

DINAMIKA *FORGIVENESS* PADA DEWASA AWAL YANG PERNAH MENGALAMI KONFLIK KELUARGA

Rayida Zahra Permana

Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

permanarayida@gmail.com

Abstrak

Konflik keluarga dapat menimbulkan dampak emosional yang memengaruhi penyesuaian psikologis pada masa dewasa awal. *Forgiveness* merupakan proses psikologis yang membantu individu mengurangi emosi negatif serta membangun hubungan yang lebih adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika *forgiveness* pada dewasa awal yang pernah mengalami konflik keluarga serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhinya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi terhadap lima partisipan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap partisipan mengalami dinamika *forgiveness* yang berbeda, ditandai dengan perubahan motivasi menghindar, motivasi membalas, dan motivasi berbuat baik terhadap anggota keluarga yang terlibat dalam konflik. Dinamika tersebut dipengaruhi oleh kematangan emosi, religiusitas, dukungan sosial, dan kondisi keluarga. Temuan ini menunjukkan bahwa *forgiveness* merupakan proses yang dinamis dan berperan dalam mendukung penyesuaian psikologis yang lebih baik pada masa dewasa awal.

Kata Kunci: *forgiveness*, dewasa awal, konflik keluarga, fenomenologi.

Abstrack

Family conflict may leave lasting emotional consequences that influence psychological adjustment during early adulthood, a developmental stage characterized by increasing emotional maturity and interpersonal responsibility. Forgiveness is considered an adaptive psychological process that helps individuals reduce negative emotions and rebuild healthier relationships. This study aims to explore the dynamics of forgiveness among early adulthood individuals who have experienced family conflict and to identify the factors influencing the process. A qualitative study with a phenomenological approach was employed. Data were collected through semi-structured interviews and observations involving five participants aged 18-40 years selected using purposive sampling. The data were analyzed using the Miles and Huberman interactive analysis model. The findings indicate that each participant experienced forgiveness differently, reflected in changes in avoidance motivation, revenge motivation, and benevolence motivation toward family members involved in the conflict. The dynamics of forgiveness were influenced by emotional maturity,

Article History

Received: Juli 2026

Reviewed: Juli 2026

Published: Juli 2026

Plagiarism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

religiosity, social support, and family conditions. These findings suggest that forgiveness is a dynamic process shaped by personal experiences and contextual factors, contributing to healthier psychological adjustment in early adulthood.

Keywords: *Forgiveness, Early Adulthood, Family Conflict, Phenomenology*

Pendahuluan

Masa dewasa awal merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan transisi dari ketergantungan menuju kemandirian secara emosional, sosial, dan psikologis (Arini, 2021). Pada tahap ini individu mulai membangun identitas diri yang lebih stabil, mengambil keputusan penting terkait pendidikan, pekerjaan, dan relasi interpersonal, serta membangun hubungan yang lebih intim dengan orang lain (Queija *et al.*, 2023). Menurut teori perkembangan psikososial Erikson, dewasa awal berada pada tahap intimacy versus isolation, yaitu fase ketika individu dituntut mampu membangun kedekatan emosional tanpa kehilangan identitas dirinya (Kirwan *et al.*, 2024). Keberhasilan menjalankan tugas perkembangan tersebut tidak terlepas dari pengalaman hubungan dalam keluarga yang menjadi dasar pembentukan karakter, pola komunikasi, dan kualitas relasi interpersonal sejak masa kanak-kanak hingga remaja (Papalia & Martorell, 2021). Sebaliknya, konflik keluarga yang berlangsung terus-menerus dapat memunculkan kembali emosi negatif yang belum terselesaikan dan memengaruhi perkembangan psikologis individu (Snyder *et al.*, 2021).

Konflik keluarga merupakan fenomena yang umum terjadi dan mencakup berbagai bentuk interaksi negatif, seperti konflik antar pasangan (*interparental conflict*), konflik orang tua dan anak (*parent-child conflict*), komunikasi yang tidak efektif, serta ketegangan emosional dalam keluarga (Ilhan & Murat, 2025). Secara empiris, sekitar 44,1% remaja mengalami konflik dengan orang tua (Apriyeni *et al.*, 2019), sedangkan 52% orang tua berada pada kategori konflik sedang dan 29% pada kategori cukup tinggi (Aunillah, 2021). Data tersebut menunjukkan bahwa konflik keluarga merupakan fenomena yang banyak dialami dan melibatkan seluruh sistem keluarga. Konflik yang terjadi secara berulang dan tidak terselesaikan berpotensi meningkatkan stres, kecemasan, gangguan penyesuaian diri, hingga depresi, terutama apabila berlangsung dalam jangka waktu yang panjang (Azizah & Suryadi, 2026). Konflik kronis juga dapat menimbulkan kemarahan, kesedihan, dan *resentment* yang memengaruhi kesejahteraan psikologis serta hubungan interpersonal individu (Wala *et al.*, 2024).

Tidak semua konflik keluarga berakhir pada perceraian. Sebagian keluarga tetap mempertahankan keutuhan secara struktural (*intact family*), meskipun diwarnai konflik yang berkepanjangan dan hubungan yang kurang harmonis (Astuti & Kasyfillah, 2025). Penelitian Rahmawati dan Hastuti (2020) menunjukkan bahwa konflik yang terjadi pada *intact family* dapat memberikan dampak psikologis yang lebih besar dibandingkan perceraian dengan tingkat konflik yang rendah. Individu yang tumbuh dalam kondisi tersebut berisiko mengalami rasa tidak aman, kesulitan mempercayai orang lain, serta hambatan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat pada masa dewasa awal (Luailik & Sa'diyah, 2023). Konflik tersebut umumnya dipengaruhi oleh komunikasi yang tidak efektif, pembagian peran yang tidak seimbang, masalah ekonomi, maupun perbedaan pola asuh dan nilai dalam keluarga (Prawita & Jayanti, 2023).

