

## *Forgiveness Pada Emerging Adulthood Yang Mengalami Toxic Relationship: Tinjauan Dukungan Sosial dan Self-Compassion*

Hafifah Nur Andini<sup>1</sup>, Nuram Mubina<sup>2</sup>, Yuwono Pratomo<sup>3</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang<sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup>[ps22.hafifahandini@mhs.ubpkarawang.ac.id](mailto:ps22.hafifahandini@mhs.ubpkarawang.ac.id), <sup>2</sup> [nuram.mubina@ubpkarawang.ac.id](mailto:nuram.mubina@ubpkarawang.ac.id),

<sup>3</sup>[yuwono.pratomo@ubpkarawang.ac.id](mailto:yuwono.pratomo@ubpkarawang.ac.id)

### ARTICLE INFO

#### Article History

Submission : 10-06-2026

Received : 11-06-2026

Revised : 15-06-2026

Accepted : 16-06-2026

#### Kata Kunci

*Forgiveness*

*Dukungan Sosial*

*Self-Compassion*

*Emerging Adulthood*

*Toxic Relationship*

#### DOI:

10.59066/ijoms.v5i1.2543

### ABSTRAK

*Toxic Relationship* pada *emerging adulthood* dapat menimbulkan luka emosional dan kesulitan dalam melakukan *forgiveness*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan *self-compassion* terhadap *forgiveness* pada *emerging adulthood* yang mengalami *toxic relationship* di Kabupaten Karawang. Penelitian ini termasuk dalam pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas asosiatif. Sampel penelitian berjumlah 204 responden berusia 18–25 tahun yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Regresi linier berganda digunakan untuk menganalisis data. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa dukungan sosial dan *self-compassion* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *forgiveness* dengan nilai signifikansi 0,001 (<0,05). Secara parsial, dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap *forgiveness* dengan nilai signifikansi <0,001, sedangkan *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap *forgiveness* dengan nilai signifikansi 0,039 (<0,05). Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,080 diartikan bahwa dukungan sosial dan *self-compassion* berkontribusi 8% terhadap *forgiveness*. Semakin tinggi dukungan sosial dan *self-compassion* yang dimiliki individu, semakin tinggi pula *forgiveness* pada *emerging adulthood* yang mengalami *toxic relationship*.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.  
Copyright© 2026 by Author. Published by CV. Era Digital Nusantara



### Pendahuluan

Fase *emerging adulthood* (usia 18–25 tahun) ialah masa ketika seseorang mulai mengembangkan kemandirian, termasuk dalam membangun hubungan romantis. Hubungan romantis pada fase ini menjadi salah satu indikator kemandirian, di mana individu cenderung menghabiskan lebih banyak waktu dengan pasangan dibandingkan dengan keluarga (Kail & Cavanaugh, 2019). Dalam menjalin hubungan romantis, setiap individu tentu berharap untuk diperlakukan dengan baik, dihargai, dan mendapatkan rasa aman secara emosional. Namun, tidak semua hubungan berjalan sehat. Sebagian individu justru mengalami konflik berulang,

sikap tidak menghargai, hingga manipulasi emosional yang dikenal sebagai *toxic relationship* (Pamanda & Arswimba, 2024).

*Toxic relationship* merupakan hubungan tidak sehat yang sekaligus merugikan baik secara emosional maupun psikologis. Individu yang mengalaminya sering menghadapi konflik batin yang memicu kemarahan, kecemasan, hingga depresi (Julianto dkk., 2020). Fenomena *toxic relationship* di Indonesia tergolong cukup tinggi. Berdasarkan survei Jakpat (dalam Rizaty, 2023) sebanyak 64,3% responden mengaku pernah berada dalam hubungan tidak sehat dengan pasangan. Bentuk perilaku toxic yang sering dialami meliputi egoisme (63,1%), tidak ingin disalahkan (51,6%), manipulatif (51,3%), serta kekerasan verbal (49,1%). Penelitian lain menunjukkan bahwa hampir 50% mahasiswa mengalami berbagai bentuk *toxic relationship*, termasuk kontrol, kekerasan verbal, emosional, dan fisik (Azkia dkk., 2024). Fenomena *toxic relationship* juga ditemukan di Kabupaten Karawang. Penelitian Nabila dkk., (2022) pada mahasiswa Universitas Singaperbangsa Karawang menemukan adanya pengalaman *toxic relationship* pada mahasiswa yang diwawancarai. Dari 21 mahasiswa teknik elektro angkatan 2019 yang menjadi subjek wawancara awal, seluruhnya melaporkan pernah menjalani hubungan yang mengandung karakteristik *toxic relationship*.

