HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DAN RESILIENSI PADA *EMERGING ADULT* DENGAN LATAR BELAKANG ORANG TUA BERCERAI

SKRIPSI

Oleh

Resyifa Karunialia

22320263

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROGRAM SARJANA

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

2026

HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DAN RESILIENSI PADA *EMERGING ADULT* DENGAN LATAR BELAKANG ORANG TUA BERCERAI

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Psikologi Program Sarjana,
Fakultas Psikologi, Universitas Islam Indonesia
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Derajat Sarjana
S1 Psikologi

Oleh

Resyifa Karunialia

22320263

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROGRAM SARJANA

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

2026

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul:

Hubungan antara Pemaafan dan Resiliensi pada *Emerging Adult* dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Psikologi Program Sarjana, Fakultas Psikologi,
Universitas Islam Indonesia,
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Derajat Sarjana S1 Psikologi

Pada Tanggal
31 Agustus 2026

Mengesahkan,
Program Studi Psikologi Program Sarjana,
Fakultas Psikologi
Ketua Prodi

Thobagus Mohammad Nu'man, S.Psi., MA., Psikolog

Dewan Penguji	Tanda Tangan
1. Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, S.Psi., M.Psi., Psikolog.	
2. Rr. Indahria Sulistyarini, S.Psi., MA., Psikolog.	
3. Yulianti Dwi Astuti, S.Psi., M.Soc.Sc.	

PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Resyifa Karunialia
Nomor Mahasiswa	: 22320263
Program Studi	: Psikologi
Judul Skripsi	: Hubungan antara Pemaafan dan Resiliensi pada *Emerging Adult* dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai

Membuat pernyataan sebagai berikut:

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi, saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apa pun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang berlaku dan dijunjung tinggi di Universitas Islam Indonesia. Oleh karena itu, saya menyatakan dengan tegas bahwa skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Indonesia
3. Apabila di kemudian hari setelah saya lulus dari Program Studi Psikologi Program Sarjana, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Indonesia, ditemukan terbukti secara meyakinkan bahwa skripsi saya adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang berlaku dan ditetapkan oleh Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 11 Agustus 2026

Yang menyatakan



Resyifa Karunialia

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahi Rabbil'alamin. Segala puji syukur kehadirat Allah *Subhanahu Wa Ta'ala,* atas rahmat dan karunia-Nya yang selalu menyertai dalam kehidupan ini. Ucapan syukur tak terhingga selalu dipanjatkan atas kesempatan, kesehatan, kemudahan, serta kelancaran yang Allah *Ta'ala* berikan kepada hamba, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis bukanlah apa-apa tanpa adanya bantuan dan dukungan dari semua pihak yang menjadi perantara dari Allah *Ta'ala* untuk dapat menyelesaikan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

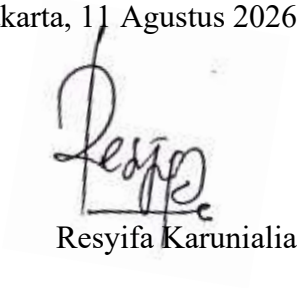
1. Bapak Dr. Sus Budiharto, S.Psi., M.Si., Psikolog. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia
2. Bapak Thobagus Mohammad Nu'man, S.Psi., MA., Psikolog. selaku Ketua Program Studi Psikologi Program Sarjana Universitas Islam Indonesia
3. Bapak Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, S.Psi., M.Psi., Psikolog. selaku Dosen Pembimbing Akademik sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi. Atas bimbingan, dukungan, dan perhatian yang diberikan selama masa perkuliahan sehingga membantu penulis menyelesaikan proses pendidikan di Program Studi Psikologi Program Sarjana Universitas Islam Indonesia. Semoga Allah *Subḥānahu Wa Ta'ālā* membalas seluruh kebaikan Bapak dengan pahala, keberkahan hidup, dan kemudahan dalam setiap urusan.
4. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia yang telah berbagi ilmu, pengalaman, dan bimbingan selama masa perkuliahan.
5. Seluruh partisipan penelitian yang telah bersedia berpartisipasi sehingga membantu penulis dalam kelancaran pengerjaan tugas akhir.
6. Bapak dan Mamak yang hebat. Terima kasih atas segala doa, dukungan, kesabaran, dan limpahan kasih sayang yang selalu menyertai setiap langkah penulis. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai bentuk kecil dari rasa terima kasih atas segala yang telah Bapak dan Mamak berikan. Semoga Allah

Subḥānahu Wa Ta'ālā senantiasa menjaga Bapak dan Mamak, melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan dalam hidup, serta memberikan penulis kesempatan untuk terus membahagiakan dan membanggakan Bapak dan Mamak.

7. Tyas, Azza, Yurna, Dyla, Afta, dan Asep, terima kasih sudah menemani penulis melewati berbagai fase perkuliahan, baik suka maupun duka. Terima kasih untuk waktu, ilmu, pengalaman, cerita, dan segala dukungan yang diberikan selama ini.
8. Faizal, Wisam, Subki, Nisa, Innay, Luluk, Dhea, Fauzan, Allun, Adit, Farhin, Vania, Dicky, Irkham, dan teman-teman lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Terima kasih atas cerita, pengalaman, dan kebersamaan yang dibagikan selama ini.
9. Serta seluruh pihak terkait yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu namanya, yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi ini.

Akhir kata penulis berharap, semoga segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis, akan mendapatkan keridhaan dan balasan kebaikan dari Allah *Ta'ala.* Kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan bagi penulis untuk kebaikan dalam penulisan ini, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. *Aamiin.*

Yogyakarta, 11 Agustus 2026



Resyifa Karunialia

DAFTAR ISI

Halaman
JUDUL PENELITIAN.....i
HALAMAN PENGESAHAN..... ii
PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK.....iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....iv
DAFTAR ISI.....vi
DAFTAR TABEL.....viii
DAFTAR LAMPIRAN.....ix
ABSTRAK.....x
BAB I PENGANTAR.....1
A. Latar Belakang Masalah.....1
B. Tujuan Penelitian.....7
C. Manfaat Penelitian..... 8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....9
A. Resiliensi.....9
1. Definisi Resiliensi.....9
2. Aspek-Aspek Resiliensi.....10
3. Faktor-Faktor Resiliensi.....12
B. Pemaafan.....16
1. Definisi Pemaafan.....16
2. Aspek-Aspek Pemaafan.....18
C. *Emerging Adulthood*.....20
1. Definisi *Emerging Adulthood*.....20
2. Karakteristik *Emerging Adulthood*.....21
D. Hubungan antara Pemaafan dan Resiliensi.....22
E. Hipotesis Penelitian.....26
BAB III METODE PENELITIAN.....27
A. Desain Penelitian.....27
B. Partisipan Penelitian.....27

C. Instrumen Penelitian 29
D. Prosedur Penelitian 32
E. Teknik Analisis Data 33
F. Etika Penelitian 34
BAB IV HASIL DAN DISKUSI 35
A. Hasil Penelitian 35
1. Deskripsi Subjek Penelitian 35
2. Deskripsi Skor Variabel 36
3. Hasil Uji Asumsi 39
4. Hasil Uji Hipotesis 40
5. Hasil Uji Tambahan 41
B. Diskusi 43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 52
A. Kesimpulan 52
B. Saran 52
DAFTAR PUSTAKA 54
LAMPIRAN 62

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pertanyaan Screening Partisipan 30
Tabel 2. Distribusi Item Skala Resiliensi 31
Tabel 3. Distribusi Item Skala Pemaafan 32
Tabel 4. Karakteristik Partisipan Penelitian 35
Tabel 5. Deskripsi Skor Empirik 36
Tabel 6. Deskripsi Skor Hipotetik 36
Tabel 7. Panduan Kategorisasi 38
Tabel 8. Kategorisasi Variabel Resiliensi 38
Tabel 9. Kategorisasi Variabel Pemaafan 38
Tabel 10. Uji Normalitas Variabel 39
Tabel 11. Hasil Uji Linearitas 40
Tabel 12. Hasil Uji Korelasi *Spearman's rho* 40
Tabel 13. Hasil Uji Korelasi Aspek Pemaafan terhadap Resiliensi 41
Tabel 14. Hasil Uji Korelasi Aspek Pemaafan terhadap Aspek Resiliensi 42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian.....62
Lampiran 2. Tabulasi Data Variabel Pemaafan 67
Lampiran 3. Tabulasi Data Variabel Resiliensi 69
Lampiran 4. Hasil Analisis Reliabilitas Pemaafan.....71
Lampiran 5. Hasil Analisis Reliabilitas Resiliensi.....72
Lampiran 6. Hasil Analisis Deskriptif 73
Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas.....73
Lampiran 8. Hasil Uji Linearitas.....73
Lampiran 9. Hasil Uji Hipotesis 74
Lampiran 10. Hasil Uji Korelasi Aspek Pemaafan terhadap Resiliensi 74
Lampiran 11. Hasil Uji Korelasi Aspek Pemaafan terhadap Aspek Resiliensi 75
Lampiran 12. Hasil Cek Plagiasi 76

HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DAN RESILIENSI PADA *EMERGING ADULT* DENGAN LATAR BELAKANG ORANG TUA BERCERAI

Resyifa Karunialia dan Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Indonesia
email: 22320263@students.uii.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara pemaafan dan resiliensi pada *emerging adult* dengan latar belakang orang tua bercerai. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan 102 partisipan yang direkrut menggunakan teknik *purposive sampling* melalui penyebaran kuesioner secara daring dan luring. Resiliensi diukur menggunakan *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yang terdiri atas 25 item, sedangkan pemaafan diukur menggunakan Skala Pemaafan yang terdiri atas 14 item. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman's rho*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pemaafan dan resiliensi (r_s=0.202; *p*=0.042), dengan sumbangan efektif pemaafan terhadap resiliensi sebesar 4.1%. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini diterima, yang berarti semakin tinggi pemaafan yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula kecenderungan resiliensinya. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya penguatan resiliensi pada *emerging adult* dengan latar belakang orang tua bercerai melalui pendekatan yang lebih komprehensif, tidak terbatas pada peningkatan kapasitas memaafkan semata.

Kata Kunci: Pemaafan, resiliensi, *emerging adult*, orang tua bercerai

THE RELATIONSHIP BETWEEN FORGIVENESS AND RESILIENCE AMONG EMERGING ADULTS WITH DIVORCED PARENTS

Resyifa Karunialia and Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi
Department of Psychology, Faculty of Psychology, Universitas Islam Indonesia
email: 22320263@students.uii.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between forgiveness and resilience among emerging adults with a background of parental divorce. This study employed a quantitative correlational design involving 102 emerging adults with a background of parental divorce, recruited through purposive sampling via online and offline questionnaire distribution. Resilience was measured using the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), consisting of 25 items, while forgiveness was measured using the Forgiveness Scale, consisting of 14 items. Data were analyzed using Spearman's rho correlation test. The results showed a significant positive relationship between forgiveness and resilience (r_s=0.202; p=0.042), with forgiveness contributing an effective contribution of 4.1% to resilience. Thus, the research hypothesis was accepted, indicating that the higher the individual's forgiveness, the higher their tendency toward resilience. These findings underscore the importance of strengthening resilience among emerging adults with a background of parental divorce through a more comprehensive approach, not limited to enhancing forgiveness capacity alone.

Keywords: Forgiveness, resilience, emerging adults, parental divorce

BAB I
PENGANTAR

A. Latar Belakang Masalah

Dalam realitas kehidupan, tidak semua individu mampu menjalankan tugas perkembangan secara optimal dan mencapai kebahagiaan. Sebagian individu masih mengalami keraguan dalam menentukan arah hidup, merasa tertekan akibat berbagai permasalahan, serta kebingungan dalam menemukan solusi yang tepat (Wijaya & Muslim, 2021). Kondisi ini terutama terasa pada masa *emerging adulthood*, Santrock (2018) dalam bukunya menjelaskan bahwa *emerging adulthood* merupakan periode transisi dari masa remaja menuju dewasa yang berlangsung kira-kira dari usia 18 hingga 25 tahun, ditandai dengan eksperimentasi dan eksplorasi terhadap jalur karier, identitas diri, serta gaya hidup yang ingin dijalani. Namun, pada kenyataannya, proses tersebut sering kali tidak berjalan linear dan penuh dengan tekanan, sebagaimana tercermin dari temuan Rahmah et al. (2023) yang menunjukkan bahwa sebanyak 32.3% individu pada masa *emerging adulthood* berada pada tingkat *quarter life crisis* kategori tinggi. Angka tersebut memberikan gambaran empiris mengenai adanya dinamika psikologis yang menantang dalam menjalani fase perkembangan ini.

Dalam menghadapi berbagai tantangan tersebut, individu dituntut memiliki resiliensi, yaitu kualitas personal yang memungkinkan individu untuk tetap berfungsi dan berkembang secara positif meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan maupun kesulitan (Connor & Davidson, 2003). Resiliensi merupakan proses dinamis yang melibatkan berbagai faktor internal maupun eksternal, sehingga individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang baik serta mampu tetap berkembang meskipun berada dalam kondisi yang penuh tekanan (Addzahrah et al., 2024). Dengan adanya resiliensi, individu diharapkan mampu menghadapi dinamika kehidupan dan berkembang menuju kehidupan yang lebih utuh (Kirana & Suprapti, 2021).

Berbagai tekanan yang dialami individu pada masa *emerging adulthood* sering kali berakar dari pengalaman tertentu di masa sebelumnya, salah satunya

adalah perceraian orang tua yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis individu. Perceraian orang tua merupakan bagian dari dinamika keluarga yang dapat terjadi dalam kehidupan masyarakat. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik, jumlah perceraian di Indonesia meningkat dari 394.608 kasus pada tahun 2024 menjadi 438.168 kasus pada tahun 2025, yang mengindikasikan bahwa perceraian masih menjadi fenomena yang cukup tinggi di Indonesia. Perpisahan permanen antara kedua orang tua dapat menimbulkan berbagai respons emosional pada anak, seperti perasaan terkejut, kebingungan, kesedihan, dan kemarahan, yang dapat memengaruhi proses perkembangan psikologisnya (Wiskana & Susilawati, 2024).

Dampak psikologis tersebut dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti gangguan kecemasan, depresi, serta perilaku menyimpang. Penelitian juga menunjukkan bahwa anak dari pasangan yang bercerai memiliki risiko dua hingga tiga kali lebih besar untuk melakukan tindakan bunuh diri dibandingkan dengan anak dari keluarga utuh (Salsabila & Mahasin, 2023). Sejalan dengan itu, individu dengan latar belakang orang tua bercerai juga diketahui memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami permasalahan emosional dan sosial, seperti perilaku impulsif dan kesulitan dalam mengelola emosi yang dalam beberapa kasus mengarah pada perilaku maladaptif (Ningsi et al., 2021). Pengalaman tersebut juga dapat memengaruhi hubungan interpersonal, seperti kecenderungan menarik diri, menghindari hubungan intim, serta munculnya ketakutan akan penolakan dalam relasi (Masbul & Ninin, 2023), serta berdampak pada aspek kepercayaan, di mana individu dapat mengalami keraguan dalam menjalin komitmen dan kekhawatiran terhadap keberlangsungan hubungan di masa depan (Novenia & Yuwono, 2024). Perbedaan latar belakang keluarga juga diketahui memengaruhi sikap terhadap hubungan pernikahan, di mana individu dari keluarga bercerai cenderung memiliki sikap yang berbeda dibandingkan dengan individu dari keluarga utuh (Nabila & Aditya, 2022).

Lebih spesifik, dampak psikologis tersebut juga tercermin pada rendahnya kapasitas resiliensi individu itu sendiri. Schaan dan Vögele (2016) menemukan bahwa individu dewasa muda dengan latar belakang orang tua bercerai melaporkan

tingkat resiliensi yang secara signifikan lebih rendah dibandingkan individu dari keluarga utuh, dan bahwa rendahnya resiliensi ini menjadi salah satu jalur utama yang menjelaskan dampak jangka panjang perceraian orang tua terhadap kesehatan mental. Sejalan dengan itu, studi kualitatif oleh Thiadi dan Risnawaty (2022) pada *emerging adult* dengan latar belakang orang tua bercerai di Indonesia menemukan bahwa partisipan menunjukkan kesulitan meregulasi emosi serta hambatan untuk kembali berfungsi secara optimal pasca peristiwa perceraian, pola yang menggambarkan lemahnya kapasitas resiliensi, bukan sekadar respons emosional sesaat. Zhong et al. (2025) turut menemukan bahwa *emerging adult* dengan riwayat pengabaian emosional dalam keluarga cenderung memiliki resiliensi yang lebih rendah, yang pada gilirannya memperkuat hubungan antara ruminasi dan gejala depresi. Temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa permasalahan resiliensi pada individu dengan latar belakang orang tua bercerai bukan sekadar dugaan teoritis, melainkan telah didukung oleh bukti empiris dari berbagai konteks budaya.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa individu dengan latar belakang orang tua bercerai berpotensi mengalami hambatan resiliensi, sehingga penting untuk memahami kapasitas resiliensi mereka secara lebih mendalam agar mampu beradaptasi dan bangkit dari berbagai kesulitan yang dihadapi. Gambaran awal mengenai pengalaman tersebut diperoleh melalui pra survei terhadap dua individu, masing-masing berusia 22 dan 23 tahun, yang sama-sama memiliki latar belakang orang tua bercerai.

Berdasarkan hasil pra survei tersebut, kedua narasumber menunjukkan sejumlah indikasi kesulitan resiliensi yang cukup jelas. Salah satu narasumber melaporkan bahwa pengalaman perceraian orang tua yang disertai kekerasan dalam rumah tangga membuatnya mengalami kesulitan meregulasi emosi hingga masa remaja, ditandai dengan kecenderungan mudah marah dan bertindak impulsif, serta kecemasan berlebih terhadap kemungkinan ditinggalkan atau dikucilkan dalam relasi sosial maupun romantis. Narasumber lain melaporkan kecenderungan menutupi latar belakang keluarganya dari lingkungan sosial selama bertahun-tahun karena rasa malu dan kurang percaya diri, serta ketakutan berlebih terhadap kehilangan relasi pertemanan yang mendorongnya untuk terus berusaha

mempertahankan kedekatan dengan teman secara berlebihan. Kedua pola tersebut, yaitu instabilitas emosi serta kesulitan membangun relasi yang aman, mencerminkan hambatan pada aspek kompetensi personal dan kepercayaan pada diri sendiri yang menjadi bagian inti dari resiliensi (Connor & Davidson, 2003), sehingga menunjukkan bahwa permasalahan resiliensi pada kelompok ini bukan sekadar dugaan teoritis, melainkan tergambar nyata dari pengalaman individu dengan latar belakang orang tua bercerai.

Individu yang mampu memaafkan cenderung lebih lega secara emosional karena dapat melepaskan beban perasaan negatif yang muncul akibat pengalaman yang menyakitkan. Pemaafan merupakan salah satu mekanisme psikologis yang berperan penting dalam membantu individu mengelola dan melepaskan emosi negatif akibat pengalaman yang tidak menyenangkan. Nashori (2012) mendefinisikan pemaafan sebagai sebuah proses transformatif di mana seseorang secara sukarela melepaskan emosi negatif akibat perlakuan tidak adil dalam interaksi sosial, sembari membangun kembali pola pikir dan perasaan yang konstruktif terhadap pihak yang bersalah. Dalam proses ini, pemaafan tidak berarti melupakan atau membenarkan kejadian yang telah terjadi, melainkan lebih pada kemampuan individu untuk melepaskan kemarahan, kebencian, serta dorongan untuk membalas (Manullang & Kusumiati, 2025).

Hal ini sejalan dengan hasil pra survei yang dilakukan peneliti terhadap dua individu *emerging adult* berusia 22 dan 23 tahun dengan latar belakang orang tua bercerai. Kedua narasumber mengungkapkan bahwa pemaafan yang mereka rasakan tidak serta-merta menghapus ingatan maupun kesedihan atas peristiwa perceraian orang tuanya, melainkan lebih ditandai oleh meredanya rasa marah dan hilangnya keinginan untuk menyalahkan pihak-pihak yang terlibat. Meskipun demikian, narasumber berusia 22 tahun mengakui bahwa proses pemaafan tersebut belum sepenuhnya tuntas, sebab masih terdapat aspek-aspek tertentu dari peristiwa tersebut yang dirasa sulit untuk dilepaskan sepenuhnya.

Kemampuan untuk memaafkan sendiri berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup seseorang (Khasanah, 2025), yang tercermin dari berkurangnya beban psikologis dan meningkatnya kesejahteraan psikologis individu melalui

perubahan pola pikir, respons emosi, dan perilaku ke arah yang lebih positif (Mustary, 2021), meningkatnya rasa bahagia pada individu dengan kondisi keluarga *broken home* yang memiliki kemampuan pemaafan (Maylasari et al., 2024), serta tumbuhnya kesadaran emosional, empati, dan hubungan sosial yang lebih sehat sebagai hasil dari proses pemaafan yang dijalani secara bertahap (Santoso et al., 2025). Kondisi tersebut terjadi karena pemaafan membantu individu mengurangi keterikatan emosional terhadap pengalaman negatif serta menekan kecenderungan untuk memikirkan kejadian tersebut secara berulang. Qoiriyah et al. (2025) menambahkan bahwa pemaafan tidak hanya meredakan emosi negatif, tetapi juga mendorong munculnya empati, penerimaan diri, serta motivasi untuk merespons pelaku secara lebih adaptif. Dengan demikian, kemampuan-kemampuan tersebut tidak hanya membantu individu mengelola emosi dan memahami situasi secara lebih adaptif, tetapi juga membuka peluang berkembangnya pemaafan sebagai salah satu mekanisme psikologis dalam merespons pengalaman yang menyakitkan.

