

**GAMBARAN MEMAAFKAN PADA PEREMPUAN YANG MENGALAMI  
KEKERASAN DALAM PACARAN**

**ALESSANDRO BERNARD SANTOSO, UNTUNG SUBROTO**

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

e-mail: [alessandro.705210217@stu.untar.ac.id](mailto:alessandro.705210217@stu.untar.ac.id)

**ABSTRAK**

Penelitian ini berjudul “Gambaran Memaaafkan pada Perempuan yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana proses memaaafkan yang terjadi pada perempuan yang telah mengalami kekerasan dalam pacaran setelah berakhirnya hubungan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan melakukan wawancara mendalam kepada enam orang perempuan yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran pada hubungan sebelumnya sebagai bentuk pengumpulan data. Keenam subyek tersebut semuanya sudah dinyatakan memiliki tingkat pemaafan yang tinggi melalui TRIM-12 dan telah melewati proses memaaafkan. Terdapat 4 proses memaaafkan yang terjadi yaitu fase pengungkapan, fase keputusan, fase kerja dan fase pendalaman.

**Kata Kunci:** Memaaafkan; Kekerasan dalam Pacaran; Psikologi; Penelitian Kualitatif

**ABSTRACT**

This research is titled “An Overview of Forgiveness in Women Who Have Experienced Dating Violence.” The purpose of this research is to understand the forgiveness process among women who have experienced dating violence after the end of their relationships. The method used in this research is a qualitative method by conducting in-depth interviews with six women who have experienced dating violence in previous relationships as a form of data collection. All six subjects have been declared to have a high level of forgiveness through TRIM-12 and have gone through the process of forgiveness. There are four stages in the forgiveness process: uncovering phase, decision phase, work phase, and deepening phase.

**Keywords:** Forgiveness; Dating Violence; Psychology; Qualitative Research

**PENDAHULUAN**

Tahap dewasa awal merupakan fase yang krusial bagi perkembangan seorang individu, perkembangan ini ditandai dengan usaha membangun identitas, stabilitas emosional, dan keterampilan sosial yang lebih mendalam, termasuk dalam menjalin hubungan romantis (Santika & Permana, 2021). Salah satu bentuk hubungan yang dijalani adalah hubungan pacaran, yang diartikan sebagai hubungan antara dua orang untuk saling mengenal lebih dekat dengan tujuan membangun komitmen (Sholikhah & Masykur, 2020). Hubungan pacaran diharapkan menjadi tempat seorang individu untuk berbagi perasaan dan membangun kedekatan emosional yang stabil. Namun, realitanya menunjukkan bahwa pacaran juga sering kali menghadirkan berbagai masalah, termasuk perbedaan yang memicu konflik dan berakhir dengan tindakan kekerasan (Cahyani, 2023).

Kekerasan dalam pacaran merupakan masalah yang serius karena berdampak pada kesehatan fisik, mental, dan psikologis korban. Berdasarkan Catatan Tahunan Komnas Perempuan (2023), terdapat 5.180 kasus kekerasan dalam pacaran di Indonesia, dengan Jakarta sebagai kota dengan kasus tertinggi. Bentuk kekerasan dalam pacaran yang terjadi cukup beragam, mulai dari kekerasan emosi, verbal, ekonomi, fisik dan seksual, yang memberikan dampak signifikan seperti trauma, depresi, dan kecemasan berlebih (Komnas Perempuan, 2021; Safitri & Samai, 2013). Kekerasan dalam pacaran ini tidak hanya merusak hubungan antar



individu tetapi juga menghambat korban untuk membangun hubungan yang sehat di masa depan.

