



## ***Forgiveness Therapy* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Anak Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga**

Aironi Zuroida<sup>1✉</sup>, Starry Kireida Kusnadi<sup>2</sup>, Diandra Maharani<sup>3</sup>, Dimas Hasan Teguh Pambudi<sup>4</sup>

Universitas Wijaya Putra, Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>

e-mail : [aironizuroida@uwp.ac.id](mailto:aironizuroida@uwp.ac.id)<sup>1</sup>, [starrykusnadi@uwp.ac.id](mailto:starrykusnadi@uwp.ac.id)<sup>2</sup>

### **Abstrak**

Tindak kekerasan pada anak terus terjadi peningkatan di tiap tahunnya, Merujuk data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), terdapat 1.960 aduan terkait lingkungan keluarga dan pengasuhan alternatif. Sebanyak 65,2 persen aduan berasal dari 10 provinsi di Indonesia salah satunya yakni Jawa Timur yang berjumlah 345 kasus. Pada dasarnya anak yang menjadi korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga yang seringkali mengalami goresan luka batin dalam diri mereka karena pengalaman-pengalaman tersakiti. Hal ini menimbulkan berbagai emosi negatif yang tidak menyenangkan dalam dirinya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat efektifitas Terapi Forgiveness dalam upaya meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada anak korban KDRT. Metode penelitian menggunakan eksperimen *one group pretest-posttest design* dan pemilihan sampel penelitian dengan teknik *purposive sampling* dengan kriteria; Merupakan anak korban kekerasan dalam rumah tangga, berusia 14-17 tahun, berdomisili di kota Surabaya dan bersedia mengikuti proses pemberian *Forgiveness Therapy*. Hasil penelitian menunjukkan angka signifikansi sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa *forgiveness Therapy* dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada anak korban kekerasan dalam rumah tangga. Setelah mendapatkan pelatihan *Forgiveness Therapy*, diketahui bahwa sebagian besar anak korban KDRT telah mengelola reaksi emosi dan lebih tenang dalam menyikapi permasalahan yang dihadapi, hal ini membuktikan bahwa subjek penelitian mampu mengatur emosinya dalam menghadapi permasalahan sehari-hari.

**Kata Kunci:** Forgiveness therapy; anak; KDRT; regulasi emosi.

### **Abstract**

Act Violence against children continues to increase every year. Referring to data from the Indonesian Child Protection Commission (KPAI), there are 1,960 complaints related to the family environment and alternative care. As many as 65.2 percent of complaints came from 10 provinces in Indonesia, one of which was East Java, with 345 cases. Basically, children who are victims of domestic violence often experience emotional scars within themselves due to painful experiences. This gives rise to various unpleasant negative emotions in him. The aim of this research is to see the effectiveness of Forgiveness Therapy in an effort to improve emotional regulation abilities in children who are victims of domestic violence. The research method uses an experimental *one group pretest-posttest design* and research sample selection using *purposive sampling technique* with criteria; Is a child victim of domestic violence, aged 14-17 years, domiciled in the city of Surabaya and willing to take part in the process of providing Forgiveness Therapy. The research results show a significance figure of 0.000. This shows that forgiveness therapy can improve the emotional regulation abilities of children who are victims of domestic violence. After receiving Forgiveness Therapy training, it was discovered that the majority of children who were victims of domestic violence had managed their emotional reactions and were calmer in responding to the problems they faced, this proves that the research subjects were able to regulate their emotions in dealing with everyday problems.