Fenomena tersebut menjadi perhatian khusus pada individu yang berada pada fase *emerging adulthood*. Penelitian (Permana dkk., 2023) yang melibatkan 1.034 *emerging adults* menemukan bahwa hubungan romantis merupakan salah satu perhatian utama dalam kehidupan mereka. Sebanyak 603 partisipan (58,3%) menyatakan bahwa hubungan dengan pasangan menjadi perhatian utama, sedangkan 278 partisipan (26,88%) secara khusus mengungkapkan kekhawatiran terhadap hubungan romantis yang berpotensi menjadi *toxic relationship*. Dampak dari pengalaman *toxic relationship* tidak berhenti ketika individu keluar dari hubungan tersebut (Permana dkk., 2023). Korban sering mengalami penurunan harga diri, depresi, kecemasan, serta kesulitan membangun kepercayaan dalam hubungan baru (Chi & Dariyo, 2025). Bahkan, banyak individu masih menghadapi kesulitan untuk *move on* akibat pengalaman tersebut. Salah satu penyebab utama kondisi ini adalah rendahnya kemampuan *forgiveness*, baik terhadap diri sendiri, pelaku, maupun peristiwa yang dialami (Akhtar & Barlow, 2018).

Individu *emerging adulthood* cenderung mengalami konflik batin ketika menghadapi pengalaman interpersonal yang menyakitkan. Di satu sisi, terdapat kebutuhan untuk mempertahankan kedekatan emosional, namun di sisi lain muncul emosi negatif seperti marah, kecewa, dan sakit hati (Ramadhina & Sosialita, 2023). Kondisi ini sering memunculkan perilaku menghindar, menjaga jarak, atau keinginan untuk membalas perlakuan, yang mencerminkan rendahnya *forgiveness*. Selain itu, keterbatasan kematangan emosional membuat individu kesulitan menurunkan motivasi negatif dan meningkatkan motivasi prososial terhadap pelaku (Arnett, 2023).

*Forgiveness* ialah salah satu karakter manusial yang sangatlah terpuji dan juga berpengaruh besar terhadap kualitas kehidupan manusia itu sendiri (Alentina, 2016).

Menurut McCullough (dalam Kuswoyo dkk., 2023) tindakan memberi maaf disebut sebagai *forgiveness* berarti sebagai sebuah perubahan perilaku terhadap korban sehingga mengurangi rasa balas dendam ataupun menghindari dari pelaku. McCollough (dalam Putri dkk., 2024) menjelaskan bahwa *forgiveness* terdiri dari tiga aspek, yaitu *avoidance motivations*, *revenge motivations*, dan *benevolence motivations*. *Avoidance motivations* ditandai dengan menurunnya keinginan untuk menghindari individu yang telah menyakiti. *Revenge motivations* berkaitan tentang berkurangnya dorongan untuk membalas dendam pada pelaku. Sementara itu, *benevolence motivations* ditunjukkan melalui meningkatnya niat baik, empati, serta kemauan untuk berdamai dengan seseorang yang telah menyakiti.

Berdasarkan hasil pra-penelitian yang dilakukan pada tanggal 22 Oktober 2025 melalui penyebaran kuesioner daring menggunakan google form kepada 30 responden *emerging adulthood* di Kabupaten Karawang, ditemukan bahwa tingkat *forgiveness* cenderung rendah. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa 40% responden masih memiliki keinginan untuk menjaga jarak dan menghindari interaksi dengan pasangan yang telah menyakiti mereka, yang mencerminkan tingginya *avoidance motivation*. Selain itu, 40% responden juga menunjukkan adanya keinginan untuk membalas perlakuan yang diterima serta berharap pasangan merasakan penderitaan yang sama, yang mengindikasikan tingginya *revenge motivation*. Di sisi lain, 20% responden cenderung memiliki *benevolence motivation* yang rendah, ditandai dengan minimnya keinginan untuk berdamai, menunjukkan empati, maupun memberikan maaf secara tulus kepada pasangan yang telah menyakiti mereka. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *emerging adulthood* yang mengalami *toxic relationship* masih mengalami kesulitan dalam menurunkan motivasi negatif terhadap pelaku serta meningkatkan motivasi positif terhadap pihak yang telah menyakiti mereka.

*Forgiveness* pada individu yang mengalami *toxic relationship* dipengaruhi oleh faktor eksternal ataupun eksternal. Faktor eksternal dengan peran yang krusial adalah dukungan sosial (Giyartiningtyas, 2025). Berdasarkan Zimet (dalam Laksana & Virlia, 2019) dukungan sosial merupakan bentuk dukungan bagi seseorang yang tengah berada dalam kondisi tertekan, yang mana mampu memicu melemahnya daya tahan diri ketika mengatasi kondisi tersebut. Dukungan sosial berfungsi sebagai bentuk bantuan bagi individu dalam bentuk dukungan emosional untuk menghadapi situasi stres sekaligus pengalaman traumatis (Rif'ati dkk., 2018).

