JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN
Available online at https://teewanjournal.com/index.php/juragan

e-ISSN: 3063-802X; p-ISSN: 3063-8011
Vol. 3, No. 2, 2026, Hal. 6169-6189

Forgiveness Sebagai Strategi Coping Terhadap Luka Relasi Orang Tua Pada Dewasa Awal

Sindi Wati[1], Yulia Sholichatun[2], Iin Tri Rahayu[3], Fina Hidayati[4]
[1,2,3,4]Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

*Email Korespodensi: 250401210006@student.uin-malang.ac.id

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted 21 July 2026
Received 25 July 2026
Published 26 July 2026

Keywords:

Forgiveness;
Coping;
parental relational wounds;
emerging adulthood;
phenomenology.

ABSTRACT

This study aims to explore forgiveness as a coping strategy for relational wounds with parents among emerging adults. This study employed a qualitative approach with a phenomenological design to understand participants' subjective experiences in making meaning of painful relationships with their parents. The research participants consisted of three emerging adults selected using a purposive sampling technique. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using Reflexive Thematic Analysis developed by Braun and Clarke (2006) and further clarified in their 2019 work. The results of the study revealed five major themes: relational wounds with parents, distress experiences resulting from relational wounds with parents, efforts to cope with relational wounds with parents, the process of meaning reconstruction toward the experience of the relationship with parents, and forgiveness as a coping strategy toward relational wounds with parents. These findings indicate that forgiveness does not occur instantly, but rather develops through a gradual psychological process, beginning with the experience of distress, survival efforts, self-reflection, and ultimately acceptance of past experiences. Accordingly, forgiveness can be understood as an adaptive coping strategy that helps individuals release emotional burdens and attain psychological calm.

Kata Kunci:
Forgiveness,
coping,
luka relasi orang tua,
dewasa awal,
fenomenologi.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi forgiveness sebagai strategi coping terhadap luka relasi dengan orang tua pada dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif partisipan dalam memaknai relasi yang menyakitkan dengan orang tua. Partisipan penelitian terdiri atas tiga orang dewasa awal yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan Reflexive Thematic Analysis yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke (2006) dan dipertegas kembali dalam karya mereka tahun 2019. Hasil penelitian menunjukkan lima tema utama, yaitu luka relasi dengan orang tua, pengalaman distress akibat luka relasi dengan orang tua, upaya menghadapi luka relasi dengan orang tua, proses rekonstruksi makna terhadap pengalaman relasi dengan

eISSN3063-802X & pISSN3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN

orang tua, dan forgiveness sebagai strategi coping terhadap luka relasi dengan orang tua. Temuan ini menunjukkan bahwa forgiveness tidak terjadi secara instan, melainkan berkembang melalui proses psikologis yang bertahap, mulai dari pengalaman distress, upaya bertahan, refleksi diri, hingga penerimaan terhadap pengalaman masa lalu. Dengan demikian, forgiveness dapat dipahami sebagai strategi coping yang adaptif dalam membantu individu melepaskan beban emosional dan memperoleh ketenangan psikologis.

PENDAHULUAN

Relasi anak dan orang tua berperan penting dalam perkembangan psikologis individu, membentuk regulasi emosi, konsep diri, pola hubungan interpersonal, hingga kesehatan mental di masa dewasa. Relasi yang hangat dan suportif umumnya berkaitan dengan perkembangan psikologis yang sehat, sementara relasi yang penuh konflik, penolakan emosional, kekerasan verbal, atau pengabaian dapat menimbulkan dampak jangka panjang seperti peningkatan depresi dan distress emosional (Li et al., 2026). Pada masa dewasa awal, individu memiliki kemampuan refleksi yang lebih matang untuk meninjau kembali pengalaman relasional yang menyakitkan dengan orang tua, dan dalam proses ini forgiveness mulai dipahami sebagai strategi coping psikologis untuk mengelola emosi negatif dan mencapai pemulihan emosional.