**Keywords:** Forgiveness therapy; child; domestic violence; emotion regulation.

Copyright (c) 2023 Aironi Zuroida<sup>1</sup>, Starry Kireida Kusnadi, Diandra Maharani,  
Dimas Hasan Teguh Pambudi

✉ Corresponding author :

Email : [aironizuroida@uwp.ac.id](mailto:aironizuroida@uwp.ac.id)

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i6.5581>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

## PENDAHULUAN

Angka tindak kekerasan pada anak terus terjadi peningkatan di tiap tahunnya, Merujuk data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), terdapat 1.960 aduan terkait lingkungan keluarga dan pengasuhan alternatif. Sebanyak 65,2 persen aduan berasal dari 10 provinsi di Indonesia salah satunya yakni Jawa Timur yang berjumlah 345 kasus. Komisi Perlindungan Anak Indonesia menyatakan kekerasan pada anak sudah masuk dalam tahap darurat dan mengkhawatirkan (Nababan, Christian, medi, 2023). Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA) Yohana Susana Yembise mengakui, tren kekerasan terhadap anak semakin meningkat dan Indonesia dinilai berada dalam kondisi darurat kasus kekerasan terhadap anak (Saubani, 2015).

Kekerasan terhadap anak sebagai bentuk penganiayaan baik fisik maupun psikis. Penganiayaan fisik adalah tindakan-tindakan kasar yang mencelakakan anak, dan segala bentuk kekerasan fisik pada anak yang lainnya. Sedangkan penganiayaan psikis adalah semua tindakan merendahkan atau meremehkan anak. Perilaku orangtua seperti melakukan kekerasan, mengabaikan, kasar secara verbal termasuk dalam kekerasan keluarga kepada anak (Nadia, dalam Huraerah, 2018). Jika anak mengalami kekerasan oleh keluarga, tentu saja dapat menjadi masalah besar dalam diri anak. Padahal, keluarga merupakan landasan primer bagi pembentukan kepribadian dan sikap individu (Huraerah, 2018). Dampak yang dialami oleh anak dan remaja yang berasal dari keluarga dengan kasus KDRT mungkin saja tidak akan hilang dan berpengaruh buruk terhadap perkembangan mereka selanjutnya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) mengalami kesulitan meregulasi emosi (Erawan, 2015).

Pada dasarnya anak yang menjadi korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga yang seringkali mengalami goresan luka batin dalam diri mereka karena pengalaman-pengalaman tersakiti. Hal ini menimbulkan berbagai emosi negatif yang tidak menyenangkan dalam dirinya. Emosi negatif yang terjadi dapat berupa berperilaku agresif ingin membalas dendam. Respon emosional yang tidak tepat dapat menuntut individu ke arah yang salah. Pada saat emosi tampaknya tidak sesuai dengan situasi tertentu, individu sering mencoba untuk mengatur respon emosional, sehingga diperlukan suatu strategi yang dapat diterapkan untuk menghadapi situasi emosional. Emosi negatif harus di kelola dengan baik agar tidak memberikan dampak negatif bagi individu. Setiap individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik dapat mendatangkan kebahagiaan baginya, pengendalian emosi dapat disebut dengan regulasi emosi (Wulan & Chotimah, 2017).

*Forgiveness* telah terbukti memiliki sejumlah efek positif, manfaat tersebut antara lain kemampuan untuk menyembuhkan luka psikologis seseorang, mengurangi rasa sakit hati dan dendam, meningkatkan kualitas hidup seseorang, menumbuhkan rasa empati kepada orang lain. dan meningkatkan kesejahteraan emosional dan fisik seseorang. Hal ini berkaitan dengan proses pemaafan yang dimulai dengan mengelola rasa marah. Melakukan eksplorasi terhadap rasa sakit, kemudian mencoba untuk mereduksi hal tersebut (Hadriami & Samuel, 2016). Walter (dalam Maghfiroh & Suryanto, 2018) menyatakan bahwa meminta dan memberi maaf merupakan komponen penting dari setiap pemulihan korban atas kejadian yang dialami. *Forgiveness* sebagai faktor protektif dapat melibatkan pengurangan emosi, pikiran buruk, perilaku negatif dengan peningkatan perasaan, kognisi, dan perilaku yang lebih positif terhadap pelaku, peristiwa, dan diri sendiri, tanpa harus ada ganti rugi, retribusi, maupun melakukan rekonsiliasi (Hirsch, dalam Malik & Suminar, 2022).