Dalam menghadapi pengalaman yang berdampak secara psikologis, individu kerap mengalami emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, dan kecemasan yang dapat memperpanjang tekanan emosional apabila tidak dikelola dengan baik (Nugroho, 2024). Pemaafan dapat berkaitan dengan proses regulasi emosi karena membantu individu melepaskan perasaan negatif serta mengurangi keterikatan emosional terhadap pengalaman yang menyakitkan (Zuroida et al., 2023). Pengelolaan emosi yang lebih adaptif tersebut membuat individu lebih mampu melihat pengalaman secara lebih objektif dan membangun pemaknaan yang lebih positif. Kemampuan untuk menerima, memaknai, dan beradaptasi secara konstruktif ini pada akhirnya mendukung individu untuk bertahan dan bangkit dari kesulitan, yang mencerminkan resiliensi.

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian oleh Afriyenti (2022) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat pemaafan yang lebih tinggi cenderung memiliki resiliensi yang lebih baik, karena kemampuan melepaskan emosi negatif membantu proses penyesuaian diri terhadap pengalaman yang sulit. Lebih dari itu, resiliensi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan bertahan, tetapi juga melibatkan proses adaptasi serta perkembangan positif dari pengalaman masa lalu (Annisa & Nur,

2025). Apabila dampak psikologis dari pengalaman yang menyakitkan tidak dikelola secara adaptif, kondisi tersebut berpotensi berkembang menjadi permasalahan yang lebih serius dan berdampak jangka panjang bagi individu.

Studi lain turut mengonfirmasi pola tersebut pada berbagai kelompok. Berdasarkan hasil penelitian Adhilia dan Hadis (2025) terhadap wanita korban *dating violence* menemukan adanya hubungan positif antara *forgiveness* dan resiliensi. Senada dengan itu, Ramadhan et al. (2023) pada mahasiswa tingkat akhir juga menemukan hubungan yang signifikan antara pemaafan dan resiliensi. Sementara itu, Hafnidar et al. (2021) menemukan bahwa pemaafan berperan penting dalam membangun resiliensi mahasiswa yang mengalami *social media fatigue*, dan Jannah dan Setiyowati (2024) menunjukkan bahwa *forgiveness* berperan sebagai faktor pelindung bagi remaja korban *cyberbullying*.

Dengan demikian, hubungan pemaafan dan resiliensi telah ditemukan pada beberapa kelompok yang menghadapi pengalaman sulit. Namun, kajian yang secara spesifik menghubungkan kedua variabel tersebut pada individu *emerging adult* dengan latar belakang orang tua bercerai masih sangat terbatas, padahal kelompok ini memiliki karakteristik pengalaman emosional yang unik dan berpotensi memengaruhi proses pembentukan resiliensi. Pada populasi *young adults* secara umum, Singh dan Pal (2025) menemukan bahwa pemaafan berhubungan positif dengan resiliensi melalui penurunan emosi negatif dan penguatan strategi koping yang adaptif. Sejalan dengan itu, Parveen dan Pal (2024) menemukan bahwa pemaafan berhubungan dengan resiliensi pada *young adults* yang menghadapi kesulitan hidup, meskipun hubungan antara pemaafan dan regulasi emosi pada penelitian tersebut tidak signifikan, sehingga pemaafan diduga memperkuat resiliensi secara langsung, bukan semata melalui proses regulasi emosi. Temuan-temuan tersebut memperkuat bahwa pemaafan berkaitan erat dengan resiliensi pada populasi *young adults* secara umum, namun studi-studi tersebut belum menjangkau konteks pengalaman perceraian orang tua pada individu di fase *emerging adulthood*, yang memiliki karakteristik dan tuntutan psikologis yang berbeda.

Secara lebih spesifik, studi yang menghubungkan pemaafan dan resiliensi pada individu dengan latar belakang orang tua bercerai di fase *emerging adulthood*

masih sangat terbatas. Lestari dan Huwae (2023) menemukan hubungan antara pemaafan dan resiliensi pada 216 remaja usia 15–19 tahun dengan latar belakang *broken home* atau orang tua bercerai, namun penelitian tersebut berfokus pada masa remaja dan belum menjangkau fase *emerging adulthood*. Sementara itu, van der Wal et al. (2024) menemukan bahwa pemaafan berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis pada remaja dan *young adult* yang mengalami perceraian orang tua, namun penelitian tersebut belum menyasar resiliensi secara khusus. Dampak perceraian orang tua sendiri dapat berlangsung hingga masa *emerging adulthood.* Watkins et al. (2025) menunjukkan bahwa perceraian orang tua pada masa *emerging adulthood* dikaitkan dengan peningkatan gejala depresi dalam jangka pendek, Sezer (2025) menemukan bahwa anak-anak yang terdampak perceraian orang tua membutuhkan dukungan profesional untuk mendorong penyesuaian psikologis yang sehat, dan Tullius et al. (2022) menemukan bahwa masalah emosional dan perilaku pada anak meningkat secara signifikan pasca perceraian orang tua dengan efek yang bertahan lama.

Berdasarkan uraian di atas, resiliensi merupakan kemampuan penting bagi *emerging adult* dengan latar belakang orang tua bercerai dalam menghadapi tekanan psikologis, dan pemaafan diduga menjadi salah satu faktor yang berperan dalam pembentukannya. Namun, kajian yang secara spesifik meneliti hubungan antara keduanya pada kelompok ini masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan: Apakah terdapat hubungan antara pemaafan dan resiliensi pada *emerging adult* dengan latar belakang orang tua bercerai?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini disusun untuk memberikan kejelasan arah dalam pelaksanaan penelitian berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan. Dalam penelitian ini, fokus utama diarahkan pada dua variabel, yaitu pemaafan dan resiliensi. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara pemaafan dan resiliensi pada *emerging adult* dengan latar belakang orang tua bercerai.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian dalam bidang psikologi, khususnya yang berkaitan dengan pemaafan dan resiliensi pada *emerging adult* dengan latar belakang orang tua bercerai. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan bukti empiris mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut, sehingga dapat memperkuat landasan teoritis yang telah ada. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji topik serupa dalam konteks yang berbeda.

2. Manfaat Praktis

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak. Bagi individu *emerging adult* dengan latar belakang orang tua bercerai, penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemaafan dalam menghadapi pengalaman yang menekan. Bagi praktisi psikologi, konselor, maupun pihak terkait, temuan penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan pertimbangan dalam merancang intervensi atau program yang berfokus pada penguatan resiliensi melalui pengembangan pemaafan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan kajian yang berkaitan dengan pemaafan dan resiliensi.

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Resiliensi

1. Definisi Resiliensi

Resiliensi merupakan konsep sentral dalam psikologi yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi dan mengatasi berbagai bentuk kesulitan hidup. Connor dan Davidson (2003) memandang resiliensi sebagai kualitas personal yang memungkinkan seseorang untuk tetap berfungsi dan beradaptasi secara positif meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan maupun kesulitan. Sejalan dengan hal tersebut Reivich dan Shatté (2002) menegaskan bahwa resiliensi bukanlah sifat bawaan, melainkan suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan dikembangkan, sehingga individu yang resilien tidak hanya mampu bertahan menghadapi tekanan, tetapi juga dapat terus berkembang melalui pengalaman-pengalaman sulit tersebut. Keduanya menekankan bahwa resiliensi tidak sekadar mencakup kemampuan untuk bertahan, tetapi juga melibatkan kemampuan untuk belajar dan bertumbuh dari setiap pengalaman yang menantang. Ini berarti resiliensi merupakan kapasitas yang bersifat aktif dan adaptif, bukan sekadar respons pasif terhadap kesulitan.

Dalam perkembangan kajian yang lebih mutakhir, pemahaman mengenai resiliensi terus mengalami perluasan. Luo et al. (2025) menyatakan bahwa resiliensi dapat dipahami sebagai kemampuan dan proses dinamis untuk mempertahankan atau memulihkan kesehatan mental meskipun individu tengah mengalami kondisi yang merugikan. Temuan ini sekaligus mempertegas bahwa resiliensi memiliki peran yang signifikan dalam melindungi kesehatan mental, terutama pada kelompok remaja dan *emerging adult* yang rentan terhadap berbagai tekanan psikologis. Lebih lanjut, Denckla et al. (2020) melalui kajian multidisiplin menegaskan bahwa resiliensi merupakan proses yang beroperasi pada berbagai level, mulai dari faktor biologis hingga sosial-struktural, sehingga pemahaman terhadapnya tidak dapat dilepaskan dari konteks kehidupan individu secara menyeluruh.

Berdasarkan berbagai definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan proses dinamis yang melibatkan kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan berkembang secara positif ketika menghadapi tekanan maupun pengalaman yang menantang, sekaligus tetap mampu mempertahankan fungsi psikologis yang optimal di tengah kondisi yang sulit. Penelitian ini merujuk pada konsep resiliensi yang dikemukakan oleh Connor dan Davidson (2003), yakni sebagai kualitas personal yang memungkinkan individu untuk tetap berfungsi dan berkembang secara positif meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan maupun kesulitan. Pemahaman ini menegaskan bahwa individu yang resilien tidak sekadar mampu bertahan, tetapi juga aktif beradaptasi dan bertumbuh melalui pengalaman-pengalaman yang menantang.

2. Aspek-aspek Resiliensi

Berbagai tokoh dalam psikologi mengemukakan beragam aspek yang menyusun resiliensi sebagai suatu kemampuan adaptif individu. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi dapat dipahami melalui beberapa dimensi yang saling berkaitan. Salah satu tokoh yang menguraikan aspek-aspek tersebut adalah Connor dan Davidson (2003) yang mengidentifikasi lima dimensi resiliensi sebagai berikut.

a. Kompetensi personal

Merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan masalah, mengelola stres, dan membuat keputusan yang tepat. Individu dengan kompetensi personal yang tinggi cenderung memiliki efikasi diri, keterampilan pemecahan masalah, serta inisiatif dalam mengambil tindakan adaptif. Pada *emerging adult* dengan latar belakang orang tua bercerai, kompetensi personal menjadi krusial karena pengalaman perceraian orang tua dapat menimbulkan tantangan tersendiri dalam membentuk rasa percaya diri dan kemandirian, terutama ketika individu dihadapkan pada situasi yang menuntut mereka untuk mengambil keputusan dan menyelesaikan persoalan hidup secara mandiri tanpa dukungan keluarga yang utuh.

b. Kepercayaan pada Diri Sendiri

Aspek ini mencakup kemampuan untuk mempercayai naluri sendiri dalam membuat keputusan serta toleransi terhadap ketidaknyamanan emosional. Individu yang resilien tidak menekan emosi negatif, melainkan mampu menghadapi dan mengelolanya secara adaptif. Bagi *emerging adult* dengan latar belakang orang tua bercerai, kemampuan ini penting untuk menjaga keseimbangan afektif, terutama saat menghadapi emosi-emosi yang berkaitan dengan pengalaman perceraian orang tua di masa lalu.

c. Penerimaan Perubahan Positif

Mengacu pada sikap terbuka terhadap perubahan hidup dan kemampuan untuk menjalin relasi interpersonal yang mendukung. Hubungan sosial yang aman dan suportif, seperti hubungan dengan orang tua (baik ibu maupun ayah), saudara, teman dekat, atau sosok pendukung lainnya, dapat menjadi sumber daya resiliensi penting dalam membantu *emerging adult* beradaptasi dengan perubahan struktur keluarga akibat perceraian orang tua.

d. Kemampuan Mengendalikan Diri

Merupakan keyakinan bahwa individu memiliki kendali atas hidupnya, termasuk terhadap pilihan dan arah masa depan. Aspek ini mencerminkan *locus of control* internal yang berfungsi sebagai pelindung terhadap stresor lingkungan. Individu yang merasa berdaya lebih mampu mengambil tindakan proaktif dalam membentuk kehidupannya, meskipun berasal dari keluarga yang mengalami perceraian.

e. Spiritualitas

Spiritualitas diakui sebagai aspek penting dalam resiliensi karena memberikan makna, harapan, dan tujuan hidup, terutama ketika menghadapi penderitaan atau kehilangan. Spiritualitas tidak terbatas pada agama formal, tetapi mencakup dimensi kebermaknaan dan hubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. Bagi *emerging adult* dengan latar belakang orang tua bercerai, spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan internal yang memberi rasa aman dan arah hidup, serta membangun kerangka interpretatif

untuk memahami dan memaknai pengalaman perceraian orang tua yang telah dialami.

Sementara itu, Taormina (2015) menjelaskan bahwa resiliensi individu dewasa merupakan konstruk multidimensional yang mencakup empat aspek internal yang saling berkaitan, yaitu: (1) determinasi, berupa keteguhan tujuan dan kemauan untuk terus berusaha ketika menghadapi kesulitan; (2) daya tahan, berupa kemampuan untuk tetap bertahan dalam menghadapi situasi yang sulit atau tidak menyenangkan; (3) adaptabilitas, berupa kemampuan untuk menyesuaikan pikiran dan perilaku terhadap kondisi yang berubah; serta (4) kemampuan pulih, berupa kemampuan untuk memulihkan diri setelah mengalami kerugian, kemunduran, atau kesulitan. Dalam kajian yang lebih mutakhir, Luo et al. (2025) menegaskan bahwa resiliensi sebagai proses dinamis mencakup tiga aspek yang saling memengaruhi, yaitu: (1) aspek kognitif, berupa kemampuan menilai dan memaknai situasi secara adaptif; (2) aspek emosional, berupa kemampuan meregulasi emosi dalam mempertahankan kesehatan mental di tengah tekanan; serta (3) aspek perilaku, berupa kapasitas untuk membangun kembali fungsi psikologis secara aktif setelah mengalami kesulitan.

Berdasarkan uraian di atas, meskipun setiap tokoh mengemukakan aspek dengan penekanan yang berbeda, terdapat benang merah yang menyatukan ketiganya, yakni bahwa resiliensi selalu melibatkan dimensi kognitif, emosional, dan perilaku yang bekerja secara terpadu dalam merespons kondisi yang menekan. Penelitian ini mengacu pada dimensi-dimensi resiliensi yang dikemukakan oleh Connor dan Davidson (2003) sebagai landasan pengukuran, mengingat kelima dimensinya mencerminkan kapasitas internal individu yang bersifat komprehensif dan relevan untuk mengukur resiliensi pada konteks perkembangan *emerging adulthood*, khususnya individu dengan latar belakang orang tua bercerai.

3. Faktor-faktor Resiliensi

Kemampuan individu untuk menunjukkan resiliensi dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang berperan dalam proses adaptasi terhadap tekanan. Grotberg (1995) mengelompokkan faktor-faktor tersebut ke dalam tiga sumber utama, yaitu *I Have*, *I Am*, dan *I Can*.

a. *I Have*

Have merujuk pada faktor-faktor yang berasal dari lingkungan eksternal yang dimiliki individu yang berfungsi memberikan dukungan, rasa aman, dan perlindungan. Faktor ini mencakup hubungan interpersonal yang dilandasi kepercayaan, keberadaan struktur dan aturan yang jelas dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat, serta kehadiran figur panutan (*role model*) yang dapat dijadikan teladan.

b. *I Am*

I Am berkaitan dengan karakteristik personal dan kualitas internal yang dimiliki individu. Faktor ini meliputi kemampuan berempati, kemandirian, tanggung jawab, serta adanya perasaan bangga dan keyakinan positif terhadap diri sendiri.

c. *I Can*

I Can mencerminkan keterampilan sosial dan kognitif individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Aspek ini mencakup kemampuan mengomunikasikan perasaan, mengelola emosi secara adaptif, mencari bantuan ketika diperlukan, serta kemampuan dalam mengidentifikasi dan menyelesaikan permasalahan.

Lebih lanjut, dalam perspektif biopsikososial kontemporer, Southwick et al. (2023) mengemukakan kerangka yang lebih komprehensif mengenai resiliensi dengan mengidentifikasi sepuluh faktor utama yang berperan dalam pembentukannya. Faktor-faktor tersebut meliputi:

a. Optimisme

Optimisme merupakan keyakinan individu terhadap kemungkinan masa depan yang lebih baik, disertai dengan kepercayaan pada kemampuan diri dalam menghadapi berbagai tantangan. Individu yang memiliki optimisme cenderung lebih mampu bertahan serta bangkit ketika menghadapi situasi yang sulit.

b. Kemampuan menghadapi ketakutan

Kemampuan menghadapi ketakutan merupakan kapasitas individu untuk tetap berfungsi secara adaptif dalam kondisi yang dirasakan

mengancam. Individu yang resilien tidak menghindari rasa takut, melainkan mampu mengelolanya dan menghadapinya secara konstruktif.

c. Kompas moral dan altruisme

Kompas moral dan altruisme berkaitan dengan nilai-nilai etis serta kecenderungan individu untuk membantu orang lain. Kepemilikan prinsip moral yang kuat serta kepedulian terhadap sesama dapat menjadi sumber kekuatan psikologis dalam menghadapi berbagai situasi sulit.

d. Keyakinan atau spiritualitas

Keyakinan atau spiritualitas merupakan faktor yang memberikan makna dan tujuan bagi individu dalam menghadapi penderitaan. Kepercayaan terhadap sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri dapat membantu individu menemukan kekuatan di tengah kesulitan.

e. Dukungan sosial

Dukungan sosial mengacu pada keberadaan hubungan interpersonal yang positif dan suportif. Jaringan sosial yang memadai memungkinkan individu memperoleh dukungan emosional maupun instrumental, sehingga membantu mereka merasa tidak sendiri dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

f. Kesehatan fisik

Kesehatan fisik berkaitan dengan kondisi tubuh yang bugar dan sehat. Kondisi fisik yang optimal memberikan energi serta daya tahan yang diperlukan individu untuk menghadapi tekanan dan tuntutan kehidupan.

g. Stimulasi kognitif

Stimulasi kognitif merujuk pada upaya individu dalam mengembangkan dan mempertahankan kapasitas mentalnya. Individu yang secara aktif melatih kemampuan kognitif cenderung memiliki fleksibilitas berpikir yang lebih baik dalam menghadapi situasi yang kompleks dan menantang.

h. Figur panutan (*role model*)

Keberadaan figur panutan memberikan contoh nyata mengenai cara menghadapi dan mengatasi kesulitan. Individu yang memiliki *role model*

cenderung memperoleh inspirasi, motivasi, serta arahan dalam mengembangkan kemampuan resiliensinya.

i. Fleksibilitas kognitif dan emosional

Fleksibilitas kognitif dan emosional merupakan kemampuan individu dalam menyesuaikan pola pikir serta respons emosional sesuai dengan tuntutan situasi. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk mencari alternatif solusi serta beradaptasi secara efektif terhadap berbagai tekanan.

j. Kemampuan menemukan makna dan tujuan hidup

Kemampuan menemukan makna dan tujuan hidup memungkinkan individu untuk memaknai pengalaman sulit sebagai bagian dari proses kehidupan yang bermakna. Individu yang mampu menemukan makna di balik penderitaan cenderung lebih mampu mengalami pertumbuhan psikologis setelah menghadapi berbagai situasi sulit.

Selain faktor-faktor tersebut, pemaafan (*forgiveness*) juga diidentifikasi sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap resiliensi individu. Worthington dan Scherer (2004) mengonseptualisasikan pemaafan sebagai strategi koping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping strategy*) yang berperan penting dalam mendorong resiliensi, khususnya *health resilience*. Mereka mengajukan empat proposisi teoretis yang menjelaskan hubungan antara pemaafan dan resiliensi, yaitu: (1) *unforgiveness* (ketidakmampuan memaafkan) bersifat penuh tekanan (*stressful*) secara psikologis dan fisiologis; (2) terdapat berbagai mekanisme koping selain pemaafan yang dapat mengurangi *unforgiveness*; (3) pemaafan secara efektif mengurangi tekanan (stres) yang ditimbulkan oleh *unforgiveness*; dan (4) pemaafan, sebagai strategi koping, berkaitan erat dengan kondisi kesehatan individu secara keseluruhan. Dalam kerangka ini, *unforgiveness* dipandang sebagai reaksi stres terhadap suatu pelanggaran atau transgresi interpersonal, sedangkan pemaafan berfungsi menetralkan emosi negatif tersebut melalui munculnya emosi positif seperti empati, simpati, dan kasih sayang, sehingga individu yang mampu memaafkan cenderung lebih resilien dalam menghadapi dampak psikologis maupun fisiologis dari stres interpersonal.

Hal tersebut didukung oleh temuan empiris dari berbagai penelitian. Abid dan Sultan (2015) menegaskan bahwa di antara berbagai faktor protektif yang telah diidentifikasi dalam literatur, pemaafan merupakan salah satu atribut individu yang secara konsisten berhubungan erat dengan resiliensi psikologis, di samping penerimaan (*acceptance*) dan rasa syukur (*gratitude*). Hal ini konsisten dengan pandangan Anderson (2006) bahwa resiliensi memiliki hubungan positif yang signifikan dengan pemaafan, di mana kemampuan untuk memaafkan mencerminkan pemahaman individu bahwa sesuatu yang baik dapat muncul dari suatu peristiwa yang sulit.

Faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi sangat beragam dan saling melengkapi, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya. Di antara berbagai faktor tersebut, pemaafan turut diidentifikasi sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap resiliensi. Saputro dan Nashori (2017) menemukan bahwa pemaafan secara signifikan berkontribusi terhadap resiliensi pada mahasiswa. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Evasco (2025) yang menemukan adanya korelasi positif yang signifikan antara pemaafan dan resiliensi pada *emerging adult.*

B. Pemaafan

1. Definisi Pemaafan

Pemaafan (*forgiveness*) merupakan konsep psikologis yang bersifat luas dan melibatkan perubahan pada aspek motivasi, kognitif, emosional, serta perilaku individu. Dalam konteks hubungan interpersonal, Mccullough et al. (1998) menjelaskan bahwa pemaafan dapat dipahami sebagai suatu sistem motivasional yang memengaruhi respons individu terhadap pengalaman pelanggaran. Pemaafan ditandai oleh perubahan motivasi, yaitu berkurangnya kecenderungan yang dapat merusak hubungan, seperti menurunnya keinginan untuk menghindari (*avoidance*) dan keinginan untuk membalas dendam (*revenge*) terhadap pihak yang telah menyakiti.

Melengkapi perspektif tersebut, Thompson et al. (2005) memperluas konsep pemaafan tidak hanya terbatas pada orang lain, tetapi juga mencakup pemaafan

terhadap diri sendiri serta situasi atau kondisi tertentu. Pemaafan didefinisikan sebagai proses membingkai ulang (*reframing*) suatu pelanggaran, sehingga respons individu baik secara kognitif, emosional, maupun perilaku terhadap pelaku, peristiwa, maupun konsekuensi yang ditimbulkan dapat berubah dari negatif menjadi netral atau bahkan positif.

Selanjutnya, Nashori (2012) mengaitkan pemaafan dengan peningkatan kualitas hidup individu. Pemaafan dipahami sebagai kesediaan seseorang untuk melepaskan pengalaman interpersonal yang tidak menyenangkan, seperti kemarahan, dendam, dan rasa sakit hati terhadap pihak yang melakukan kesalahan. Selain itu, pemaafan juga melibatkan upaya individu untuk mengembangkan pikiran, perasaan, serta hubungan interpersonal yang lebih positif dengan pihak tersebut. Lebih rinci, Nashori (2012) menjelaskan bahwa individu dikatakan telah berhasil memaafkan apabila mampu melepaskan rasa sakit hati dan kemarahan terhadap pihak yang bersalah tanpa disertai keinginan membalas, serta mampu membangun kembali pemaknaan yang lebih konstruktif terhadap peristiwa tersebut, bukan berarti melupakan kejadian atau memulihkan kedekatan relasional sepenuhnya dengan pihak yang bersangkutan.

Dengan demikian, keberhasilan pemaafan menurut Nashori (2012) ditandai oleh perubahan pada respons emosional dan kognitif individu terhadap peristiwa, tanpa mensyaratkan pemulihan hubungan interpersonal secara penuh sebagaimana disyaratkan pada konsep pemaafan lain yang lebih menekankan aspek relasional. Definisi ini dipandang sesuai dengan konteks penelitian, mengingat pemaafan pada individu dengan pengalaman perceraian orang tua tidak selalu menuntut pemulihan relasi secara utuh, melainkan lebih pada perubahan cara individu memaknai dan merespons peristiwa tersebut secara internal.

Berdasarkan berbagai pandangan tersebut, pemaafan dapat disimpulkan sebagai suatu proses transformasi internal yang melibatkan reduksi emosi negatif dan dorongan balas dendam, yang digantikan dengan sudut pandang yang dilandasi oleh belas kasih, empati, dan kebaikan. Mróz dan Kaleta (2023) menemukan bahwa disposisi untuk memaafkan berkaitan negatif dengan kecemasan, disfungsi sosial, dan depresi, serta berkaitan positif dengan kesejahteraan psikologis. Sejalan dengan

itu, Cowden et al. (2026) dalam studi longitudinal lintas 23 negara menegaskan bahwa kecenderungan memaafkan secara konsisten berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Dalam konteks *emerging adulthood*, pemaafan berperan sebagai mekanisme adaptif untuk mengelola konflik interpersonal dan melepaskan beban emosional masa lalu, yang pada akhirnya menjadi landasan bagi terbentuknya resiliensi individu.

2. Aspek-aspek Pemaafan

Terdapat beberapa pandangan mengenai aspek-aspek pemaafan yang dikemukakan oleh para tokoh dalam psikologi. Nashori (2012) mengemukakan bahwa pemaafan mencakup tiga aspek yang saling berkaitan, yaitu:

a. Emosi

Aspek emosi merujuk pada kesediaan individu untuk melepaskan kemarahan, kebencian, dan sakit hati terhadap pihak yang telah menyakitinya, sekaligus menumbuhkan perasaan iba dan kemurahan hati terhadap pelaku pelanggaran.

b. Kognitif

Aspek kognitif berkaitan dengan perubahan cara pandang individu terhadap pelaku pelanggaran, di mana penilaian negatif secara bertahap digantikan oleh pemahaman yang lebih terbuka dan konstruktif.

c. Interpersonal

Aspek interpersonal tercermin dari kesediaan individu untuk membangun kembali hubungan yang positif dengan pihak yang pernah menyakitinya, ditandai dengan berkurangnya perilaku menghindar dan memudarnya dorongan balas dendam.

Sejalan dengan pandangan tersebut, Li et al. (2020) menegaskan bahwa pemaafan merupakan proses perubahan motivasi prososial yang mencakup tiga aspek berikut:

a. Kognisi

Aspek kognisi menggambarkan perubahan cara berpikir individu tentang pelaku dan peristiwa yang menyakitkan, di mana persepsi negatif secara bertahap bergeser menuju pemahaman yang lebih netral atau positif.

b. Emosi

Aspek emosi mencakup transformasi respons afektif dari kebencian dan rasa sakit menjadi empati atau penerimaan, yang memungkinkan individu untuk merespons pelaku dengan lebih tenang dan terbuka.

c. Motivasi

Aspek motivasi ditandai dengan pergeseran dorongan dari keinginan membalas dendam atau menghindari pelaku menuju motivasi untuk berdamai dan bersikap prososial terhadap orang yang pernah menyakitinya.

Selanjutnya, Kim et al. (2022) menemukan bahwa pemaafan mencakup tiga aspek yang secara bersama-sama berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu, yaitu:

a. Afeksi

Aspek afeksi melibatkan berkembangnya perasaan positif seperti kehangatan dan empati terhadap pelaku, yang menandai pergeseran dari respons emosional yang negatif menuju keterbukaan hati.

b. Perilaku

Aspek perilaku tampak dari kecenderungan individu untuk tetap bersikap membantu dan tidak menjauhi pelaku, meskipun sebelumnya pernah mengalami pelanggaran yang menyakitkan.

c. Kognisi

Aspek kognisi tercermin dari perubahan penilaian individu terhadap pelaku, di mana pandangan negatif yang sebelumnya melekat secara perlahan bergeser menuju sikap yang lebih netral atau bahkan positif.

Berdasarkan uraian di atas, aspek-aspek pemaafan pada dasarnya mencakup perubahan yang terjadi secara kognitif, emosional, dan interpersonal sebagai satu kesatuan proses yang dinamis. Dalam penelitian ini, aspek pemaafan merujuk pada tiga aspek yang dikemukakan oleh Nashori (2012) yaitu aspek emosi, kognitif, dan interpersonal, yang dipandang paling sesuai untuk menggambarkan pengalaman pemaafan dalam konteks hubungan interpersonal pada *emerging adult.*

C. *Emerging Adulthood*

1. Definisi *Emerging Adulthood*

Emerging adulthood merupakan salah satu tahap perkembangan dalam rentang kehidupan manusia yang ditandai oleh berbagai perubahan dan penyesuaian diri. Santrock (2018) menjelaskan bahwa *emerging adulthood* merujuk pada periode transisi dari masa remaja menuju dewasa yang berlangsung sekitar usia 18 hingga 25 tahun. Pada masa ini, individu berada dalam posisi transisi, yakni telah meninggalkan ketergantungan masa remaja namun belum sepenuhnya mengambil tanggung jawab penuh sebagai orang dewasa.

Sejalan dengan itu, Arnett (2000) memperkenalkan konsep *emerging adulthood* untuk menggambarkan periode antara akhir masa remaja hingga awal dewasa, yakni sekitar usia 18 hingga 25 tahun. Arnett menegaskan bahwa periode ini bukan lagi masa remaja, namun juga belum sepenuhnya dewasa, melainkan merupakan tahap tersendiri yang ditandai oleh lima karakteristik utama, yaitu eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, perasaan berada di antara dua fase (*in-between*), serta keterbukaan terhadap berbagai kemungkinan di masa depan.

Lebih lanjut, Hochberg dan Konner (2020) melalui kajian lintas disiplin memandang *emerging adulthood* sebagai tahap pra-dewasa yang memiliki posisi tersendiri dalam perkembangan manusia. Fase ini ditandai dengan berlanjutnya pematangan otak hingga usia sekitar 25 tahun, semakin intensnya relasi pertemanan, serta berkembangnya pemahaman terkait keintiman dan dukungan sosial. Pandangan ini menegaskan bahwa perkembangan *emerging adulthood* tidak hanya berlangsung pada ranah sosial dan psikologis, tetapi juga melibatkan dasar neurologis yang memberikan ciri khas tersendiri.

Berdasarkan berbagai definisi tersebut, *emerging adulthood* dalam penelitian ini dipahami sebagai periode perkembangan yang berlangsung antara usia 18 hingga 25 tahun, di mana individu tengah aktif mengonstruksi identitas, membangun hubungan interpersonal yang bermakna, serta menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dan perubahan kehidupan secara bersamaan.

2. Karakteristik *Emerging Adulthood*

Arnett (2000) mengembangkan kerangka berpikir untuk menggambarkan periode dari akhir masa remaja hingga pertengahan dua puluhan, yang disebutnya sebagai *emerging adulthood*. Arnett (2015) menegaskan bahwa periode ini tidak tepat digambarkan sebagai rangkaian tugas yang harus dituntaskan secara bertahap, melainkan lebih sesuai dipahami melalui lima karakteristik utama yang menggambarkan pengalaman psikologis individu selama masa ini, yaitu:

a. Eksplorasi Identitas *(Identity Explorations)*

Emerging adult secara aktif mengeksplorasi jati diri serta gambaran tentang siapa dirinya, termasuk cara pandang terhadap relasi interpersonal, kepercayaan pada orang lain, dan makna keluarga (Arnett, 2015). Bagi individu dengan latar belakang orang tua bercerai, eksplorasi ini turut diwarnai oleh upaya memaknai ulang pengalaman masa lalu sebagai bagian dari proses pembentukan identitas yang lebih utuh.

b. Ketidakstabilan *(Instability)*

Fase ini ditandai oleh perubahan yang berlangsung silih berganti dalam hal hubungan, pekerjaan, maupun tempat tinggal (Arnett, 2015). Bagi individu dengan pengalaman ketidakstabilan keluarga akibat perceraian orang tua, ketidakstabilan yang khas pada masa *emerging adulthood* ini dapat terasa lebih menantang, sehingga menuntut kemampuan adaptasi dan ketahanan psikologis yang lebih baik.

c. Fokus pada Diri Sendiri *(Self-Focus)*

Emerging adult memiliki lebih sedikit kewajiban harian terhadap orang lain dibandingkan pada masa sebelum maupun sesudahnya, sehingga fase ini menjadi waktu yang tepat untuk berfokus pada penyelesaian persoalan diri sendiri, termasuk mengelola emosi negatif dan menjalani proses pemaafan terhadap pengalaman menyakitkan di masa lalu (Arnett, 2015).

d. Perasaan Berada di Antara Dua Fase *(Feeling In-Between)*

Individu pada masa ini merasa berada di antara remaja dan dewasa, belum sepenuhnya menganggap dirinya dewasa meskipun sudah tidak lagi menganggap dirinya remaja (Arnett, 2015). Perasaan ambigu ini turut

berkontribusi terhadap kerentanan psikologis, termasuk *quarter life crisis*, sebagaimana telah diuraikan pada bagian sebelumnya.

e. Keterbukaan terhadap Berbagai Kemungkinan *(Possibilities/Optimism)*

Masa ini dipandang sebagai periode penuh harapan, ketika berbagai kemungkinan hidup masih terbuka lebar dan individu memiliki kesempatan untuk mengarahkan hidupnya ke arah yang lebih baik. Arnett (2015) secara khusus menjelaskan bahwa bagi individu yang berasal dari keluarga bermasalah, termasuk yang mengalami perceraian orang tua, masa *emerging adulthood* memberi mereka kesempatan untuk memperbaiki bagian-bagian dari dirinya yang sempat terdampak oleh kondisi keluarga yang sulit, sebelum mereka memasuki komitmen jangka panjang dalam hidupnya. Karakteristik inilah yang menjadi salah satu alasan penting bagi penelitian ini, yaitu meninjau bagaimana pemaafan berperan dalam mendukung resiliensi pada *emerging adult* dengan latar belakang orang tua bercerai.

Selain kelima karakteristik tersebut, Arnett (2015) juga mengidentifikasi tiga kriteria yang secara konsisten dianggap penting oleh *emerging adult* dalam menandai pencapaian kedewasaan, yaitu menerima tanggung jawab atas diri sendiri, membuat keputusan secara mandiri, dan mencapai kemandirian finansial. Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini menggunakan kerangka *emerging adulthood* dari Arnett (2000, 2015) sebagai landasan utama dalam memahami karakteristik psikologis subjek penelitian, karena kerangka ini dinilai lebih relevan dengan rentang usia subjek (18–25 tahun) dan lebih sesuai untuk menjelaskan dinamika eksploratif yang dialami individu dengan latar belakang orang tua bercerai, dibandingkan pendekatan tugas perkembangan yang lebih normatif dan berorientasi pada pencapaian peran-peran dewasa yang telah mapan.

D. Hubungan antara Pemaafan dan Resiliensi

Pemaafan dan resiliensi merupakan dua konstruk psikologis yang saling berkaitan dalam membantu individu menghadapi pengalaman hidup yang menekan. Perceraian orang tua merupakan peristiwa penuh tekanan yang dapat mengganggu rasa aman, kepercayaan, dan kemampuan adaptasi individu (Wiskana & Susilawati,

2024). Kondisi ini dapat termanifestasi dalam berbagai bentuk, seperti konflik orang tua yang berkepanjangan, perasaan kehilangan figur keluarga yang utuh, munculnya rasa marah atau kecenderungan menyalahkan salah satu orang tua (Salsabila & Mahasin, 2023), kesulitan mempercayai orang lain (Masbul & Ninin, 2023), hingga penurunan kesejahteraan psikologis secara umum (Ningsi et al., 2021). Berbagai kondisi tersebut dapat meninggalkan luka emosional yang mendalam pada individu, yang pada gilirannya menghambat kemampuan adaptasi dan proses penyesuaian diri dalam menghadapi tuntutan kehidupan (Tullius et al., 2022). Apabila luka emosional ini tidak dikelola secara adaptif, individu dapat mengalami kesulitan yang lebih besar dalam membangun ketahanan psikologis atau resiliensi. Dalam konteks ini, pemaafan dipandang sebagai salah satu mekanisme psikologis yang dapat membantu individu mengurangi beban emosional akibat pengalaman menyakitkan sehingga mendukung terbentuknya resiliensi (Manullang & Kusumiati, 2025).

Dalam konteks individu *emerging adult*, fase ini merupakan periode perkembangan yang kritis sekaligus rentan. Secara neurokognitif, seiring individu memasuki masa dewasa, pengalaman emosional semakin efektif dikelola melalui strategi regulasi internal yang lebih adaptif (Young et al., 2019). Kapasitas yang semakin matang ini menjadikan *emerging adulthood* sebagai fase yang potensial untuk menjalani proses pemaafan secara lebih bermakna dan disengaja. Namun di sisi lain, fase ini juga ditandai dengan eksperimentasi dan eksplorasi terhadap jalur karier, identitas diri, serta gaya hidup yang belum sepenuhnya mantap (Santrock, 2018), sehingga individu dengan latar belakang orang tua bercerai perlu menjalani proses eksplorasi tersebut sembari menghadapi luka emosional dari masa lalu yang belum terselesaikan. Bagi individu dengan latar belakang orang tua bercerai, tuntutan tersebut dapat terasa jauh lebih berat apabila luka emosional dari masa lalu belum terselesaikan, sehingga kemampuan pemaafan menjadi semakin relevan dalam mendukung proses adaptasi dan pembentukan resiliensi pada fase ini.

Untuk memahami bagaimana pemaafan mendukung terbentuknya resiliensi, perlu dipahami terlebih dahulu bagaimana kedua konstruk ini bekerja. Menurut Nashori (2012), pemaafan merupakan kesediaan individu untuk melepaskan emosi

negatif, mengurangi dorongan balas dendam, serta membangun kembali pikiran dan hubungan interpersonal yang lebih positif. Individu yang mampu memaafkan cenderung lebih mudah mengelola kemarahan, kebencian, dan sakit hati sehingga tidak terus-menerus terikat pada pengalaman negatif di masa lalu. Kondisi ini memungkinkan individu untuk melihat pengalaman hidup secara lebih objektif dan adaptif. Sementara itu, resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003) merupakan kualitas personal yang memungkinkan individu untuk tetap berfungsi dan berkembang secara positif ketika menghadapi tekanan maupun kesulitan hidup. Kualitas ini tercermin dari kemampuan individu untuk bertindak kompeten dan gigih menghadapi hambatan, meyakini kemampuan instingnya, menerima perubahan secara adaptif serta membangun hubungan yang lekat dengan orang lain, mengendalikan diri, dan menemukan kekuatan dari nilai-nilai yang diyakininya. Pemaafan berperan sebagai mekanisme regulasi emosi yang membantu individu melepaskan perasaan negatif serta mengurangi keterikatan emosional terhadap pengalaman yang menyakitkan (Zuroida et al., 2023). Berkurangnya emosi negatif tersebut membuat individu lebih mudah untuk menerima dan menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi.

Di antara berbagai emosi negatif yang muncul akibat pengalaman perceraian orang tua, kemarahan (*anger*) menempati posisi yang paling tidak stabil dan paling menuntut penyelesaian melalui pemaafan. Berbeda dengan kesedihan yang cenderung mereda secara bertahap seiring waktu, kemarahan yang belum dimaafkan cenderung bersifat reaktif dan mudah terpicu kembali oleh situasi tertentu di masa kini, meskipun peristiwa pemicunya telah lama berlalu. Pola ini turut tergambar dari hasil pra survei penelitian ini, di mana kemarahan salah satu narasumber terhadap pengalaman masa lalunya tidak muncul secara konstan, melainkan muncul kembali secara tiba-tiba ketika menghadapi tekanan atau situasi yang mengingatkan pada pengalaman tersebut. Instabilitas semacam ini menjadikan kemarahan sebagai emosi yang paling membutuhkan proses pemaafan untuk diselesaikan, karena tanpa pemaafan, kemarahan berpotensi terus muncul kembali dan mengganggu kestabilan emosi individu dalam jangka panjang (Worthington & Scherer, 2004).

Ketika individu mampu memaafkan, intensitas emosi negatif seperti dendam, marah, dan kecewa akan berkurang, sehingga individu lebih mampu menerima keadaan dan menyesuaikan diri dengan pengalaman yang dialami (Afriyenti, 2022; Annisa dan Nur, 2025), sejalan dengan temuan Aristawati et al. (2023) bahwa *forgiveness therapy* efektif meningkatkan *self-acceptance* pada *emerging adult* yang menjadi korban orang tua bercerai. Kemampuan pemaafan dan penerimaan diri ini juga terbukti berperan dalam menumbuhkan kebermaknaan hidup pada *emerging adult* dengan latar belakang orang tua bercerai (Rahmania et al., 2021), yang menjadi landasan bagi tumbuhnya optimisme dan efikasi diri, yakni keyakinan bahwa individu mampu menghadapi tantangan hidup secara lebih positif. Optimisme dan efikasi diri yang meningkat ini pada gilirannya mendukung terbentuknya resiliensi (Nurpriyarni & Yusuf, 2025).

Dinamika tersebut juga didukung oleh sejumlah penelitian empiris yang menunjukkan adanya hubungan positif antara pemaafan dan resiliensi. Adhilia dan Hadis (2025) menemukan bahwa *forgiveness* berhubungan positif dengan resiliensi pada wanita korban *dating violence.* Penelitian Ramadhan et al. (2023) juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pemaafan dan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, Hafnidar et al. (2021) menemukan bahwa pemaafan berperan dalam membangun resiliensi pada mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa pemaafan berperan sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu melepaskan emosi negatif, meningkatkan penerimaan terhadap pengalaman masa lalu, serta mengembangkan cara pandang yang lebih adaptif. Kondisi tersebut memungkinkan individu untuk lebih mampu menghadapi tekanan dan tantangan kehidupan secara positif, sehingga resiliensi yang dimiliki menjadi lebih tinggi. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat pemaafan pada *emerging adult* dengan latar belakang orang tua bercerai, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya.