Zimet (dalam Kusumaningrum, 2018) menemukan 3 dimensi, yakni: dukungan keluarga, teman, serta orang spesial. Penelitian lainnya menunjukkan dukungan sosial dapat membantu individu mengurangi tekanan emosional dan memfasilitasi proses *forgiveness* melalui rasa aman dan penerimaan dari lingkungan (Worthington & Scherer, 2004). Namun, individu *emerging adulthood* yang mengalami *toxic relationship* sering mengalami keterbatasan dukungan sosial akibat kontrol pasangan, isolasi sosial, serta pembatasan interaksi dengan teman maupun keluarga, sehingga proses pemulihan emosional menjadi terhambat (Julianto dkk., 2020).

Selain dukungan sosial, faktor internal lain yang berperan penting dalam proses *forgiveness* adalah *self-compassion* (Latifannisa & Agustina, 2024). Menurut Neff (dalam Karinda dkk., 2020) *self-compassion* didefinisikan sebagai sikap mengasihi diri sendiri terlebih saat berhadapan dengan penderitaan, kegagalan, atau ketidaksempurnaan. Individu dengan *self-compassion* mampu menerima dirinya tanpa menghakimi sekaligus sadar bahwa penderitaan ialah salah satu pengalaman yang dialami manusia.

Neff (dalam Karinda dkk., 2020) menjelaskan tiga aspek dalam *self-compassion*, meliputi *self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation*, serta *mindfulness vs overidentification*. *Self-kindness* ditunjukkan melalui sikap lembut serta penerimaan terhadap diri sendiri, sedangkan *self-judgement* ditandai dengan kritik dan penilaian negatif akan diri sendiri. *Common humanity* merupakan pemahaman bahwa penderitaan dan kegagalan ialah bagian dari pengalaman yang dirasakan manusia, sementara *isolation* membuat individu merasa dirinya paling menderita. Selain itu, *mindfulness* membantu individu menerima pengalaman secara seimbang tanpa bereaksi berlebihan, sedangkan *overidentification* membuat individu terlalu larut dalam emosi negatif dan kesulitan yang dialami.

Penelitian Wibowo dan Naini (2021) menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan positif dengan *forgiveness* pada siswa SMA di Semarang, di mana *self-compassion* membantu mengurangi emosi negatif seperti dendam dan kebencian. Sejalan dengan itu, Kuswoyo dkk. (2023) menemukan bahwa *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap *forgiveness*, sehingga seseorang dengan *self-compassion* tinggi akan memiliki kemampuan memaafkan pengalaman negatif yang tinggi juga. Namun, penelitian tersebut juga mengemukakan bahwa dukungan sosial tidaklah berpengaruh signifikan terhadap *forgiveness*, sehingga faktor internal seperti *self-compassion* dinilai berperan lebih kuat pada proses pemaafan. Berbeda dengan temuan tersebut, penelitian Nalle dan Khotimah (2020) menemukan bahwa dukungan sosial berhubungan positif dengan *forgiveness*. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan *self-compassion* terhadap *forgiveness*. Perbedaan temuan ini mengindikasikan bahwa peran dukungan sosial dan *self-compassion* dapat bervariasi bergantung pada karakteristik responden serta konteks pengalaman yang dialami individu.

Individu *emerging adulthood* yang mempunyai tingkat *self-compassion* rendah cenderung sering menyalahkan diri sendiri, menghadapi tekanan emosional berkepanjangan, serta kesulitan melepaskan luka akibat *toxic relationship* (Pratama & Laksmiwati, 2021). Sebaliknya, *self-compassion* yang tinggi membantu individu melakukan refleksi diri secara lebih adaptif serta meningkatkan motivasi untuk berdamai dengan pengalaman masa lalu (Kuswoyo dkk., 2023).

Berdasarkan studi teoritis dan empiris yang telah dijelaskan, hipotesis penelitian ini adalah: (1) terdapat pengaruh dukungan sosial dan *self-compassion* terhadap *forgiveness* pada *emerging adulthood* yang mengalami *toxic relationship* di Kabupaten Karawang; (2) terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *forgiveness* pada *emerging adulthood* di

Kabupaten Karawang; (3) terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *forgiveness* yang mengalami *toxic relationship* di Kabupaten Karawang.