Pada penelitian yang dilakukan Hidayatullah dkk, (2013) *forgiveness* merupakan salah satu koping yang dilakukan individu untuk mengurangi ketegangan dan tekanan yang dirasakannya. Enright & Fitzgibbons (2015) menjelaskan bahwa terdapat empat fase dalam proses memaafkan: Tahap pertama mengungkapkan berbagai efek negatif dari luka (*uncovering phase*), tahap kedua mempertimbangkan untuk memberikan pemaafan (*decision phase*), tahap ketiga melakukan pemaafan melalui tindakan nyata (*work phase*), dan tahap akhir mengembangkan perasaan yang lebih optimis (*deepening phase*). Dari beberapa fase yang telah diuraikan di atas dapat kita temukan kesimpulan bahwa yang paling utama dalam proses memaafkan adalah mengkonfrontasi emosi yang berhubungan dengan pengalaman atau peristiwa yang menyakitkan dan dapat

menyelesaikannya, bahkan dapat melepaskan emosi negative yang tadinya bersarang pada diri individu terhadap orang yang menyakiti atau pelaku dan dapat menggantikan emosi negative tersebut menjadi emosi positif. (Kurniati, dalam Nihayah et al., 2021).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Walter diketahui bahwa meminta dan memberi maaf merupakan komponen penting dari setiap pemulihan korban atas kejadian yang dialami. Artinya, forgiveness (permaafan) merupakan suatu aspek yang berpengaruh terhadap penyembuhan dan pemulihan korban kekerasan oleh keluarga (Kurniawan, Dhea B.M, Widiyasavitri, 2020). Sejauh ini penelitian Forgiveness pada korban kekerasan dalam rumah tangga sudah cukup banyak dilakukan dan nampaknya forgiveness cukup efektif untuk mengatasi berbagai permasalahan KDRT. Hanya saja sejauh ini penelitian yang sudah dilakukan berkaitan dengan korban kekerasan dalam rumah tangga masih cenderung melihat gambaran proses forgiveness, namun belum ada intervensi yang dilakukan berkaitan dengan pemberian terapi forgiveness. Kebaruan dalam penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, dimana subjek yang digunakan adalah anak yang menjadi korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga yang mana belum ditemukan penelitian serupa dengan penelitian ini. Sejauh ini banyak yang meneliti tentang istri yang menjadi korban KDRT namun belum banyak yang meneliti terkait anak yang menjadi korban KDRT. Selain itu penelitian forgiveness pada korban KDRT selama hanya berupa gambaran secara kualitatif, namun belum ada yang memberikan metode secara eksperimen dengan pemberian model *Forgiveness Therapy*.

Dengan mengacu pada uraian di atas, peneliti ingin melihat efektivitas dari pemberian *forgiveness Therapy* pada anak korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga dalam upaya meningkatkan kemampuan regulasi emosi dalam diri sehingga dapat mencegah diri mereka terpuruk dalam perasaan negatif, seperti marah, rasa tidak nyaman dan sedih dan ketika berinteraksi dengan lingkungan sosial dapat meminimalisir tindakan negatif dan mengarahkan tindakan mereka ke hal yang lebih positif dengan melakukan *forgiveness*.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*. Dimana sebelum perlakuan subjek penelitian diberikan terlebih dahulu pretest (tes awal) dan di akhir pembelajaran subyek diberi posttest (tes akhir). Dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat antara peningkatan kemampuan regulasi emosi dengan pemberian *Forgiveness Therapy*.