Penelitian ini mengacu pada konsep coping Lazarus dan Folkman (1984): upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan internal/eksternal yang dinilai melebihi sumber daya individu (Dias & Pais-Ribeiro, 2019). Kekerasan, penolakan emosional, atau konflik keluarga dapat menjadi sumber stres yang mendorong individu mengembangkan strategi coping. Forgiveness dalam penelitian ini dipahami sebagai bentuk emotion-focused coping untuk memproses pengalaman relasional yang menyakitkan secara lebih adaptif.

Luka relasi orang tua-anak berkaitan dengan meningkatnya risiko depresi, kecemasan, stres psikologis, serta hambatan membangun hubungan interpersonal di masa dewasa (Assegap et al., 2025), termasuk kekerasan emosional dari orang tua yang berkaitan dengan psychological distress pada dewasa muda (Zhu et al., 2025). Forgiveness telah dikaji sebagai faktor yang berkontribusi terhadap psychological well-being dan penurunan distress psikologis (Worthington & Wade, 1998). Wawancara awal dengan tiga individu dewasa awal menunjukkan luka relasi muncul dalam bentuk beragam—kekerasan fisik, penyalahan berulang, hingga kurangnya kasih sayang dalam keluarga broken home—yang menimbulkan kelelahan emosional dan perilaku maladaptif, sekaligus mendorong proses reflektif menuju penerimaan dan pemaafan.

Forgiveness bukan pembenaran terhadap perilaku pelaku, melainkan proses psikologis untuk mengurangi kemarahan, kebencian, dan dorongan balas dendam (Worthington & Wade, 1998). Dalam relasi keluarga, forgiveness lebih kompleks dibanding relasi interpersonal lain

eISSN3063-802X & pISSN3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN

karena melibatkan keterikatan emosional, pengalaman masa kecil, dan nilai budaya. Luka relasional keluarga sering bersifat intergenerasional dan memengaruhi kesejahteraan psikologis jangka panjang (Hargrave & Zasowski, 2016). Dalam budaya Indonesia, norma penghormatan kepada orang tua kerap menimbulkan konflik internal—luka emosional di satu sisi, tuntutan sosial untuk tetap menghormati tanpa menunjukkan emosi negatif di sisi lain—yang dapat memicu distress psikologis terpendam dan menyulitkan coping.

Penelitian terdahulu menunjukkan peran forgiveness dalam pemulihan luka relasional keluarga: prosesnya bertahap dan dipengaruhi kemampuan regulasi emosi pada remaja dengan orang tua bercerai (Fitriani & Hafnidar, 2023); membantu dewasa awal mencapai penerimaan dan ketenangan emosional (Maynanda & Asyanti, 2023); berkembang melalui refleksi diri dan pemaknaan ulang (Rusmahadewi dkk., 2024); serta berkaitan dengan flourishing pada emerging adults dengan orang tua bercerai (Tessy dkk., 2022).

Namun, sebagian besar kajian forgiveness masih berfokus pada relasi romantis, perselingkuhan, atau pertemanan. Penelitian yang mulai menyentuh forgiveness terhadap orang tua (Cmurová & Záhorcová, 2023; van der Meiden et al., 2024) masih berfokus pada dinamika pemaafan secara umum, belum spesifik mengkaji forgiveness sebagai strategi coping terhadap luka relasi orang tua pada dewasa awal—padahal relasi ini melibatkan keterikatan sejak masa kanak-kanak dan nilai budaya yang khas. Penelitian sebelumnya juga lebih banyak memposisikan forgiveness sebagai outcome (well-being, flourishing, kepuasan hidup) ketimbang sebagai proses coping itu sendiri. Karena itu diperlukan penelitian yang menggali forgiveness sebagai proses coping terhadap luka relasi orang tua pada dewasa awal, khususnya dalam konteks budaya Indonesia.