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teoritis dan hasil penelitian terdahulu, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara pemaafan dan resiliensi pada *emerging adult* dengan latar belakang orang tua bercerai. Artinya, semakin tinggi tingkat pemaafan, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi pada *emerging adult* dengan latar belakang orang tua bercerai. Sebaliknya, semakin rendah tingkat pemaafan, maka semakin rendah pula tingkat resiliensi individu tersebut.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang menekankan analisis pada data numerik yang kemudian dianalisis dengan metode statistik yang sesuai, di mana penelitian kuantitatif banyak menuntut penggunaan angka mulai dari pengumpulan data, penafsiran, hingga penyajian hasil (Hardani et al., 2020). Sedangkan penelitian korelasional merupakan bentuk penelitian non eksperimental di mana peneliti menggunakan statistik korelasional untuk mendeskripsikan dan mengukur derajat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa memberikan perlakuan tertentu terhadap subjek penelitian, dan menggunakan pendekatan *cross-sectional*, yaitu pengambilan data dilakukan pada satu titik waktu tanpa pengukuran berulang (Creswell & Creswell, 2023). Desain korelasional dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel pemaafan dengan resiliensi pada *emerging adult* yang memiliki latar belakang orang tua bercerai. Dalam penelitian ini, variabel bebas (X) adalah pemaafan, sedangkan variabel terikat (Y) adalah resiliensi

B. Partisipan Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh individu *emerging adult* yang memiliki latar belakang orang tua bercerai. Sebagaimana telah diuraikan pada definisi operasional *emerging adulthood,* subjek dalam penelitian ini merupakan *emerging adult* yang berada pada rentang usia 18–25 tahun. Pada fase ini individu dihadapkan pada berbagai karakteristik perkembangan, seperti eksplorasi identitas, ketidakstabilan, serta upaya membangun kemandirian emosional dan kemampuan adaptasi terhadap

berbagai tantangan kehidupan. Individu *emerging adult* yang memiliki latar belakang orang tua bercerai dipilih sebagai populasi penelitian karena pengalaman perceraian orang tua.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang dipilih untuk mewakili populasi secara representatif agar hasil penelitian dapat menggambarkan kondisi populasi secara tepat (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, sampel dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan untuk memastikan partisipan sesuai dengan tujuan penelitian.

a. Kriteria Inklusi

Partisipan dalam penelitian ini harus memenuhi kriteria sebagai berikut:

1) Berusia 18–25 tahun.
2) Memiliki latar belakang orang tua bercerai sah secara hukum (cerai hidup).
3) Bersedia berpartisipasi dalam penelitian dengan memberikan persetujuan melalui *informed consent.*
4) Perceraian orang tua telah terjadi lebih dari satu tahun sebelum penelitian dilakukan.

b. Kriteria Eksklusi

Partisipan tidak diikutsertakan dalam penelitian apabila sedang menjalani perawatan atau terapi intensif terkait gangguan psikologis berat yang dapat memengaruhi kemampuan memberikan respons secara objektif (bukan dari diagnosis mandiri).

Mengingat jumlah populasi dalam penelitian ini tidak diketahui secara pasti, maka pengambilan jumlah sampel menggunakan rumus Lemeshow et al. (1990) sebagai berikut:

$$n = \frac{Z^2_{1-\frac{\alpha}{2}} \, . \, P(1-P)}{d^2}$$

Keterangan:
n = jumlah sampel
Z = skor Z pada tingkat kepercayaan 95% = 1,96
P = maksimal estimasi = 0,5
d = tingkat kesalahan (*sampling error*) = 10% (0,10)

Maka perhitungannya:

$$n = \frac{(1{,}96)^2 . 0{,}5 . (1 - 0{,}5)}{(0{,}10)^2} = \frac{3{,}8416 . 0{,}25}{0{,}01} = \frac{0{,}9604}{0{,}01} = 96{,}04 \approx 97$$

Berdasarkan perhitungan tersebut, jumlah sampel minimal dalam penelitian ini adalah 97 orang.

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. *Non-probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih menjadi sampel, sementara *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu yang telah ditetapkan sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2019). Teknik ini dipilih karena penelitian ini membutuhkan sampel dengan karakteristik yang spesifik, yaitu individu *emerging adult* berusia 18–25 tahun dengan latar belakang orang tua bercerai, sehingga tidak semua individu dalam populasi umum dapat memenuhi kriteria tersebut.

C. Instrumen Penelitian

1. *Screening* Kondisi Perceraian Orang Tua

Untuk memastikan kesesuaian partisipan dengan kriteria inklusi dan eksklusi penelitian, peneliti melakukan dua tahap *screening* (penyaringan). Pertama, peneliti mencantumkan kriteria partisipan pada halaman awal kuesioner, yaitu berusia 18 hingga 25 tahun, memiliki orang tua yang telah bercerai secara resmi secara hukum (cerai hidup), dan perceraian telah terjadi setidaknya satu tahun sebelum pengisian kuesioner. Kedua, peneliti memberikan pertanyaan *screening* untuk mengonfirmasi kesesuaian partisipan dengan kriteria tersebut serta mengidentifikasi kondisi yang menjadi kriteria eksklusi. Pertanyaan *screening* meliputi usia, status perceraian orang tua, lama waktu sejak perceraian, tahun terjadinya perceraian, serta kondisi psikologis partisipan terkait perawatan atau terapi intensif. Pertanyaan penyaringan disajikan pada Tabel 1. Partisipan yang tidak memenuhi kriteria inklusi atau memenuhi kriteria eksklusi tidak diikutsertakan dalam analisis data. Selain itu,

peneliti menyertakan satu butir *attention check* di tengah kuesioner untuk memastikan partisipan mengisi kuesioner secara cermat.

Tabel 1. Pertanyaan *Screening* Partisipan

No	Pertanyaan *Screening*	Alternatif Jawaban	Keterangan
1	Apakah usia Anda saat ini 18–25 tahun?	1. Ya 2. Tidak	Ya = memenuhi kriteria inklusi
2	Apakah orang tua Anda telah bercerai secara sah secara hukum?	1. Ya 2. Tidak	Ya = memenuhi kriteria inklusi
3	Apakah perceraian orang tua Anda telah terjadi lebih dari satu tahun yang lalu?	1. Ya 2. Tidak	Ya = memenuhi kriteria inklusi
4	Apakah Anda saat ini sedang menjalani perawatan atau terapi intensif terkait gangguan psikologis (seperti penanganan medis psikiater atau konsultasi rutin bersama psikolog)?	1. Ya 2. Tidak	Ya = memenuhi kriteria eksklusi
5	Pada tahun berapa orang tua Anda bercerai?	Isian Tahun	Informasi pendukung

2. Resiliensi

Resiliensi merupakan kualitas personal yang memungkinkan seseorang untuk tetap berfungsi dan beradaptasi secara positif meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan maupun kesulitan (Connor & Davidson, 2003). Resiliensi diukur menggunakan *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yang dikembangkan oleh Connor & Davidson (2003) dan telah diadaptasi oleh Alamsyah (2023, dalam Azhari, 2026) yang memiliki nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar $\alpha = 0.815$. Peneliti juga melakukan uji coba dan didapatkan hasil reliabilitas sebesar $\alpha = 0.845$. Skala CD-RISC terdiri atas 25 item yang mengukur lima aspek resiliensi, yaitu kompetensi personal; kepercayaan pada diri sendiri; penerimaan perubahan positif; kemampuan mengendalikan diri; serta spiritualitas. Skala ini menggunakan rentang respons skala *Likert* (1–5), yaitu 1 (Sangat Tidak Sesuai), 2 (Tidak Sesuai), 3 (Netral), 4 (Sesuai), dan 5 (Sangat Sesuai), di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Salah satu contoh item dalam skala ini adalah, "Saya cenderung berkeinginan untuk bangkit kembali dari kesulitan yang saya hadapi."

Tabel 2. Distribusi Item Skala Resiliensi

No	Aspek	*Favorable*	Jumlah
1	Kompetensi Personal	5, 6, 8, 11, 12, 18, 23, 24, 25	9
2	Kepercayaan pada Diri Sendiri	10, 14, 15, 16, 17, 21, 22	7
3	Penerimaan Perubahan Positif	1, 2, 4, 13	4
4	Kemampuan Mengendalikan diri	7, 19, 20	3
5	Spiritualitas	3, 9	2
Total			**25**

3. Pemaafan

Nashori (2012) memahami pemaafan sebagai kesediaan seseorang untuk melepaskan pengalaman interpersonal yang tidak menyenangkan, seperti kemarahan, dendam, dan rasa sakit hati terhadap pihak yang melakukan kesalahan, sekaligus mengembangkan pikiran, perasaan, serta hubungan interpersonal yang lebih positif. Pemaafan diukur menggunakan Skala Pemaafan yang dikembangkan olehnya dengan dengan 14 aitem yang pada studi pengembangannya memiliki koefisien *alpha* sebesar 0.935 (kategori *excellent*, Kline, 2016). Pada penelitian ini, hasil uji reliabilitas terhadap 14 aitem yang sama menunjukkan koefisien *alpha* sebesar 0.662. Meskipun nilai ini lebih rendah dibandingkan hasil pengembangan aslinya, nilai tersebut masih tergolong dapat diterima (*acceptable*) menurut Hair Jr et al. (2010), yang menyatakan bahwa nilai *alpha* 0.60 masih dapat diterima, khususnya ketika instrumen diterapkan pada konteks atau populasi yang berbeda dari studi pengembangannya. Perbedaan karakteristik sampel penelitian ini, yaitu *emerging adult* dengan latar belakang orang tua bercerai, diduga turut memengaruhi konsistensi respons terhadap item-item yang pada awalnya dikembangkan untuk konteks pemaafan interpersonal secara umum. Skala Pemaafan terdiri atas tiga aspek, yaitu aspek afektif, kognitif, dan interpersonal. Instrumen ini memuat 14 item yang terdiri dari 7 item *favorable* dan 7 item *unfavorable*, dengan rentang respons skala *Likert* (1–5), yaitu 1 (Sangat Jarang Terjadi), 2 (Jarang Terjadi), 3 (Kadang-kadang Terjadi), 4 (Sering Terjadi), dan 5 (Sangat Sering Terjadi). Salah satu contoh item dalam skala ini adalah "Saya tidak menyimpan rasa sakit hati terhadap orang yang menyakiti saya."

Tabel 3. Distribusi Item Skala Pemaafan

No	Aspek	*Favorable*	*Unfavorable*	Jumlah
1	Afektif	1, 2	4, 12	4
2	Kognitif	6, 7	5	3
3	Interpersonal	3, 8, 11	9, 10, 13, 14	7
Total				**14**

D. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini dirancang dengan sistematis untuk memastikan validitas hasil serta mendukung pengujian hipotesis mengenai adanya hubungan positif antara pemaafan dan resiliensi pada *emerging adult* dengan latar belakang orang tua bercerai. Penelitian dimulai dengan identifikasi permasalahan yang relevan untuk ditetapkan sebagai variabel penelitian. Selanjutnya, peneliti melakukan *literature review* guna memahami landasan teoretis yang mendukung penelitian ini. Setelah itu, peneliti menentukan kriteria partisipan yang akan terlibat serta menyusun proposal penelitian yang memuat pendahuluan, tinjauan pustaka, dan metode penelitian.

Selanjutnya, pada tahap persiapan instrumen, peneliti menentukan instrumen penelitian yang akan digunakan, yaitu skala pemaafan dan skala resiliensi. Instrumen yang digunakan merupakan alat ukur hasil penelitian terdahulu yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitasnya. Instrumen kemudian disusun dalam bentuk kuesioner yang memuat halaman *informed consent*, pertanyaan *screening,* identitas partisipan, serta pernyataan-pernyataan skala penelitian. Kuesioner disusun dalam dua format, yaitu format daring menggunakan *Google Form* untuk memudahkan penyebaran secara daring, serta format cetak untuk keperluan penyebaran secara luring.

Pada tahap pelaksanaan, peneliti menyebarkan kuesioner penelitian secara daring dan luring kepada partisipan yang memenuhi kriteria penelitian. Penyebaran kuesioner secara daring dilakukan melalui *Google Form* yang dibagikan melalui berbagai platform media sosial, meliputi TikTok, WhatsApp, Instagram, dan Threads. Sementara itu, penyebaran kuesioner secara luring dilakukan dengan membagikan kuesioner secara langsung kepada calon partisipan. Sebelum mengisi kuesioner, partisipan diminta untuk membaca dan menyetujui lembar *informed*

consent sebagai bentuk persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian. Selanjutnya, partisipan mengisi kuesioner penelitian dengan waktu pengerjaan sekitar 10 hingga 15 menit. Setelah proses pengumpulan data selesai, peneliti melakukan pengecekan kelengkapan data sebelum melanjutkan ke tahap pengolahan dan analisis data.

Pada tahap pengolahan data, peneliti terlebih dahulu melakukan *screening* dengan memastikan semua partisipan yang mengisi kuesioner sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Selanjutnya, dilakukan koding dengan memindahkan hasil kuesioner ke dalam tabulasi data di *Google Spreadsheet*. Data kemudian dimasukkan ke dalam aplikasi Jamovi atau SPSS untuk selanjutnya dilakukan analisis statistik.

E. Teknik Analisis Data

Tahap analisis dimulai dengan uji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* untuk memastikan konsistensi internal instrumen. Selanjutnya, dilakukan analisis statistik deskriptif guna mengetahui gambaran profil partisipan serta distribusi skor pemaafan dan resiliensi, baik secara empirik maupun hipotetik, yang selanjutnya dikategorisasikan ke dalam tiga jenjang (rendah, sedang, tinggi) berdasarkan norma hipotetik. Selanjutnya peneliti melakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dengan melihat nilai signifikansi *Shapiro-Wilk* serta uji linearitas melalui pemeriksaan nilai signifikansi untuk memastikan hubungan antar variabel bersifat linear. Selanjutnya, dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji korelasi *Pearson's product moment* apabila data berdistribusi normal, atau uji korelasi nonparametrik *Spearman's rho* apabila data tidak berdistribusi normal, untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara pemaafan dan resiliensi. Selanjutnya, peneliti melakukan uji tambahan, yakni uji korelasi antara aspek-aspek pemaafan dengan resiliensi, serta uji korelasi antara aspek-aspek pemaafan dengan aspek-aspek resiliensi. Seluruh hasil uji yang dilakukan kemudian diinterpretasikan menggunakan pedoman interpretasi koefisien korelasi Sugiyono (2023) untuk menentukan apakah hipotesis penelitian diterima atau ditolak, serta disajikan dalam bentuk tabel dan narasi sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah.

F. Etika Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan mematuhi prinsip-prinsip etika penelitian psikologi. Pertama, seluruh partisipan diberikan *informed consent* sebelum mengikuti penelitian, yang memuat penjelasan mengenai tujuan penelitian, prosedur pengisian, serta hak-hak partisipan. Kedua, partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela, sehingga partisipan berhak untuk menolak atau mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa konsekuensi apa pun. Ketiga, identitas partisipan dijaga kerahasiaannya melalui prinsip anonimitas. Keempat, data yang terkumpul hanya digunakan untuk kepentingan akademik dan tidak disebarluaskan untuk tujuan lain. Kelima, seluruh data penelitian disimpan secara aman dan rahasia guna melindungi privasi partisipan. Bukti persetujuan *informed consent* dan izin pengambilan data dilampirkan di bagian akhir laporan penelitian.

BAB IV
HASIL DAN DISKUSI

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan melalui dua metode, yaitu secara daring menggunakan *Google Form* dan secara luring menggunakan kuesioner cetak dengan format serta isi pertanyaan yang identik pada kedua versi. Kuesioner daring disebarluaskan melalui berbagai platform media sosial, yaitu WhatsApp, Instagram, Threads, TikTok, dan X. Sementara itu, pengumpulan data secara luring dilakukan secara langsung kepada partisipan yang berada di wilayah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Berdasarkan keseluruhan proses pengumpulan data, diperoleh sebanyak 140 respons, yang terdiri atas 125 respons dari kuesioner daring dan 15 respons dari kuesioner luring. Jumlah tersebut telah melebihi jumlah sampel minimal yang ditetapkan dalam penelitian, yaitu sebanyak 97 partisipan berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Lemeshow et al. (1990).

Pada kedua versi kuesioner, peneliti menyertakan pertanyaan penyaringan (*screening*) pada bagian awal untuk memastikan bahwa partisipan memenuhi kriteria inklusi dan tidak memenuhi kriteria eksklusi penelitian. Seluruh respons yang terkumpul kemudian melalui proses seleksi berdasarkan beberapa kriteria, yaitu kesesuaian dengan kriteria inklusi dan eksklusi penelitian, kelulusan pada butir pengecekan perhatian (*attention check*). Setelah melalui proses *screening* tersebut, diperoleh 102 partisipan yang memenuhi seluruh kriteria penelitian untuk dianalisis lebih lanjut.

Tabel 4. Karakteristik Partisipan Penelitian

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Pihak Tempat Menetap Pasca Perceraian	Ayah	15	14.7%
	Ibu	52	51%
	Pihak Lain	35	34.3%
Lama Waktu Sejak Perceraian Orang Tua	< 5 tahun	20	19.6%
	5–10 tahun	31	30.4%
	> 10 tahun	51	50%

Berdasarkan pihak tempat menetap setelah perceraian orang tua, sebagian besar partisipan menetap bersama ibu, yaitu sebanyak 52 orang (51%). Selanjutnya, sebanyak 35 orang (34.3%) menetap bersama pihak lain, sedangkan 15 orang (14.7%) menetap bersama ayah. Dominannya partisipan yang menetap bersama ibu menunjukkan bahwa dalam penelitian ini, ibu merupakan pihak yang paling banyak menjadi tempat tinggal utama partisipan setelah perceraian orang tua. Namun, karakteristik tersebut tidak menunjukkan bahwa seluruh partisipan memiliki pola pengalaman keluarga yang sama karena terdapat pula partisipan yang menetap bersama ayah maupun pihak lain seperti kakek, nenek, bibi, dan paman, serta partisipan yang telah tinggal bersama pasangan maupun secara mandiri. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan menetap bersama ibu setelah terjadinya perceraian orang tua.

Berdasarkan lama waktu sejak perceraian orang tua, sebagian besar partisipan telah mengalami perceraian orang tua lebih dari 10 tahun, yaitu sebanyak 51 orang (50%). Selanjutnya, sebanyak 31 orang (30.4%) mengalami perceraian orang tua dalam rentang 5–10 tahun, sedangkan 20 orang (19.6%) mengalami perceraian orang tua kurang dari 5 tahun. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan telah berada dalam kondisi pasca perceraian dalam jangka waktu yang relatif panjang. Kondisi tersebut penting diperhatikan dalam memahami pengalaman pemaafan dan resiliensi partisipan, karena jarak waktu sejak terjadinya perceraian dapat berkaitan dengan proses adaptasi individu terhadap perubahan dan pengalaman keluarga yang dialaminya.

2. Deskripsi Skor Variabel

Peneliti melakukan pengujian deskripsi data, untuk mengetahui nilai terendah (*Min*), nilai tertinggi (*Max*), rata-rata (*Mean*) dan simpangan baku (SD). Nilai tersebut dapat diketahui melalui tabel berikut:

Tabel 5. Deskripsi Skor Empirik

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD	CV
Resiliensi	102	75	117	97.7	10.22	10.5%
Pemaafan	102	26	59	41.0	7.14	17.4%

Keterangan: CV adalah Coefficient of Variation

Berdasarkan Tabel 5, variabel resiliensi yang dianalisis pada 102 partisipan memiliki skor empirik minimum sebesar 75 dan maksimum sebesar 117, dengan rata-rata sebesar 97.7 dan simpangan baku sebesar 10.22. Nilai koefisien variasi resiliensi sebesar 10.5%, yang menunjukkan variasi skor antar partisipan tergolong relatif rendah. Sementara itu, variabel pemaafan memiliki skor empirik minimum sebesar 26 dan maksimum sebesar 59, dengan rata-rata sebesar 41.0 dan simpangan baku sebesar 7.14. Nilai koefisien variasi pemaafan sebesar 17.4%, yang menunjukkan variasi skor pemaafan antar partisipan relatif lebih tinggi dibandingkan resiliensi. Hal ini mengindikasikan bahwa partisipan memiliki keberagaman yang lebih besar dalam cara merespons dan memaknai pengalaman interpersonal terkait perceraian orang tua, khususnya pada aspek pemaafan.

Selain deskripsi statistik empirik, peneliti juga menyajikan deskripsi statistik hipotetik yang diperoleh berdasarkan rentang skor teoritis alat ukur. Adapun nilai tersebut disajikan pada tabel berikut.

Tabel 6. Deskripsi Skor Hipotetik

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Resiliensi	102	25	125	75	16.67
Pemaafan	102	14	70	42	9.33

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui hasil analisis data deskriptif hipotetik dalam penelitian ini. Pada variabel resiliensi, diperoleh nilai *mean* sebesar 75, dengan nilai minimum sebesar 25, nilai maksimum sebesar 125, serta standar deviasi sebesar 16.67. Selanjutnya, pada variabel pemaafan, diperoleh nilai *mean* sebesar 42, dengan nilai minimum sebesar 14, nilai maksimum sebesar 70, serta standar deviasi sebesar 9.33. Data statistik hipotetik ini selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam penyusunan kategorisasi skor pada 102 partisipan penelitian.

Pola tersebut kemudian diperjelas melalui hasil kategorisasi untuk mengetahui tingkat resiliensi dan pemaafan partisipan berdasarkan norma hipotetik (Azwar, 2012), yang membagi skor partisipan ke dalam tiga jenjang, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategorisasi ini menggunakan *mean* hipotetik (μ) dan standar deviasi hipotetik (σ) yang dihitung berdasarkan rentang skor minimum dan maksimum yang mungkin diperoleh pada masing-masing skala.