### Metode

Pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausalitas digunakan penelitian ini untuk menguji pengaruh dukungan sosial dan *self-compassion* terhadap *forgiveness* pada *emerging adulthood* yang mengalami *toxic relationship*. Dukungan sosial (X1) dan *self-compassion* (X2) sebagai variabel bebas, serta *forgiveness* (Y) sebagai variabel terikat. Populasi penelitian adalah *emerging adulthood* yang mengalami *toxic relationship* di Kabupaten Karawang. Keseluruhan populasi tidak diketahui pasti, maka penentuan banyaknya sampel pada penelitian dilakukan dengan rumus Jacob Cohen dan jumlah sampel yang didapat sebanyak 204 responden (Nazara & Saputra, 2024). Sampel diambil melalui teknik *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling*. Sugiyono (dalam Putra & Turangan, 2020) menjelaskan *convenience sampling* ialah metode penarikan sampel yang mana peneliti memiliki kebebasan dalam melakukan pemilihan individu berdasarkan kriteria peneliti, maka siapapun itu yang memenuhi syarat dapat menjadi sampel penelitian. Kriteria subjek meliputi *emerging adulthood* berusia 18–25 tahun, berdomisili di Kabupaten Karawang, dan sedang atau pernah mengalami *toxic relationship*.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi dengan model skala *likert*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tiga skala psikologi, yaitu *Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory* (TRIM-18) untuk mengukur *forgiveness* yang dikembangkan oleh McCullough dkk (1997), kemudian di adaptasi oleh Amajida dkk (2023), dan selanjutnya di adopsi oleh peneliti untuk digunakan dalam penelitian ini. Skala ini terdiri dari 18 aitem yang mengukur tiga aspek yaitu *avoidance motivation*, *revenge motivation*, dan *benevolence motivation*. Contoh pernyataan dalam skala ini antara lain “Saya berusaha menjaga jarak sejauh mungkin dengannya” dan “Saya akan membuatnya membayar kesalahan yang telah ia lakukan.” Setiap aitem dijawab menggunakan skala likert 5 poin, mulai dari sangat tidak setuju (STS) hingga sangat setuju (SS). Skala *forgiveness* memiliki nilai validitas (*loading factor*) di kisaran 0,454 hingga 0,927 dan reliabilitas 0,921.

Sementara itu, *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) digunakan untuk mengukur dukungan sosial yang dikembangkan oleh Zimet dkk. (1988), kemudian di adaptasi Sulistiani dkk (2022), dan selanjutnya di adopsi oleh peneliti untuk digunakan pada penelitian ini. Skala ini terdiri dari 12 aitem yang mengukur tiga dimensi, yaitu dukungan keluarga (*family support*), dukungan teman (*friend support*), dan dukungan orang spesial (*significant other support*). Contoh pernyataan dalam skala ini antara lain “Keluarga saya benar-benar berusaha membantu saya” dan “Teman-teman saya sungguh-sungguh berusaha membantu saya.” Setiap aitem dijawab menggunakan skala likert 7 poin, mulai dari sangat tidak setuju (STS) hingga sangat setuju (SS). Berdasarkan analisis model

Rasch, item pada Skala dukungan sosial dinyatakan valid karena memiliki nilai *outfit MNSQ* pada rentang 0,50–1,50 dan memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,85.

Lalu yang terakhir, *Self-Compassion Scale* (SCS) digunakan untuk mengukur *self-compassion* yang dikembangkan oleh Neff (2003) lalu di adaptasi oleh peneliti untuk menyesuaikan konteks penelitian. Skala ini terdiri dari 26 aitem yang mengukur 3 aspek yaitu, *self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation*, *mindfulness vs overidentification*. Contoh pernyataan dalam skala ini antara lain “Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang” dan “Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya jauh dari dunia luar.” Setiap aitem dijawab menggunakan skala likert 5 poin, mulai dari sangat tidak sesuai (STS) hingga sangat sesuai (SS). Skala *self-compassion* mempunyai nilai validitas (*loading factor*) berkisar 0,503-0,916 dan reliabilitas 0,973. Sehingga semua skala dinyatakan valid dan reliabel, layak menjadi instrumen dalam memperoleh data penelitian.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Berikut ini diperlihatkan tabel data demografis frekuensi berdasarkan usia, jenis kelamin, dan status hubungan:

**Tabel 1. Data Demografis**

Data demografis		Frekuensi	Presentase
Usia	18	3	1,47%
	19	19	9,31%
	20	23	11,27%
	21	40	19,61%
	22	48	23,53%
	23	38	18,63%
	24	21	10,29%
	25	12	5,89%
Jenis Kelamin	Laki-laki	61	29,9%
	Perempuan	143	70,1%
Status Hubungan	Sedang Berpacaran	112	54,9%
	Pernah Berpacaran	92	45,1%
Total		204	

Berdasarkan hasil pengumpulan data, responden didominasi oleh individu berusia 22 tahun sejumlah 48 orang (23,53%), diikuti oleh usia 21 tahun dengan 40 orang (19,61%), usia 23 tahun dengan 38 orang (18,63%), usia 20 tahun dengan 23 orang (11,27%), usia 24 tahun dengan 21 orang (10,29%), usia 19 tahun dengan 19 orang (9,31%), usia 25 tahun dengan 12 orang (5,89%), dan usia 18 tahun dengan 3 orang (1,47%). Berdasarkan jenis kelaminnya, laki-laki berjumlah 61 orang (29,9%), dan perempuan berjumlah 143 (70,1%). Dilihat dari status hubungan, sebanyak 112 responden (54,9%) sedang berpacaran, sedangkan 92 responden (45,1%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar

responden merupakan individu berusia 22 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan sedang

Coefficients		Test	Statistic			p	
Model		Unstandardized Kolmogorov-Smirnov	Standard Error	Standardized 0.054	Standardized .533	t	p
M <sub>0</sub>	(Intercept)	57.409	0.294			194.972	< .001
M <sub>1</sub>	(Intercept)	50.221	3.522			14.258	< .001
	self compassion	0.093	0.045	0.137		2.048	.042

berpacaran.