Secara praktis, forgiveness dipandang sebagai bagian dari intervensi psikologis klinis. Systematic review Lahiri dan Padmakumari (2025) menunjukkan forgiveness berkontribusi pada penurunan emosi negatif, peningkatan regulasi emosi, dan pemulihan psikologis lintas konteks relasi interpersonal; forgiveness therapy juga membantu regulasi emosi dan kualitas hubungan interpersonal (Worthington & Wade, 1998).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengeksplorasi bagaimana forgiveness dimaknai sebagai strategi coping terhadap luka relasi dengan orang tua pada masa dewasa awal—berkontribusi teoritis pada kajian forgiveness, psikologi klinis, dan psikologi kesehatan, serta secara praktis mendukung pengembangan intervensi berbasis forgiveness yang sensitif terhadap konteks budaya dan pengalaman subjektif individu.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif dewasa awal dalam memaknai forgiveness sebagai strategi coping terhadap luka relasi dengan orang tua. Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman mendalam mengenai makna pengalaman hidup partisipan berdasarkan perspektif mereka sendiri. Fokus penelitian diarahkan pada

eISSN3063-802X & pISSN3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN

bagaimana partisipan memaknai pengalaman luka relasi dengan orang tua serta proses berkembangnya forgiveness sebagai strategi coping dalam kehidupan mereka (Creswell & Poth, 2018).

Partisipan penelitian terdiri atas tiga orang dewasa awal yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pemilihan partisipan didasarkan pada kriteria: (1) berada pada tahap perkembangan dewasa awal, (2) memiliki pengalaman luka relasi dengan orang tua, (3) mampu menceritakan pengalaman secara terbuka dan reflektif. Pengumpulan data diawali dengan wawancara pendahuluan kepada ketiga partisipan untuk memperoleh gambaran awal mengenai pengalaman luka relasi dengan orang tua sekaligus menyempurnakan pedoman wawancara semi-terstruktur. Selanjutnya, wawancara mendalam (in-depth interview) dilakukan secara tatap muka maupun daring sesuai dengan kesediaan partisipan. Seluruh proses wawancara direkam dengan persetujuan partisipan, ditranskripsikan secara verbatim, serta identitas partisipan dijaga kerahasiaannya menggunakan kode S1, S2, dan S3.

Data dianalisis menggunakan Reflexive Thematic Analysis yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke (2006) dan kemudian dipertegas kembali dalam tulisan mereka tahun 2019 (Braun & Clarke, 2019). Metode ini memungkinkan peneliti mengidentifikasi, mengorganisasi, dan menginterpretasikan pola makna dalam pengalaman subjektif partisipan. Proses analisis dilakukan melalui enam tahapan, yaitu familiarising with the data, generating initial codes, searching for themes, reviewing themes, defining and naming themes, serta producing the report.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis tematik yang dilakukan terhadap hasil wawancara pada ketiga partisipan menghasilkan lima tema utama yang menggambarkan pengalaman forgiveness pada dewasa awal yang mengalami kekerasan fisik oleh orang tua pada masa anak-anak. Kelima tema tersebut meliputi (1) luka relasi dengan orang tua, (2) pengalaman distress akibat luka relasi dengan orang tua, (3) upaya menghadapi luka relasi dengan orang tua, (4) proses rekonstruksi makna terhadap pengalaman relasi dengan orang tua, dan (5) forgiveness sebagai strategi coping terhadap luka relasi dengan orang tua. Kelima tema tersebut saling berkaitan dan menunjukkan dinamika pengalaman partisipan sejak mengalami kekerasan, menghadapi dampak psikologis, hingga akhirnya membangun pemaknaan baru terhadap pengalaman tersebut.

Luka Relasi dengan Orang Tua

Tema pertama menggambarkan pengalaman partisipan mengenai luka relasi dengan orang tua yang mulai terbentuk sejak masa kanak-kanak. Ketiga partisipan memiliki pengalaman yang berbeda, namun sama-sama menunjukkan bahwa hubungan dengan orang tua diwarnai oleh konflik, kekerasan, maupun kurangnya kehangatan emosional yang meninggalkan pengalaman membekas hingga dewasa awal.

eISSN3063-802X & pISSN3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN

Pada Subjek 1, luka relasi mulai dirasakan ketika hubungan kedua orang tuanya semakin sering diwarnai pertengkaran. Pada masa kecil, subjek menganggap kondisi keluarganya sebagai sesuatu yang biasa. Namun, seiring bertambahnya usia, ia mulai menyadari bahwa konflik tersebut bukan lagi pertengkaran yang wajar, melainkan terjadi secara berulang dan memengaruhi suasana di rumah.