**Tabel 1. Desain Pelatihan One Group Pretest-Posttest Design**

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
T1	X	T2

Keterangan:

T1 : tes awal sebelum perlakuan

X : perlakuan dengan memberikan *Forgiveness therapy*

T2 : tes akhir setelah perlakuan

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini subjek yang berpartisipasi dalam penelitian memiliki kriteria-kriteria tertentu yaitu; 1) Merupakan anak korban kekerasan dalam rumah tangga; 2) Berusia 14-17 tahun; 3) Berdomisili di kota Surabaya; 4) Bersedia mengikuti proses pemberian *Forgiveness Therapy*. Sedangkan analisis data yang digunakan pada penelitian ini yakni uji statistik *Paired Sample T-Test*. Uji ini dilakukan untuk menguji perbedaan dari dua median data yakni *pretest* antara angket regulasi emosi anak korban kekerasan dalam rumah tangga sebelum diberikan terapi *forgiveness* dan *post test* berupa angket regulasi emosi anak korban kekerasan dalam rumah tangga setelah diberikan terapi *forgiveness*.

Prosedur perlakuan (intervensi) yang dilakukan dalam penelitian adalah dengan pemberian terapi *forgiveness*. Tahapan atau proses intervensi tersebut yakni terdiri dari pemberian *informed consent* yang bertujuan untuk memperoleh kesediaan subjek dalam mengikuti proses penelitian secara keseluruhan, pretest sebelum pelaksanaan terapi *forgiveness*, *posttest* setelah diberikan terapi *forgiveness*, dan *follow up* dengan tujuan untuk mengetahui efek dari intervensi yang berikan. Dalam pelaksanaannya, terapi *forgiveness* dilaksanakan dalam dua pertemuan, pada pertemuan pertama terdiri dari sesi 1 yakni sesi *uncovering phase* atau fase pembuka dan sesi 2 yakni sesi *decision phase* atau fase pengambilan keputusan, kemudian pada pertemuan kedua masuk pada sesi 3 masuk pada sesi *Work Phase* atau fase tindakan memaafkan dan sesi 4 yakni sesi *Deepening Phase* (fase pendalaman).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini menggunakan uji statistik Paired Sample T-Test, Uji ini dilakukan untuk menguji perbedaan kemampuan regulasi emosi pada anak korban kekerasan dalam rumah tangga pada saat sebelum diberikannya intervensi berupa *forgiveness therapy* dengan setelah diberikan *forgiveness therapy*. Dari hasil uji taraf signifikansi diperoleh  $p = 0,000$  sehingga  $p < 0,05$  yang artinya signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada anak korban kekerasan dalam rumah tangga setelah mendapatkan intervensi berupa *Forgiveness Therapy*. Hasil pengujian data tersebut dapat dilihat pada table berikut ini.

**Tabel 2. Hasil Uji Signifikansi Data Pretest dan Posttest Skala Regulasi Emosi**

	Paired Differences	t	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan	Kesimpulan
Regulasi Emosi	-10.89381	-7.488	.000	Sig < 0.05	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan peneliti maka pembuktian empiris ini memberikan penjelasan bahwa *Forgiveness Therapy* dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga.

Pada penelitian ini juga terdapat data distribusi berdasarkan status orang tua, hasil analisis data tabel menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan status orang tua dapat dilihat dari tabel berikut ini.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Pernikahan Orang Tua**

Status pernikahan orang tua	f	%
Menikah	9	60%
Bercerai	6	40%

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa anak korban kekerasan dalam rumah tangga yang menjadi subjek penelitian 60% masih diasuh oleh orang tua yang utuh, sedangkan 40% lainnya berstatus cerai.

### Pembahasan

Dari hasil uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada anak korban kekerasan dalam rumah tangga setelah diberikan *Forgiveness Therapy*. Dengan kata lain *forgiveness Therapy* dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada anak korban kekerasan dalam rumah tangga dengan taraf signifikansi sebesar 0,000. Hasil tersebut memperkuat pendapat dari sejumlah penelitian sebelumnya bahwa *forgiveness therapy* berdampak pada perubahan tingkat regulasi emosi pada individu. *Forgiveness* mampu membantu individu memproses situasi dan mengganti persepsi menjadi lebih positif terhadap individu yang telah menyakitinya di masa lalu. Selain itu, beberapa studi

