sekitar 49,6% mahasiswi yang berada dalam hubungan berpacaran melaporkan bahwa mereka mengalami perilaku kekerasan dalam berpacaran. Data survei dari *Gitnux Market Data Report 2024* juga mengemukakan bahwa 70% korban kekerasan dalam berpacaran yang berusia 20 sampai 24 tahun merupakan perempuan. Data ini semakin memperkuat temuan bahwa perempuan cenderung lebih rentan menjadi sasaran tindak kekerasan dalam pacaran dibandingkan laki-laki.

Jumlah kasus kekerasan dalam berpacaran yang dialami oleh perempuan cenderung mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Di Indonesia, kasus kekerasan dalam berpacaran menjadi salah satu kasus kekerasan yang menduduki peringkat tertinggi. Dilansir dari Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan tahun 2022, terdapat total 3.528 kasus kekerasan dalam berpacaran terhadap perempuan yang tercatat di Mitra Lembaga Layanan di Indonesia. Sedangkan pada tahun 2023, Komnas Perempuan mencatatkan bahwa korban kekerasan dalam berpacaran terbanyak merupakan perempuan yang berusia 18-24 tahun dengan jumlah pengaduan sebanyak 1.342 kasus. Pada tahun 2023, Komnas Perempuan menerima aduan mengenai kekerasan dalam berpacaran, dengan kekerasan psikis menjadi bentuk kekerasan yang paling dominan dengan jumlah 3.498 kasus (41,55%). Kekerasan fisik menduduki posisi kedua dengan jumlah 2.081 kasus (24,71%), diikuti oleh kekerasan seksual dengan jumlah 2.078 kasus (24,69%).

Bagi pihak korban, kekerasan memiliki dampak negatif terhadap kesejahteraan emosional serta fisik mereka (Salsabila, 2023). Korban kekerasan akan mengalami beberapa dampak secara psikologis, seperti tertekan, stres, dan mengalami trauma dalam menjalani hubungan asmara lagi (Kurniawati & Fatmawati, 2023). Dampak-dampak tersebut dapat berpengaruh pada penurunan tingkat kepuasan hidup serta perasaan rendah diri. Schiffrin dan Nelson (dalam Dewi & Nasywa, 2019) berpendapat bahwa ketika individu memiliki tingkat stres yang tinggi maka individu tersebut memiliki tingkat kebahagiaan serta *subjective well-being* yang rendah.

Diener (dalam Snyder, 2002) menjelaskan *subjective well-being* sebagai gambaran terkait kondisi emosional individu dalam mengevaluasi kehidupannya secara subjektif melalui evaluasi kognitif serta evaluasi afektif. Evaluasi kognitif mengacu pada penilaian individu terhadap tingkat kepuasan hidupnya secara keseluruhan, sedangkan evaluasi afektif berkaitan dengan emosi negatif dan emosi positif yang dirasakan individu (Azra, 2017). Individu yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola emosi dan menghadapi masalah dengan efektif. Di sisi lain, individu yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah cenderung menganggap bahwa kehidupan mereka kurang bahagia, dan seringkali dipenuhi oleh pikiran dan perasaan negatif yang dapat menyebabkan kecemasan, kemarahan, dan bahkan depresi (Diener et al., 2015). Faktor-faktor eksternal, seperti dukungan sosial, serta faktor-faktor internal, seperti *forgiveness*, memengaruhi tingkat *subjective well-being* pada individu (Dewi & Nasywa, 2019).