Tabel 7. Panduan Kategorisasi

Kategorisasi	Rumus
Rendah	$X < \mu - 1\sigma$
Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$
Tinggi	$X \geq \mu + 1\sigma$

Selanjutnya, berdasarkan panduan kategorisasi tersebut, diperoleh distribusi tingkat resiliensi dan pemaafan pada partisipan sebagaimana disajikan pada tabel berikut.

Tabel 8. Kategorisasi Variabel Resiliensi

Kategorisasi	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 58.33$	0	0.0%
Sedang	$58.33 \leq X < 91.67$	19	18.6%
Tinggi	$X \geq 91.67$	83	81.4%
Total		102	100.0%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa tidak terdapat partisipan yang memiliki tingkat resiliensi pada kategori rendah. Sementara itu, 19 partisipan (18.6%) memiliki tingkat resiliensi sedang dan 83 partisipan (81.4%) memiliki tingkat resiliensi tinggi. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa dari 102 partisipan yang terlibat dalam penelitian ini, mayoritas berada pada kategori resiliensi tinggi dengan jumlah 83 partisipan. Merujuk pada definisi resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003) sebagai kualitas personal yang memungkinkan individu untuk tetap berfungsi dan berkembang secara positif meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan maupun kesulitan, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki kualitas tersebut secara tinggi. Sementara itu, partisipan pada kategori sedang menunjukkan kemampuan yang cukup untuk tetap berfungsi dan berkembang secara positif meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan maupun kesulitan.

Tabel 9. Kategorisasi Variabel Pemaafan

Kategorisasi	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 32.67$	13	12.7%
Sedang	$32.67 \leq X < 51.33$	82	80.4%
Tinggi	$X \geq 51.33$	7	6.9%
Total		102	100.0%

Berdasarkan Tabel 9, dapat diketahui bahwa terdapat 13 partisipan (12.7%) dengan tingkat pemaafan rendah, 82 partisipan (80.4%) dengan tingkat pemaafan sedang, dan 7 partisipan (6.9%) dengan tingkat pemaafan tinggi. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa dari 102 partisipan yang terlibat dalam penelitian ini, mayoritas berada pada kategori pemaafan sedang dengan jumlah 82 partisipan. Merujuk pada definisi pemaafan menurut Nashori (2012) sebagai proses transformatif di mana seseorang secara sukarela melepaskan emosi negatif akibat perlakuan tidak adil, sembari membangun kembali pola pikir dan perasaan yang konstruktif terhadap pihak yang bersalah, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan telah menjalani proses tersebut secara cukup. Sementara itu, partisipan pada kategori tinggi menunjukkan proses pelepasan emosi negatif dan pembangunan kembali pola pikir yang konstruktif tersebut secara maksimal, sedangkan partisipan pada kategori rendah menunjukkan bahwa proses tersebut belum banyak terjadi.

3. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data pada masing-masing variabel penelitian berdistribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji *Saphiro-Wilk* dengan bantuan program Jamovi. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi $p > 0.05$, sedangkan apabila nilai signifikansi $p < 0.05$ maka data tidak berdistribusi normal.

Tabel 10. Uji Normalitas Variabel

Variabel	*Shapiro-Wilk*		Keterangan
	W	*p*	
Resiliensi	0.973	0.036	Tidak Normal
Pemaafan	0.990	0.625	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji *Shapiro–Wilk* yang disajikan pada Tabel 10, diketahui bahwa variabel resiliensi memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.036 ($p < 0.05$), sehingga data variabel resiliensi tidak berdistribusi normal. Sementara itu, variabel pemaafan memperoleh nilai

signifikansi sebesar 0.625 (p > 0.05), sehingga data variabel pemaafan berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji Linearitas adalah uji statistik yang digunakan untuk mengetahui apakah variabel dalam sebuah penelitian kuantitatif berhubungan secara linear atau tidak linear. Pengujian linearitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji *Test for Linearity* pada program SPSS, dengan melihat nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity*. Hasil uji linearitas pada variabel resiliensi dan pemaafan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 11. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Resiliensi*Pemaafan	0.891	0.621	Linear

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 11, diketahui nilai koefisien *Deviation from Linearity* (F) sebesar 0.891 dengan nilai signifikansi sebesar p = 0.621. Suatu hubungan antar variabel dapat dikatakan linear apabila nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* lebih besar dari 0.05 (p > 0.05). Berdasarkan data tersebut, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.621 yang berarti lebih besar dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel resiliensi dan pemaafan bersifat linear. Dengan demikian, asumsi linearitas dalam penelitian ini telah terpenuhi, sehingga analisis data dapat dilanjutkan ke tahap pengujian hipotesis menggunakan uji korelasi.

4. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan analisis statistik nonparametrik, yaitu uji korelasi *Spearman's rho*, karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa salah satu variabel penelitian tidak berdistribusi normal.

Tabel 12. Hasil Uji Korelasi *Spearman's rho*

Korelasi	r_s	r_s^2	Sig. p	Keterangan
Resiliensi*Pemaafan	0.202	0.041	0.042	Signifikan

Berdasarkan Tabel 12, hasil uji korelasi *Spearman's rho* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r_s = 0.202$ dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0.042$ ($p \leq 0.05$). Nilai signifikansi tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pemaafan dan resiliensi pada *emerging adult* dengan latar belakang perceraian orang tua. Nilai koefisien korelasi yang positif menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat searah, sehingga semakin tinggi tingkat pemaafan yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya. Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi menurut Sugiyono (2023) nilai koefisien sebesar 0.202 berada pada rentang 0.20–0.399 yang termasuk dalam kategori hubungan rendah.

Selanjutnya, untuk mengetahui besarnya kontribusi pemaafan terhadap resiliensi, dilakukan perhitungan koefisien determinasi (r_s^2). Hasil perhitungan menunjukkan nilai determinasi sebesar 0.041 menunjukkan bahwa sebesar 4.1% variasi resiliensi dapat dikaitkan dengan pemaafan, sedangkan 95.9% lainnya berkaitan dengan faktor-faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pemaafan dan resiliensi pada *emerging adult* dengan latar belakang orang tua bercerai, meskipun kekuatan hubungan antara kedua variabel tergolong rendah dan kontribusi pemaafan terhadap resiliensi relatif kecil.

5. Hasil Uji Tambahan

Uji analisis tambahan pada penelitian ini yaitu uji korelasi aspek pemaafan dengan resiliensi dan uji korelasi aspek pemaafan dengan aspek resiliensi.

a. Korelasi Aspek Pemaafan terhadap Resiliensi

Tabel 13. Hasil Uji Korelasi Aspek Pemaafan terhadap Resiliensi

Aspek Pemaafan	Resiliensi (r_s)	*Sig. p*	Keterangan
Afektif	0.098	0.329	Tidak Signifikan
Kognitif	0.279	0.004	Signifikan**
Interpersonal	0.142	0.153	Tidak Signifikan

Keterangan: ***p<0.01*

Berdasarkan Tabel 13, dari ketiga aspek pemaafan, hanya aspek kognitif yang menunjukkan hubungan signifikan dengan resiliensi ($r_s = 0.279$, $p = 0.004$). Merujuk pada pedoman interpretasi koefisien korelasi menurut

Sugiyono (2023), nilai tersebut termasuk kategori hubungan rendah, dengan arah hubungan yang positif. Artinya, semakin tinggi resiliensi individu, semakin tinggi pula kecenderungan individu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif terhadap pelaku.

Sementara itu, aspek afektif (r_s = 0.098, p = 0.329) dan aspek interpersonal (r_s = 0.142, p = 0.153) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan resiliensi (p > 0.05). Dengan demikian, resiliensi tidak berhubungan secara statistik dengan perubahan perasaan negatif (afektif) maupun perubahan perilaku atau relasi terhadap pelaku (interpersonal). Temuan ini menunjukkan bahwa dari ketiga aspek pemaafan, aspek kognitif memiliki hubungan yang lebih konsisten dengan resiliensi dibandingkan aspek afektif dan interpersonal.

b. Korelasi Aspek Pemaafan terhadap Aspek Resiliensi

Tabel 14. Hasil Uji Korelasi Aspek Pemaafan terhadap Aspek Resiliensi

Aspek Resiliensi	1 (r_s)	2 (r_s)	3 (r_s)
Kompetensi Personal	-0.008	0.206*	-0.007
Kepercayaan pada Diri Sendiri	0.071	0.279**	0.159
Penerimaan Perubahan Positif	0.050	0.113	0.131
Kemampuan Mengendalikan Diri	0.255**	0.286**	0.261**
Spiritualitas	0.062	0.207*	0.172

Keterangan: 1=Afektif; 2=Kognitif; 3=Interpersonal; **p<0,05, **p < 0,01*

Berdasarkan Tabel 14, aspek Kemampuan Mengendalikan Diri merupakan satu-satunya aspek resiliensi yang berhubungan signifikan dengan ketiga aspek pemaafan, yaitu afektif (r_s = 0.255, p = 0.010), kognitif (r_s = 0.286, p = 0.004), dan interpersonal (r_s = 0.261, p = 0.008). Ketiganya termasuk kategori hubungan rendah dengan arah hubungan positif. Artinya, kemampuan individu dalam mengendalikan diri memiliki hubungan positif dengan ketiga aspek pemaafan.

Aspek Kognitif dari pemaafan juga tercatat berhubungan signifikan dengan sebagian besar aspek resiliensi lainnya, yaitu Kompetensi Personal (r_s = 0.206, p = 0.038), Kepercayaan pada Diri Sendiri (r_s = 0.279, p = 0.005), dan Spiritualitas (r_s = 0.207, p = 0.037), seluruhnya dengan kategori hubungan rendah. Sementara itu, aspek afektif dan interpersonal pada pemaafan hanya

menunjukkan hubungan yang signifikan dengan aspek kemampuan mengendalikan diri. Aspek-aspek resiliensi lainnya tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kedua aspek tersebut. Dengan demikian, temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan diri memiliki keterkaitan yang relatif konsisten dengan seluruh aspek pemaafan, sedangkan aspek kompetensi personal, kepercayaan pada diri sendiri, dan spiritualitas menunjukkan keterkaitan khusus dengan aspek kognitif pemaafan.

B. Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pemaafan dan resiliensi pada *emerging adult* dengan latar belakang orang tua bercerai. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat korelasi positif antara pemaafan dan resiliensi pada populasi tersebut. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa pemaafan memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan resiliensi, meskipun tingkat hubungannya tergolong rendah. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi pemaafan yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula kecenderungan resiliensinya, meskipun kontribusi pemaafan terhadap resiliensi tergolong kecil, yakni hanya sebesar 4.1% berdasarkan hasil sumbangan efektif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini dapat diterima.

Temuan ini sejalan secara arah dengan sejumlah penelitian terdahulu. Adhilia dan Hadis (2025) menemukan hubungan positif antara pemaafan dan resiliensi pada wanita korban *dating violence*. Ramadhan et al. (2023) menunjukkan hasil serupa pada mahasiswa tingkat akhir. Sejalan dengan itu, Hafnidar et al. (2021) menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara pemaafan dan resiliensi pada mahasiswa yang mengalami *social media fatigue,* dan Saputro dan Nashori (2017) juga menemukan adanya hubungan positif antara pemaafan dan resiliensi pada mahasiswa. Meskipun demikian, kekuatan hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini tergolong jauh lebih lemah dibandingkan studi-studi yang melaporkan tingkat hubungan sedang hingga kuat. Temuan korelasi yang cenderung lemah ini justru sejalan dengan riset Evasco (2025) pada kelompok *young adults* serta Lestari dan Huwae (2023) pada remaja dengan latar belakang

perceraian orang tua (*broken home*), yang juga menemukan korelasi positif tergolong lemah dengan kontribusi pemaafan terhadap resiliensi sebesar 4%. Perbedaan kekuatan hubungan ini penting untuk didiskusikan lebih lanjut, mengingat populasi penelitian ini memiliki kekhasan tersendiri, yaitu *emerging adult* dengan pengalaman spesifik perceraian orang tua, yang kemungkinan memunculkan dinamika psikologis berbeda dibandingkan populasi umum mahasiswa atau korban kekerasan dalam pacaran.

Signifikannya hubungan antara pemaafan dan resiliensi dalam penelitian ini dapat dipahami melalui kerangka teoritis yang diajukan oleh Worthington dan Scherer (2004). Ketidakmampuan memaafkan (*unforgiveness*) merupakan bentuk respons stres terhadap suatu pelanggaran interpersonal. Dalam konteks penelitian ini, *unforgiveness* dapat berupa kemarahan, kekecewaan, atau rasa sakit hati yang masih dirasakan partisipan terhadap pihak yang dianggap menjadi penyebab konflik atau perceraian orang tua. Selama emosi negatif tersebut belum terselesaikan, individu akan terus mengalami tekanan psikologis, misalnya berupa kecemasan atau perasaan tidak aman, yang dapat menghambat kemampuannya untuk beradaptasi secara sehat terhadap tantangan hidup. Hal ini sejalan dengan temuan Mróz dan Kaleta (2023) bahwa disposisi untuk memaafkan berkaitan negatif dengan kecemasan dan disfungsi sosial, serta berkaitan positif dengan kesejahteraan psikologis.

Sebaliknya, ketika individu berhasil memaafkan, emosi negatif tersebut secara bertahap tergantikan oleh emosi yang lebih positif, seperti penerimaan dan empati terhadap orang tua. Proses inilah yang menjelaskan mengapa pemaafan berhubungan positif dengan resiliensi dalam penelitian ini, semakin individu mampu melepaskan emosi negatif terhadap pengalaman perceraian orang tuanya, semakin ringan pula beban psikologis yang ia tanggung, sehingga ia memiliki lebih banyak ruang secara psikologis untuk berfokus pada proses adaptasi dan pengembangan diri yang positif, alih-alih terus terpaku pada peristiwa perceraian yang telah terjadi di masa lalu. Hal ini turut diperkuat oleh Anderson (2006), yang menemukan bahwa kemampuan untuk memaafkan mencerminkan pemahaman individu bahwa sesuatu yang baik dapat muncul dari suatu peristiwa yang sulit,

sehingga individu yang memaafkan cenderung lebih siap untuk bangkit dan berkembang meski pernah mengalami pengalaman yang menekan. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat gambaran bahwa pemaafan bukan sekadar respons emosional sesaat, melainkan salah satu proses psikologis yang membuka ruang bagi terbentuknya resiliensi individu, khususnya pada *emerging adult* dengan latar belakang orang tua bercerai.

Rendahnya kekuatan hubungan pada penelitian ini mengindikasikan bahwa resiliensi pada dewasa awal tidak hanya dipengaruhi oleh pemaafan, tetapi juga oleh berbagai faktor protektif lainnya. Penelitian Lekatompessy et al. (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap resiliensi pada *emerging adulthood.* Selain itu, Eldzani dan Putri (2025) menemukan bahwa spiritualitas dan dukungan sosial berperan dalam meningkatkan resiliensi pada dewasa awal Indonesia. Penelitian lain terhadap mahasiswa Indonesia juga menunjukkan bahwa efikasi diri, religiusitas, dan dukungan sosial merupakan prediktor yang berpengaruh langsung terhadap resiliensi (Bukhori et al., 2022). Dengan demikian, pemaafan kemungkinan hanya menyumbang sebagian kecil dari varians resiliensi secara keseluruhan, sementara faktor-faktor lain di luar cakupan penelitian ini turut berperan secara signifikan.

Sebagian besar partisipan telah mengalami perceraian orang tua sejak lebih dari sepuluh tahun yang lalu. Meskipun rentang waktu sejak peristiwa perceraian tergolong panjang, hasil kategorisasi pemaafan pada Tabel 10 menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada pada kategori pemaafan sedang, bukan pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa lamanya waktu sejak perceraian tidak serta-merta membuat individu mencapai pemaafan yang tinggi, karena pemaafan merupakan proses psikologis yang melibatkan perubahan pada aspek emosi, kognitif, dan interpersonal (Nashori, 2012). Kondisi ini turut sejalan dengan temuan bahwa pemaafan dan resiliensi pada penelitian ini memiliki hubungan yang positif dan signifikan, namun berada pada kategori rendah. Sebagaimana dijelaskan dalam model adaptasi emosional oleh Millings et al. (2020) bertambahnya waktu sejak peristiwa perpisahan memfasilitasi bertransisinya individu dari reaksi emosional negatif menuju orientasi masa depan dan penataan hidup yang lebih adaptif.

Dengan demikian, resiliensi yang mereka miliki saat ini kemungkinan besar telah dibentuk oleh akumulasi berbagai pengalaman dan sumber daya psikologis sepanjang waktu tersebut, bukan semata oleh kapasitas memaafkan yang diukur pada satu titik waktu saja.

Selain itu, mayoritas partisipan (51%) tinggal bersama ibu pasca-perceraian orang tua. Kondisi ini menunjukkan bahwa ibu menjadi figur pengasuh utama bagi sebagian besar partisipan setelah perceraian. Penelitian Ningrum et al. (2025) menunjukkan bahwa kualitas pengasuhan dan hubungan emosional antara anak dengan orang tua yang mengasuh setelah perceraian berperan penting dalam proses penyesuaian psikologis anak. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Solimin dan Susilawati (2025) yang menunjukkan bahwa resiliensi anak korban perceraian berkembang melalui proses adaptasi, pengendalian emosi, dan pembentukan eksistensi diri, yang didukung oleh kehadiran figur-figur signifikan serta lingkungan yang memberikan perhatian dan dukungan. Oleh karena itu, kualitas relasi dengan orang tua yang mengasuh pasca-perceraian dapat menjadi sumber dukungan sosial yang berkontribusi terhadap pembentukan resiliensi secara independen dari proses pemaafan terhadap pihak yang dianggap menjadi penyebab konflik keluarga.

Hasil uji korelasi antara aspek-aspek pemaafan terhadap resiliensi menunjukkan bahwa dari ketiga aspek pemaafan Nashori (2012), hanya aspek kognitif yang berhubungan signifikan dengan resiliensi, sementara aspek afektif dan interpersonal tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Temuan ini sejalan dengan pandangan Thompson et al. (2005) yang mendefinisikan pemaafan sebagai proses membingkai ulang (*reframing*) suatu pelanggaran secara kognitif. Selaras dengan konsep tersebut, Riepenhausen et al. (2022) menjelaskan bahwa *positive cognitive reappraisal* merupakan salah satu mekanisme utama dalam pembentukan resiliensi karena membantu individu memaknai kembali situasi yang menimbulkan stres secara lebih adaptif, memoderasi hubungan antara stresor dan luaran psikologis negatif, serta berkaitan positif dengan berbagai luaran resiliensi. Temuan bahwa hanya aspek kognitif yang menunjukkan hubungan signifikan dengan resiliensi mengindikasikan bahwa dalam konteks penelitian ini, kemampuan

individu untuk memaknai kembali pengalaman perceraian orang tua melalui proses kognitif lebih berkaitan dengan resiliensi dibandingkan perubahan pada aspek afektif maupun interpersonal.

Analisis lebih lanjut terhadap korelasi antara aspek-aspek pemaafan dengan aspek-aspek resiliensi menemukan pola yang menarik. Aspek kemampuan mengendalikan diri dari resiliensi merupakan satu-satunya aspek yang berhubungan signifikan dengan ketiga aspek pemaafan sekaligus, yaitu afektif, kognitif, dan interpersonal. Sementara itu, aspek kognitif pemaafan juga berhubungan signifikan dengan sebagian besar aspek resiliensi lainnya, yaitu kompetensi personal, kepercayaan pada diri sendiri, dan spiritualitas. Temuan bahwa kemampuan mengendalikan diri menjadi titik temu antara ketiga aspek pemaafan mengindikasikan bahwa kapasitas regulasi diri berperan sebagai mekanisme psikologis yang mendasari baik proses memaafkan maupun pembentukan resiliensi secara bersamaan.

Hal ini didukung oleh sejumlah penelitian terdahulu. Ho et al. (2020) menemukan bahwa kekuatan regulasi diri (*self-regulatory strength*) dan regulasi emosi secara signifikan memprediksi pemaafan pada mahasiswa. Kong et al. (2020) turut membuktikan bahwa kontrol diri berkorelasi positif dengan pemaafan, yang sebagian dijelaskan melalui penurunan ruminasi dan amarah pasca konflik. Studi longitudinal oleh Ho et al. (2024) turut memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa hubungan antara kontrol diri dan pemaafan tidak hanya muncul secara sesaat, tetapi tetap stabil ketika diukur ulang setelah empat minggu, sehingga mengindikasikan bahwa kapasitas regulasi diri berperan sebagai fondasi yang relatif menetap bagi kemampuan individu untuk memaafkan. Sejalan dengan itu, Mróz dan Bernacka (2025) menemukan bahwa kontrol diri menjadi prediktor pemaafan yang lebih konsisten dibandingkan regulasi emosi interpersonal, yang justru berhubungan negatif dengan pemaafan, sehingga menegaskan bahwa kapasitas regulasi yang bersifat internal lebih menentukan proses memaafkan dibandingkan regulasi yang bergantung pada pihak lain. Individu dengan kemampuan mengendalikan diri yang baik cenderung lebih mampu meregulasi emosi negatif pasca konflik, sehingga proses memaafkan menjadi lebih mudah

dilakukan, sekaligus mendukung kapasitas mereka untuk tetap berfungsi adaptif menghadapi tekanan hidup. Sebaliknya, aspek kompetensi personal, penerimaan perubahan positif, dan spiritualitas dari resiliensi sebagian besar tidak berhubungan signifikan dengan aspek afektif maupun interpersonal pemaafan, yang menunjukkan bahwa dimensi-dimensi resiliensi tersebut kemungkinan lebih banyak dibentuk oleh sumber daya psikologis lain di luar proses memaafkan, seperti pengalaman hidup, sistem keyakinan pribadi, dan dukungan sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian Christian & Suryadi (2022) yang menunjukkan bahwa spiritualitas memang berhubungan dengan resiliensi, namun kekuatan hubungannya sangat bergantung pada bagaimana individu memaknai dan menginternalisasi keyakinan spiritualnya, bukan semata pada ada tidaknya afiliasi keagamaan. Dengan demikian, spiritualitas kemungkinan berkontribusi terhadap resiliensi melalui jalur yang relatif independen dari proses memaafkan, misalnya melalui pemaknaan hidup dan dukungan komunitas keagamaan, sehingga tidak serta-merta muncul sebagai korelasi langsung dengan aspek-aspek pemaafan dalam penelitian ini.