"*Eeee... kalau kecil sih aku ngerasa biasa aja ya. Cuma makin gede tuh mulai kerasa ada yang nggak beres. Ayah sama ibu sering berantem, terus lama-lama itu jadi kayak... tiap minggu ada aja.*" (S1, 11 Juni 2026)

Kesadaran tersebut semakin menguat ketika subjek mulai menyaksikan secara langsung pertengkaran kedua orang tuanya. Pengalaman melihat ibunya menangis menjadi salah satu peristiwa yang paling membekas dalam ingatannya.

"*SMP sih kayaknya. Aku pernah bangun malam, terus denger mereka ribut. Aku keluar kamar, lihat ibu nangis. Itu sih yang paling keinget.*" (S1, 11 Juni 2026)

Konflik yang terus berlangsung akhirnya diikuti dengan perubahan struktur keluarga ketika ayah tidak lagi tinggal serumah. Perubahan tersebut membuat subjek merasakan suasana rumah yang berbeda dibandingkan sebelumnya.

"*Nggak lama setelah itu ayah nggak serumah lagi. Awalnya aku kira biasa aja, tapi ternyata beda banget. Rumah jadi sepi. Ibu juga sering diam.*" (S1, 11 Juni 2026)

Rangkaian pengalaman tersebut menunjukkan bahwa luka relasi pada Subjek 1 berkembang secara bertahap, dimulai dari konflik orang tua yang terus berulang hingga perubahan kondisi keluarga akibat perpisahan orang tua.

Berbeda dengan Subjek 1, luka relasi pada Subjek 2 lebih banyak terbentuk melalui pengalaman kekerasan yang dilakukan oleh ayah. Hubungan dengan orang tua digambarkan tidak terlalu dekat sehingga subjek merasa selalu menjaga jarak, terutama terhadap ayah.

"*Kalau hubungan ya... aku nggak bisa bilang baik-baik banget sih. Lebih ke... ya ada jarak aja. Sama ibu juga kadang dekat, kadang kayak jauh. Sama ayah lebih... gimana ya, lebih hati-hati aja.*" (S2, 12 Juni 2026)

Perasaan tersebut ternyata telah dirasakan sejak masa kanak-kanak. Pada awalnya subjek menganggap kondisi tersebut sebagai sesuatu yang normal, tetapi ketika semakin dewasa ia mulai menyadari bahwa dirinya selalu merasa harus berhati-hati ketika berada di rumah.

"*Eee... kayaknya dari aku masih kecil sih. Tapi dulu aku nggak ngerti. Aku pikir itu normal aja. Tapi makin gede tuh aku mulai ngerasa kok aku harus lebih hati-hati di rumah.*" (S2, 12 Juni 2026)

Pengalaman yang paling membekas bagi subjek adalah ketika dirinya mengalami kekerasan fisik pada malam hari. Peristiwa tersebut masih diingat secara jelas karena terjadi secara tiba-tiba ketika subjek sedang tidur.

"*Waktu itu aku lagi tidur. Udah malam banget. Terus tiba-tiba aku kayak ditarik gitu... diseret sama ayah aku. Aku kaget banget. Aku nggak ngerti kenapa. Aku bahkan belum sepenuhnya sadar waktu itu. Terus aku keluar kamar dalam keadaan panik.*" (S2, 12 Juni 2026)

eISSN3063-802X & pISSN3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN

Setelah kejadian tersebut, subjek memilih menyelamatkan diri dengan keluar dari rumah karena merasa rumah bukan lagi tempat yang aman baginya.

"*Aku lari keluar rumah. Aku ke rumah tetangga. Aku takut banget waktu itu. Aku nggak mikir apa-apa, yang penting aku keluar dari rumah.*" (S2, 12 Juni 2026)

Pengalaman tersebut memperlihatkan bahwa luka relasi pada Subjek 2 terbentuk melalui pengalaman kekerasan fisik yang disertai hilangnya rasa aman dalam lingkungan keluarga.

Pada Subjek 3, luka relasi lebih banyak dimaknai sebagai hubungan yang minim kehangatan emosional dengan ayah. Meskipun ayah hadir di rumah, subjek merasa tidak memperoleh kedekatan sebagaimana yang diharapkannya.