Pada dasarnya, proses untuk memiliki *subjective well-being* baik bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan. Diperlukan adanya tindakan yang dapat membantu individu dalam mengurangi penderitaan yang dirasakan secara emosional, contohnya dengan memaafkan pelaku tindak kekerasan, serta merelakan segala sesuatu yang dialami dengan pelaku kekerasan. Menurut McCullough et al. (1997), *forgiveness* merupakan perubahan yang terjadi pada motivasi seseorang terkait keinginan untuk membalas dendam, menjauhkan diri atau menghindari dari orang yang melakukan tindakan menyakitkan, serta peningkatan motivasi untuk berbuat baik dan berdamai dengan orang yang melukai. Thompson et al. (2005) berpendapat bahwa *forgiveness* merupakan upaya penyesuaian kognitif terhadap situasi, peristiwa, transgresi maupun transgressor dari yang bersifat negatif menjadi positif. Sedangkan, menurut Enright dan Fitzgibbons (2000), *forgiveness* dapat diartikan sebagai keputusan untuk melepaskan emosi negatif, seperti kemarahan dan kebencian, terhadap seseorang yang telah melakukan kesalahan, serta menggantinya dengan sikap yang lebih positif dan membangun. *Forgiveness* melibatkan beberapa komponen utama, termasuk pengakuan terhadap dampak emosional akibat perbuatan pelaku, pemahaman mengenai latar belakang dan alasan di balik tindakan tersebut, keputusan untuk memaafkan dengan melepaskan rasa dendam, serta rekonsiliasi yang bisa berupa upaya memperbaiki hubungan atau mencapai ketenangan batin (Enright & Fitzgibbons, 2000). Dengan memaafkan, individu dapat mengurangi emosi negatif seperti marah dan dendam, yang sering kali mengganggu kesejahteraan emosional mereka (Snyder, 2002).

Selain itu, memaafkan memberikan individu kendali lebih besar atas hidup mereka, karena individu memilih untuk tidak membiarkan pengalaman buruk mendominasi pikiran dan emosi mereka. *Forgiveness* juga berperan dalam memperbaiki hubungan sosial dengan menciptakan peluang untuk interaksi yang lebih positif, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif (Dewi & Nasywa, 2019). Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mampu memaafkan cenderung melaporkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi serta merasa lebih bahagia. Hal ini menegaskan bahwa memaafkan bukan sekadar tindakan moral, tetapi juga strategi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan secara subjektif, terutama bagi perempuan yang mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran (Thomas & Kamble, 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan Thomas dan Kamble (2023) pada 531 mahasiswa di India menunjukkan bahwa *forgiveness* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan keterhubungan sosial dan *subjective well-being*. Penelitian ini menunjukkan bahwa *forgiveness* merupakan prediktor penting dalam hubungan sosial dan *subjective well-being*. *Forgiveness* juga dianggap sebagai salah satu praktik yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *well-being* serta kesehatan mental secara keseluruhan yang pada akhirnya dapat meningkatkan kepuasan hidup dan kebahagiaan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Septarianda (2020) pada 58 remaja yang bertempat tinggal di Panti Asuhan Muhammadiyah Budi Mulya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *forgiveness* dan *subjective well-being* memiliki hubungan positif yang signifikan. *Forgiveness* dapat meningkatkan *life satisfaction* dan *positive affect*, serta mengurangi *negative affect* yang merupakan aspek dari *subjective well-being*. Sementara itu, temuan lain menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *forgiveness* dengan *subjective well-being* pada individu yang mengalami kekerasan dalam

berpacaran (Purnama et al., 2022)

Penelitian lain yang dilakukan oleh Maulana (2021) pada klien homoseksual yang mendapatkan terapi pemaafan di Yayasan Peduli Sahabat Cibinong Bogor juga menunjukkan bahwa *subjective well-being* klien homoseksual di Yayasan Peduli Sahabat mengalami perkembangan setelah menjalani terapi pemaafan. Perubahan ini ditandai dengan perubahan dalam kognisi serta cara pandang baru terhadap diri mereka. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wijaya dan Widiyastuti (2019) dimana terapi pemaafan berpengaruh secara efektif dalam meningkatkan *subjective well-being* perempuan korban pelecehan seksual. Penelitian yang dilakukan Yárnoz-Yaben et al. (2015) juga menunjukkan bahwa *forgiveness* dianggap berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan dengan mengelola emosi dan memperkuat hubungan positif.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya serta data yang telah dicantumkan, terdapat kesenjangan antara hasil penelitian yang dilakukan serta tingginya angka kasus kekerasan dalam berpacaran yang terjadi, terutama di kalangan perempuan. Meskipun banyak studi menunjukkan bahwa *forgiveness* dapat meningkatkan *subjective well-being*, sebagian besar riset belum secara khusus meneliti perempuan dewasa awal yang mengalami kekerasan dalam berpacaran. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk mengkaji secara lebih dalam penelitian mengenai pengaruh *forgiveness* terhadap *subjective well-being* pada perempuan yang mengalami kekerasan dalam berpacaran.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengkaji pengaruh *forgiveness* terhadap *subjective well-being* pada perempuan yang mengalami kekerasan dalam berpacaran. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengukuran variabel secara objektif serta analisis statistik guna melihat hubungan dan kontribusi *forgiveness* (X) terhadap *subjective well-being* (Y) berdasarkan data empiris yang diperoleh.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari perempuan di Pulau Jawa yang berusia 18-25 tahun, sedang atau pernah berpacaran selama minimal 3 bulan, serta sedang atau pernah mengalami kekerasan (kekerasan fisik dan/atau kekerasan psikis dan/atau kekerasan seksual) selama berpacaran. Partisipan diperoleh menggunakan teknik insidental sampling, di mana pemilihan sampel dilakukan berdasarkan individu yang memenuhi kriteria penelitian dan bersedia untuk berpartisipasi. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, diperoleh 111 partisipan.