Salah satu mekanisme psikologis yang berperan dalam membantu individu mengatasi dampak konflik keluarga adalah *forgiveness*. McCullough *et al* (1998) menjelaskan bahwa *forgiveness* bukan sekadar melupakan atau membenarkan kesalahan, tetapi merupakan perubahan motivasi yang ditandai dengan berkurangnya keinginan menghindar (*avoidance*

motivation) dan membalas (*revenge motivation*), serta meningkatnya motivasi berbuat baik (*benevolence motivation*) terhadap pihak yang menyakiti. Enright (2020) menambahkan bahwa *forgiveness* merupakan proses aktif untuk melepaskan kemarahan dan dendam, sedangkan Worthington (2020) memandang *forgiveness* sebagai strategi koping yang mendukung regulasi emosi dan pemulihan hubungan interpersonal. Individu dewasa awal yang mampu mengembangkan *forgiveness* cenderung memiliki kesejahteraan psikologis, kematangan emosi, penerimaan diri, dan kualitas hubungan interpersonal yang lebih baik (Linggi & Gismin, 2024). Namun, proses *forgiveness* pada dewasa awal tidak selalu berlangsung secara linear karena sering kali diwarnai ambivalensi antara keinginan memaafkan dan mempertahankan luka emosional, terutama ketika konflik melibatkan figur signifikan seperti orang tua (Nussy, 2023).

Hasil wawancara awal penelitian menunjukkan bahwa pengalaman konflik keluarga, seperti perselingkuhan orang tua dan perubahan hubungan dalam keluarga, masih meninggalkan kemarahan, kekecewaan, hilangnya kepercayaan terhadap hubungan, serta kesulitan dalam memaafkan. Sebagian partisipan mengaku memilih menerima keadaan, tetapi masih menyimpan dendam dan luka emosional sehingga *forgiveness* yang terjadi belum sepenuhnya disertai perubahan emosi secara mendalam. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman konflik keluarga pada masa perkembangan masih memengaruhi dinamika psikologis individu hingga memasuki masa dewasa awal.

Landasan Teori

Forgiveness

Forgiveness merupakan konsep psikologis yang banyak dikaji dalam psikologi kepribadian, psikologi sosial, dan psikologi positif karena berperan dalam membantu individu mengatasi pengalaman menyakitkan akibat konflik interpersonal (Nihayah *et al.*, 2021). Pada penelitian ini, konsep *forgiveness* mengacu pada teori McCullough *et al.* (1998) yang mendefinisikan *forgiveness* sebagai perubahan motivasi interpersonal (*motivational transformation*) setelah individu mengalami interpersonal transgression. *Forgiveness* bukan sekadar melupakan atau membenarkan kesalahan pelaku, melainkan proses psikologis yang ditandai oleh berkurangnya motivasi untuk menghindari dan membalas pelaku serta berkembangnya motivasi untuk membangun hubungan yang lebih positif (Bartholomaeus *et al.*, 2025). *Forgiveness* dipahami sebagai perubahan cara individu merespons pengalaman menyakitkan, bukan perubahan perilaku pelaku maupun penyelesaian konflik. Individu yang mampu mengembangkan *forgiveness* cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, mampu mengurangi emosi negatif, serta membangun hubungan interpersonal yang lebih sehat (Snyder *et al.*, 2021). Bahkan *forgiveness* tetap dapat terjadi meskipun hubungan dengan pelaku tidak sepenuhnya pulih, selama terjadi perubahan motivasi dalam diri individu (McCullough *et al.*, 2000).

Menurut McCullough *et al.* (1998) *forgiveness* terdiri atas tiga dimensi, yaitu *avoidance motivation*, *revenge motivation*, dan *benevolence motivation*. *Avoidance motivation* menggambarkan kecenderungan individu untuk menghindari pelaku sebagai bentuk perlindungan diri, sedangkan *revenge motivation* menunjukkan dorongan untuk membalas perlakuan yang dianggap menyakitkan. Sebaliknya, *benevolence motivation* ditandai dengan berkembangnya empati, niat baik, dan keinginan mempertahankan hubungan yang lebih positif dengan pelaku. Ketiga dimensi tersebut menggambarkan perubahan motivasi interpersonal yang menjadi indikator berkembangnya *forgiveness*. Proses *forgiveness* dipengaruhi oleh beberapa faktor. McCullough *et al.* (2003) menjelaskan bahwa faktor emosional berperan melalui intensitas kemarahan, kebencian, dan rasa sakit hati yang dapat menghambat pemaafan. Faktor kognitif berkaitan dengan kemampuan individu melakukan penilaian ulang terhadap konflik sehingga mampu memahami situasi dari perspektif yang lebih luas. Selain itu, tingkat keparahan pelanggaran (*severity of offense*) memengaruhi lamanya proses *forgiveness*, di mana pelanggaran yang lebih berat cenderung membutuhkan waktu lebih panjang.

Religiusitas juga menjadi faktor penting karena nilai-nilai keagamaan mendorong individu mengembangkan penerimaan, kasih sayang, dan perilaku prososial terhadap orang lain.

Dewasa Awal

Dewasa awal merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh meningkatnya kemandirian, kematangan emosional, serta kemampuan membangun hubungan interpersonal yang lebih sehat (Hayati & B, 2021). Menurut Erikson (1968), masa dewasa awal berada pada tahap *intimacy versus isolation*, yaitu fase ketika individu dituntut mampu membangun hubungan yang intim, penuh kepercayaan, dan berkomitmen tanpa kehilangan identitas dirinya. Keberhasilan menjalankan tugas perkembangan tersebut dipengaruhi oleh kualitas hubungan dalam keluarga. Pengalaman konflik keluarga yang berkepanjangan dapat menghambat perkembangan keintiman karena individu cenderung mengalami kesulitan mempercayai orang lain, mengungkapkan perasaan, dan membangun komitmen dalam hubungan interpersonal (Fatah & Hartini, 2022). Kondisi tersebut juga berkaitan dengan meningkatnya *fear of intimacy*, yaitu ketakutan untuk membangun kedekatan emosional dalam hubungan romantis maupun hubungan sosial lainnya (Farahdilla & Indrijati, 2022). Oleh karena itu, pengalaman relasi dalam keluarga menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi perkembangan psikologis dewasa awal.