"*Eee... kalau kecil tuh aku ngerasa ayah itu ada ya di rumah, tapi nggak selalu terasa hangat gitu. Lebih kayak... beliau ada, tapi aku nggak selalu dapet rasa dekatnya.*" (S3, 15 Juni 2026)

Kurangnya kedekatan tersebut tercermin dalam interaksi sehari-hari yang menurut subjek lebih sering diwarnai suasana tegang daripada percakapan yang hangat.

"*Kayak jarang ngobrol yang santai. Lebih sering tegang sih sebenarnya.*" (S3, 15 Juni 2026)

Selain kurangnya kedekatan emosional, subjek juga mengalami pengalaman kekerasan fisik yang hingga kini masih diingat dengan jelas. Peristiwa tersebut terjadi ketika subjek masih duduk di bangku sekolah dasar.

"*Aku masih kecil banget waktu itu masih SD. Aku nangis karena kepedesan, terus ayah langsung marah. Aku nggak ngerti kenapa itu bisa jadi besar banget. Terus aku dibanting ke lantai gitu beberapa kali... aku nggak terlalu inget detailnya, tapi rasa takutnya itu masih kebawa.*" (S3, 15 Juni 2026)

Setelah kejadian tersebut, suasana di rumah berubah menjadi lebih tegang dan subjek merasa dirinya menjadi lebih berhati-hati dalam berinteraksi dengan ayah.

"*Ya nangis mbak terus aku digendong kakek. Nggak ada pembahasan panjang. Tapi suasana rumah jadi tegang. Aku jadi makin hati-hati setelah itu.*" (S3, 15 Juni 2026)

Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa luka relasi pada Subjek 3 terbentuk tidak hanya karena pengalaman kekerasan fisik, tetapi juga karena hubungan yang kurang hangat dan minim kedekatan emosional dengan ayah.

Secara keseluruhan, ketiga partisipan menunjukkan bahwa luka relasi dengan orang tua terbentuk melalui pengalaman yang berbeda. Pada Subjek 1, luka relasi berkembang melalui konflik orang tua yang berujung pada perubahan struktur keluarga. Pada Subjek 2, luka relasi muncul melalui pengalaman kekerasan fisik yang disertai hilangnya rasa aman di rumah. Sementara itu, pada Subjek 3, luka relasi terbentuk melalui kombinasi antara kurangnya kehangatan emosional dengan ayah dan pengalaman kekerasan fisik pada masa kanak-kanak. Meskipun bentuk pengalaman yang dialami berbeda, seluruh partisipan memaknai pengalaman tersebut sebagai peristiwa yang membekas dan menjadi dasar munculnya pengalaman psikologis pada tahap kehidupan berikutnya.

eISSN3063-802X & pISSN3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN

Pengalaman Distress Akibat Luka Relasi dengan Orang Tua

Tema kedua menggambarkan berbagai bentuk distress yang dialami partisipan sebagai dampak dari luka relasi dengan orang tua. Distress yang dialami tidak hanya muncul dalam bentuk emosi negatif, tetapi juga memengaruhi kondisi fisik, cara memandang diri sendiri, serta hubungan dengan lingkungan sekitar. Meskipun pengalaman setiap partisipan berbeda, seluruhnya menunjukkan bahwa luka relasi yang dialami pada masa lalu masih memberikan pengaruh hingga masa dewasa awal.

Pada Subjek 1, konflik yang terjadi dalam keluarga menimbulkan berbagai emosi yang bercampur. Subjek mengungkapkan bahwa dirinya lebih sering merasakan kemarahan dibandingkan kesedihan, namun ia tidak mengetahui kepada siapa kemarahan tersebut harus ditujukan.

"*Campur aduk sih. Marah iya, sedih juga. Tapi aku lebih sering marah. Kayak kesel sama keadaan, tapi nggak tahu harus marah ke siapa.*" (S1, 11 Juni 2026)

Selain memengaruhi kondisi emosional, pengalaman tersebut juga berdampak pada kondisi fisik dan kebiasaan sehari-hari. Subjek menyadari bahwa dirinya sering begadang, pola tidur menjadi tidak teratur, bahkan terkadang tidak memikirkan waktu makan. Pada saat itu, subjek belum menyadari bahwa perubahan tersebut berkaitan dengan kondisi kesehatannya.