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur yang telah teruji untuk mengukur *subjective well-being*, yaitu Skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin (1985) untuk mengukur kepuasan hidup dan *Positive Affect and Negative Affect Scales* (PANAS) yang dikembangkan oleh Watson, Clark, dan Tellegen (1988) untuk mengukur afeksi positif dan afeksi negatif. Selain itu, peneliti juga menggunakan skala *Transgression-*

Related Interpersonal Motivations (TRIM) Inventory-18 Item untuk mengukur tingkat *forgiveness* individu.

Alat ukur SWLS dan PANAS diadaptasi dalam Bahasa Indonesia oleh Akhtar (2019) serta telah melalui uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai 0,82 untuk dimensi kognitif SWLS, 0,84 untuk dimensi afeksi positif PANAS, dan 0,79 untuk dimensi afeksi negatif PANAS. Sedangkan pada skala TRIM-18, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai 0,88.

Skala SWLS terdiri dari 5 item dengan pernyataan favorable. Metode pengambilan data menggunakan kuesioner dengan sistem penilaian skala Likert 5 kategori jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pada skala SWLS, bahwa seluruh item SWLS memenuhi kriteria dengan nilai korelasi antara 0,667 hingga 0,893.

Skala PANAS terdiri dari 20 item yang terbagi ke dalam dua dimensi, yaitu *Positive Affect* (10 item) dan *Negative Affect* (10 item). Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala Likert dengan 5 kategori respons, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kadang-kadang (K), Jarang (J), dan Tidak Pernah (TP). Hasil uji diskriminasi item menunjukkan bahwa dari 20 butir yang tersedia, hanya 18 item yang memenuhi kriteria untuk digunakan.

Skala TRIM-18 terdiri dari 18 item yang mencerminkan tiga dimensi *forgiveness*, yaitu *avoidance motivation* (kecenderungan untuk menghindari pelaku), *revenge motivation* (dorongan untuk membalas perlakuan yang diterima), dan *benevolence motivation* (niat baik serta keinginan untuk berdamai dengan pelaku). Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala Likert dengan 4 kategori jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Hasil uji diskriminasi item menunjukkan bahwa dari 18 item yang diuji, diperoleh 15 item yang memenuhi kriteria, sedangkan 3 item dinyatakan gugur karena memiliki daya pembeda rendah.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan bantuan SPSS for Windows versi 25 yang meliputi analisis deskriptif melalui statistik deskriptif serta pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh *forgiveness* terhadap *subjective well-being* pada perempuan yang mengalami kekerasan dalam berpacaran. Pengaruh dinyatakan signifikan apabila nilai signifikansi $p < 0,05$, sedangkan besarnya pengaruh ditentukan berdasarkan nilai koefisien regresi. Sebelum dilakukan analisis regresi, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi, yang mencakup uji normalitas menggunakan Kolmogorov–Smirnov dengan kriteria data berdistribusi normal apabila $p > 0,05$, serta uji linearitas menggunakan ANOVA dengan kriteria hubungan antarvariabel dinyatakan linear apabila nilai signifikansi $p > 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan di Pulau Jawa yang berusia 18-25 tahun, sedang atau pernah berpacaran selama minimal 3 bulan, serta sedang atau pernah mengalami kekerasan (kekerasan fisik dan/atau kekerasan psikis dan/atau kekerasan seksual) selama berpacaran. Berdasarkan hasil pengumpulan data, diperoleh subjek yang memenuhi kriteria sebanyak 111 partisipan.