Salah satu proses yang cukup penting bagi korban kekerasan untuk melanjutkan kehidupan dengan sehat secara psikologis adalah melalui *forgiveness* atau memaafkan. Proses memaafkan dapat membantu individu mengatur emosi negatif, mengatasi pengalaman traumatis, dan memperoleh kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Puspitasari & Kusumandari, 2023). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Masykur & Subandi, (2018) menunjukkan bahwa *forgiveness* tidak hanya meningkatkan pengendalian diri tetapi juga membantu individu menghadapi peristiwa traumatis secara konstruktif, sehingga membuka peluang untuk kembali dapat menjalin hubungan baru dengan orang lain secara lebih baik di kemudian hari. Namun, meskipun proses ini penting, belum banyak penelitian yang mengulas bagaimana perempuan korban kekerasan dalam pacaran menjalani proses *forgiveness*, faktor-faktor yang memengaruhi, serta dampaknya bagi kualitas kehidupan mereka.

Berdasarkan uraian diatas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana proses *forgiveness* yang terjadi pada perempuan yang telah mengalami kekerasan dalam pacaran setelah berakhirnya hubungan. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Memaafkan pada Perempuan yang Mengalami Kekerasan dalam Pacaran”, dalam penelitian ini, peneliti akan memberikan gambaran tentang bagaimana *forgiveness* dapat membantu memulihkan diri korban kekerasan yang memfokuskan pada pengalaman *forgiveness* pada perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran. Melalui penelitian ini, peneliti mengharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam terkait proses *forgiveness* serta memberikan kontribusi bagi upaya pengembangan intervensi psikologis dan dukungan sosial bagi perempuan korban kekerasan dalam pacaran, sehingga mereka dapat melanjutkan kehidupan dengan lebih sehat dan membuka diri terhadap hubungan yang lebih baik di masa depan.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Jumlah subyek pada penelitian ini adalah enam orang perempuan dewasa awal di Jabodetabek yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Partisipan diambil dengan menggunakan teknik tak acak, yaitu teknik dimana peneliti akan memilih partisipan yang telah memenuhi kriteria untuk diwawancara. Partisipan dipilih dengan kriteria telah putus minimal satu tahun agar kondisi emosionalnya stabil saat diwawancara. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik wawancara mendalam yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi dengan cepat, menghemat waktu, dan menangkap perspektif dengan lebih akurat. Alat tes yang digunakan adalah TRIM-12 untuk mengukur tingkat pemaafan, ponsel untuk merekam, serta buku dan alat tulis. Proses penelitian meliputi persiapan, wawancara, penulisan verbatim dan analisis data kualitatif. Data yang telah dikumpulkan akan dianalisis untuk mengetahui poin-poin penting, direduksi dan dikaitkan dengan teori-teori yang ada.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, Penelitian ini mengungkapkan bahwa para partisipan memiliki pemahaman yang berbeda mengenai tujuan pacaran. Bagi beberapa partisipan, pacaran adalah proses menuju hubungan yang lebih serius, seperti pernikahan, sementara lainnya melihatnya sebagai kesempatan untuk bertumbuh dan berkembang bersama guna mencapai kebahagiaan. Dalam hal kehadiran pasangan, sebagian partisipan menekankan pentingnya kehadiran fisik pasangan dalam bentuk dukungan langsung, sementara yang lain merasakan kehadiran emosional pasangan melalui dukungan psikologis sebagai aspek yang



esensial. Kedua bentuk kehadiran ini memiliki peranan dalam meningkatkan kualitas hidup individu dalam hubungan. Para partisipan juga mampu mengenali tanda-tanda ketidaksehatan dalam hubungan mereka, namun cenderung memilih untuk bertahan dengan harapan pasangan akan berubah ke arah positif. peneliti menemukan data bahwa 5 dari 6 subyek memberikan *forgiveness* kepada mantan pasangannya. Semua subyek pada penelitian ini yaitu subyek Lala, A, HW, T, N dan Vine tidak ada yang berniat untuk kembali berpacaran setelah *forgiveness* terjadi, hal ini dikarenakan para subyek lebih memilih melanjutkan masa depan dan mengikhlaskan kejadian-kejadian di masa lalu. Proses *forgiveness* yang dialami para subyek untuk memaafkan mantan pasangannya disebabkan oleh peristiwa dan kejadian yang berbeda-beda. Keenam subyek pada penelitian kali ini telah mengalami 4 proses *forgiveness* secara lengkap yaitu fase pengungkapan, fase keputusan, fase kerja dan fase pendalamannya. Ketika menjalani proses ini, semua subyek harus menyadari rasa sakit yang dialaminya karena mengalami kekerasan dalam pacaran, lalu mencoba mencari dan merencanakan langkah-langkah positif untuk memperbaiki kehidupannya, setelah berhasil menemukan solusi yang tepat, para subyek tersadar betapa pentingnya maaf dan mulai mencoba melakukannya diikuti dengan penghayatan penuh terhadap proses memaafkan yang dilewatinya.