"*Hmm... iya sih. Aku jadi sering begadang. Tidur nggak teratur. Kadang makan juga nggak kepikiran. Tapi waktu itu aku nggak sadar itu ngaruh ke kesehatan.*" (S1, 11 Juni 2026)

Di lingkungan sosial, subjek juga merasakan adanya perbedaan antara dirinya dengan orang lain. Meskipun teman-temannya mengetahui kondisi keluarganya, subjek memilih untuk tidak banyak menceritakan masalah yang sedang dihadapinya karena merasa tidak semua orang dapat memahami kondisinya.

"*Teman-teman ya biasa aja. Tapi aku ngerasa beda sendiri. Kayak nggak semua orang ngerti kondisi aku.*" (S1, 11 Juni 2026)

Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa distress pada Subjek 1 tidak hanya muncul dalam bentuk tekanan emosional, tetapi juga berdampak pada kesehatan fisik serta cara subjek berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Pada Subjek 2, distress didominasi oleh rasa takut yang masih bertahan hingga saat ini sebagai akibat dari pengalaman kekerasan yang dialami. Pengalaman tersebut membuat subjek memandang rumah bukan lagi sebagai tempat yang memberikan rasa aman.

"*Rasanya sih... takutnya itu masih kebawa sampai sekarang. Dan kayak... aku ngerasa rumah tuh nggak selalu aman.*" (S2, 12 Juni 2026)

Ketika diminta menjelaskan lebih lanjut mengenai perasaan tidak aman tersebut, subjek mengungkapkan bahwa dirinya sering menjadi sasaran kemarahan orang tua, meskipun kesalahan yang terjadi bukan berasal dari dirinya. Pengalaman tersebut membuat subjek selalu hidup dalam kewaspadaan.

eISSN3063-802X & pISSN3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN

"*Ya kayak takut aja, karena apa apa aku disalahin. Yang salah adek aku yang disalahkan, terus kadang kakak juga salah aku disalahkan dijadikan sasaran marah orang tua. Ya kayak yang diseret tengah malem itu ternyata aku sasaran amukan dari kesalahan adek.*" (S2, 12 Juni 2026)

Selain berdampak secara emosional, subjek juga merasakan respons fisik setiap kali mengingat kembali pengalaman tersebut.

"*Aku masih inget badan aku gemeter banget. Jantung aku cepet banget. Kayak nggak bisa tenang.*" (S2, 12 Juni 2026)

Bahkan, bekas luka yang masih terlihat pada tangannya sering kali mengingatkan kembali pada pengalaman tersebut.

"*Iya... masih ada bekas di tangan aku. Itu yang kalau lihat lagi kadang masih keinget.*" (S2, 12 Juni 2026)

Pengalaman tersebut juga memengaruhi cara subjek memandang dirinya maupun orang lain. Subjek mengaku menjadi lebih pendiam, lebih berhati-hati, dan mulai merasa bahwa tidak semua orang dapat memberikan rasa aman.

"*Mungkin aku jadi lebih pendiem sih. Aku jadi lebih hati-hati banget.*" (S2, 12 Juni 2026)

"*Mungkin ya. Aku tuh jadi mikir nggak semua orang itu aman, bahkan orang rumah sendiri.*" (S2, 12 Juni 2026)

Berbagai pengalaman tersebut menunjukkan bahwa distress pada Subjek 2 tidak hanya muncul sebagai rasa takut, tetapi juga memengaruhi kondisi fisik, rasa aman, serta cara subjek membangun kepercayaan terhadap orang lain.

Pada Subjek 3, distress lebih banyak muncul dalam bentuk tekanan emosional yang disertai keluhan fisik. Ketika mengingat pengalaman bersama ayah, subjek mengaku sering merasakan sesak di dada yang muncul berulang kali.

"*Iya... kalau keinget itu aku kayak sesek di dada. Kayak berat aja gitu. Dulu itu sering banget muncul, bukan cuma sekali.*" (S3, 15 Juni 2026)

Ketika perasaan tersebut muncul, subjek memilih meluapkannya dengan menangis seorang diri.