Tabel 1. Demografi subjek penelitian

No	Klasifikasi Subjek	Keterangan	N	Presentase
1.	Jenis Kelamin	Perempuan	111	100 %
	Total		111	100 %
2.	Usia	18 th	2	1.80 %
		19 th	4	3.60 %
		20 th	13	11.71 %
		21 th	41	36.94 %
		22 th	36	32.43 %
		23 th	6	5.41 %
		24 th	7	6.31 %
		25 th	2	1.80 %
	Total		111	100 %
3.	Daerah	Jawa Tengah	32	28.83 %
		DKI Jakarta	28	25.23 %
		Jawa Barat	22	19.82 %
		Jawa Timur	15	13.51 %
		DI Yogyakarta	8	7.21 %
		Banten	6	5.41 %
	Total		111	100 %

Berdasarkan Tabel.1, seluruh responden dalam penelitian ini adalah perempuan yang berdomisili di Pulau Jawa dengan jumlah 111 orang (100 %). Dari segi usia, partisipan terbanyak berumur 21 tahun sebanyak 41 orang (36,94 %), disusul oleh partisipan berusia 22 tahun sebanyak 36 orang (32,43 %). Sedangkan dari sebaran wilayah, partisipan paling banyak berasal dari Jawa Tengah sebanyak 32 orang (28,83 %), disusul oleh DKI Jakarta sebanyak 28 orang (25,23 %).

Tabel 2. Hasil uji statistik deskriptif *Forgiveness* dan *Subjective Well-Being*

	N	Mean	Maximum	Minimum	Std. Deviation
<i>Forgiveness</i>	111	39.07	59.00	18.00	8.870
<i>Subjective Well-Being</i>	111	70.95	104.00	35.00	14.565

Berdasarkan analisis yang dilakukan terhadap 111 partisipan, diperoleh nilai rata-rata (*mean*), maksimum, minimum, serta standar deviasi seperti yang tertera pada Tabel 2. Hasil analisis deskriptif di atas menunjukkan bahwa skor *forgiveness* berada pada rentang 18 hingga 59, dengan *mean* sebesar 39.07 dan standar deviasi 8.870. Sedangkan skor *subjective well-being* berkisar antara 35 hingga 104, dengan *mean* sebesar 70.95 dan standar deviasi 14.565. Hal ini menunjukkan bahwa *subjective well-being* memiliki sebaran skor yang lebih bervariasi dibandingkan dengan *forgiveness* yang cenderung homogen.

Tabel 3. Kategorisasi *Subjective Well-Being*

Kriteria	Kategori	N	Presentase
35 - 48	Sangat Rendah	9	8.1 %
49 - 63	Rendah	18	16.2 %
64 - 78	Sedang	52	46.8 %
79 - 92	Tinggi	24	21.6 %
93 - 104	Sangat Tinggi	8	7.2 %
Jumlah		111	100%

Min = 35; Max = 104; Mean = 70,95; SD = 14,565

Hasil kategorisasi pada Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki skor *subjective well-being* yang sedang, yaitu sebanyak 52 responden dengan persentase 46,8%. Sementara itu, terdapat 32 responden (28,8%) yang memiliki tingkat skor *subjective well-being* pada kategori tinggi hingga sangat tinggi dan terdapat 27 responden (24,3%) yang memiliki skor *subjective well-being* pada kategori rendah hingga sangat rendah. Ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *subjective well-being* yang stabil.

Tabel 4. Kategorisasi *Forgiveness*

Kriteria	Kategori	N	Presentase
18 - 25	Sangat Rendah	3	2.7 %
26 - 34	Rendah	33	29.7 %
35 - 43	Sedang	44	39.6 %
44 - 52	Tinggi	20	18 %
53 - 59	Sangat Tinggi	11	9.9 %
Jumlah		111	100%
Min = 18; Max = 59; Mean = 39,07; SD = 8,870			

Hasil kategorisasi pada Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki skor *forgiveness* yang sedang, yaitu sebanyak 44 responden dengan persentase 39,6%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kecenderungan untuk memaafkan, meskipun kemungkinan besar proses pemaafan tersebut belum dilakukan secara menyeluruh. Di sisi lain, terdapat 31 responden (27,9%) yang memiliki tingkat skor *forgiveness* pada kategori tinggi hingga sangat tinggi dan terdapat 36 responden (32,4%) yang memiliki skor *forgiveness* pada kategori rendah hingga sangat rendah. Ini mengindikasikan bahwa sebagian responden kemungkinan memiliki hambatan dalam berdamai dengan situasi yang pernah dialaminya.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas *Forgiveness* dan *Subjective Well-Being*