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas**

Melalui Tabel 2. Menunjukkan bahwa nilai signifikansi Kolmogorov 0.533 ( $>0.05$ ) dengan jumlah responden sebanyak 204 orang. sehingga disimpulkan bahwa distribusi residual data normal.

**Tabel 3. Hasil Uji Linearitas Variabel Dukungan Sosial dengan *Forgiveness***

		Coefficients				
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M <sub>0</sub>	(Intercept)	57.409	0.294		194.972	< .001
M <sub>1</sub>	(Intercept)	55.193	0.652		84.591	< .001
	dukungan sosial	0.058	0.015	0.248	3.779	< .001

Melalui tabel 3. Menunjukkan bahwa adanya hubungan *linearity* antara dukungan sosial dengan *forgiveness* karena nilai  $p = 0.001$  dan tentunya lebih kecil dibanding 0.05. Oleh karena itu, kesimpulan yang didapatkan ialah hubungan antara dukungan sosial dengan *forgiveness* bersifat linier.

**Tabel 4. Hasil Uji Linearitas Variabel *Self-Compassion* dengan *Forgiveness***

		Coefficients				
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M <sub>0</sub>	(Intercept)	57.409	0.294		194.972	< .001
M <sub>1</sub>	(Intercept)	50.221	3.522		14.258	< .001
	Self compassion	0.093	0.045	0.137	2.048	.042

Tabel 4. Menunjukkan bahwa hubungan *linearity* antara *self-compassion* dengan *forgiveness* karena nilai  $p = 0.042$  yang tentunya kurang dari 0.05, oleh karena itu ditarik kesimpulan hubungan antara *self-compassion* dengan *forgiveness* bersifat linier.

**Tabel 5. Hasil Uji Simultan (F)**

<i>ANOVA</i>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M <sub>1</sub>	Regression	333.5	2	166.76	9.415	< .001
	Residual	3843.7	217	17.71		
	Total	4177.2	219			

Note. M<sub>1</sub> includes self compassion, dukungan sosial

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Tabel 5. Menunjukkan bahwa nilai  $p < 0.001 < 0.05$ , diartikan dukungan sosial dan *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap *forgiveness* secara simultan.

**Tabel 6. Hasil Uji Parsial (T)**

*Coefficients*

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M <sub>0</sub>	(Intercept)	57.409	0.294		194.972	< .001
M <sub>1</sub>	(Intercept)	48.113	3.464		13.890	< .001
	self compassion	0.091	0.044	0.135	2.081	.039
	dukungan sosial	0.057	0.015	0.247	3.792	< .001

Berdasarkan hasil uji parsial (T) di atas menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial bernilai  $p < 0.001$  kurang dari 0,05, maka H<sub>2</sub> diterima. Oleh karena itu, ditarik kesimpulan dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap *forgiveness*. Dan variabel *self-compassion* memperoleh nilai  $p = 0.039$  kurang dari 0.05, maka H<sub>3</sub> diterima. Maka dikatakan *self-compassion* berpengaruh positif signifikan secara parsial terhadap *forgiveness* pada *emerging adulthood*.

**Tabel 7. Hasil Uji Koefisien Determinasi**

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
M <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	4.367
M <sub>1</sub>	0.283	0.080	0.071	4.209

Note. M<sub>1</sub> includes *self compassion*, dukungan sosial

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 7. diperoleh R<sup>2</sup> senilai 0.080. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel Dukungan Sosial (X<sub>1</sub>) dan *Self-Compassion* (X<sub>2</sub>) secara

bersama-sama berkontribusi pengaruhnya terhadap *Forgiveness* (Y) sebesar 8%, sedangkan sisanya sebesar 92% merupakan faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

### Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan *self-compassion* terhadap *forgiveness* pada *emerging adulthood* yang mengalami *toxic relationship* di Kabupaten Karawang. Skala psikologi dimanfaatkan dalam pengumpulan data. *Non probability sampling* dengan *convenience sampling* digunakan sebagai metode pengumpulan sampel, sehingga didapatkan 204 responden. Berdasar pada hasil analisis, ditemukan bahwa secara simultan maupun parsial, kedua variabel bebas yaitu dukungan sosial dan *self-compassion* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *forgiveness*. Temuan ini mengonfirmasi hipotesis yang diajukan, saat dukungan sosial dan *self-compassion* yang dipunyai individu semakin banyak, maka tingkat kemampuan *forgiveness* yang dimilikinya juga akan semakin tinggi.