Konflik Keluarga

Konflik keluarga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari dinamika kehidupan keluarga dan dapat muncul akibat perbedaan kebutuhan, nilai, pola komunikasi, pembagian peran, maupun tekanan ekonomi (Tasya *et al.*, 2026). Tidak semua konflik berakhir pada perceraian; banyak keluarga tetap utuh secara struktural (*intact family*), tetapi mengalami konflik yang berlangsung terus-menerus. Kondisi tersebut tetap berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis anggota keluarga. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konflik keluarga berkaitan dengan meningkatnya *fear of intimacy* (Putry *et al.*, 2026), *quarter-life crisis* (Jamal *et al.*, 2024), *insecure attachment* (Fikri & Apriliawati, 2024), serta kesulitan membangun hubungan romantis pada individu yang kehilangan figur ayah (*fatherless*) (Wahyudi *et al.*, 2024). Selain itu, konflik keluarga yang berkepanjangan dapat memunculkan reaksi emosional berupa kemarahan, kekecewaan, sakit hati, dan perasaan ditolak (Putri & Handayani, 2025). McCullough *et al* (2007) mengatakan bahwa konflik keluarga dipandang sebagai bentuk *interpersonal transgression* yang memunculkan *transgression-related interpersonal motivations* (TRIM), yaitu kecenderungan untuk menghindari (*avoidance motivation*) dan membalas (*revenge motivation*) pihak yang dianggap menyakiti. Emosi seperti marah, kecewa, sakit hati, dan perasaan ditolak menjadi manifestasi dari luka interpersonal yang dapat menghambat berkembangnya *forgiveness*. Sebaliknya, ketika individu mampu mengelola emosi negatif dan memaknai kembali pengalaman konflik, motivasi menghindar dan membalas akan menurun sehingga memungkinkan berkembangnya *benevolence motivation* dan hubungan interpersonal yang lebih adaptif (McCullough *et al.*, 1998).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif dewasa awal dalam memaknai dinamika *forgiveness* setelah mengalami konflik keluarga. Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi makna pengalaman hidup partisipan secara mendalam berdasarkan perspektif mereka sendiri (Azwar, 2025). Peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam proses pengumpulan, analisis, dan interpretasi data. Kredibilitas data dijaga melalui triangulasi sumber dan *member checking* (Azwar, 2025). Partisipan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kesesuaian dengan tujuan penelitian (Subhaktiyasa, 2024). Penelitian melibatkan lima informan kunci, yaitu individu dewasa awal berusia 18-40 tahun yang pernah mengalami konflik keluarga secara berulang minimal enam bulan, bersedia menceritakan pengalamannya, serta mampu merefleksikan perasaan, pikiran, dan respons

selama proses *forgiveness*. Untuk meningkatkan kredibilitas data, penelitian juga melibatkan lima *significant other* sebagai informan pendukung yang mengetahui pengalaman partisipan dan memberikan informasi tambahan melalui triangulasi sumber (Nurhayati *et al.*, 2024). Penelitian dilaksanakan di Indonesia dengan partisipan yang berasal dari berbagai wilayah.

Data diperoleh dari sumber primer dan sekunder. Data primer dikumpulkan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) semi-terstruktur dan observasi nonpartisipan. Wawancara semi-terstruktur dipilih karena memberikan fleksibilitas kepada peneliti untuk mengembangkan pertanyaan sesuai respons partisipan sekaligus memungkinkan partisipan menjelaskan pengalamannya secara lebih mendalam (Sugiyono, 2019). Observasi dilakukan selama proses wawancara untuk melengkapi informasi mengenai ekspresi emosi, perilaku verbal maupun nonverbal, serta konteks interaksi partisipan yang dicatat dalam field notes. Data sekunder diperoleh dari *significant other* sebagai sumber pendukung untuk memperkaya interpretasi dan memperkuat hasil triangulasi (Creswell & Poth, 2024). Analisis data menggunakan model analisis interaktif Miles *et al* (2025) yang meliputi tiga tahapan, yaitu kondensasi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Analisis dilakukan secara simultan sejak proses pengumpulan data hingga diperoleh kejenuhan informasi (*data saturation*). Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber dengan membandingkan informasi dari informan kunci dan *significant other* untuk memastikan konsistensi temuan serta meningkatkan kredibilitas hasil penelitian (Miles *et al.*, 2025).

Hasil dan Pembahasan

Pembahasan pada penelitian ini disusun berdasarkan dimensi *forgiveness* yang dikemukakan oleh McCullough (1998), yaitu *avoidance motivation*, *revenge motivation*, dan *benevolence motivation*. Melalui ketiga dimensi tersebut menguraikan bagaimana partisipan memaknai pengalaman konflik keluarga yang dialami serta bagaimana proses perubahan motivasi interpersonal berkembang dalam perjalanan *forgiveness* yang partisipan alami. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan terhadap kelima partisipan, ditemukan bahwa respons verbal, ekspresi emosional, serta pola interaksi partisipan dengan lingkungan keluarga turut mencerminkan dinamika proses *forgiveness* yang dialami masing-masing individu. Proses *forgiveness* pada partisipan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti faktor emosional, faktor kognitif, tingkat kesalahan, dan religiusitas.

Pada partisipan 1 (ESF), proses wawancara berlangsung dengan cara bicara yang cenderung lambat, terbata-bata, serta disertai jeda sebelum memberikan jawaban. Pola komunikasi tersebut mengindikasikan bahwa partisipan masih melakukan proses refleksi dan pengolahan emosi ketika mengingat kembali pengalaman konflik keluarga yang pernah dialami, respons seperti ini menunjukkan bahwa pengalaman konflik belum sepenuhnya kehilangan makna emosionalnya, sehingga setiap upaya untuk menceritakan kembali pengalaman tersebut memerlukan proses internal untuk mengendalikan perasaan yang muncul. Meskipun demikian, partisipan tetap mampu menyampaikan pengalaman secara runtut tanpa menunjukkan penolakan untuk membahas konflik, yang mengindikasikan adanya perkembangan dalam proses *forgiveness*.

Faktor emosional pada partisipan 1 (ESF) masih memperlihatkan adanya luka emosional yang tersisa. Hal ini tampak melalui kehati-hatian dalam memilih kata, intonasi suara yang relatif pelan, serta jeda berpikir yang muncul ketika membahas konflik keluarga. Respons tersebut menunjukkan bahwa pengalaman konflik masih memiliki muatan afektif yang kuat meskipun intensitas emosi negatif yang dirasakan tidak lagi mendominasi kehidupan sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan kajian mengenai regulasi emosi yang menjelaskan bahwa individu yang pernah mengalami pengalaman interpersonal yang menyakitkan cenderung memerlukan waktu untuk mengelola kembali emosi ketika mengingat pengalaman tersebut. Kemampuan meregulasi emosi secara adaptif berperan penting dalam menurunkan intensitas emosi negatif dan mendukung penyesuaian psikologis setelah mengalami konflik.