		<i>Forgiveness</i>	<i>Subjective Well-Being</i>
N		111	111
Normal Parameters	Mean	39.07	70.95
	Std. Deviation	8.870	14.565
Most Extreme Differences	Absolute	.054	.073
	Positive	.054	.056
	Negative	-.045	-.073
Test Statistic		.054	.073
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200	.190

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah distribusi data pada variabel-variabel dalam penelitian ini memenuhi kriteria distribusi normal. Dalam penelitian ini, analisis dilakukan menggunakan teknik uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan *software SPSS for Windows* versi 25. Berdasarkan hasil pada Tabel 5, diperoleh nilai signifikansi untuk variabel *forgiveness* sebesar 0,200 dan untuk variabel *subjective well-being* sebesar 0,190. Karena kedua nilai signifikansi tersebut berada di atas 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data untuk kedua variabel tersebut

berdistribusi normal.

Tabel 6. Hasil uji linieritas antara *Forgiveness* dengan *Subjective Well-Being*

	F	Sig.	Keterangan
Linearity	32.341	0,000	Linear
Deviation from linearity	1.276	0,191	Linear

Uji linearitas bertujuan untuk memastikan apakah variabel bebas dan variabel tergantung memiliki hubungan yang linear atau tidak. Hasil dari pengujian ini digunakan sebagai syarat untuk menentukan apakah uji regresi linear dapat digunakan untuk melihat signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti. Berdasarkan tabel 6, diperoleh nilai signifikansi pada baris *Linearity* sebesar 0,000 dan nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity* sebesar 0,191. Karena nilai signifikansi *Linearity* berada di bawah 0,05 dan nilai *Deviation from Linearity* berada di atas 0,05, artinya terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara *forgiveness* dengan *subjective well-being*.

Tabel 7. Hasil uji regresi linear sederhana antara *Forgiveness* dengan *Subjective Well-Being*

Variabel	Coeff. B	t	Sig.	R	R ²	F
(Constant)	41,209	7,383	0,000			
<i>Forgiveness</i>	0,761	5,463	0,000	0,464	0,215	29,850

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana pada Tabel 7, didapat nilai korelasi (R) sebesar 0,464 dan koefisien determinasi (R²) senilai 0,215. Hal ini berarti bahwa *forgiveness* memiliki pengaruh sebesar 21,5% terhadap variasi tingkat *subjective well-being* pada perempuan yang mengalami kekerasan dalam berpacaran.

Sedangkan pada hasil uji Anova, didapatkan nilai F sebesar 29,850 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini dapat diartikan bahwa model regresi yang disusun bersifat signifikan dan terdapat hubungan linear antara variabel *forgiveness* dengan *subjective well-being*.

Selain itu, pada hasil uji koefisien regresi didapat nilai B sebesar 0,761 dengan signifikansi 0,000. Hal ini dapat diartikan bahwa setiap kenaikan satu poin pada skor *forgiveness* akan diikuti dengan peningkatan skor *subjective well-being* sebesar 0,761. Artinya, *forgiveness* merupakan prediktor yang signifikan terhadap *subjective well-being* pada subjek penelitian ini.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi pengaruh *forgiveness* terhadap *subjective well-being* pada perempuan yang mengalami kekerasan dalam berpacaran. Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana yang telah dilakukan, *forgiveness* memiliki pengaruh positif yang sangat signifikan terhadap *subjective well-being* dengan koefisien sebesar 0,761. Hal ini berarti bahwa *forgiveness* memiliki peran sebagai salah satu faktor utama yang memengaruhi *subjective well-being* individu. *Forgiveness* dapat membantu individu dalam mengelola emosi negatif yang muncul akibat pengalaman kekerasan serta membentuk cara pandang yang lebih adaptif terhadap kehidupannya. Hasil ini sejalan dengan penelitian Gao, Li, dan Bai (2022) yang menyatakan bahwa *forgiveness* berperan dalam mengurangi emosi negatif dan mendorong munculnya kondisi emosional yang lebih stabil.