Secara teoritis, temuan penelitian ini memperkaya literatur mengenai hubungan pemaafan dan resiliensi dengan menunjukkan bahwa kontribusinya bersifat parsial dan tidak merata di seluruh dimensi kedua konstruk. Dalam kerangka psikologi positif, pemaafan dan resiliensi sama-sama dipandang sebagai kekuatan psikologis (*psychological strengths*) yang memungkinkan individu berkembang optimal meski dihadapkan pada pengalaman hidup yang menekan (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Temuan bahwa hubungan keduanya bersifat lemah dan terkonsentrasi pada dimensi kognitif serta kemampuan mengendalikan diri menunjukkan bahwa dalam payung psikologi positif, kekuatan-kekuatan psikologis tidak selalu bekerja secara seragam, melainkan saling berkontribusi melalui jalur-jalur spesifik yang perlu diidentifikasi secara terpisah. Hasil ini menegaskan pentingnya pendekatan multidimensional dalam mengkaji hubungan antarkonstruk psikologis, alih-alih hanya mengandalkan skor total variabel, karena analisis pada level aspek mengungkap pola hubungan yang jauh lebih informatif. Dalam hal ini, bahwa jalur kognitif dan regulasi diri merupakan mekanisme yang

lebih dominan dibandingkan jalur afektif atau relasional. Temuan ini juga memberikan kontribusi khusus bagi literatur psikologi keluarga di Indonesia dengan menyoroti dinamika psikologis *emerging adult* yang memiliki latar belakang orang tua bercerai, sebuah populasi yang relatif belum banyak diteliti secara mendalam dalam konteks hubungan pemaafan dan resiliensi. Sebagaimana ditekankan oleh Pratama (2025) dalam tinjauan psikologi keluarga, penyesuaian psikologis anak pasca perceraian orang tua merupakan proses yang sangat dipengaruhi oleh usia anak saat perceraian terjadi, durasi waktu pasca perceraian, serta kualitas pengasuhan dan dukungan lingkungan yang diterima anak. Penelitian ini memperkaya perspektif tersebut dengan menunjukkan bahwa pada fase *emerging adulthood*, proses memaafkan orang tua turut menjadi salah satu variabel psikologis relevan yang berkontribusi terhadap penyesuaian jangka panjang individu, sekalipun sumbangannya bersifat terbatas dibandingkan faktor keluarga lain seperti kualitas pengasuhan pasca perceraian.

Bagi individu *emerging adult* dengan latar belakang orang tua bercerai, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya mengembangkan kapasitas kognitif dalam memaknai ulang pengalaman perceraian orang tua, serta melatih kemampuan mengendalikan diri, sebagai dua faktor yang paling konsisten berkontribusi terhadap resiliensi. Bagi praktisi psikologi dan konselor, temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi psikologis sebaiknya tidak hanya berfokus pada aspek pemaafan secara umum, tetapi perlu secara spesifik menyasar restrukturisasi kognitif dan penguatan regulasi diri, mengingat kedua hal tersebut yang paling erat kaitannya dengan resiliensi. Hal ini didukung oleh penelitian Martha & Kurniati (2018) yang menerapkan terapi pemaafan berbasis model proses Enright pada remaja korban perceraian orang tua dan menemukan peningkatan signifikan pada kapasitas memaafkan orang tua setelah intervensi, terutama pada dimensi kognitif berupa pergeseran cara pandang terhadap peristiwa perceraian. Temuan tersebut memperkuat relevansi intervensi berbasis restrukturisasi kognitif sebagai pendekatan yang tepat sasaran bagi *emerging adult* dengan latar belakang serupa. Bagi institusi pendidikan tinggi, mengingat sebagian besar subjek penelitian ini berada pada rentang usia mahasiswa, hasil penelitian dapat menjadi dasar

pertimbangan pengembangan program dukungan psikologis atau layanan konseling kampus yang menyasar mahasiswa khususnya dengan latar belakang keluarga bercerai, dengan penekanan pada pengembangan keterampilan regulasi emosi dan kognitif. Urgensi ini juga tergambar dari penelitian Hidayah et al. (2025) yang menemukan bahwa mahasiswa dengan latar belakang *broken home* menghadapi tantangan psikososial yang kompleks di lingkungan kampus, namun mampu menunjukkan resiliensi ketika didukung oleh relasi pertemanan yang berfungsi sebagai keluarga pilihan. Temuan ini menegaskan bahwa selain layanan konseling formal, penguatan jejaring dukungan sebaya di kampus turut menjadi faktor protektif penting yang dapat difasilitasi secara institusional.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil, termasuk dalam hal generalisasi dan validitas eksternalnya. Pertama, reliabilitas Skala Pemaafan Nashori (2012) pada sampel penelitian ini tergolong rendah ($\alpha = 0.662$), jauh di bawah hasil pengembangan aslinya ($\alpha = 0.935$). Salah satu kemungkinan penyebabnya adalah variasi skor pemaafan antar partisipan yang relatif tinggi, maksudnya sebagian partisipan telah sepenuhnya berdamai dengan peristiwa perceraian, sementara sebagian lain masih menyimpan kemarahan yang cukup kuat, sehingga konsistensi internal item menjadi lebih rentan terpengaruh oleh heterogenitas pengalaman tersebut. Kemungkinan lain adalah instrumen ini pada dasarnya mengukur pemaafan interpersonal secara umum, bukan dikembangkan secara khusus untuk konteks pemaafan terhadap orang tua atau peristiwa perceraian keluarga, sehingga sejumlah item mungkin kurang sensitif terhadap dinamika pemaafan yang spesifik pada konteks ini. Kondisi ini turut membatasi generalisasi temuan penelitian, karena instrumen yang digunakan belum tentu menangkap pengalaman pemaafan pada konteks keluarga secara akurat.

Kedua, instrumen yang digunakan tidak secara eksplisit mengonfirmasi domain pemaafan yang dimaksud oleh partisipan saat mengisi kuesioner, apakah pemaafan tersebut diarahkan pada peristiwa perceraian, pada pribadi ayah atau ibu, atau pada diri sendiri atas ketidakmampuan menerima situasi tersebut. Padahal, sebagaimana dibahas pada BAB II, domain pemaafan berpotensi memengaruhi

proses maupun capaian pemaafan secara berbeda. Penelitian ini juga hanya mengukur skor pemaafan secara umum tanpa membedakan target pemaafan antara ayah dan ibu, padahal karakteristik subjek menunjukkan variasi pihak tempat menetap pasca-perceraian yang cukup beragam. Ketiga, kekuatan hubungan yang rendah antara pemaafan dan resiliensi (r_s = 0.202) menunjukkan bahwa 95.9% variasi resiliensi dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar cakupan penelitian ini, sehingga temuan ini perlu dimaknai sebagai kontribusi parsial terhadap pemahaman resiliensi pada populasi ini, bukan model penjelas utama.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan mempertimbangkan instrumen pemaafan yang dikembangkan khusus untuk konteks keluarga, seperti *Family Forgiveness Scale*, guna meningkatkan konsistensi pengukuran sekaligus memperjelas domain pemaafan yang diukur; serta mempertimbangkan variabel-variabel lain yang berpotensi menjadi prediktor resiliensi yang lebih kuat, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, dan religiusitas. Lekatompessy et al. (2023) menemukan bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan sebesar 49.1% terhadap resiliensi pada *emerging adulthood,* sementara Oktavia dan Muhopilah (2021) turut mengonfirmasi peran religiusitas, dukungan sosial, dan spiritualitas secara simultan dalam model konseptual resiliensi.

Meskipun kekuatan hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini tergolong rendah, temuan ini tetap memberikan kontribusi penting dalam memperkaya pemahaman mengenai dinamika psikologis *emerging adult* dengan latar belakang orang tua bercerai, khususnya dalam mengonfirmasi bahwa pemaafan berperan sebagai salah satu faktor pendukung terbentuknya resiliensi terutama pada dimensi kognitif. Hasil ini menegaskan bahwa proses membangun resiliensi pada individu dengan pengalaman perceraian orang tua bersifat multifaktorial dan kompleks, sehingga tidak dapat dipahami hanya melalui satu variabel psikologis semata. Dengan demikian, penelitian selanjutnya perlu terus mengeksplorasi variabel-variabel lain yang turut berperan, agar pemahaman mengenai fenomena resiliensi pada populasi ini menjadi semakin utuh dan dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologis yang lebih efektif dan tepat sasaran.

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi signifikan antara pemaafan dan resiliensi pada *emerging adult* dengan latar belakang orang tua bercerai namun berada dalam kategori rendah. Ini berarti bahwa semakin tinggi pemaafan maka semakin tinggi resiliensi pada *emerging adult* dengan latar belakang orang tua bercerai. Sebaliknya, semakin rendah pemaafan maka semakin rendah resiliensi pada *emerging adult* dengan latar belakang orang tua bercerai. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang diajukan oleh peneliti dapat diterima.

B. Saran

1. Bagi Partisipan Penelitian

Bagi partisipan, khususnya *emerging adult* dengan latar belakang orang tua bercerai, diharapkan dapat terus mengembangkan kapasitas pemaafan, khususnya pada dimensi kognitif, dengan melatih cara pandang yang lebih terbuka terhadap pengalaman perceraian orang tua di masa lalu, alih-alih terus berfokus pada penilaian negatif terhadap pihak yang dianggap sebagai penyebab konflik keluarga. Hal ini penting agar partisipan tidak terjebak dalam pola pikir menyalahkan yang berkepanjangan, sehingga mampu memaknai pengalaman tersebut secara lebih positif, mengurangi beban emosional yang terbawa hingga dewasa, serta mendukung kesejahteraan psikologis dan relasi yang lebih sehat dengan orang tua maupun orang lain di sekitarnya. Selain itu, karena kemampuan mengendalikan diri terbukti menjadi aspek resiliensi yang paling konsisten dalam proses memaafkan, partisipan disarankan untuk melatih regulasi diri, misalnya melalui teknik manajemen emosi atau *mindfulness*, agar mampu mengelola respons emosional secara lebih adaptif saat menghadapi tekanan hidup atau mengenang pengalaman keluarga yang menyakitkan.

2. Bagi Orang Tua dan Keluarga

Bagi orang tua yang telah bercerai, khususnya pihak yang berperan sebagai pengasuh utama, disarankan untuk membangun komunikasi yang terbuka dan suportif dengan anak, guna membantu anak memaknai pengalaman perceraian secara lebih adaptif. Dukungan emosional dari pihak keluarga, baik orang tua maupun anggota keluarga besar lainnya, dapat menjadi salah satu sumber daya psikologis yang mendukung anak dalam mengembangkan resiliensi, di luar proses memaafkan yang bersifat internal pada diri anak.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menemukan bahwa meskipun 50% partisipan telah bercerai lebih dari 10 tahun lalu, mayoritas pemaafan tetap berada pada kategori sedang, bukan tinggi. Peneliti selanjutnya disarankan melakukan uji beda berdasarkan lama waktu sejak perceraian untuk mengonfirmasi pola ini secara statistik. Selain itu, reliabilitas Skala Pemaafan Nashori (2012) pada sampel penelitian ini tergolong rendah ($\alpha = 0.662$) dibandingkan hasil pengembangan aslinya ($\alpha = 0.935$), yang diduga terkait dengan sifat instrumen yang mengukur pemaafan interpersonal secara umum, bukan pemaafan khusus dalam konteks keluarga. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan instrumen yang dikembangkan khusus untuk konteks tersebut, seperti *Family Forgiveness Scale*, yang juga memungkinkan domain pemaafan (terhadap peristiwa, terhadap orang tua, atau terhadap diri sendiri) terukur secara lebih eksplisit. Selanjutnya, mengingat masa remaja dikenal sebagai periode dengan gejolak emosi yang lebih intens (*storm and stress*, Arnett, 1999), penelitian selanjutnya juga disarankan menjangkau subjek remaja dengan latar belakang serupa. Terakhir, mengingat kontribusi pemaafan terhadap resiliensi dalam penelitian ini tergolong kecil (4.1%), peneliti selanjutnya disarankan mempertimbangkan variabel lain yang telah terbukti menjadi prediktor resiliensi lebih kuat pada populasi *emerging adult* Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

Abid, M., & Sultan, S. (2015). Dispositional forgiveness as a predictor of psychological resilience among women: A sign of mental health. *I-Manager's Journal on Educational Psychology, 9*(2), 1–7.

Addzahrah, N., Mariskha, S. E., & Umaroh, S. K. (2024). Gambaran resiliensi individu dewasa awal ditinjau dari status perceraian orang tua. *PAIS UNDA: Parade Ilmiah Psikologi UNTAG Samarinda*, *2*(1), 1–5. http://ejurnal.untag-smd.ac.id/index.php/PU/article/view/8484/7117

Adhilia, F., & Hadis, F. A. (2025). Hubungan antara forgiveness dengan resiliensi pada wanita dewasa awal dari korban dating violence. *Arus Jurnal Sosial Dan Humaniora*, *5*(3), 4775–4780. http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajshhttps://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajsh

Afriyenti, L. U. (2022). Studi kasus: Forgiveness therapy untuk mengurangi trauma masa lalu. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, *7*(2), 806–814. https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i2.6323

Anderson, M. A. (2006). *The relationship among resilience, forgiveness, and anger expression in adolescents* [Electronic Theses and Dissertations]. http://digitalcommons.library.umaine.edu/etdhttp://digitalcommons.library.umaine.edu/etd/416

Annisa, S. W., & Nur, H. (2025). Resiliensi remaja dari keluarga broken home: Kajian literatur tentang faktor, mekanisme, dan implikasi psikologis. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Humaniora*, *4*(4), 5696–5716. https://doi.org/https://doi.org/10.56799/peshum.v4i4.9253

Aristawati, A. R., Putri, A., & Pratikto, H. (2023). Forgiveness therapy untuk meningkatkan self acceptance dan happiness pada korban orangtua bercerai. *Philanthropy: Journal of Psychology*, *7*(1), 16–33. https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i1.5396

Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, *54*(5), 317–326. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.54.5.317

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55*(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.

Azhari, F. F. (2026). *Spiritualitas islam dan resiliensi pada emerging adult yang mengalami fatherless* [Skripsi]. Universitas Islam Indonesia.

Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.

Badan Pusat Statistik. (n.d.). *Nikah dan Cerai Menurut Provinsi (kejadian)*. Retrieved April 25, 2026, from https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/YVdoU1IwVmlTM2h4YzFoV1psWkViRXhqTlZwRFVUMDkjMw==/jumlah-perceraian-menurut-provinsi-dan-faktor-penyebab-perceraian--perkara---2024.html?year=2025

Bukhori, B., Ma'arif, S., Panatik, S. A., Siaputra, I. B., & Al Afghani, A. A. (2022). A study on Muslim university students in Indonesia: The mediating role of resilience in the effects of religiosity, social support, self-efficacy on subjective well-being. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, *5*(2), 152–171. https://doi.org/10.25217/igcj.v5i2.2972

Christian, A. K., & Suryadi, D. (2022). Hubungan spiritualitas dengan resiliensi pada dewasa awal penyintas Covid-19 di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, *6*(2), 378–385. https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i2.19309

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, *18*(2), 76–82. https://doi.org/10.1002/da.10113

Cowden, R. G., Worthington Jr, E. L., Padgett, R. N., Felton, C., Weziak-Bialowolska, D., Wilkinson, R., Jackson-Meyer, K., Chen, Z. J., Bradshaw, M., Johnson, B. R., & VanderWeele, T. J. (2026). Longitudinal associations of dispositional forgivingness with multidimensional well-being: A two-wave outcome-wide analysis in the Global Flourishing Study. *Npj Mental Health Research*, *5*(1), 1–15. https://doi.org/10.1038/s44184-026-00187-5

Denckla, C. A., Cicchetti, D., Kubzansky, L. D., Seedat, S., Teicher, M. H., Williams, D. R., & Koenen, K. C. (2020). Psychological resilience: An update on definitions, a critical appraisal, and research recommendations. *European Journal of Psychotraumatology*, *11*(1), 1–8. https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1822064

Eldzani, A. L., & Putri, R. D. (2025). Aku mampu bertahan: Peran dukungan sosial dan spiritualitas meningkatkan resiliensi pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi Perseptual*, *10*(2), 168–182. https://doi.org/https://doi.org/10.24176/perseptual.v10i2.14532

Evasco, J. K. (2025). Relationship between forgiveness and resilience among young adults in Baguio City, Philippines. *Journal of Information Systems Engineering and Management*, *10*(43s), 1118–1127. https://doi.org/https://doi.org/10.52783/jisem.v10i43s.8531

Grotberg, E. H. . (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. Bernard van Leer Foundation.

Hafnidar, H., Junita, N., & Zahara, C. I. (2021). Pemaafan (forgiveness) dan resiliensi (recilience) pada pelajar yang mengalami social media fatigue

dimasa pandemi COVID-19. *Journal of Psychological Perspective*, *3*(1), 47–51. https://doi.org/10.47679/jopp.311412021

Hair Jr, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Prentice Hall.

Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu Group. https://www.researchgate.net/publication/340021548

Hidayah, A. F. N., Winingsih, E., & Naqiyah, N. (2025). Dinamika interaksi sosial mahasiswa broken-home dengan teman sebaya di perguruan tinggi. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, *11*(2), 253–263. https://doi.org/10.31602/jbkr.v11.i2.20754

Ho, M. Y., Liang, S., & Van Tongeren, D. R. (2024). Self-regulation facilitates forgiveness in close relationships. *Current Psychology*, *43*(3), 2679–2689.

Ho, M. y., Van Tongeren, D. r., & You, J. (2020). The role of self-regulation in forgiveness: A regulatory model of forgiveness. *Frontiers in Psychology*, *11*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01084

Hochberg, Z., & Konner, M. (2020). Emerging adulthood, a pre-adult life-history stage. *Frontiers in Endocrinology*, *10*, 1–12. https://doi.org/10.3389/fendo.2019.00918

J. W. Creswell, & J. D. Creswell. (2023). *Research design: Qualitative,quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). https://archive.org/details/researchdesignO000unse

Jannah, D. S. M., & Setiyowati, N. (2024). Systematic literature review using big data analysis: Cyberbullying dan forgiveness pada remaja. *Psyche 165 Journal*, *17*(1), 33–40. https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i1.325

Khasanah, Z. (2025). Pengaruh pemaafan dan religiusitas terhadap kualitas hidup narapidana di Lapas Kelas IIA. *Jurnal Psikologi Islam*, *12*(1), 17–22. https://doi.org/10.47399/jpi.v12i1.324

Kim, J. J., Payne, E. S., & Tracy, E. L. (2022). Indirect effects of forgiveness on psychological health through anger and aope: A parallel mediation analysis. *Journal of Religion and Health*, *61*(5), 3729–3746. https://doi.org/10.1007/s10943-022-01518-4

Kirana, A. M., & Suprapti, V. (2021). Psychological well being dewasa awal yang mengalami riwayat perceraian orang tua di masa remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *1*(1), 1003–1014. https://doi.org/https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27695

Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). Guilford Press.

Kong, X., Zheng, K., Tang, M., Kong, F., Zhou, J., Diao, L., Wu, S., Jiao, P., Su, T., & Dong, Y. (2020). *Prevalence and factors associated with depression and anxiety of hospitalized patients with COVID-19*. https://doi.org/10.1101/2020.03.24.20043075

Lekatompessy, S. K., Dimala, C. P., & Wulandari, C. R. (2023). Resiliensi pada emerging adulthood ditinjau dari dukungan sosial. *Psikoborneo: Jurnal Imiah Psikologi*, *11*(4), 477–481. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4

Lemeshow, S., Hosmer Jr, D. W., Klar, J., & Lwanga, S. K. (1990). *Adequacy of sample size in health studies*. John Wiley & Sons.