Hasil observasi menunjukkan bahwa partisipan 1 (ESF) tetap menjalin hubungan yang baik dengan anggota keluarga. Partisipan masih berinteraksi secara wajar, tidak menunjukkan kecenderungan mengisolasi diri dari lingkungan keluarga, serta tetap berusaha mempertahankan komunikasi dengan orang tua maupun anggota keluarga lainnya. Kondisi ini mengindikasikan bahwa meskipun pengalaman konflik masih meninggalkan dampak emosional, partisipan tidak lagi menunjukkan *avoidance motivation* yang kuat sebagaimana dijelaskan oleh McCullough (1998). Menurut McCullough, penurunan *avoidance motivation* ditandai oleh berkurangnya keinginan individu untuk menghindari pihak yang telah menyakiti dirinya dan munculnya kesediaan untuk tetap mempertahankan relasi interpersonal. Temuan pada ESF menunjukkan bahwa proses tersebut mulai berkembang meskipun belum sepenuhnya disertai oleh pemulihan emosi secara menyeluruh.

Perkembangan tersebut juga menunjukkan peran penting faktor kognitif dalam proses *forgiveness*. Berdasarkan hasil wawancara, partisipan 1 (ESF) mulai berusaha memahami penyebab konflik keluarga dari sudut pandang yang lebih luas, seperti mempertimbangkan tekanan yang dialami orang tua dan berbagai kondisi yang melatarbelakangi terjadinya konflik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sakti dan Wandansari (2023) yang menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi secara kognitif yang bersifat adaptif, seperti *positive reappraisal*, membantu individu mengurangi emosi negatif melalui penilaian kembali terhadap suatu peristiwa sehingga individu lebih mampu menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan.

Dalam perspektif fenomenologis, kemampuan partisipan 1 (ESF) memaknai kembali pengalaman konflik menunjukkan adanya perubahan makna terhadap pengalaman hidup yang sebelumnya dipersepsikan sebagai sumber penderitaan menjadi pengalaman yang dapat dipahami secara lebih objektif. Proses ini tidak berarti bahwa partisipan melupakan ataupun membenarkan konflik yang terjadi, melainkan menunjukkan adanya transformasi cara pandang terhadap pengalaman tersebut. Perubahan makna inilah yang menjadi salah satu karakteristik penting dalam dinamika *forgiveness*, karena individu tidak lagi terjebak pada pengalaman emosional masa lalu, tetapi mulai mengembangkan pemahaman yang lebih adaptif terhadap dirinya maupun anggota keluarga yang terlibat.

Temuan ini mendukung teori McCullough (1998) bahwa *forgiveness* bukan sekadar hilangnya emosi negatif, tetapi merupakan perubahan motivasi interpersonal yang ditandai dengan menurunnya kecenderungan menghindari (*avoidance motivation*), berkurangnya dorongan untuk membalas (*revenge motivation*), serta berkembangnya motivasi untuk mempertahankan hubungan yang lebih positif (*benevolence motivation*). Pada partisipan 1 (ESF) proses tersebut tampak melalui kemampuan mengelola emosi, mempertahankan interaksi dengan keluarga, serta memaknai kembali pengalaman konflik secara lebih rasional. Dengan demikian, dinamika *forgiveness* pada partisipan 1 (ESF) menunjukkan bahwa proses memaafkan berlangsung secara bertahap melalui interaksi antara regulasi emosi dan proses kognitif dalam membangun kembali makna terhadap pengalaman konflik keluarga.

Pada partisipan 2 (SRPN), hasil observasi menunjukkan bahwa suasana rumah cenderung hening, sepi, dan minim interaksi antaranggota keluarga. Kondisi tersebut menggambarkan adanya hubungan interpersonal yang kurang harmonis sebagai dampak dari konflik keluarga yang berlangsung dalam jangka waktu panjang. Selama proses wawancara, partisipan memberikan respons yang relatif singkat, menggunakan ekspresi wajah yang cenderung datar, serta beberapa kali mengakhiri jawaban dengan tawa atau seringai meskipun topik pembahasan berkaitan dengan pengalaman menyakitkan. Respons tersebut dapat dipahami sebagai bentuk ekspresi emosional yang kompleks, di mana partisipan berusaha menjaga jarak terhadap pengalaman menyakitkan yang pernah dialami. Pengalaman keluarga yang melibatkan perilaku *abusive*, respons tersebut dapat menjadi bentuk perlindungan diri karena pengalaman kekerasan dalam keluarga sering kali meninggalkan konflik emosional berupa kemarahan, kekecewaan, ketidakpercayaan, dan kesulitan membangun kembali kedekatan dengan pelaku.

Kondisi emosional yang terlihat pada SRPN menunjukkan bahwa pengalaman konflik keluarga, khususnya perlakuan *abusive* dari ibu, masih memiliki dampak psikologis yang kuat. Hal ini terlihat dari cara partisipan menggambarkan pengalaman masa lalu dengan nada yang menunjukkan kemarahan dan kekecewaan, serta masih adanya kesulitan untuk memandang hubungan dengan ibu secara positif. Faktor emosional menjadi salah satu aspek yang berperan besar dalam proses *forgiveness* karena emosi negatif yang menetap dapat mempertahankan penilaian buruk terhadap pihak yang melakukan kesalahan. Penelitian Nussy (2023) mengenai pemaafan pada individu dewasa awal yang memiliki riwayat diasuh dalam keluarga *abusive* menunjukkan bahwa pengalaman kekerasan dalam keluarga dapat memengaruhi proses pemaafan karena individu masih membawa luka emosional akibat perlakuan yang diterima. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa proses pemaafan pada korban kekerasan keluarga berkembang secara berbeda, bergantung pada kemampuan individu dalam mengelola emosi, membangun kembali pemaknaan terhadap pengalaman, serta kondisi hubungan interpersonal dengan pelaku.

Kondisi yang dialami partisipan 2 (SRPN) menunjukkan bahwa *avoidance motivation* masih berada pada tingkat yang tinggi. Hal tersebut terlihat dari adanya kecenderungan partisipan untuk menjaga jarak emosional dengan ibu dan membatasi interaksi dalam hubungan keluarga. Motivasi menghindar pada partisipan 2 SRPN bukan hanya berkaitan dengan keinginan untuk menjauh secara fisik, tetapi juga mencerminkan adanya upaya psikologis untuk melindungi diri dari kemungkinan munculnya kembali pengalaman menyakitkan.