Hasil pengujian hipotesis pertama ditemukan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan dan positif terhadap *forgiveness* ( $p < 0,001$ ). Artinya, individu yang memperoleh dukungan yang cukup oleh lingkungan sekitar, baik itu dari keluarga, teman, ataupun orang terdekat, akan lebih mudah melakukan proses *forgiveness* terhadap pasangan maupun peristiwa menyakitkan yang dialaminya. Hal tersebut selaras pada pendapat Zimet (dalam Laksana & Virlia, 2019) yang menyatakan dukungan sosial berfungsi menguatkan individu yang sedang berada dalam tekanan, membantu memulihkan daya tahan diri, serta memberikan rasa aman dan nyaman.

Hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *forgiveness* ( $p = 0,039$ ). Artinya, semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula kemampuan *forgiveness* yang dimilikinya. Individu yang mampu bersikap baik terhadap dirinya sendiri, menerima kekurangan maupun pengalaman negatif yang dialami, serta memandang penderitaan sebagai bagian dari pengalaman manusia akan lebih mudah melepaskan emosi negatif seperti marah, kecewa, dan dendam. Dengan demikian, individu dapat lebih menerima pengalaman yang menyakitkan dan mengembangkan respons yang lebih positif terhadap pihak yang telah menyakitinya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wibowo dan Naini (2021) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan positif dengan *forgiveness*.

Berdasarkan hasil analisis regresi, diperoleh nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,080. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *self-compassion* secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 8% terhadap *forgiveness* pada *emerging adulthood* yang mengalami *toxic relationship* di Kabupaten Karawang, sedangkan 92% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. *Forgiveness* merupakan konstruk psikologis yang kompleks sehingga tidak hanya dipengaruhi oleh dukungan sosial dan *self-compassion*, tetapi juga oleh berbagai faktor lainnya. Penelitian Kimmes dan Durtschi (2016) menunjukkan bahwa empati dan *attachment* turut berperan dalam proses *forgiveness* pada hubungan romantis. Selain itu (Hirst dkk., 2019) menemukan

bahwa *attachment style* merupakan salah satu prediktor penting *forgiveness*. Penelitian Uzun dan Karatas (2023) juga menunjukkan bahwa faktor psikologis lain, seperti optimisme, *altruism*, dan *gratitude*, berkontribusi terhadap kemampuan individu untuk melakukan *forgiveness*.

Berdasarkan nilai koefisien beta terstandarisasi, dukungan sosial ( $\beta = 0,247$ ;  $p < 0,001$ ) memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan *self-compassion* ( $\beta = 0,135$ ;  $p = 0,039$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan variabel yang lebih dominan dalam memengaruhi *forgiveness*, sehingga keberadaan keluarga, teman, dan orang terdekat menjadi sumber daya yang sangat penting dalam membantu *emerging adulthood* memaafkan pengalaman menyakitkan akibat *toxic relationship*.

Dominannya pengaruh dukungan sosial dibandingkan *self-compassion* dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa proses *forgiveness* pada *emerging adulthood* yang mengalami *toxic relationship* lebih banyak dipengaruhi oleh faktor eksternal dibandingkan faktor internal. Individu yang mengalami hubungan tidak sehat sering kali menghadapi tekanan emosional, perasaan terluka, serta konflik interpersonal yang sulit diatasi seorang diri. Dalam kondisi tersebut, dukungan dari keluarga, teman, maupun orang terdekat dapat memberikan rasa aman, validasi emosional, serta perspektif yang lebih positif terhadap pengalaman yang dialami. Hal ini memungkinkan individu untuk lebih mudah mengurangi emosi negatif dan mengembangkan sikap pemaafan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Nalle dan Khotimah (2020) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan positif dengan *forgiveness*. Individu yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif dan mengembangkan sikap *forgiveness* terhadap pengalaman yang menyakitkan. Selain itu, dukungan sosial memberikan rasa aman, penerimaan, dan validasi emosional yang membantu individu menghadapi dampak psikologis dari hubungan yang tidak sehat. Oleh karena itu, meskipun *self-compassion* tetap berperan dalam membantu individu menerima dan memahami dirinya sendiri, dukungan sosial dalam penelitian ini tampak lebih berpengaruh karena memberikan sumber daya emosional yang secara langsung membantu individu menghadapi dampak psikologis dari *toxic relationship*.

Dalam konteks *toxic relationship*, di mana korban sering kali mengalami isolasi sosial dan kehilangan akses terhadap dukungan, kehadiran dukungan dari orang terdekat menjadi sangat penting sebagai sumber kekuatan emosional. Dukungan ini membantu individu mengurangi beban emosional, mengubah pandangan terhadap kejadian yang dialami, serta mengurangi keinginan untuk membalas dendam atau menjauh secara berlebihan. Penelitian Sulfemi & Yasita (2020) juga memperkuat hal ini, yang menyatakan bahwa dukungan sosial berupa perhatian, penghargaan, dan rasa sayang dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk memaafkan, karena individu merasa tidak sendirian saat berhadapan pada kondisi sulit. Di samping itu, Worthington & Scherer (2004) menjelaskan bahwa dukungan sosial memfasilitasi proses *forgiveness* melalui penerimaan dan rasa aman, yang membuat individu lebih berani untuk melepaskan rasa sakit hati dan berdamai dengan keadaan. Hal tersebut

sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Ramadhina & Sosialita (2023), di mana dukungan sosial menjadi faktor penentu utama dalam pemulihan emosional individu pasca hubungan yang tidak sehat.