menunjukkan bahwa individu yang mampu memberikan forgiveness akan cenderung memiliki sifat yang lebih menyenangkan, emosi yang stabil, religius, dan akan semakin jarang terlibat konflik. Individu akan lebih menyadari kekuatan batin, spiritualitas, apresiasi dan motivasi baru untuk individu, mampu meningkatkan hubungan interpersonal, mengembangkan kebijaksanaan dan pemikiran positif untuk merawat diri sendiri, dan menyesuaikan kembali prioritas dalam hidup (McCullough, dkk., dalam Malik & Suminar, 2022). *Forgiveness* dapat menjadi alternatif coping dalam menyikapi perilaku seseorang yang telah menyakiti, setelah melakukan pemaafan, individu akan memiliki pandangan positif terkait permasalahan yang dihadapi sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam regulasi emosi. penelitian yang dilakukan Rahmandani (2015) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pemaafan yang dimiliki seseorang, maka semakin baik pula aktivitas kognitifnya pada saat menghadapi stres. Dan untuk menumbuhkan kesehatan mental yang baik maka motivasi untuk berbaik hati dan memaafkan orang yang telah berbuat kesalahan memiliki peran yang besar dalam menumbuhkan kesehatan mental yang baik (Rahmah, 2018).

Setelah pelaksanaan *forgiveness therapy* peneliti melakukan upaya tindak lanjut atau *follow up* terhadap subjek penelitian untuk bisa menggali lebih dalam perubahan yang terjadi. Pada subyek IFR yang mengalami kekerasan psikologis dari orang tua berupa pengabaian yang mana orang tua IFR berpisah dan memilih untuk hidup bersama pasangan baru masing-masing dan menitipkan IFR kepada neneknya. IFR mengaku setelah melakukan proses terapi pemaafan ia merasa lebih damai walaupun peristiwa yang terjadi dalam keluarganya masih membekas di hati IFR, tapi ia menyadari bahwa semua sudah menjadi garis takdirnya, dan ia pun merasa lebih tenang sehingga tidak mudah merasa tersinggung atau perasaan emosi negatif lainnya saat dihadapkan pada sikap yang ditampilkan oleh orang tua IFR. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Uyun, (2020) bahwa *Forgiveness* dapat mengurangi perasaan dendam dan akan mengakibatkan berkurangnya emosi negatif seperti rasa benci, dendam, dan keinginan untuk balas dendam. Pemaafan merupakan perilaku yang timbul dari dalam diri seseorang agar menahan diri untuk tidak membalas perilaku jahat orang lain dan memperbaiki hubungan yang rusak. Hal ini berarti bahwa memaafkan merupakan cara mengedepankan perasaan positif dan tidak hanya sekadar fokus untuk mengurangi perasaan negatif akibat perilaku orang lain (Sakti, dalam Kurniawan, Dhea B.M, Widiasavitri, 2020).