McCullough *et al* (1998) menjelaskan bahwa individu yang masih mengalami luka interpersonal cenderung mempertahankan perilaku menghindar sebagai bentuk respons terhadap ancaman emosional yang pernah dialami. Pada partisipan 2 (SRPN) pengalaman *abusive* menjadi faktor yang memperkuat kecenderungan tersebut karena pelaku merupakan figur yang memiliki kedekatan emosional sebagai anggota keluarga. Partisipan 2 (SRPN) juga menunjukkan adanya *revenge motivation* yang relatif kuat. Walaupun partisipan tidak menunjukkan keinginan untuk melakukan pembalasan secara langsung, emosi marah, kecewa, dan rasa tidak terima terhadap perlakuan ibu menunjukkan bahwa pengalaman tersebut masih dipersepsikan sebagai ketidakadilan yang belum sepenuhnya terselesaikan.

Tingginya *avoidance motivation* dan *revenge motivation* pada partisipan 2 (SRPN) juga berkaitan dengan tingkat kesalahan atau *severity of offense* yang dialami. Konflik keluarga yang dialami partisipan 2 (SRPN) tidak hanya berupa perbedaan pendapat atau pertengkaran biasa, tetapi melibatkan perilaku *abusive* yang berulang sehingga memberikan dampak lebih besar terhadap rasa aman dan kepercayaan partisipan terhadap anggota keluarga. Penelitian Astuti dan Kasyfillah (2025) mengenai dinamika *forgiveness* pada individu yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga menjelaskan bahwa tingkat keparahan pengalaman menyakitkan menjadi salah satu faktor yang memengaruhi proses *forgiveness*. Individu yang mengalami perlakuan kekerasan membutuhkan proses lebih panjang untuk mencapai penerimaan karena terdapat kebutuhan untuk memulihkan luka emosional dan membangun kembali rasa aman dalam hubungan interpersonal. Rendahnya *benevolence motivation* pada SRPN juga menunjukkan bahwa partisipan belum mampu mengembangkan dorongan positif terhadap ibu sebagai pihak yang melakukan kesalahan. Hal ini terlihat dari belum munculnya keinginan untuk memperbaiki kedekatan emosional maupun membangun kembali hubungan secara lebih hangat. Kondisi tersebut dapat dipahami karena *forgiveness* bukan berarti membenarkan perilaku yang salah atau mengabaikan pengalaman menyakitkan, melainkan merupakan perubahan motivasi interpersonal setelah individu mampu mengolah pengalaman negatif yang dialaminya.

Pada partisipan 3 (SWA), proses wawancara berlangsung dengan pola komunikasi yang cukup panjang, namun beberapa kali terhenti oleh jeda dan perubahan alur cerita. Pola tersebut menunjukkan bahwa partisipan tidak hanya sekadar mengingat kembali peristiwa konflik keluarga, tetapi juga sedang melakukan proses refleksi dan pengolahan makna terhadap

pengalaman yang pernah dialami. Jeda yang muncul selama wawancara menggambarkan adanya proses internal ketika partisipan berusaha menghubungkan pengalaman masa lalu dengan pemahamannya saat ini mengenai kondisi keluarga. Dalam pendekatan fenomenologi, proses tersebut menunjukkan bahwa individu tidak hanya menceritakan fakta mengenai konflik yang terjadi, tetapi juga memberikan pemaknaan subjektif terhadap pengalaman tersebut berdasarkan perkembangan emosi dan cara pandangnya saat ini.

Hasil observasi menunjukkan bahwa hubungan SWA dengan keluarga, khususnya ibu, masih terjalin dengan baik. Hal tersebut terlihat dari adanya interaksi sehari-hari, seperti ibu yang masih memberikan dukungan instrumental dengan mengantar dan menjemput partisipan bekerja. Bentuk interaksi tersebut menunjukkan bahwa konflik keluarga yang pernah dialami tidak sepenuhnya memutuskan kedekatan emosional antara partisipan dan anggota keluarga. Kondisi ini menggambarkan bahwa SWA telah mengalami perubahan dalam merespons pengalaman konflik, yaitu dari fokus terhadap pengalaman menyakitkan menuju kemampuan mempertahankan hubungan interpersonal secara lebih adaptif. Kemampuan partisipan 3 (SWA) dalam memahami kondisi keluarga menunjukkan adanya peran faktor kognitif dalam proses *forgiveness*. Faktor kognitif memungkinkan individu melakukan pemaknaan ulang terhadap pengalaman negatif sehingga pengalaman tersebut tidak lagi menjadi sumber dominan munculnya emosi negatif. Penelitian Fajriyah dan Roswiyani (2024) mengenai *forgiveness* pada individu dewasa awal menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam memahami perspektif pihak lain dan menerima kondisi yang terjadi menjadi salah satu aspek penting yang membantu perkembangan *forgiveness*. Individu yang mampu melakukan reinterpretasi terhadap konflik cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif dan mempertahankan hubungan interpersonal yang lebih sehat.

Perubahan tersebut juga terlihat dari berkembangnya *benevolence motivation* pada partisipan 3 (SWA) yang ditunjukkan melalui munculnya empati, kepedulian, serta keinginan untuk tetap menjaga hubungan dengan keluarga. Sikap partisipan yang masih menerima dukungan dari ibu dan mempertahankan interaksi sehari-hari menunjukkan bahwa *forgiveness* pada partisipan 3 (SWA) tidak hanya berupa berkurangnya emosi negatif, tetapi juga berkembangnya dorongan positif untuk mempertahankan hubungan keluarga. Temuan pada partisipan 3 (SWA) juga menunjukkan bahwa *forgiveness* bukan berarti individu mengabaikan konflik atau menganggap pengalaman tersebut tidak penting, tetapi lebih kepada kemampuan individu dalam mengintegrasikan pengalaman negatif ke dalam pemahaman diri yang lebih matang.