"*Nangis aja sampai sesek.*" (S3, 15 Juni 2026)

Selain itu, subjek juga merasakan kehilangan kedekatan emosional yang selama ini diharapkannya dari seorang ayah. Subjek mengungkapkan bahwa dirinya sering menginginkan bentuk kasih sayang sederhana yang ia lihat dimiliki oleh anak-anak lain.

"*Iya. Aku tuh sebenarnya pengen disayang kayak anak lain. Kayak dipeluk, ditanya kabar, hal-hal kecil gitu.*" (S3, 15 Juni 2026)

Perasaan kehilangan tersebut semakin kuat ketika subjek membandingkan dirinya dengan teman-teman atau apa yang dilihatnya melalui media sosial.

"*Pernah banget. Apalagi lihat sosial media, atau teman yang dekat sama ayahnya. Aku kayak... kok aku nggak bisa punya itu ya.*" (S3, 15 Juni 2026)

Dalam menghadapi kondisi tersebut, subjek lebih memilih memendam perasaannya daripada menceritakannya kepada orang lain.

eISSN3063-802X & pISSN3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN

"*Aku lebih banyak diem sih. Nggak cerita ke siapa-siapa. Cuma dipendem aja.*" (S3, 15 Juni 2026)

Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa distress pada Subjek 3 muncul melalui perpaduan antara tekanan emosional, keluhan fisik, serta perasaan kehilangan terhadap kedekatan emosional yang diharapkan dari hubungan dengan ayah.

Secara keseluruhan, ketiga partisipan menunjukkan bahwa luka relasi dengan orang tua menimbulkan distress yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan. Distress tersebut muncul dalam bentuk emosi negatif seperti marah, sedih, takut, dan kehilangan, serta diikuti oleh perubahan kondisi fisik seperti gangguan tidur, jantung berdebar, tubuh gemetar, hingga sesak di dada. Selain itu, pengalaman tersebut juga memengaruhi cara partisipan memandang diri sendiri, membangun hubungan dengan orang lain, dan merasakan keamanan dalam lingkungan keluarga.

Upaya Menghadapi Luka Relasi dengan Orang Tua

Tema ketiga menggambarkan berbagai upaya yang dilakukan partisipan dalam menghadapi luka relasi dengan orang tua. Hasil analisis menunjukkan bahwa setiap partisipan memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi pengalaman yang menyakitkan. Upaya tersebut tidak selalu bersifat adaptif sejak awal, tetapi berkembang seiring bertambahnya usia, pengalaman hidup, serta proses refleksi yang dilakukan masing-masing partisipan.

Pada Subjek 1, upaya menghadapi luka relasi pada awalnya dilakukan dengan menghindari situasi yang memicu tekanan emosional. Subjek lebih sering menghabiskan waktu di luar rumah karena merasa suasana rumah justru mengingatkannya pada konflik yang terjadi antara kedua orang tuanya. Subjek juga mengakui pernah meminum minuman beralkohol.

"*Aku lebih sering di luar rumah. Nongkrong sama teman. Terus... eee... aku juga pernah minum. Awalnya ikut-ikutan aja.*" (S1, 11 Juni 2026)

Menurut subjek dengan ia minum beralkohol dapat mengurangi beban pikiran untuk sementara. Namun, seiring berjalannya waktu, subjek mulai menyadari bahwa cara tersebut tidak benar-benar menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

"*Diajak teman. Aku sebenarnya nggak niat. Tapi waktu itu lagi capek aja sama semua. Jadi ya ikut. Rasanya tuh kayak ilang sebentar semua beban.*" (S1, 11 Juni 2026)

Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa upaya yang dilakukan Subjek 1 pada awalnya lebih berorientasi pada menghindari tekanan emosional, sebelum kemudian mulai mencari cara yang lebih sehat dalam menghadapi pengalaman masa lalunya.

Pada Subjek 2, upaya menghadapi luka relasi lebih banyak dilakukan dengan mencari rasa aman. Setelah mengalami berbagai bentuk kekerasan dari ayah, subjek berusaha menjauh dari situasi yang membuatnya kembali merasakan ketakutan.