Selain IFR, subjek SJA yang mengaku sering mendapatkan kekerasan berupa verbal dari orang tua dan RD yang sering mendapatkan kekerasan dari saudara kandung (kakak), mengaku bahwa setelah menjalani proses terapi pemaafan SJA dan RD merasa mulai mampu mengurai emosi negatif seperti kemarahan dengan meningkatkan komunikasi dengan keluarga mereka, hal ini cukup membantu mereka dalam proses meregulasi emosi, meskipun memang diakui oleh mereka terkadang masih sulit untuk bisa bersikap tenang, namun setidaknya mereka mulai bisa mengkomunikasikan perasaan tidak nyaman mereka saat mendapatkan kekerasan dari keluarga. Hal ini senada dengan apa yang dikemukakan oleh Gross & Jazaieri (2014), bahwa kemampuan regulasi emosi mengacu pada kemampuan dalam mengontrol emosi apa yang dimiliki, kapan emosi itu muncul, hal-hal apa yang terjadi saat emosi itu muncul dan bagaimana mengekspresikannya. Begitu pula terkait proses pemaafan yang dilakukan oleh subjek, Rivera & Fincham (2015) menyatakan bahwa individu yang melakukan tindakan *forgiveness* akan cenderung memiliki keterampilan regulasi emosi dan objektivitas emosional yang baik. Kemampuan meregulasi emosi yang lebih baik akan lebih cakap dalam menangani ketegangan emosi. Karena kemampuan mengelola emosi ini akan mendukung individu dalam menghadapi dan memecahkan konflik interpersonal dan kehidupan secara efektif, serta mampu dalam menyeimbangkan rasa marah dan rasa kecewa, frustrasi, putus asa dalam menghadapi banyak hal dan peristiwa. Oleh sebab itu pemaafan sangat mempengaruhi regulasi emosi. Menurut Einright, Freedman, dan Rique (Shekhar et al., 2016), orang yang pemaaf cenderung lebih bahagia daripada orang yang kurang pemaaf. Dengan pemberian maaf akan membuat seseorang lebih bahagia, tidak mudah khawatir, dan lebih positif.

Salah satu peningkatan kemampuan regulasi emosi juga tergambar dalam subjek CR setelah melakukan proses *forgiveness*, CR yang mengaku sering mendapatkan tindak kekerasan dari ayahnya bercerita bahwa ia

sekarang lebih bersikap hati-hati dalam merespon sikap ayahnya dan berusaha tidak melakukan Tindakan yang dapat memicu emosi sang ayah, karena disadari oleh CR bahwa perilaku kekerasan yang dilakukan ayahnya terkadang memang dipicu oleh kesalahan CR sendiri. Hal tersebut menggambarkan bahwa kemampuan regulasi emosi pada CR meningkat salah satunya yakni ia mampu memahami stimulus emosional pada ayahnya sehingga berusaha untuk dapat meminimalisir hal tersebut. Seperti yang dikemukakan oleh (Vater & Schröder–Abé, 2015) kemampuan untuk mengatur emosi selama konflik dalam hubungan dapat memprediksi kepuasan hubungan yang lebih besar. kemampuan untuk mengatur emosi negatif diperlukan untuk mengurangi dampak berbahaya yang muncul akibat konflik (Jung, 2016). Oleh karenanya, selain sebagai suatu mekanisme pertahanan diri, regulasi emosi juga adalah cara lain yang dilakukan oleh individu untuk mendapatkan kepuasan akan stimulus yang diterima dalam kehidupan (Deater-Deckard et al., 2016).

Setelah mendapatkan pelatihan *Forgiveness Therapy*, diketahui bahwa sebagian besar anak korban kekerasan dalam rumah tangga telah mengelola reaksi emosi dan lebih tenang dalam menyikapi permasalahan yang dihadapi, hal ini membuktikan bahwa subjek penelitian mampu mengatur emosinya dalam menghadapi permasalahan sehari-hari, maka dapat dikatakan bahwa pelatihan *Forgiveness Therapy* berdampak pada peningkatan regulasi emosi pada anak korban kekerasan dalam rumah tangga. Emosi sendiri memiliki peran besar dalam munculnya konflik interpersonal (Costa et al., 2018). Menurut Gross & Jazaieri (2014), regulasi emosi berkenaan dengan proses dimana individu mengendalikan diri sehingga mampu mungurangi emosi negatif dan tetap menampilkan muatan-muatan emosi positif di dalam setiap situasi. Berkaitan dengan hal tersebut, maka regulasi emosi menjadi salah satu bagian emosi yang berperan dalam konflik interpersonal. Dengan melakukan *forgiveness*, ia akan mengembangkan emosi, pikiran dan perilaku positif terhadap pelaku yang merupakan sumber rasa sakitnya, sehingga kepuasan hidup dan pengaruh positif meningkat dan pengaruh negatif menurun. Hal ini juga sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Nasri, dkk (2018), memaafkan memiliki dampak positif yang sangat banyak, terutama bagi ketenangan batin seorang individu, yaitu dengan memaafkan kita dapat merasakan emosi positif karena tidak lagi mengingat hal-hal yang membuat sakit hati, dapat melepaskan perasan-perasaan negative, hati menjadi lebih tenang, dengan berkurangnya rasa marah, tidak lagi merasakan sakit hati dan pastinya dapat menghilangkan rasa dendam yang pernah bersarang dalam hati. Dalam hal ini adalah keluarga mereka, sesuai dengan pendapat Yudha, dkk (2017) bahwa memaafkan lebih dari sekadar menenangkan atau menghentikan kemarahan terhadap pelaku, karena tidak hanya terasa lebih baik, tetapi juga memaafkan seorang individu berarti memberikan sebuah pemberian untuk orang lain. Selain itu, pemaafan dapat membawa seseorang pada berbagai pemahaman baru, penerimaan terhadap rasa sakit akibat dari peristiwa yang dialaminya berkurang atau tidak lagi dirasakan (Enright, Oktaviana, 2022).