Pada partisipan 4 (BP), hasil observasi menunjukkan bahwa partisipan memiliki pembawaan yang ceria, terbuka, komunikatif dan antusias selama proses wawancara berlangsung. Partisipan tampak aktif dalam menceritakan pengalaman hidup maupun kondisi keluarganya dengan ekspresif dan penuh keterlibatan emosional. Berbeda dengan individu yang masih mengalami dominasi emosi negatif akibat konflik, BP mampu menyampaikan pengalaman konflik keluarga tanpa menunjukkan hambatan emosional yang kuat. Keterbukaan dalam menceritakan pengalaman tersebut menunjukkan bahwa partisipan telah mampu melakukan pemrosesan terhadap pengalaman konflik yang dialami, sehingga pengalaman tersebut tidak lagi sepenuhnya dipandang sebagai sumber penderitaan, melainkan sebagai bagian dari perjalanan hidup yang memberikan pembelajaran. Kemampuan partisipan 4 (BP) dalam menceritakan kembali pengalaman konflik secara terbuka menunjukkan adanya perubahan makna terhadap pengalaman tersebut. Partisipan tidak hanya mengingat kejadian konflik berdasarkan rasa sakit yang pernah dialami, tetapi juga mampu melihat pengalaman tersebut melalui sudut pandang yang lebih luas. Proses pemaknaan ulang ini menunjukkan adanya perkembangan psikologis dalam menghadapi pengalaman interpersonal yang sulit. Individu yang mampu mengintegrasikan pengalaman negatif ke dalam pemahaman diri yang lebih positif cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik karena tidak lagi sepenuhnya dikendalikan oleh emosi negatif yang muncul akibat pengalaman masa lalu (Snyder *et al.*, 2021)

Berdasarkan teori forgiveness yang dikemukakan oleh McCullough *et al* (1998) kondisi partisipan 4 (BP) menunjukkan bahwa proses *forgiveness* telah berkembang melalui perubahan pada tiga dimensi utama, yaitu *avoidance motivation*, *revenge motivation*, dan *benevolence motivation*. Pada dimensi *avoidance motivation*, partisipan 4 (BP) menunjukkan adanya penurunan keinginan untuk menjauh dari anggota keluarga yang pernah terlibat dalam konflik. Hal tersebut terlihat dari adanya keinginan partisipan untuk tetap menjaga hubungan baik dengan orang tua maupun saudara. Partisipan tidak memilih untuk memutus hubungan atau mempertahankan jarak emosional, tetapi berusaha membangun kembali kedekatan keluarga melalui interaksi yang lebih positif. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengalaman konflik tidak lagi menjadi hambatan utama dalam hubungan interpersonal. Pada dimensi *revenge motivation* partisipan 4 (BP) juga menunjukkan perkembangan yang lebih adaptif. Partisipan tidak lagi berfokus pada rasa kecewa atau keinginan untuk menyalahkan pihak keluarga atas konflik yang terjadi, tetapi mulai melihat konflik sebagai pengalaman yang dapat memberikan pelajaran dalam kehidupan. Perubahan cara pandang tersebut menunjukkan adanya kemampuan regulasi kognitif dalam mengelola pengalaman negatif. Individu yang mampu melakukan evaluasi ulang terhadap pengalaman menyakitkan cenderung lebih mudah mengurangi kemarahan dan mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap pihak yang pernah menyakitinya. Hal ini sejalan dengan penelitian Rusmahadewi *et al* (2024) yang menemukan bahwa proses *forgiveness* pada individu yang mengalami konflik interpersonal berkembang melalui kemampuan menerima pengalaman masa lalu, mengelola emosi negatif, dan membangun pemaknaan baru terhadap hubungan dengan pihak yang menyebabkan luka emosional. Religiusitas juga menjadi salah satu faktor yang terlihat berperan dalam proses *forgiveness* partisipan 4 (BP). Berdasarkan hasil wawancara, partisipan menunjukkan kecenderungan untuk memandang konflik sebagai bagian dari proses kehidupan yang dapat memberikan pembelajaran dan mendewasakan diri. Cara pandang tersebut menunjukkan adanya nilai penerimaan, kesabaran, serta keinginan untuk memperbaiki hubungan yang berkaitan dengan nilai religius yang dimiliki individu. Nilai keagamaan dapat membantu individu mengelola emosi negatif, meningkatkan penerimaan, serta mendorong munculnya perilaku prososial terhadap orang lain.

Berkembangnya *benevolence motivation* pada partisipan 4 (BP) terlihat dari adanya keinginan untuk mempertahankan hubungan keluarga dan memperbaiki kedekatan emosional dengan anggota keluarga. Partisipan 4 (BP) memperlihatkan bahwa *forgiveness* tidak hanya dipengaruhi oleh berakhirnya konflik, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam memberikan makna baru terhadap pengalaman tersebut. Individu dapat tetap mengingat konflik yang pernah terjadi, tetapi tidak lagi menjadikan pengalaman tersebut sebagai dasar utama dalam menentukan kualitas hubungan saat ini. Pada partisipan 5 (RL) proses wawancara menunjukkan bahwa partisipan memiliki keterlibatan emosional yang cukup kuat ketika menceritakan pengalaman konflik keluarga yang pernah dialami. Partisipan banyak mengungkapkan pengalaman dan perasaan yang muncul selama menghadapi konflik, serta beberapa kali menunjukkan respons emosional berupa mata yang berkaca-kaca dan bibir yang bergetar ketika membahas pengalaman yang dianggap menyakitkan. Respons tersebut menunjukkan bahwa konflik keluarga yang dialami masih memiliki muatan emosional yang mendalam bagi partisipan. Munculnya ekspresi emosional ketika menceritakan kembali pengalaman masa lalu menunjukkan bahwa pengalaman tersebut masih memiliki makna personal yang kuat dan belum sepenuhnya kehilangan dampak emosionalnya. Namun, kemampuan partisipan untuk tetap menceritakan pengalaman tersebut secara terbuka menunjukkan adanya proses penerimaan dan pengolahan pengalaman yang mulai berkembang.

Faktor emosional menjadi aspek yang cukup terlihat dalam dinamika *forgiveness* pada partisipan 5 (RL). Kesedihan, rasa kecewa, dan luka emosional yang muncul ketika mengingat konflik keluarga menunjukkan bahwa pengalaman tersebut masih menjadi sumber tekanan psikologis bagi partisipan. Konflik keluarga yang melibatkan permasalahan perselingkuhan orang tua memiliki dampak emosional yang kompleks karena individu tidak hanya menghadapi

konflik antara anggota keluarga, tetapi juga mengalami perubahan dalam persepsi mengenai kepercayaan, keamanan, dan keutuhan hubungan keluarga. Penelitian Fajriyah dan Roswiyani (2024) menjelaskan bahwa individu dewasa awal yang mengalami konflik keluarga dapat mengalami proses *forgiveness* yang beragam karena pengalaman konflik sering kali meninggalkan emosi negatif yang membutuhkan proses panjang untuk dikelola. Kemampuan individu dalam menerima pengalaman masa lalu menjadi salah satu aspek penting yang menentukan perkembangan *forgiveness*.