Proses *forgiveness* pada setiap subyek dipaparkan dengan cara mereka masing-masing. Subyek pertama yang berinisial Lala memulai proses *forgiveness*nya dengan menyadari penuh rasa sakit yang diterima karena menerima banyak emosi negatif, Lala langsung berusaha melepaskan hal ini dengan tidak mau mengambil pusing dan berusaha menerima apapun yang terjadi kepada dirinya. Kemudian Lala mulai melakukan rencana untuk memperbaiki perasaannya dengan mengisi aktivitas sehari-harinya dengan berbagai kegiatan positif seperti berkuda, main golf, meditasi, kulineran, *diving*, *journaling*, dan pergi keluar bersama teman-temannya. Dalam ceritanya, Lala menyimpulkan bahwa kegiatan yang paling bermanfaat untuk menyembuhkan perasaanya adalah dengan melakukan *journaling*, hal ini dikarenakan dirinya dapat menumpahkan semua perasaan negatifnya menjadi tulisan kedalam buku sehingga membuatnya lega dan merasa lebih tenang. Setelah Lala melakukan *journaling* secara rutin, Lala mulai menyadari betapa penting memaafkan dan mulai melakukannya agar tidak berlarut-larut dalam perasaan ini. Lala tidak melupakan kejadian negatif yang diterima, namun berhasil menerima dan mengikhlaskan untuk dapat memaafkan semua hal negatif yang dialami semasa berpacaran dengan mantan pasangannya.

Subyek kedua yang berinisial A memulai proses *forgiveness*nya dengan merasa sedih karena tidak dapat bertemu dan pergi keluar bersama mantan pasangannya lagi setelah mengakhiri hubungan. Kemudian A mencoba melakukan berbagai aktivitas positif seperti tidur, bermain, makan, menginap, membaca novel, dan menonton film. Semua hal ini A rencanakan dan lakukan bersama keluarga dan teman-temannya untuk memperbaiki perasaannya agar tidak berlarut-larut dalam kesedihan. Ketika sedang melakukan banyaknya aktivitas positif itu secara rutin dan konsisten, A mulai memiliki tekad untuk memaafkan dan mengikhlaskan, A membutuhkan waktu 7 bulan untuk berhasil melakukan tekad tersebut dikarenakan masih terdapat rasa kesal didalam dirinya. Ketika berhasil melakukan itu, A memutuskan untuk memaafkan mantan pasangannya sepenuhnya karena tersadar mungkin kelak di masa depan dirinya dapat saling membantu sebagai teman dan tetangga biasa.

Subyek ketiga yang berinisial HW memulai proses *forgiveness*nya dengan merasa kesal dan kecewa karena tidak menyangka bahwa pasangannya saat itu dapat menyakiti dan memperlakukan HW seenaknya, padahal hubungannya sudah berlangsung lama dan pasangannya pernah menjadi satu-satunya orang yang paling mendukungnya saat HW terpuruk. Perasaan kesal dan kecewa itu terus dipendamnya sehingga HW mengalami kesedihan selama sebulan penuh. Setelah memasuki bulan yang kedua HW bersedih, HW mulai mencari berbagai kegiatan baru agar dirinya tidak berlarut-larut dalam kesedihan. HW



melakukan banyak aktivitas positif seperti jalan-jalan, ikut bela diri, dan rutin mengikuti kajian agama. HW juga menjadi orang yang lebih fokus terhadap dirinya sendiri dan kembali fokus menggapai impiannya yang tertunda karena berpacaran. HW memaparkan bahwa karena dirinya telah mengikuti kajian secara rutin, maka dirinya menjadi berhasil memaafkan mantan pasangan secara sepenuhnya dan mendoakan mantan pasangannya agar mendapatkan pasangan yang lebih baik.