Bagi subjek dalam penelitian ini, *forgiveness* tidak dimaknai sebagai bentuk pembenaran terhadap tindak kekerasan, namun sebagai upaya psikologis untuk melepas emosi negatif yang selama ini dirasakan oleh subjek. Sehingga, *forgiveness* dapat dipahami sebagai bentuk regulasi diri yang membantu subjek untuk mengelola kemarahan dan menurunkan intensitas emosi negatif yang dialami (Yan et al., 2023).

Perbedaan hasil penelitian ini dengan temuan Purnama, et al. (2022) yang tidak menemukan hubungan signifikan antara *forgiveness* dan *subjective well-being* menunjukkan bahwa *forgiveness* merupakan proses yang dipengaruhi oleh kondisi individu dan konteks pengalaman yang dialami. Pada penelitian ini, terlihat bahwa subjek memaknai *forgiveness* sebagai bagian dari proses pemulihan psikologis, terutama dalam hal mengurangi beban emosional yang muncul akibat pengalaman traumatis yang dialami. Melalui *forgiveness*, individu dapat melepaskan keterikatan terhadap peristiwa di masa lalu dan mulai membangun pola pikir serta arah hidup yang lebih adaptif (Agustin & Zuroida, 2022).

Forgiveness juga berkontribusi terhadap peningkatan *subjective well-being* melalui perbaikan kualitas hubungan sosial individu. Berdasarkan Thomas dan Kamble (2023 & 2024), *forgiveness* dapat membantu penyintas untuk merasa lebih aman saat berinteraksi dengan orang lain, sehingga rasa takut, curiga dan kecenderungan menarik diri dapat berkurang. Kondisi ini memungkinkan individu untuk dapat menjalin hubungan sosial yang lebih mendukung serta berdampak langsung pada peningkatan kepuasan hidup serta kestabilan emosi sebagai bagian dari *subjective well-being*. Roxas, et al. (2019) menjelaskan bahwa keterbukaan dalam relasi sosial yang terbentuk melalui *forgiveness* berkontribusi terhadap meningkatnya *subjective well-being* individu. Hal ini juga sejalan dengan temuan Sapmaz, et al. (2016) serta Yalçın dan Malkoç (2015) yang menunjukkan bahwa individu dengan kecenderungan pemaaf cenderung memiliki penilaian hidup yang lebih positif, sehingga mendorong peningkatan *subjective well-being*.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *forgiveness* memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan *subjective well-being* perempuan penyintas kekerasan dalam pacaran. Hal ini sejalan dengan penelitian Wijaya dan Widiyastuti (2019) serta Diana, et al. (2023) yang menunjukkan bahwa pendekatan berbasis *forgiveness* mampu membantu individu mengelola kondisi emosionalnya secara lebih adaptif, sehingga berkontribusi pada peningkatan kepuasan hidup serta terciptanya keseimbangan antara afek positif dan afek negatif yang merupakan komponen utama *subjective well-being*. Meskipun faktor eksternal seperti keharmonisan keluarga (Utami et al., 2018) dan dukungan lingkungan sosial (Azra, 2017) tetap berperan dalam memengaruhi *subjective well-being*, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *forgiveness* berfungsi sebagai faktor internal yang memberikan pengaruh langsung terhadap cara individu menilai kualitas hidupnya. Oleh karena itu, *forgiveness* dapat dipahami sebagai proses psikologis yang membantu penyintas menstabilkan kondisi emosional, meningkatkan kepuasan hidup, serta membangun kembali *subjective well-being* secara bertahap.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa *forgiveness* berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap *subjective well-being* dengan kontribusi sebesar 21,5%. Artinya, *forgiveness* merupakan prediktor yang signifikan

terhadap *subjective well-being*. Temuan ini menunjukkan bahwa *forgiveness* memiliki kontribusi dalam membantu perempuan penyintas kekerasan dalam pacaran mengelola emosi negatif, mengurangi beban psikologis akibat pengalaman traumatis, serta membangun cara pandang yang lebih sehat dan adaptif terhadap kehidupannya. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *forgiveness* dan *subjective well-being* pada perempuan yang mengalami kekerasan dalam berpacaran.