Meskipun masih menunjukkan kesedihan ketika mengingat pengalaman konflik, partisipan 5 (RL) memperlihatkan adanya kemampuan reflektif yang menunjukkan perkembangan pada aspek kognitif. Partisipan tidak hanya berfokus pada rasa sakit yang dialami, tetapi mulai mampu memahami kondisi keluarga secara lebih luas dan menerima bahwa konflik merupakan bagian dari perjalanan kehidupan keluarganya. Kemampuan untuk melihat pengalaman dari sudut pandang yang lebih luas menunjukkan adanya perubahan dalam proses penilaian terhadap konflik. Individu mulai mengalami pergeseran dari pemaknaan yang berpusat pada luka menuju pemaknaan yang lebih adaptif, sehingga pengalaman negatif tersebut tidak lagi sepenuhnya menentukan hubungan interpersonalnya.

Partisipan 5 (RL) menunjukkan adanya penurunan avoidance motivation. Hal tersebut terlihat dari adanya keinginan partisipan untuk kembali membangun komunikasi dengan anggota keluarga dan memperbaiki hubungan yang sempat terdampak akibat konflik. Kemampuan untuk tetap membuka ruang komunikasi menunjukkan bahwa partisipan tidak lagi sepenuhnya menggunakan penghindaran sebagai cara menghadapi rasa sakit yang dialami. Perkembangan *forgiveness* pada partisipan 5 (RL) juga dipengaruhi oleh faktor religiusitas. Berdasarkan hasil wawancara, nilai-nilai keagamaan membantu partisipan dalam mengembangkan sikap penerimaan, kesabaran, dan keinginan untuk memperbaiki hubungan keluarga. Religiusitas dapat menjadi sumber kekuatan psikologis karena memberikan kerangka makna bagi individu dalam menghadapi pengalaman menyakitkan. Individu dengan tingkat religiusitas yang lebih baik cenderung memiliki kemampuan lebih besar untuk mengembangkan sikap memaafkan karena terdapat nilai mengenai penerimaan, kasih sayang, dan pentingnya menjaga hubungan interpersonal. Penelitian Hidayat dan Nashori (2025) menunjukkan bahwa religiusitas berperan dalam meningkatkan *forgiveness* pada individu dewasa awal melalui peningkatan kemampuan regulasi emosi, penerimaan terhadap pengalaman negatif, dan munculnya kecenderungan perilaku prososial. *Benevolence motivation* pada partisipan 5 (RL) terlihat dari adanya kepedulian dan keinginan untuk memperbaiki hubungan keluarga. partisipan 5 (RL) tidak hanya berhenti pada tahap menerima kondisi yang terjadi, tetapi juga menunjukkan usaha untuk membangun kembali komunikasi dengan anggota keluarga. Hal tersebut menunjukkan bahwa *forgiveness* pada RL telah berkembang menuju tahap yang lebih positif, yaitu ketika individu mulai memiliki orientasi untuk menjaga hubungan meskipun pernah mengalami pengalaman yang menyakitkan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika *forgiveness* pada dewasa awal yang mengalami konflik keluarga berkembang secara berbeda pada setiap partisipan. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh pengalaman konflik yang dialami, kondisi emosional, kemampuan kognitif dalam memaknai kembali pengalaman, tingkat kesalahan, serta religiusitas yang dimiliki individu. Partisipan yang mampu merefleksikan dan menerima pengalaman konflik cenderung menunjukkan penurunan avoidance motivation dan revenge motivation, serta berkembangnya benevolence motivation dalam bentuk empati, penerimaan, dan keinginan memperbaiki hubungan dengan keluarga. Sebaliknya, partisipan yang masih didominasi oleh emosi negatif akibat konflik yang lebih berat menunjukkan proses *forgiveness* yang berlangsung lebih lambat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai dinamika *forgiveness* pada dewasa awal yang pernah mengalami konflik keluarga, dapat disimpulkan bahwa *forgiveness* pada setiap partisipan berkembang secara berbeda sesuai dengan pengalaman konflik, kondisi psikologis, dan cara individu memaknai peristiwa yang dialaminya. Konflik keluarga yang dialami partisipan meliputi pertengkaran orang tua, perselingkuhan, perilaku *abusive*, serta masalah ekonomi yang meninggalkan dampak emosional hingga masa dewasa awal. Dinamika *forgiveness* terlihat melalui tiga dimensi menurut McCullough (1998), yaitu *avoidance motivation*, *revenge motivation*, dan *benevolence motivation*. Seiring berjalannya waktu, sebagian besar partisipan mulai mampu mengurangi motivasi menghindar dan balas dendam, serta mengembangkan penerimaan, empati, dan kepedulian terhadap keluarga. Meskipun demikian, terdapat partisipan yang masih mengalami kesulitan mengembangkan *benevolence motivation* karena konflik yang dialami meninggalkan luka emosional yang mendalam.

Penelitian ini juga menemukan bahwa dinamika *forgiveness* dipengaruhi oleh empat faktor utama, yaitu faktor emosional, kognitif, tingkat kesalahan, dan religiusitas. Faktor emosional menjadi faktor yang paling dominan karena menentukan kemampuan individu dalam mengelola kemarahan, kekecewaan, dan rasa sakit hati. Faktor kognitif membantu individu memahami penyebab konflik dan memaknai kembali pengalaman secara lebih rasional. Tingkat kesalahan memengaruhi lamanya proses pemaafan, sedangkan religiusitas mendorong munculnya sikap ikhlas, penerimaan, dan keinginan untuk memperbaiki hubungan dengan keluarga. Secara fenomenologis, penelitian ini menunjukkan bahwa makna *forgiveness* bagi dewasa awal tidak hanya dipahami sebagai tindakan memaafkan orang yang menyakiti, tetapi juga sebagai proses menerima pengalaman hidup, berdamai dengan luka masa lalu, dan membangun kembali kehidupan yang lebih adaptif. Dengan demikian, pengalaman konflik keluarga tidak selalu berakhir pada hubungan yang negatif, tetapi dapat menjadi proses pembelajaran yang mendorong pertumbuhan psikologis dan kedewasaan individu dalam memaknai dirinya maupun keluarganya.