Subyek keempat yang berinisial T memulai proses *forgiveness* dengan merasa sedih dan kecewa karena telah gagal menjadi apa yang pasangannya inginkan saat itu. Awalnya T menangis terus-menerus setiap hari sampai akhirnya dirinya merasa bosan dan mulai mencari aktivitas lain sebagai bentuk pengalihan, aktivitas-aktivitas positif tersebut antara lain adalah menonton film, berdoa, menggambar, lari, olahraga, mencari ayat-ayat agama, melakukan *journaling* dan menghabiskan waktu bersama teman-temannya. T berkata bahwa awalnya dirinya gagal melakukan *journaling* karena hanya dapat merobek-robek kertas tanpa menulis sepatah kata pun, namun seiring berjalannya waktu T berhasil melakukan semuanya dengan lancar. Hasilnya, T berhasil melepaskan semua emosi negatif dengan bantuan tingkat religiusnya yang tinggi. Hal-hal religius yang dia lakukan membuatnya mampu untuk dapat memaafkan mantan pasangannya secara total.

Subyek kelima yang berinisial N memulai proses *forgiveness* dengan perasaan marah, sakit hati, dan takut karena selalu memikirkan perbuatan dan perkataan mantan pasangannya ketika telah mengakhiri hubungan. Lalu N mulai berpikir bahwa dirinya harus mencoba untuk emmulihi diri dengan cara tidak menyalahkan dirinya sendiri lagi. Hal itu membuatnya ingin mencari kegiatan tambahan agar berhasil teralihkan dari pikiran negatif tersebut, kegiatan-kegiatan tambahan yang dilakukan N saat itu antara lain adalah bermain, menonton, merajut, membaca buku, dan membuat gantungan kunci. Kegiatan-kegiatan ini berhasil membuat N mengurangi rasa takutnya sehingga mulai dapat berpikir jernih. Ketika N sudah dapat berpikir jernih, N akhirnya tersadar betapa pentingnya memaafkan dan melakukannya, N juga memberanikan diri menghubungi mantan pasangannya untuk memberitahukan bahwa dirinya sudah memaafkan dan mengikhlaskan mantan pasangannya

Subyek keenam yang berinisial Vine memulai proses *forgiveness* dengan merasa sedih, marah, gemetar dan takut ketika mengetahui bahwa foto dirinya telah tersebar ke sosial media. Kejadian ini membuatnya langsung mengakhiri hubungannya dengan pasangan saat itu juga. Vine langsung menutup diri sebagai langkah defensif lalu perlahan mulai memberanikan diri untuk bercerita kepada teman-temannya untuk meluapkan hal-hal negatif yang tersimpan didalam dirinya, lalu menutupnya dengan berdoa. Kegiatan ini rutin Vine lakukan selama 2 tahun lebih sampai akhirnya dirinya mulai melupakan kejadian-kejadian buruk yang pernah menimpanya, hal ini terlihat karena dirinya sudah mulai lebih sering berpikir positif daripada memikirkan hal negatif dalam kehidupannya sehari-hari. Namun, pada akhirnya, Vine mengatakan bahwa dirinya memutuskan untuk tidak memaafkan mantan pasangannya sampai sekarang. Hal ini dikarenakan Vine masih menunggu itikad baik mantan pasangannya untuk meminta maaf atas perbuatan yang pernah dilakukannya kepada Vine.