Lestari, T. W. T., & Huwae, A. (2023). Forgiveness and resilience: A case of adolescents with broken home divorce. *Counsenesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, *4*(1), 8–21. https://doi.org/10.36728/cijgc.vi.2407

Li, H., Wade, N. G., & Worthington Jr, E. L. (2020). Editorial: Understanding the processes associated with forgiveness. *Frontiers in Psychology*, *11*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.628185

Luo, S., Hu, J., Zhang, J., Mei, Z., Tang, Z., & Luo, S. (2025). The correlation between resilience and mental health of adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, *16*, 1536553. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1536553

Manullang, A. S., & Kusumiati, R. Y. E. (2025). Cinta pertama jadi luka : Dinamika pemaafan pada perempuan dewasa muda yang ayahnya berselingkuh. *Economics and Digital Business Review*, *6*(1), 768–780. https://ojs.stieamkop.ac.id/index.php/ecotal/article/view/2226

Martha, K., & Kurniati, N. M. T. (2018). Efektivitas terapi pemaafan dengan model proses dari Enright untuk membantu remaja korban perceraian dalam memaafkan orang tua. *Jurnal Psikologi*, *11*(1), 10–24. https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i1.2070

Masbul, H. R., & Ninin, R. H. (2023). Attachment & loneliness: Study of first-time adult women experiencing parental divorce. *Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam Dan Multikulturalisme*, *5*(1), 985–998. https://doi.org/10.37680/scaffolding.v5i1.4898

Maylasari, K. A., Sholeh, M., & Rosyidi, H. (2024). Mengungkap kebahagiaan korban broken home pada fase emerging adulthood serta keterlibatan pemaafan dan kecerdasan emosional. *International Conference on Psychology, Mental Health, Religion, and Spirituality*, *26*, 48–53. https://doi.org/https://doi.org/10.29080/pmhrs.v2i01.2196

Mccullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, J. E. L., 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/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.75.6.1586

Millings, A., Hirst, S. L., Sirois, F., & Houlston, C. (2020). Emotional adaptation to relationship dissolution in parents and non-parents: A new conceptual model and measure. *PLoS ONE*, *15*(10), 1–37. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239712

Mróz, J., & Bernacka, R. E. (2025). Self-control and forgiveness. The mediating role of interpersonal emotion regulation. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, *25*(1), 12–17. https://doi.org/10.15557/PiPK.2025.0002

Mróz, J., & Kaleta, K. (2023). Forgive, let go, and stay well! The relationship between forgiveness and physical and mental health in women and men: The mediating role of self-consciousness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(13), 1–16. https://doi.org/10.3390/ijerph20136229

Mustary, E. (2021). Pemaafan dan kesejahteraan psikologis individu. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, *3*(2), 70–75. http://ejurnal.iainpare.ac.id/index.php/ijic

Nabila, & Aditya, Y. (2022). Perbandingan marital attitudes antara dewasa muda dari keluarga utuh dan bercerai. *Jurnal Empati*, *11*(2), 80–90. https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2022.34427

Nashori, F. (2012). Meningkatkan kualitas hidup dengan pemaafan. *UNISIA*, *33*(75), 214–226. https://doi.org/https://journal.uii.ac.id/Unisia/article/view/5584

Ningrum, D. S. W., Rosanti, D. E., Angely, D. A. R., Ni'mah, M., & Rayyani, S. A. (2025). Pola asuh orang tua terhadap anak pasca perceraian. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, *12*(2), 174–185. https://doi.org/10.21009/jkkp.122.05

Ningsi, S. H., Khumas, A., & Zainuddin, K. (2021). Impulsivitas dan agilitas pada remaja yang orang tuanya bercerai. *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health E*, *2*(1), 126–143. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30984/jiva.v2i1.1524

Novenia, S., & Yuwono, E. S. (2024). Gambaran cinta pada dewasa awal korban perceraian orang tua. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, *15*(2), 138–151. https://doi.org/10.21107/personifikasi.v15i2.27454

Nugroho, N. A. R. (2024). Dinamika psikologis pada individu dengan trauma masa lalu. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, *2*(6), 565–571. http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index

Nurpriyarni, K. A., & Yusuf, M. F. (2025). Pengaruh optimisme dan efikasi diri terhadap resiliensi mahasiswa rantau luar Pulau Jawa di UIN Salatiga.

INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi, *16*(1), 47–62. https://doi.org/https://doi.org/10.51353/bms5sx88

Oktavia, W. K., & Muhopilah, P. (2021). Model konseptual resiliensi di masa pandemi COVID-19: Pengaruh religiusitas, dukungan sosial dan spiritualitas. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, *26*(1), 1–18. https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art1

Parveen, U., & Pal, R. (2024). The impact of forgiveness in emotional regulation and resilience in the face of adversity among young adults. *International Journal for Multidisciplinary Research*, *6*(2), 1–11. https://doi.org/https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i02.19263

Pratama, M. W. (2025). Penyesuaian psikologis anak dalam keluarga pasca perceraian: Tinjauan psikologi keluarga. *Sanitas: Journal of Health, Medical, and Psychological Studies*, (2), 18–26. https://doi.org/https://doi.org/10.65310/pbyw0v42

Qoiriyah, N., Yulianti, I., & Reza, F. A. (2025). Peran forgiveness dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis santri korban bullying. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, *10*(2). https://doi.org/https://dx.doi.org/10.30870/jpbk.v10i2.32190

Rahmah, A. F., Sukiatni, D. W., & Kusumandari, R. (2023). Quarter Life Crisis pada early adulthood: Bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal? *INNER: Journal of Psychological Research*, *2*(4), 959–967. https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/848

Rahmania, F. A., Hizbullah, K., Anisa, S. N., & Wahyuningsih, H. (2021). The effects of forgiveness and self-acceptance on the meaning of life in early adult individuals with divorced parents: Pengaruh pemaafan dan penerimaan diri terhadap makna hidup pada individu dewasa awal yang memiliki orang tua bercerai. *Proceding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, *1*(1), 1–8.

Ramadhan, M., Dewi, R., & Hafnidar, H. (2023). Hubungan pemaafan dan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, *1*(4), 802–816. https://doi.org/10.29103/uhjpm.v2i1.13420

Reivich, Karen., & Shatté, Andrew. (2002). *The resilience factor : 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles* (1st ed.). Broadway Books.

Riepenhausen, A., Wackerhagen, C., Reppmann, Za. C., Deter, Ha. C., Kalisch, R., Veer, I. M., & Walter, He. (2022). Positive cognitive reappraisal in stress resilience, mental health, and well-being: A comprehensive systematic review. *Emotion Review*, *14*(4), 310–331. https://doi.org/10.1177/17540739221114642

Salsabila, M., & Mahasin, A. (2023). Dampak perceraian bagi anak dalam mencapai Sdgs di Indonesia. *Jurnal Pro Justicia*, *03*(01), 1–10. https://doi.org/https://doi.org/10.55380/projus.v3i1.493

Santoso, A. M., Fatihamah, Soleha, H. A., Rossianah, I., & Syifa, K. (2025). Memaafkan bukan melupakan: Efektivitas psikoedukasi pemaafan sebagai upaya pemulihan emosional remaja. *Krepa: Kreativitas Pada Abdimas*, *5*(9), 161–170. https://doi.org/10.9765/Krepa.V218.3784

Santrock, J. W. (2018). *A topical approach to life-span development* (9th ed.). McGraw-Hill Education.

Saputro, I., & Nashori, F. (2017). Resiliensi mahasiswa ditinjau dari pemaafan dan sifat kepribadian agreeableness. *Jurnal Psikologi Islam*, *4*(2), 171–0. https://doi.org/https://doi.org/10.47399/jpi.v4i2.47

Schaan, V. K., & Vögele, C. (2016). Resilience and rejection sensitivity mediate long-term outcomes of parental divorce. *European Child and Adolescent Psychiatry*, *25*(11), 1267–1269. https://doi.org/10.1007/s00787-016-0893-7

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, *55*(1), 5–14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Sezer, F. (2025). How divorce and parental loss shape children's moral growth and emotional resilience. *Behavioral Sciences*, *15*(4). https://doi.org/https://doi.org/10.3390/bs15040539

Singh, R., & Pal, R. (2025). *The relationship between resilience, forgiveness and personality traits among young adults*. *13*(1), 2444–2450. https://doi.org/10.25215/1301.231

Solimin, H., & Susilawati, N. (2025). Resiliensi anak korban perceraian orang tua. *Jurnal Perspektif*, *8*(4), 446–457. https://doi.org/10.24036/perspektif.v8i4.1178

Southwick, S. M., Charney, D. S., & DePierro, J. M. (2023). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges* (3rd ed.). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/9781009299725

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Taormina, R. J. (2015). Adult personal resilience: A new theory, new measure, and practical implications. *Psychological Thought*, *8*(1), 35–46. https://doi.org/10.5964/psyct.v8i1.126

Thiadi, R. C., & Risnawaty, W. (2022). Gambaran resiliensi emerging adults yang mengalami pengabaian emosional akibat perceraian orang tua. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, *6*(3), 592–598. https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i3.19147

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). Dispositionol forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, *73*(2), 313–359. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x

Tullius, J. M., De Kroon, M. L. A., Almansa, J., & Reijneveld, S. A. (2022). Adolescents' mental health problems increase after parental divorce, not before, and persist until adulthood: A longitudinal TRAILS study. *European Child and Adolescent Psychiatry*, *31*(6), 969–978. https://doi.org/10.1007/s00787-020-01715-0

van der Wal, R. C., Levelt, L., Kluwer, E., & Finkenauer, C. (2024). Exploring associations between children's forgiveness following parental divorce and psychological well-being. *Family Transitions*, *65*(3), 248–270. https://doi.org/10.1080/28375300.2024.2310432

Watkins, N. K., Beckmeyer, J. J., Rutkowski, L., & Waldron, M. (2025). Experiencing parental divorce during emerging adulthood and depressive symptom trajectories for males and females. *Emerging Adulthood*, *13*(4), 861–875. https://doi.org/10.1177/21676968251332680

Wijaya, R. B. A., & Muslim, A. (2021). Konsep diri pada masa dewasa awal yang mengalami maladaptive daydreaming. *Jurnal Psikologi Islam: Al-Qalb*, *12*(2), 179–193. https://doi.org/https://doi.org/10.15548/ALQALB.V12I2.2865

Wiskana, K. W., & Susilawati, L. K. P. A. (2024). Dampak perceraian orangtua pada masa kanak-kanak dan remaja: Sebuah literature review. *MagnaSalus: Jurnal Keunggulan Kesehatan*, *06*(04), 50–57. https://journalversa.com/s/index.php/jkk

Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology and Health*, *19*(3), 385–405. https://doi.org/10.1080/0887044042000196674

Young, K. S., Sandman, C. F., & Craske, M. G. (2019). Positive and negative emotion regulation in adolescence: Links to anxiety and depression. *Brain Sciences*, *9*(4), 76. https://doi.org/10.3390/brainsci9040076

Zhong, X., Li, S., & Zhou, W. (2025). Childhood emotional neglect and depression in emerging adults: Exploring the roles of rumination and resilience. *Acta Psychologica*, *258*, 105272. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105272

Zuroida, A., Kusnadi, S. K., Maharani, D., & Pambudi, D. H. T. (2023). Forgiveness therapy untuk meningkatkan regulasi emosi pada anak korban kekerasan dalam rumah tangga. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, *5*(6), 2277–2284. https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i6.5581

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian

Tentang Luka, Tumbuh, dan Melangkah Kembali

KUESIONER PENELITIAN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Perkenalkan, saya Resyifa Karunialia, mahasiswi Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Indonesia, yang sedang menyusun tugas akhir mengenai pengalaman psikologis individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Oleh karena itu, saya memohon kesediaan Anda untuk berpartisipasi dengan mengisi kuesioner penelitian ini.

Kriteria Partisipan:

1. Berusia 18-25 tahun
2. Memiliki orang tua yang telah bercerai secara resmi secara hukum (cerai hidup)
3. Perceraian orang tua telah terjadi setidaknya 1 tahun sebelum pengisian kuesioner ini
4. Bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini

Pengisian kuesioner ini bersifat sukarela. Anda memiliki hak untuk menolak berpartisipasi atau menghentikan pengisian kuesioner kapan saja tanpa konsekuensi apa pun. Kuesioner terdiri dari beberapa pernyataan singkat dan membutuhkan waktu sekitar 10–15 menit untuk diselesaikan. Kejujuran dan keterbukaan Anda dalam memberikan jawaban sangat kami hargai.

Manfaat Penelitian:

1. Memperluas wawasan ilmiah mengenai pengalaman psikologis individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan
2. Menjadi sarana refleksi bagi partisipan atas pengalaman yang telah dijalani
3. Partisipan akan memperoleh informasi mengenai hasil penelitian
4. Partisipan akan mendapatkan *reward* berupa saldo *e-wallet* senilai Rp50.000 apabila mengisi dengan jujur dan seksama

Catatan Penting: Beberapa pertanyaan dalam kuesioner ini berkaitan dengan pengalaman pribadi dan mungkin dapat memunculkan ingatan atau perasaan tertentu. Jika Anda merasa tidak nyaman selama proses pengisian, Anda dapat menghentikan pengisian kuesioner kapan saja tanpa konsekuensi apa pun atau menghubungi peneliti apabila membutuhkan bantuan atau pendampingan.

Kerahasiaan Data: Data yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya, dianalisis secara anonim, dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian akademik. Identitas Anda tidak akan dicantumkan dalam laporan penelitian. Seluruh data yang terkumpul akan disimpan secara aman sesuai dengan standar Kode Etik Psikologi Indonesia.

Informasi Lebih Lanjut:

Anda dapat menghubungi saya melalui:

Email: 22320263@students.uii.ac.id

WhatsApp: 0823-7705-8310

Atas kesediaan dan waktu yang telah Anda berikan, saya ucapkan terima kasih. Semoga Allah senantiasa melimpahkan keberkahan, kesehatan, dan kebaikan kepada Anda serta keluarga.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Hormat saya,

Resyifa Karunialia

Petunjuk: berilah tanda centang (✓) pada kotak yang sesuai dengan jawaban Anda.

Apakah Anda bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini?

Ya, saya bersedia [ ]

Tidak, saya tidak bersedia [ ]

Apakah usia Anda saat ini 18–25 tahun?

Ya [ ] Tidak [ ]

Apakah orang tua Anda telah bercerai secara sah secara hukum?

Ya [ ] Tidak [ ]

Apakah perceraian orang tua Anda telah terjadi lebih dari satu tahun yang lalu?

Ya [ ] Tidak [ ]

Apakah Anda saat ini sedang menjalani perawatan atau terapi intensif terkait gangguan psikologis (seperti dalam penanganan medis psikiater atau konsultasi rutin bersama psikolog)?

Ya [ ] Tidak [ ]

Data Diri

Isilah data diri sesuai dengan kondisi Anda saat ini. Pastikan seluruh pertanyaan dijawab dengan sejujurnya. Identitas dan seluruh jawaban yang diberikan dalam kuesioner ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik.

Email: _____

Nama (boleh inisial): _____

Usia saat ini: _____

Asal daerah / Domisili: _____

Tahun orang tua bercerai: _____

Sekarang tinggal dengan (Ayah / Ibu / Lainnya, sebutkan):

_____

Nomor e-wallet / rekening (contoh: 08xxx – ShopeePay/DANA/OVO/GoPay/dsb):

_____

Bagian 1

Petunjuk Pengisian: Pada bagian ini, terdapat beberapa pernyataan mengenai pengalaman atau respons Anda terhadap situasi tertentu. Bacalah setiap pernyataan dengan saksama, kemudian centang (✓) satu angka jawaban yang paling sesuai dengan kondisi Anda pada tabel di bawah ini. Pilihlah jawaban berdasarkan seberapa sering hal tersebut terjadi pada diri Anda.

1 = Sangat jarang terjadi 2 = Jarang terjadi 3 = Kadang-kadang terjadi 4 = Sering terjadi 5 = Sangat sering terjadi

Pernyataan	1	2	3	4	5
1. Saat diperlakukan tidak menyenangkan oleh orang lain, saya berusaha untuk sabar					
2. Saya tidak menyimpan rasa sakit hati terhadap orang yang menyakiti saya					
3. Rasa dendam sudah saya buang jauh dari kehidupan saya					
4. Perasaan sayang kepada orang yang pernah melukai saya telah hilang					
5. Saya berprasangka buruk terhadap orang yang pernah melukai saya					
6. Saya percaya tiap orang punya alasan atas perbuatan yang tidak menyenangkan terhadap saya					
7. Meskipun seseorang berbuat buruk kepada saya, saya dapat mengingat kebaikan-kebaikannya					
8. Agar keadaan lebih baik, saya berusaha mendekati orang yang pernah menyakiti saya					
9. Rasanya senang dapat mempermalukan orang yang pernah melukai hati saya					
10. Saya tidak peduli terhadap orang yang pernah menyakiti saya					
11. Saya berupaya datang ke rumah orang yang pernah menyakiti saya agar silaturrahmi terjalin kembali					
12. Saya merasa terganggu ketika berinteraksi dengan orang yang pernah menyakiti saya					
13. Saya tak merasa perlu membuat perjanjian saat bekerjasama dengan orang yang telah menyakiti saya					
14. Saya tidak mau berbaik hati kepada orang yang pernah menyakiti saya					

Bagian 2

Petunjuk Pengisian: Pada bagian ini, terdapat beberapa pernyataan mengenai bagaimana Anda menghadapi berbagai situasi, tantangan, dan permasalahan dalam kehidupan. Bacalah setiap pernyataan dengan saksama, kemudian centang (✓) satu angka jawaban yang paling menggambarkan kondisi diri Anda pada tabel di bawah ini. Tidak terdapat jawaban benar atau salah, sehingga jawablah sesuai dengan keadaan diri Anda yang sebenarnya.

1 = Sangat Tidak Sesuai 2 = Tidak Sesuai 3 = Netral 4 = Sesuai 5 = Sangat Sesuai

Pernyataan	1	2	3	4	5
1. Saya mampu beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi dalam hidup saya					
2. Saya memiliki hubungan yang dekat dengan orang yang berada di sekeliling saya					
3. Tuhan akan membantu saya dalam menghadapi masalah saya					
4. Saya menerima apapun keadaan dan situasi yang terjadi dalam hidup saya					
5. Pilih "Sesuai" pada pilihan berikut ini					
6. Kesuksesan saya di masa lalu dalam menghadapi masalah akan membantu saya untuk menghadapi tantangan yang baru					
7. Saya mampu melihat bahwa beberapa hal memiliki sisi humor					
8. Saya mengatasi masalah yang terjadi pada kondisi hidup saya secara positif					
9. Saya cenderung berkeinginan untuk bangkit kembali dari kesulitan yang saya hadapi					
10. Saya menyadari sesuatu terjadi karena sebuah alasan					
11. Saya berusaha melakukan yang terbaik untuk hidup saya					
12. Saya bisa mencapai tujuan hidup saya					
13. Saya akan melakukan usaha yang terbaik untuk menghadapi masalah saya					
14. Saya mengetahui saat-saat ketika saya membutuhkan bantuan					
15. Dalam keadaan tertekan saya tetap fokus dan berpikir jernih					
16. Ketika ada masalah saya lebih memilih untuk menyelesaikan masalah saya sendiri					

Pernyataan	1	2	3	4	5
17. Saya tidak akan terpengaruh jika ada yang menakut-nakuti saya mengenai kegagalan dalam menghadapi masalah saya					
18. Saya menganggap diri saya adalah orang yang kuat					
19. Saya dapat membuat keputusan yang sulit					
20. Saya dapat mengatasi perasaan tidak menyenangkan					
21. Saya tidak bertindak mengikuti perasaan saya					
22. Saya memiliki pendirian yang kuat					
23. Saya dapat mengontrol hidup saya					
24. Saya menyukai tantangan dalam menghadapi masalah saya					
25. Saya bertindak untuk mencapai tujuan saya					
26. Saya bangga dengan pencapaian saya dalam menghadapi masalah saya					

SELESAI

Terima kasih telah meluangkan waktu dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Setiap jawaban yang Anda berikan sangat berarti dan akan membantu proses penelitian. Semoga segala kebaikan dan waktu yang telah diberikan mendapatkan balasan yang baik.

Have a great day!