Daftar Pustaka

- Apriyeni, E., Machmud, R., & Sarfika, R. (2019). Gambaran konflik antara remaja dan orang tua. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 4(1), 10-18. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i1.1293>
- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood: Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(1), 11-20. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- Astuti, F., & Kasyfillah, M. H. (2025). Dinamika Forgiveness Istri Yang Mengalami Kekerasan Dalam Rumah Tangga Dan Tetap Memilih Mempertahankan Pernikahan. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 3(1), 34-46. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i1.1645>
- Aunillah, T. (2021). Resiliensi pada remaja dengan orang tua yang mengalami konflik antara keluarga dan pekerjaan. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 35-44. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v6i1.4759>
- Azizah, M., & Suryadi. (2026). Pentingnya pemahaman orang tua terhadap kesehatan mental anak di tengah konflik keluarga. *PAEDAGOGY*, 8(1).
- Azwar, S. (2025). *Metode Penelitian Psikologi edisi 3* (3rd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bartholomaeus, J., Mandrell, J., & Strelan, P. (2025). A prototype analysis of divine forgiveness. *Psychology of Religion and Spirituality*.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2024). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Enright, R. D. (2020). *Forgiveness Is A Choice: A Step-By-Step Process For Resolving Anger And Restoring Hope*. American Psychological Association.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Fajriyah, N., & Roswiyani. (2024). Forgiveness Dan Komunikasi Interpersonal Pada Dewasa Awal Yang Pernah Mengalami Perselingkuhan Saat Berpacaran. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 8(2), 270-279. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v8i2.27999.2024>
- Farahdilla, & Indrijati, H. (2022). Perbedaan fear of intimacy berdasarkan gaya kelekatan romantis dewasa pada dewasa awal dengan orang tua bercerai. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 469-475. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34570>
- Fatah, N. A., & Hartini, N. (2022). Hubungan antara harga diri dan persepsi pola asuh dengan ketakutan akan intimasi pada dewasa awal yang memiliki orang tua bercerai. *INSAN: Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 7(1), 54-67. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v7i12022.54-67>
- Hayati, H., & B, F. A. D. (2021). Sikap kemandirian pada dewasa awal anak korban perceraian. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM*, 9(1), 44-54. <https://doi.org/10.37721/psi.v9i1.719>
- Ilhan, Ç., & Murat, Y. (2025). Exploring the impact of family conflict on depression, anxiety and sleep problems: The mediating effect of social connectedness. *SAGE Open Medicine*, 13. <https://doi.org/10.1177/20556365251331108>
- Jamal, T. N. F., Wijaya, D. A. P., Wulandari, D. A., & Grafiyana, G. A. (2024). Self efficacy dan dukungan sosial keluarga terhadap quarter life crisis pada emerging adulthood. *Empowerment: Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 4(3), 62-73. <https://doi.org/10.36805/empowerment.v4i3.1240>
- Kirwan, E. M., Burns, A., O'Suilleabháin, S. P., Sarah, S., Máire, M., Jennifer, M., Ashweeja, G., & Creaven, A.-M. (2024). Loneliness in emerging adulthood: A scoping review. *Adolescent Research Review*. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00240-4>
- Linggi, A., & Gismin, S. S. (2025). Kematangan Emosi dan Forgiveness: Studi Korelasional pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), 45-50. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5825>
- Luailik, M., & Sa'diyah, E. H. (2023). Dampak perceraian orang tua terhadap psikologis anak.

HISTORICAL: Journal of History and Social Sciences, 2(4 SP).

- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington Jr., 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/10.1037/0022-3514.75.6.1586>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2025). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications. <https://collegepublishing.sagepub.com/products/qualitative-data-analysis-4-246128>
- Nihayah, U., Putri, S. A., & Hidayat, R. (2021). Konsep memaafkan dalam psikologi positif. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(2), 108-119.
- Nussy, T. H. (2023). Pemaafan pada individu dewasa awal dengan riwayat keluarga disfungsi. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(2). <https://doi.org/10.33024/jpm.v5i2.8208>
- Prawita, E., & Jayanti, A. M. (2023). Penguatan ketahanan keluarga melalui komunikasi efektif di Desa Guwosari Bantul. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 71-78. <https://doi.org/https://doi.org/10.32815/jpm.v4i1.1111>
- Putri, M. Y. (2025). *Proses pemaafan (forgiveness) pada mahasiswa korban adverse childhood experience di Kota Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung.
- Putry, N. W., Wijaya, R. P. C., Pello, S. C., & Junias, M. S. (2026). Hubungan antara kecerdasan emosi dan keharmonisan keluarga dengan fear of intimacy pada dewasa awal. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 10(1), 3708-3712. <https://doi.org/10.31004/jptam.v10i1.36654>
- Queija, I. S., Alarcón, P. D., Díez, M., & Parra, Á. (2023). Identity development and adjustment during emerging adulthood. *British Journal of Developmental Psychology*. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12470>
- Rahmawati, A., & Hastuti, D. (2020). Konflik orang tua dan penyesuaian psikologis remaja pada keluarga utuh. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 123-135. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-123>
- Sakti, H. B., & Wandansari, Y. (2023). Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif pada Mahasiswa Program Studi Psikologi yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 88-97. <https://doi.org/10.33508/exp.v11i1.4659>
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Edwards, L. M., & Marques, S. C. (2021). *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (3rd ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhpb/9780199396511.001.0001>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan populasi dan sampel: Pendekatan metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721-2731.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tasya, Ginting, E., & Astrid, G. (2026). Pola Komunikasi Pasangan Suami-Istri dalam Mengelola Konflik Ekonomi pada Keluarga Tanpa Penghasilan Tetap. *Jurnal Komunikasi*, 17(1), 22-30. <https://doi.org/10.31294/jkom.v17i1.12423>
- Wahyudi, S., Nurbayani, S., & Abdullah, M. N. A. (2024). Father-Hunger: Dampak fatherless pada perempuan dewasa awal dalam aspek hubungan romantis. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 12(2), 160-172. <https://doi.org/10.26618/equilibrium.v12i2.14463>
- Wala, R. C. van der, Levelta, L., Kluwera, E., & Finkenauer, C. (2024). Exploring associations between children's forgiveness following parental divorce and psychological well-being. *Family Transitions*. <https://doi.org/10.1080/28375300.2024.2310432>
- Worthington, E. L. (2020). *Forgiveness And Reconciliation: Theory And Application*. Routledge.