Dari semua proses *forgiveness* yang telah dijalani oleh keenam subyek, rata-rata para subyek mempunyai banyak emosi negatif didalam dirinya sehingga membuat kehidupan sehari-harinya menjadi terganggu. Para subyek mulai mencoba untuk menghilangkan perasaan negatif didalam dirinya setelah hubungannya berakhir dengan cara merencanakan berbagai aktivitas—aktivitas positif dan mencoba melakukannya. Ketika dilakukan secara rutin dan konsisten. Hasilnya para subyek berhasil menghilangkan berbagai emosi dan perasaan negatif yang pernah dirasakannya, para subyek juga menjadi lebih berpikir positif sehingga menghasilkan keputusan yang lebih bijaksana dibanding sebelumnya. Hal ini membuat para subyek tersadar betapa pentingnya memaafkan dan mulai melakukannya agar dapat



melanjutkan kehidupannya dengan lebih baik tanpa ada emosi negatif yang tersimpan didalam diri masing-masing subyek.

## KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah dari enam subyek yang terlibat, lima di antaranya berhasil memaafkan mantan pasangannya. Semua subyek menyatakan bahwa mereka tidak berniat untuk kembali berpacaran setelah proses *forgiveness* berlangsung, karena mereka memilih untuk melanjutkan kehidupan dengan mengikhaskan hal yang sudah terjadi dan lebih berfokus pada masa depan. Setiap subyek telah mengalami semua proses *forgiveness* dengan cara yang berbeda-beda yaitu melalui empat fase utama: (1) **Fase Pengungkapan**, di mana para subyek menyadari rasa sakit yang mereka alami; (2) **Fase Keputusan**, yaitu saat para subyek mulai merencanakan berbagai tindakan dan aktivitas untuk berusaha menghilangkan perasaan negatif dan memperbaiki hidupnya; (3) **Fase Kerja**, di mana para subyek mulai menyadari pentingnya pemaafan dan mulai melakukannya; dan (4) **Fase Pendalaman**, yang melibatkan penghayatan penuh terhadap proses pemaafan yang mereka jalani. Melalui kegiatan positif seperti *journaling*, meditasi, olahraga, kajian agama, dan berbagai aktivitas rekreatif lainnya, para subyek berhasil mengurangi dan menghilangkan emosi negatif yang mengganggu keseharian mereka setelah berakhirnya hubungan yang terdapat kekerasan didalamnya. Hasilnya adalah Para subyek berhasil menjalani kehidupan yang lebih sehat secara psikologis dan emosional dikarenakan mereka menjadi lebih berpikir positif dan mengambil keputusan yang lebih bijaksana dalam kehidupan mereka yaitu memaafkan dan mengikhaskan. Dengan demikian, *forgiveness* berperan penting dalam membantu individu yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran untuk keluar dari perasaan negatif dan melanjutkan kehidupan mereka dengan lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cahyani, S. K. (2023). Gambaran Regulasi Emosi Terkait Pengalaman Kekerasan Verbal dalam Hubungan Pacaran pada Perempuan Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*.
- Isal, M (2021). \_Jumlah Kasus Kekerasan ke Perempuan di 2020 Tertinggi di DKI. Diunduh pada tanggal 4 Juni 2024, dari <https://news.detik.com/berita/d-5482398/komnas-perempuan-jumlah-kasus-kekerasan-ke-perempuan-di-2020-tertinggi-di-dki>
- Masykur, Achmad Mujab, and Subandi Subandi. "Perjalanan menuju puncak agresi: studi fenomenologi-forensik pada remaja pelaku pembunuhan." *Jurnal Psikologi* 17, no. 1 (2018): 31-43.
- Nashori, F. (2011). Meningkatkan kualitas hidup dengan pemaafan. *Unisia*, (75), 214-226.
- Puspitasari, D., & Kusumandari, R. (2023). Bagaimana *forgiveness* anak korban perceraian?: Studi deskriptif fenomenologi. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 182-288.
- Safitri, W.A., & Sama'i. (2013). Dampak kekerasan dalam berpacaran. Artikel ilmiah hasil penelitian mahasiswa, 1(1), 1-6.
- Santika, R., & Permana, M. Z. (2021). Eksplorasi alasan seseorang berpacaran pada emerging adulthood. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 6(2), 101-112.
- Sholikhah, R. S., & Masykur, A. M. (2020). "ATAS NAMA CINTA, KU RELA TERLUKA"(Studi Fenomenologi Pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Pacaran). *Jurnal Empati*, 8(4), 706-716