Implikasi hasil penelitian ini membuktikan secara teori bahwa *Forgiveness Therapy* dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada anak korban kekerasan dalam rumah tangga. Tindakan *forgiveness* sebagai pelepasan emosi negatif yang tersimpan di dalam tubuh kita. Akibatnya kita tidak lagi merasakan emosi apapun jika kita teringat terhadap kejadian yang membuat kita kecewa, sakit hati dan dendam tersebut. Sehingga individu yang melakukan *forgiveness* akan cenderung memiliki objektivitas emosi. Hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan atau *lesson learn* bagi masyarakat terutama anak yang menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga, karena dengan proses *forgiveness* yang tepat maka akan meningkatkan kemampuan regulasi emosi yang baik dan dengan meningkatnya kemampuan regulasi emosi maka dapat melatih kemampuan mengelola reaksi emosi dalam menghadapi berbagai persoalan.

## SIMPULAN

Dari hasil uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikansi sebesar 0,000, ini menunjukkan bahwa *forgiveness Therapy* dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada anak korban kekerasan dalam rumah tangga. *Forgiveness* dapat menjadi alternatif coping dalam menyikapi perilaku seseorang yang telah menyakiti, setelah melakukan pemaafan, individu akan memiliki pandangan

positif terkait permasalahan yang dihadapi sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam regulasi emosi. Setelah mendapatkan pelatihan *Forgiveness Therapy*, diketahui bahwa sebagian besar anak korban kekerasan dalam rumah tangga telah mengelola reaksi emosi dan lebih tenang dalam menyikapi permasalahan yang dihadapi, hal ini membuktikan bahwa subjek penelitian mampu mengatur emosinya dalam menghadapi permasalahan sehari-hari, maka dapat dikatakan bahwa pelatihan *Forgiveness Therapy* berdampak pada peningkatan regulasi emosi pada anak korban kekerasan dalam rumah tangga.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Direktur Riset dan Pengabdian Masyarakat Deputy Bidang Penguatan Riset dan Pengembangan Inovasi Nasional yang membiayai kegiatan Penelitian Dosen Pemula tahun 2023.