REFERENSI

- Agustin, A., & Zuroida, A. (2022). Perilaku memaafkan dengan subjective well-being pada wanita bercerai. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(2). <https://doi.org/10.32492/idea.v6i2.6207>
- Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk subjective well-being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29–40. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.29-40>
- Amajida, D., Yassar, M. N. E., & Hanifah, H. (2023). Adaptasi skala Transgression Related Interpersonal Motivations (TRIM 18) terhadap hubungan romantis pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 242–256. <https://doi.org/10.35760/psi.2023.v16i2.7923>
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*. Plenum Press.
- Asnawati, D. (2017). Hubungan antara pemaafan dengan happiness pada korban KDRT. *Dakwatuna: Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam*, 3(1).
- Azra, F. N. (2017). Forgiveness dan subjective well-being dewasa awal atas perceraian orang tua pada masa remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(3). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i3.4412>
- Compton, W. C. (2005). *Introduction to positive psychology*. Thomson Wadsworth.
- Davis, A. (2008). *Interpersonal and physical dating violence among teens*. National Council on Crime and Delinquency.
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(1).
- Diana, R. R., Nashori, F., Pihasnawati, P., Indranata, A. D., & Fitri, R. K. (2023). Forgiveness therapy to improve subjective well-being among families of patients with chronic illness. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 4(1). <https://doi.org/10.18196/ijiep.v4i1.17965>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2).
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. Dalam D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: Foundations of hedonic psychology (hlm. 213–229)*. Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). *National accounts of subjective well-being*. *American Psychologist*, 70(3), 234–242. <https://doi.org/10.1037/a0038899>

- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. Wiley.
- Enright, R. D., & North, J. (1998). *Exploring forgiveness*. The University of Wisconsin Press.
- Gao, F., Li, Y., & Bai, X. (2022). Forgiveness and subjective well-being: A meta-analysis review. *Personality and Individual Differences*, 186, Article 111350. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111350>
- Hermaen, H., & Bhutto, Z. H. (2020). Gratitude and forgiveness as predictors of subjective well-being among young adults in Pakistan. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 35(4). <https://doi.org/10.33824/PJPR.2020.35.4.39>
- House, J. S. (1989). *Social relationship and health: Theory, evidence, and implication for public health policy*. University of Michigan, Institute for Social Research.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Khaninah, A. N., & Widjanarko, M. (2016). Perilaku agresif yang dialami korban kekerasan dalam pacaran. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(2).
- Komnas Perempuan. (2023). *Kekerasan terhadap perempuan di ranah publik dan negara: Minimnya perlindungan dan pemulihan (Catatan tahunan Komnas Perempuan tahun 2022)*. <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/catahu-2020-komnas-perempuan-lembar-fakta-dan-poin-kunci-5-maret-2021>
- Komnas Perempuan. (2024). *Lembar fakta momentum perubahan: Peluang penguatan sistem penyikapan di tengah peningkatan kompleksitas kekerasan terhadap perempuan (Catatan tahunan Komnas Perempuan tahun 2023)*. <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/siaran-pers-komnas-perempuan-tentang-peluncuran-catatan-tahunan-kasus-kekerasan-terhadap-perempuan-tahun-2023>
- Krahe, B. (2005). *Perilaku agresif*. Pustaka Pelajar.
- Kurniawati, A. H., & Fahmawati, Z. N. (2023). Self esteem pada remaja korban kekerasan dalam pacaran di Kecamatan Krembung. *Research Jet Journal of Analysis and Inventions*, 2(3).
- Li, Y., Lan, J., & Ju, C. (2015). Self-esteem, gender, and the relationship between extraversion and subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 43(8), 1243–1254. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.8.1243>
- Maulana, M. F. (2021). Forgiveness therapy in developing subjective well-being of homosexual clients at Yayasan Peduli Sahabat Cibinong Bogor. *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 1(1). <https://doi.org/10.28918/jousip.v1i1.3886>
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it? *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 194–197. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00147>
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships. II: Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586–1603. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.6.1586>
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, 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>
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., Jr., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321–336. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321>
- Murray, J. (2007). *But I love him: Protecting your daughter from controlling, abusive dating relationship*. Harper Collins Publisher.
- National Center for Injury Prevention and Control (U.S.). Division of Violence Prevention. (2020). *Preventing teen dating violence*. <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/140182>
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 28, 1–20.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Purnama, A. Y., Harsanti, I., & Astuti, D. K. (2022). Forgiveness dan subjective well-being pada individu yang mengalami dating violence. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 1(1). <https://doi.org/10.35760/arjwa.2022.v1i1.7298>
- Purwaningtyas, F. D., Ramadhan, I. Y., & Lintang, E. A. (2022). Kecerdasan emosi dengan forgiveness pada santri pondok pesantren Banu Hasyim Sidoarjo. *Seminar Nasional dan Call for Paper: Penguatan Kapasitas Sumber Daya Manusia Menuju Indonesia Emas 2045*, 9(1), 127–132.
- Roxas, M. M., David, A. P., & Aruta, J. J. B. R. (2019). Compassion, forgiveness and subjective well-being among Filipino counseling professionals. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 41(2), 272–283. <https://doi.org/10.1007/s10447-019-09374-w>
- 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.
- Salsabila D., Bajari, A., & Setiaman, A. (2023). Pengalaman komunikasi perempuan korban kekerasan dalam pacaran. *Tuturan: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora*, 1(3).
- Samputri, S. K., & Sakti, H. (2015). Dukungan sosial dan subjective well-being pada tenaga kerja wanita PT. Arni Family Ungaran. *Jurnal EMPATI*, 4(4), 208–216.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development: Perkembangan masa-hidup* (Edisi 13, Jilid 2). Erlangga.
- Sapmaz, F., Yıldırım, M., Topçuoğlu, P., Nalbant, D., & Sızır, U. (2016). Gratitude, forgiveness and humility as predictors of subjective well-being among university students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 8(1), 38–52. <http://doi.org/10.15345/iojes.2016.01.004>
- Seligman, M. E. P. (2006). *Authentic happiness*. Mizan Media Utama.
- Septarianda, E., Malay, M. N., & Ulfah, K. (2020). Hubungan forgiveness dengan subjective well-being pada remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(1). <https://doi.org/10.33024/jpm.v2i1.2488>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.