Jika dilihat dari karakteristik responden, mayoritas berusia 21–22 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan masih berpacaran saat penelitian dilakukan. Hal ini sejalan dengan karakteristik fase *emerging adulthood* yang berpusat pada eksplorasi hubungan dan pembentukan identitas. Pada usia ini, hubungan romantis menjadi sangat berarti dan memiliki dampak emosional yang kuat, sehingga ketika hubungan tersebut menjadi tidak sehat, dampaknya pun terasa mendalam. Tingginya jumlah perempuan dalam penelitian ini juga sejalan dengan data survei Jakpat (dalam Rizaty, 2023) yang menunjukkan bahwa perempuan lebih sering menjadi korban *toxic relationship* dan lebih terdampak secara emosional, sehingga proses *forgiveness* menjadi lebih krusial untuk dilakukan.

Hasil penelitian ini juga memberikan pandangan baru terkait peran kedua variabel tersebut. Berbeda dengan penelitian Kuswoyo dkk. (2023) yang menemukan dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan, dalam penelitian ini dukungan sosial justru terbukti berpengaruh nyata. Hal ini kemungkinan besar disebabkan oleh konteks penelitian yang berbeda, pada penelitian ini, responden berada di lingkungan masyarakat Kabupaten Karawang yang masih memegang erat nilai kekeluargaan dan hubungan sosial yang erat, sehingga dukungan dari orang terdekat memiliki bobot dan makna yang sangat besar dalam proses pemulihan. Sementara itu, hasil mengenai *self-compassion* sejalan dengan hampir seluruh penelitian terdahulu, menegaskan bahwa penerimaan diri tetap menjadi faktor internal yang paling konsisten mempengaruhi kemampuan seseorang untuk memaafkan.

Secara praktis, hasil penelitian mengindikasikan bahwa saat membantu individu yang mengalami *toxic relationship* agar mampu memaafkan dan pulih secara emosional, diperlukan pendekatan yang menyorot dua sisi: memperkuat dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun lingkungan, serta melatih kemampuan *self-compassion* agar individu mampu berbuat baik dan memahami dirinya sendiri. Intervensi seperti kelompok dukungan, konseling, maupun pelatihan penerimaan diri akan sangat efektif untuk diterapkan pada kalangan remaja akhir dan dewasa muda, mengingat tingginya angka kejadian hubungan tidak sehat pada usia ini.

## Kesimpulan

Melalui hasil analisis, ditemukan adanya pengaruh signifikan antara dukungan sosial dan *self-compassion* terhadap *forgiveness*. Hal tersebut menunjukkan bahwa peningkatan dukungan dari lingkungan sosial serta kemampuan individu dalam menerapkan sikap kepedulian dan penerimaan diri, akan berbanding lurus dengan peningkatan kapasitasnya untuk melakukan *forgiveness*.

Oleh karena itu, disarankan bagi individu untuk secara aktif mengupayakan dukungan sosial dan membangun sikap positif terhadap diri sendiri, bagi lingkungan sekitar untuk senantiasa memberikan dukungan emosional dan rasa aman, serta bagi penelitian berikutnya

untuk mengkaji faktor lainnya yang berpotensi memengaruhi proses *forgiveness* guna memperkaya temuan penelitian ini.