## DAFTAR PUSTAKA

- Costa, J., Jung, M. F., Czerwinski, M., Guimbretière, F., Le, T., & Choudhury, T. (2018). Regulating feelings during interpersonal conflicts by changing voice self-perception. *Proceedings of the 2018 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1–13.
- Deater-Deckard, K., Li, M., & Bell, M. A. (2016). Multifaceted emotion regulation, stress and affect in mothers of young children. *Cognition and Emotion*, 30(3), 444–457.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. (2015). *Forgiveness therapy*. Washington, DC.
- Erawan, G. N. (2015). *Peran ART Therapy pada Regulasi Emosi Remaja Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga*. Universitas Gadjah Mada.
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401.
- Hadriami, E., & Samuel, S. (2016). Terapi pemaafan melalui playback theater untuk mengurangi sakit hati. *Psikodimensia*, 15(1), 1–23.
- Hidayatullah, S., Budi, S. H. B. A. H., & Argiati, A. (2013). Dinamika Psikologi dan Perilaku Forgiveness bagi Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Jurnal Spirits*, 4(1), 74–80.
- Huraerah, A. (2018). *Kekerasan terhadap anak*. Nuansa Cendekia.
- Jung, M. F. (2016). Coupling interactions and performance: Predicting team performance from thin slices of conflict. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction (TOCHI)*, 23(3), 1–32.
- Kurniawan, Dhea B.M, Widiyasavitri, P. N. . (2020, July). Forgiveness pada Remaja yang Mengalami Kekerasan dari Keluarga: Bagaimana bisa? *Universitas Udayana*.
- Malik, N., & Suminar, D. R. (2022). Regulasi emosi dan forgiveness pada remaja korban cyberbullying. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(2).
- Nababan, Christian, medi, willy. (2023). KPAI: Indonesia Darurat Kekerasan pada Anak. *Kompas.Id*, 1. <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/01/20/kpai-indonesia-darurat-kekerasan-pada-anak>
- Nasri, S. A., Nisa, H., & Karjuniwati, K. (2018). Bagaimana Remaja Memaafkan Perceraian Orang Tuanya: Sebuah Studi Fenomenologis. *Seurune: Jurnal Psikologi UNSYIAH*, 1(2), 102–120.
- Nihayah, U., Putri, S. A., & Hidayat, R. (2021). Konsep memaafkan dalam psikologi positif. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(2), 108–119.
- Oktaviana, S. K. (2022). Terapi pemaafan untuk menurunkan tingkat kecemasan remaja korban kekerasan. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 5(1), 59–70.
- Rahmah, H. (2018). Penerapan Aspek Kesejahteraan Psikologis dan Pemaafan Dalam Membentuk Kesehatan Mental. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*.

- 2284 *Forgiveness Therapy untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Anak Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga - Aironi Zuroida1, Starry Kireida Kusnadi, Diandra Maharani, Dimas Hasan Teguh Pambudi*  
DOI: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i6.5581>
- Rahmandani, A. (2015). Pemaafan dan aspek kognitif dari stres pada mahasiswi jurusan kebidanan tingkat dua. *Jurnal Psikologi Undip*, 14(2), 118–128.
- Rivera, P. M., & Fincham, F. (2015). Forgiveness as a mediator of the intergenerational transmission of violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 30(6), 895–910.
- Saubani, A. (2015). Indonesia Darurat Kekerasan pada Anak. *Republika*.  
<https://www.republika.co.id/berita/koran/hukum-koran/15/08/03/nshvh4-indonesia-darurat-kekerasan-pada-anak>
- Shekhar, C., Jamwal, A., & Sharma, S. (2016). Happiness and forgiveness among college students. *Indian Journal of Psychological Science*, 7(1), 88–93.
- Sugiyono, P. (2016). Metode Penelitian Manajemen (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi (Mixed Methods), Penelitian Tindakan (Action Research, dan Penelitian Evaluasi). *Bandung: Alfabeta Cv*.
- Uyun, Q. (2020). *Terapi Pemaafan Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Perempuan Yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran*.
- Vater, A., & Schröder–Abé, M. (2015). Explaining the link between personality and relationship satisfaction: Emotion regulation and interpersonal behaviour in conflict discussions. *European Journal of Personality*, 29(2), 201–215.
- Wulan, D. K., & Chotimah, K. (2017). Peran regulasi emosi dalam kepuasan pernikahan pada pasangan suami istri usia dewasa awal. *Jurnal Ecopsy*, 4(1), 58–63.
- Yudha, I., Tobing, D. H., & Tobing, D. H. (2017). Dinamika memaafkan pada korban pelecehan seksual. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 435–447.