Lampiran 2. Tabulasi Data Variabel Pemaafan

Subjek	**P1**	**P2**	**P3**	***P4***	***P5***	**P6**	**P7**	**P8**	***P9***	***P10***	**P11**	***P12***	***P13***	***P14***
S1	4	4	2	2	1	1	2	1	5	3	1	1	5	3
S2	2	3	4	3	5	3	1	3	3	2	2	4	3	5
S3	2	3	5	3	1	4	4	4	3	1	1	1	1	3
S4	3	3	4	3	2	4	3	1	5	3	1	2	3	4
S5	5	5	5	4	5	5	5	1	5	1	1	1	5	3
S6	4	2	2	2	1	4	5	2	2	2	3	2	1	3
S7	1	1	1	4	4	4	4	1	5	1	1	1	5	3
S8	3	3	3	3	4	4	4	1	5	2	2	3	5	3
S9	5	3	4	3	2	3	5	4	2	3	2	3	2	5
S10	1	5	1	3	1	3	4	1	5	3	2	3	5	3
S11	3	3	5	2	2	3	4	2	3	1	3	1	3	3
S12	5	4	3	1	2	4	3	5	2	2	4	1	1	2
S13	4	4	4	3	3	3	4	3	5	4	1	4	5	4
S14	4	3	3	5	3	5	3	2	5	4	3	3	4	4
S15	5	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3
S16	4	2	3	1	1	5	2	1	3	5	1	1	2	3
S17	4	5	4	1	5	5	5	2	1	1	4	5	1	5
S18	3	4	3	4	3	2	3	1	4	4	3	4	4	4
S19	4	2	5	4	1	3	4	3	5	1	3	4	5	5
S20	3	3	4	2	4	4	4	2	5	2	4	2	2	2
S21	4	3	4	5	5	3	4	4	5	2	3	5	2	5
S22	3	2	3	3	2	3	5	3	5	3	1	4	3	3
S23	4	3	3	3	3	2	4	2	4	2	2	4	4	3
S24	3	3	3	2	2	3	5	3	4	3	3	3	2	5
S25	3	1	3	4	3	4	3	2	5	2	1	2	2	2
S26	3	3	3	3	3	3	4	4	1	1	1	2	3	3
S27	4	4	5	1	5	1	3	5	4	1	3	5	5	5
S28	4	4	4	3	4	4	4	4	1	2	3	4	3	4
S29	3	5	5	1	5	5	5	3	1	1	5	3	3	5
S30	4	4	4	2	4	4	4	1	5	2	1	3	2	4
S31	2	4	4	2	3	2	3	3	2	3	3	2	1	3
S32	5	5	3	1	1	3	4	2	5	2	1	2	5	3
S33	2	2	1	5	5	2	3	1	4	3	5	5	5	5
S34	3	5	5	4	3	2	4	1	2	5	4	2	3	2
S35	5	4	5	1	3	4	3	1	4	1	2	3	4	5
S36	4	3	1	5	2	3	4	2	2	2	1	3	3	5
S37	4	1	1	4	5	1	4	1	5	5	2	5	5	5
S38	4	3	2	3	4	4	3	2	4	3	2	2	4	4
S39	3	1	1	5	5	5	5	1	5	1	1	1	1	4
S40	2	1	2	1	5	1	2	1	5	1	2	5	1	4
S41	4	3	4	4	2	4	4	2	4	2	2	4	2	4
S42	4	4	4	4	2	4	1	1	3	2	3	4	4	5
S43	4	5	4	4	3	4	4	2	5	3	3	4	3	4
S44	4	3	3	2	2	4	3	3	5	4	5	3	4	3
S45	3	3	2	2	3	4	3	1	3	3	1	3	4	2
S46	3	2	4	1	2	4	2	1	5	1	1	1	3	3
S47	3	2	1	1	1	3	1	1	2	5	1	3	5	3
S48	4	3	3	4	3	4	4	3	5	3	3	3	4	4
S49	4	1	1	1	1	5	1	2	3	1	1	1	3	1
S50	2	1	1	1	2	5	5	4	2	1	5	1	1	4
S51	1	2	3	2	1	3	3	2	5	2	4	4	4	5
S52	3	2	1	5	3	3	4	1	5	1	1	2	5	5
S53	5	5	5	5	4	4	5	3	5	5	1	3	5	4
S54	3	2	3	2	2	5	3	2	5	3	2	2	4	4
S55	5	3	2	1	1	2	4	5	4	1	1	1	1	1
S56	3	1	2	3	2	4	4	1	3	2	1	3	4	5

S57	4	2	2	4	1	3	3	1	3	1	1	1	1	1
S58	4	3	4	4	4	5	4	3	5	3	3	4	2	4
S59	3	2	3	2	3	2	3	1	2	2	1	1	2	1
S60	4	1	2	1	3	4	3	1	5	1	2	3	1	4
S61	4	2	1	5	3	4	5	2	2	4	2	3	4	3
S62	5	4	2	4	4	5	5	1	5	1	1	1	1	2
S63	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	3	4	4
S64	4	3	3	2	3	3	4	1	5	2	1	2	4	3
S65	3	2	2	3	1	3	2	1	3	1	1	2	4	2
S66	3	4	4	3	2	2	4	2	3	2	2	3	2	3
S67	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2
S68	1	1	2	5	2	2	3	1	3	2	1	2	3	3
S69	4	4	3	3	5	5	5	2	5	4	3	3	3	4
S70	5	2	3	3	1	3	5	3	1	3	3	2	5	2
S71	3	3	2	4	2	3	3	2	3	4	2	2	4	3
S72	5	3	3	4	1	1	3	1	2	3	1	2	1	1
S73	4	3	2	3	3	5	4	2	5	3	1	4	5	5
S74	3	2	1	3	2	3	3	1	3	2	1	4	3	3
S75	4	2	3	2	2	3	5	1	4	2	2	2	3	3
S76	4	3	2	5	4	3	3	2	5	4	1	2	4	3
S77	5	2	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	2	4
S78	3	2	2	4	2	3	3	2	4	3	1	2	4	3
S79	5	3	3	2	1	4	3	2	4	1	1	2	3	4
S80	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	1	3	2	2
S81	3	2	2	4	3	3	4	1	3	1	1	2	3	3
S82	4	2	3	2	1	2	4	1	4	2	1	3	3	2
S83	5	3	1	1	2	3	3	4	5	3	1	1	5	3
S84	2	1	1	5	5	5	3	2	3	5	1	1	5	5
S85	4	3	4	3	2	4	5	2	4	2	1	2	5	2
S86	5	5	2	4	2	3	3	2	5	4	1	2	5	3
S87	2	3	3	2	3	1	2	1	4	1	1	2	1	2
S88	3	3	3	2	4	2	1	1	5	4	1	5	5	5
S89	3	4	5	1	3	4	5	1	4	1	1	1	1	3
S90	4	2	2	4	2	3	3	1	2	3	1	2	2	2
S91	5	5	4	3	3	5	4	1	5	1	1	2	4	5
S92	2	3	3	2	2	3	3	1	2	2	1	1	1	3
S93	3	3	3	2	2	4	2	2	5	2	2	2	2	3
S94	4	3	3	3	2	3	3	2	4	3	2	1	3	3
S95	4	2	2	5	2	3	4	2	3	4	2	2	2	2
S96	5	1	1	4	1	4	3	1	3	1	1	1	3	1
S97	2	1	2	2	2	3	4	2	3	2	1	1	2	2
S98	5	4	3	2	3	3	5	2	3	2	1	5	5	5
S99	5	1	1	2	3	1	2	1	2	1	3	3	2	3
S100	5	4	4	3	3	5	4	5	5	3	3	3	2	4
S101	3	2	5	3	1	5	2	1	3	4	1	3	4	5
S102	3	3	4	2	3	5	5	2	2	3	2	3	2	3

Lampiran 3. Tabulasi Data Variabel Resiliensi

Subjek	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14	R15	R16	R17	R18	R19	R20	R21	R22	R23	R24	R25
S1	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	2	3	5	5	3	3	3	2	3	3	4	4	4
S2	5	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	4	3	3	5	5	5	5	5
S3	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4
S4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	3	5	4	4	5	5
S5	3	5	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	5	3	5	5	5	3	5	5	2	3	4
S6	3	4	5	3	4	3	3	3	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	2	3	4	4	4	4
S7	2	3	5	2	4	4	2	5	5	5	5	5	2	2	5	2	3	4	1	2	4	4	1	4	4
S8	4	4	5	5	3	3	4	4	3	5	5	5	4	3	5	3	5	3	3	3	4	3	5	5	5
S9	4	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	3	4	4	4	3	4	5	4	4	4	3	5
S10	4	5	5	5	5	3	3	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	3	5	5	4	5	5
S11	3	5	5	4	4	3	5	4	3	5	4	5	4	5	4	5	4	1	4	3	5	5	4	5	5
S12	3	4	3	5	5	5	4	3	4	5	5	5	4	4	5	4	3	5	5	3	5	5	4	3	5
S13	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5
S14	3	2	3	2	5	4	3	4	4	5	3	3	2	2	5	4	3	3	4	2	2	5	3	4	5
S15	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	4	4	5	5	5	3	4	3	3	3	3	4	4
S16	5	2	3	3	5	5	2	3	5	4	5	3	1	2	5	2	4	2	2	3	4	4	3	3	3
S17	2	3	4	3	4	4	4	5	5	5	5	5	3	2	3	5	5	2	4	3	3	4	4	4	5
S18	5	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	4	5	3	4	4	4	3	4	3	3	4
S19	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	1	4	2	2	5	2	5	4	4	4	4	4
S20	3	3	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S21	5	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	3	4	3	5	3	4	4	4
S22	3	3	5	3	5	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	2	1	3	3	3	2	4	4
S23	1	4	5	2	4	3	4	4	4	5	5	5	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	5	5
S24	4	5	5	3	4	4	3	5	5	5	4	4	5	2	5	2	4	3	2	1	3	3	5	3	4
S25	2	3	5	3	3	4	3	4	5	5	4	4	4	3	4	4	5	5	4	3	2	3	3	4	3
S26	4	4	5	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4
S27	5	3	5	4	4	5	5	4	3	4	4	5	3	4	5	1	3	5	5	3	4	5	4	4	4
S28	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
S29	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5
S30	4	4	5	3	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	3	4	5	4	4	3	4	4	3	4	5
S31	2	1	2	3	5	5	5	4	3	3	1	2	3	1	5	2	1	4	5	2	4	5	2	5	3
S32	5	5	5	5	3	3	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5
S33	3	5	5	5	4	3	5	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5	3	3	3	5	5	5	5	5
S34	5	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	3	5	4	5	4	4	4	3	5	5	5	5
S35	4	3	5	4	4	3	4	5	4	5	4	4	3	4	4	5	4	3	3	3	4	4	4	4	4
S36	4	4	5	3	4	3	3	5	4	4	5	5	4	5	3	5	5	4	2	3	5	4	2	5	5
S37	4	3	5	3	4	3	4	4	4	5	5	4	3	4	3	1	5	4	4	4	5	3	2	4	5
S38	4	4	5	3	4	3	4	5	4	5	5	4	4	3	2	4	4	1	2	3	4	4	2	5	5
S39	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	1	5	5	5	5	5
S40	3	2	5	3	4	5	3	5	4	5	4	4	4	1	3	2	3	5	4	2	5	3	5	4	5
S41	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
S42	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	3	3	1	5	4	4	1	4	5	5
S43	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	2	3	3	3	3	4	2	3	4	3	4	4
S44	3	5	5	5	3	3	3	5	5	5	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3
S45	4	5	3	3	4	5	3	5	5	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	1	3	1	4	4
S46	4	3	5	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	5
S47	4	3	3	2	4	5	3	2	5	3	3	4	1	1	5	5	2	2	3	1	4	4	1	3	4
S48	4	4	5	3	5	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	5	5	3	4	3	4	3	3	3	3
S49	3	4	5	5	2	5	3	4	5	3	4	5	3	1	5	4	2	2	3	3	2	2	1	5	5
S50	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	1	4	2	5	5	5	1	5	5	1	5	4
S51	4	4	5	3	4	2	3	3	3	5	4	4	5	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3
S52	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	3	4	4	4	3	4	5
S53	3	3	5	3	3	3	4	5	3	5	5	3	3	5	5	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3
S54	4	3	5	4	4	4	3	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4
S55	3	5	3	5	5	5	3	3	3	5	3	5	5	2	5	2	5	4	5	3	2	2	1	3	5
S56	5	3	5	4	5	4	3	4	5	5	5	4	4	3	4	4	5	5	4	2	4	4	3	4	5
S57	5	2	3	2	4	4	3	4	4	5	5	4	4	2	5	5	5	4	2	2	5	5	4	5	5
S58	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	3	5	5	4	4	4	3	4	4	3	4	4
S59	5	5	4	3	5	4	4	5	3	4	5	5	5	3	5	2	3	4	5	1	3	3	5	5	5
S60	4	5	5	4	5	4	5	3	5	5	5	5	3	2	5	4	5	5	4	3	4	3	2	5	5

S61	3	4	5	5	4	4	3	5	4	5	3	4	3	3	4	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4
S62	3	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	4	1	2	5	2	4	5	4	5	5	3	5	5
S63	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	3	4	3	5	5	5	5	4	4	4	5	5	3	5	5
S64	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4
S65	4	3	5	4	5	3	3	5	4	5	4	5	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	5
S66	3	4	5	4	3	4	5	5	4	5	4	5	3	2	5	5	4	3	4	3	5	2	3	4	3
S67	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4
S68	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	1	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4
S69	4	3	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	3	4	5	4	5	5
S70	3	2	5	3	5	2	2	3	4	4	4	4	4	1	3	1	2	4	1	1	4	3	2	5	5
S71	4	3	5	3	4	4	3	4	5	5	5	5	4	3	4	5	5	4	3	3	4	3	4	4	4
S72	4	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	2	3	5	5	2	3	4	2	5	5
S73	3	3	5	3	4	5	4	4	5	5	4	4	3	2	5	3	5	3	3	2	3	3	4	5	5
S74	3	2	4	2	4	4	3	3	4	4	3	4	2	2	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3	4
S75	4	3	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	2	3	5	5	5	4	3	4	4	5	4	4	4
S76	3	2	5	3	5	3	3	5	3	5	4	3	3	1	3	3	4	3	3	1	3	3	2	3	4
S77	4	3	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	3	3	4	5	4	4	3	3	3	2	4	5
S78	3	2	4	3	3	3	2	4	3	4	4	3	3	2	4	2	5	5	3	3	5	3	4	4	3
S79	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	3	3	2	3	4	5	5	2	2	3	3	3	2	5	5
S80	3	3	5	4	5	4	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	3	4	4	4	4	4	5
S81	3	3	5	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	2	4	3	5	4	2	3	4	4	2	4	5
S82	4	3	4	4	4	2	3	4	4	5	2	4	2	2	4	2	5	2	4	4	3	2	4	4	4
S83	3	2	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	5	5	4	4	3	3	4	4	4	4	4
S84	5	3	5	3	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	3	5	5	5	5	5
S85	2	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4
S86	2	1	5	4	4	4	2	2	4	5	5	5	5	1	5	1	2	1	2	2	2	2	1	4	4
S87	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	3	4	4	3	5	5	3	4	4
S88	4	4	5	4	4	3	4	4	5	5	4	4	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	4
S89	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	3	5	5	5	3	4	5	5	4	5
S90	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	2	4	3	3	4	4
S91	5	2	4	3	5	3	5	4	3	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4
S92	4	3	5	4	4	3	3	5	4	5	5	5	4	3	4	3	4	2	4	3	3	3	3	4	4
S93	4	3	5	5	5	2	3	4	4	3	3	4	4	3	4	2	5	3	3	2	3	3	2	3	5
S94	3	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	3	3	5	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5
S95	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	2	4	5	5	3	4	2	5	5	3	4	5
S96	3	4	4	2	5	3	3	4	4	5	4	4	3	1	4	4	5	3	3	2	5	5	5	4	5
S97	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5	3	5	5
S98	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	3	4	4
S99	4	3	5	3	4	3	3	4	4	4	5	3	3	2	5	3	4	3	4	2	3	3	5	4	5
S100	5	3	5	3	5	3	3	4	5	4	3	4	3	3	5	3	5	3	3	3	3	4	2	4	5
S101	5	5	5	5	5	4	4	4	5	3	5	4	5	4	5	3	5	4	3	2	3	3	5	4	5
S102	4	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	5	5

Lampiran 4. Hasil Analisis Reliabilitas Pemaafan

Reliability Analysis - Pemaafan

Scale Reliability Statistics

	Mean	SD	Cronbach's α
scale	2.93	0.510	0.662

[3]

Item Reliability Statistics

				If item dropped
	Mean	SD	Item-rest correlation	Cronbach's α
P1	3.58	1.04	0.172	0.659
P2	2.83	1.16	0.431	0.623
P3	2.89	1.22	0.303	0.641
P4	2.89	1.26	0.158	0.664
P5	2.69	1.25	0.394	0.627
P6	3.42	1.12	0.182	0.658
P7	3.54	1.06	0.276	0.646
P8	2.01	1.11	0.231	0.652
P9	3.71	1.26	0.178	0.661
P10	2.42	1.20	0.194	0.658
P11	1.92	1.13	0.287	0.644
P12	2.57	1.20	0.413	0.625
P13	3.13	1.38	0.238	0.653
P14	3.37	1.16	0.518	0.609

Lampiran 5. Hasil Analisis Reliabilitas Resiliensi

Reliability Analysis - Resiliensi

Scale Reliability Statistics

	Mean	SD	Cronbach's α
scale	3.91	0.409	0.845

[3]

Item Reliability Statistics

				If item dropped
	Mean	SD	Item-rest correlation	Cronbach's α
R1	3.77	0.878	0.432	0.837
R2	3.58	0.999	0.357	0.840
R3	4.65	0.670	0.318	0.841
R4	3.85	0.959	0.527	0.834
R5	4.35	0.699	0.303	0.842
R6	3.84	0.780	0.118	0.847
R7	3.77	0.878	0.612	0.831
R8	4.25	0.780	0.414	0.838
R9	4.22	0.669	0.250	0.843
R10	4.53	0.640	0.352	0.841
R11	4.26	0.820	0.457	0.837
R12	4.32	0.692	0.553	0.835
R13	3.66	0.928	0.278	0.843
R14	3.05	1.181	0.548	0.832
R15	4.18	0.813	0.165	0.846
R16	3.74	1.177	0.433	0.838
R17	4.09	1.016	0.421	0.838
R18	3.53	1.087	0.296	0.843
R19	3.56	1.001	0.470	0.836
R20	2.90	0.885	0.276	0.843
R21	3.83	0.902	0.449	0.837
R22	3.83	0.924	0.426	0.838
R23	3.34	1.147	0.472	0.836
R24	4.16	0.671	0.408	0.839
R25	4.42	0.652	0.402	0.839

Lampiran 6. Hasil Analisis Deskriptif

Descriptives

Descriptives

						Skewness		Shapiro-Wilk	
	N	Mean	SD	Minimum	Maximum	Skewness	SE	W	p
TP	102	41.0	7.14	26.0	59.0	0.0851	0.239	0.990	0.625
TR	102	97.7	10.22	75.0	117.0	−0.2547	0.239	0.973	0.036

Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas

Uji Normalitas

Descriptives

		Shapiro-Wilk	
	N	W	p
TP	102	0.990	0.625
TR	102	0.973	0.036

Lampiran 8. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TR * TP	Between Groups	(Combined)	2986,133	28	106,648	1,029	,446
		Linearity	492,862	1	492,862	4,754	,032
		Deviation from Linearity	2493,271	27	92,343	,891	,621
	Within Groups		7567,445	73	103,664		
	Total		10553,578	101			

Lampiran 9. Hasil Uji Hipotesis

Correlation Matrix

Correlation Matrix

		TP	TR
TP	Spearman's rho	—	
	df	—	
	p-value	—	
	N	—	
TR	Spearman's rho	0.202 *	—
	df	100	—
	p-value	0.042	—
	N	102	—

Catatan. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Lampiran 10. Hasil Uji Korelasi Aspek Pemaafan terhadap Resiliensi

Correlation Matrix - AP - Resiliensi

Correlation Matrix

		TR	AP1	AP2	AP3
TR	Spearman's rho	—			
	df	—			
	p-value	—			
AP1	Spearman's rho	0.098	—		
	df	100	—		
	p-value	0.329	—		
AP2	Spearman's rho	0.279 **	0.355 ***	—	
	df	100	100	—	
	p-value	0.004	< .001	—	
AP3	Spearman's rho	0.142	0.561 ***	0.341 ***	—
	df	100	100	100	—
	p-value	0.153	< .001	< .001	—

Catatan. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Lampiran 11. Hasil Uji Korelasi Aspek Pemaafan terhadap Aspek Resiliensi

Correlation Matrix - AP dan AR

Correlation Matrix

		AR1	AR2	AR3	AR4	AR5	AP1	AP2	AP3
AR1	Spearman's rho	—							
	df	—							
	p-value	—							
AR2	Spearman's rho	0.557***	—						
	df	100	—						
	p-value	< .001	—						
AR3	Spearman's rho	0.512***	0.348***	—					
	df	100	100	—					
	p-value	< .001	< .001	—					
AR4	Spearman's rho	0.479***	0.464***	0.496***	—				
	df	100	100	100	—				
	p-value	< .001	< .001	< .001	—				
AR5	Spearman's rho	0.389***	0.189	0.370***	0.186	—			
	df	100	100	100	100	—			
	p-value	< .001	0.057	< .001	0.062	—			
AP1	Spearman's rho	−0.008	0.071	0.050	0.255**	0.062	—		
	df	100	100	100	100	100	—		
	p-value	0.939	0.479	0.621	0.010	0.535	—		
AP2	Spearman's rho	0.206*	0.279**	0.113	0.286**	0.207*	0.355***	—	
	df	100	100	100	100	100	100	—	
	p-value	0.038	0.005	0.258	0.004	0.037	< .001	—	
AP3	Spearman's rho	−0.007	0.159	0.131	0.261**	0.172	0.561***	0.341***	—
	df	100	100	100	100	100	100	100	—
	p-value	0.944	0.110	0.188	0.008	0.083	< .001	< .001	—

Catatan. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Lampiran 12. Hasil Cek Plagiasi

Direktorat Perpustakaan Universitas Islam Indonesia
Gedung Moh. Hatta
Jl. Kaliurang Km 14,5 Yogyakarta 55584
T. (0274) 898444 ext.2301
F. (0274) 898444 psw.2091
E. perpustakaan@uii.ac.id
W. library.uii.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI
Nomor: 3010976258/Perpus./10/Dir.Perpus/VIII/2026

Bismillaahirrahmaanirrahiim

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan ini, menerangkan bahwa:

Nama	: Resyifa Karunialia
Nomor Mahasiswa	: 22320263
Pembimbing	: Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, S.Psi., M.Psi.,
Fakultas / Prodi	: Psikologi/ Psikologi
Judul Karya Ilmiah	: Hubungan antara Pemaafan dan Resiliensi pada Emerging Adult dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai

Karya ilmiah yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan **Turnitin** dengan hasil kemiripan (*similarity*) sebesar **6 (Enam) %.**

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 11/08/2026
Direktur

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
DIREKTORAT PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA

Muhammad Jamil, SIP.