- Thomas, S. G., & Kamble, S. V. (2023). Forgiveness and its relationship with social connectedness and subjective well-being. *International Journal of Indian Psychology, 11*(4). <https://doi.org/10.25215/1104.232>
- Thomas, S. G., & Kamble, S. V. (2024). Forgiveness and its relation with subjective well-being: Mediating role of social connectedness. *INSPA Journal of Applied and School Psychology, 5*(2).
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality, 73*(2), 313–360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Utami, M. S., Praptomojati, A., Wulan, D. L. A., & Fauziah, Y. (2018). Self-esteem, forgiveness, perception of family harmony, and subjective well-being in adolescents. *International Journal of Research Studies in Psychology, 7*(1). <https://doi.org/10.5861/ijrsp.2018.2006>
- Villani, D., Sorgente, A., Iannello, P., & Antonietti, A. (2019). The role of spirituality and religiosity in subjective well-being of individuals with different religious status. *Frontiers in Psychology, 10*, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01525>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Wijaya, Y. D., & Widiyastuti, M. (2019). Forgiveness therapy to improve subjective well-being of woman victims of sexual harassment. *Proceedings of the 1st International Conference on Health (ICOH 2019), 1*, 257–260. <https://doi.org/10.5220/0009592802570260>
- Winayanti, R. D., & Widiasavitri, P. N. (2016). Hubungan antara trust dengan konflik interpersonal pada dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh. *Jurnal Psikologi Udayana, 3*(1). <https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i01.p02>
- Yalçın, İ., & Malkoç, A. (2015). The relationship between meaning in life and subjective well-being: Forgiveness and hope as mediators. *Journal of Happiness Studies, 16*, 915–929. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9540-5>
- Yan, S., Wang, W., Kuang, S., Wu, Y., Zhang, Y., & Li, H. (2023). The relationships between trait anger, forgiveness, and subjective well-being during the COVID-19 pandemic: A moderated mediating model under lockdown situation. *Current Psychology, 42*(23), 20163–20174. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04500-9>
- Yárnnoz-Yaben, S., Garmendia, A., & Comino, P. (2015). Looking at the bright side: Forgiveness and subjective well-being in divorced Spanish parents. *Journal of Happiness Studies, 17*(3), 1105–1119. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9677-x>