### Referensi

- Akhtar, S., & Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse, 19*(1), 107- 122.
- Alentina, C. (2016). Memaafkan (forgiveness) dalam konflik hubungan persahabatan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma, 9*(2), 100491.
- Amajida, D., Yassar, M. N. E., & Hanifah, H. (2023). Adaptasi skala Transgression Related Interpersonal Motivations (TRIM 18) terhadap hubungan romantis pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi, 16*(2), 242-256.
- Arnett, J. J. (2023). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Azkiya, W., Safitri, D., & Saipiatuddin, S. (2024). Toxic relationship dalam pacaran pada mahasiswa fis Universitas Negeri Jakarta. *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora, 2*(2), 175-187.
- CHI, G., & DARIYO, A. (2024). Gambaran toxic relationship bagi dewasa awal yang berpacaran. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi, 4*(4), 542-554.
- Giyartiningtyas, V. P. (2025). Dukungan sosial sebagai faktor yang berperan penting dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa: Tinjauan literatur. *Jurnal Kesehatan Tambusai, 6*(2).
- Hirst, S. L., Hepper, E. G., & Tenenbaum, H. R. (2019). Attachment dimensions and forgiveness of others: A meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships, 36*(11–12), 3960–3985. <https://doi.org/10.1177/0265407519841716>
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. R. (2020). Hubungan antara harapan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada orang yang mengalami toxic relationship dengan kesehatan psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif, 8*(1), 103-115.
- Kail, R.V. & Cavanaugh, J.C. (2019) *Human Development: A Life-Span View* (8th ed.). Boston: Cengage Learning, Inc.
- Komisi Nasional Perempuan. (2019). *Korban bersuara*.
- Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self-compassion) Pada Mahasiswa. *Cognicia, 8*(2), 234-252.
- Kimmes, J. G., & Durtschi, J. A. (2016). Forgiveness in romantic relationships: The roles of attachment, empathy, and attributions. *Journal of Marital and Family Therapy, 42*(4), 645–658. <https://doi.org/10.1111/jmft.12171>
- Kusumaningrum, F. A. (2018). Generasi sandwich: Beban pengasuhan dan dukungan sosial pada wanita bekerja. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi, 23*(2), 109-120.
- Kuswoyo, C. A. D., Santi, D. E., & Kusumandari, R. (2023). Forgiveness pada penyintas perundungan: Bagaimana peranan dukungan sosial dan self-compassion?. *INNER: Journal of Psychological Research, 3*(3), 427-440.
- Laksana, S. O., & Virilia, S. (2019). Pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi pada

- mantan pecandu narkoba. *Psychopreneur Journal*, 3(2), 55-62.
- Latifannisa, M. F., & Agustina, M. W. (2024). The Relationship of Self-Compassion with Forgiveness in Teenage Victims of Divorce in Indramayu. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 6(1), 38-48.
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (1997). Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of consulting and clinical psychology*, 74(5), 887.
- Nabila, V., Riza, W. L., & Rahman, P. R. U. (2022). Pengaruh gaya kelekatan terhadap toxic relationship pada mahasiswa Teknik Elektro Universitas Singaperbangsa Karawang. *Empowerment: Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 1(3), 15–22. <https://doi.org/10.36805/empowerment.v1i3.630>
- Nalle, I. V., & Khotimah, H. (2020). Forgiveness mahasiswa ditinjau dari dukungan sosial. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1), 12-18.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Nihayah, U., Winata, A. V. P., & Yulianti, T. (2021). Penerimaan diri korban toxic relationship dalam menumbuhkan kesehatan mental. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 5(2), 48-55.
- Pamanda, J. Y. P., & Arswimba, B. A. (2024). Tingkat Self Compassion pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma yang Mengalami Toxic Relationship Berpacaran. *Jurnal Kajian dan Penelitian Umum*, 2(5), 25-36.
- Permana, Z., Koentjoro, K., & Azca, M. N. (2023). Toxic relationship in emerging adulthood. *Jurnal Wanita dan Keluarga*, 4(1), 88-105.
- Pratama, D. R. P., & Laksmiwati, H. (2022). Perbedaan self compassion ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 73-83.
- Putra, R. H., & Turangan, J. A. (2020). Pengaruh job satisfaction dan organizational commitment terhadap organizational citizenship behavior pada karyawan pt. Indec diagnostics jakarta. *Jurnal Manajerial dan Kewirausahaan*, 2(4), 1070-1078.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Ramadhina, V. H. (2023). Hubungan antara Self-Compassion dengan Hopelessness pada Mahasiswa di Masa Emerging Adulthood.
- Rif'ati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., Abidi, A. F., Chusairi, A., & Hadi, C. (2018). *Konsep dukungan sosial*.
- Rizaty, A., M., (2023, Desember 13). Hasil survei pengalaman masyarakat Indonesia jalani hubungan toksik. <https://dataindonesia.id/varia/detail/hasil-survei-pengalaman-masyarakat-indonesia-jalani-hubungan-toksik>
- Sulfemi, W. B., & Yasita, O. (2020). Dukungan sosial teman sebaya terhadap perilaku bullying. *Jurnal Pendidikan*, 21(2), 133–147.
- Sulistiani, W., Fajrianti, F., & Kristiana, I. F. (2022). Validation of the Indonesian version of the multidimensional scale of perceived social support (MSPSS): A Rasch Model

---

approach. *Jurnal psikologi*, 21(1), 89-103.

- Uzun, K., & Karataş, Z. (2023). The examination of the mediator role of optimism, self-compassion, altruism and gratitude in the relationship between cognitive distortions and forgiveness of emerging adults. *Emerging Adulthood*, 11(4), 845-868.
- Wibowo, M.E., Naini, R. (2021). Self-Compassion and Forgiveness among Senior High School Students: A Correlational and Comparative Study. *Islamic Guidance and Counseling Journal*.
- Worthington, E. L., Jr., & Scherer, M. (2004). *Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses*. *Psychology & Health*, 19(3), 385–405.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)
-