"*....atau aku denger musik. Kadang aku juga keluar sebentar kalau udah nggak kuat di rumah.*" (S2, 12 Juni 2026)

eISSN3063-802X & pISSN3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN

Memasuki masa kuliah, keputusan untuk tinggal di kos menjadi salah satu perubahan yang memberikan ruang bagi subjek untuk merasa lebih tenang karena ia masih dipenuhi ketakutan. Selain itu, subjek juga memperoleh dukungan dari tante yang mengetahui pengalaman yang dialaminya.

"*....tapi lebih ke aku tuh udah takut banget di rumah kak.*" (S2, 12 Juni 2026)

"*Dibantu tante. Tante juga ngga tega lihat aku.*" (S2, 12 Juni 2026)

Berbagai pengalaman tersebut memperlihatkan bahwa upaya yang dilakukan Subjek 2 lebih berfokus pada membangun kembali rasa aman melalui perubahan lingkungan serta dukungan dari orang terdekat.

Berbeda dengan dua partisipan sebelumnya, Subjek 3 lebih banyak menghadapi luka relasi melalui proses internal. Ketika merasakan kesedihan atau kekecewaan terhadap hubungan dengan ayah, subjek memilih memendam perasaannya dan tidak menceritakannya kepada orang lain.

"*Aku lebih banyak diem sih. Nggak cerita ke siapa-siapa. Cuma dipendem aja.*" (S3, 15 Juni 2026)

Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa pada awalnya Subjek 3 lebih banyak menghadapi luka relasi dengan memendam perasaan dan memilih menyimpannya sendiri dibandingkan mengungkapkannya kepada orang lain.

Secara keseluruhan, ketiga partisipan menunjukkan bahwa upaya menghadapi luka relasi dengan orang tua berkembang secara bertahap dan dipengaruhi oleh pengalaman masing-masing. Subjek 1 pada awalnya lebih banyak menghindari situasi yang memunculkan tekanan emosional sebelum mulai mencari cara yang lebih adaptif. Subjek 2 berusaha membangun kembali rasa aman melalui perubahan lingkungan dan dukungan dari orang terdekat. Sementara itu, Subjek 3 lebih banyak menghadapi luka relasi dengan memendam perasaan dan memilih menyimpan pengalaman tersebut sebagai cara bertahan menghadapi kondisi yang dialaminya. Berbagai upaya tersebut menjadi bagian dari proses awal partisipan dalam menghadapi luka relasi sebelum mereka mulai membangun pemaknaan baru terhadap pengalaman masa lalunya.

Proses Rekonstruksi Makna terhadap Pengalaman Relasi dengan Orang Tua

Tema keempat menggambarkan proses perubahan cara pandang partisipan terhadap pengalaman relasi dengan orang tua. Hasil analisis menunjukkan bahwa proses ini tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan berkembang melalui refleksi diri, pengalaman hidup, dukungan dari lingkungan, serta bertambahnya usia. Melalui proses tersebut, partisipan mulai membangun pemaknaan baru terhadap pengalaman masa lalunya sehingga tidak lagi hanya berfokus pada rasa sakit yang pernah dialami.

Pada Subjek 1, perubahan cara memaknai pengalaman mulai terjadi ketika subjek memasuki masa kuliah dan mengalami peristiwa yang membuatnya melihat ibunya dari sudut pandang yang berbeda.

"*Ya pas kuliah....*" (S1, 11 Juni 2026)

eISSN3063-802X & pISSN3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN

"Ada. Waktu aku butuh uang kuliah. Ternyata ibu pinjam ke orang lain buat bantu aku. Dari situ aku kayak... oh ternyata aku yang terlalu fokus sama diri sendiri." (S1, 11 Juni 2026)

Pengalaman tersebut membuat subjek menyadari bahwa selama ini dirinya lebih banyak terfokus pada kemarahan akibat kondisi keluarganya. Seiring waktu, subjek mulai memahami bahwa ibunya juga menjalani perjuangan yang tidak mudah setelah perpisahan dengan ayah.

"Ibu itu kuat banget sih. Aku kadang mikir dia capek, tapi tetap jalan terus. Pernah juga aku bikin ibu kecewa karena perilaku aku waktu itu." (S1, 11 Juni 2026)

Perubahan cara pandang tersebut menjadi titik awal bagi Subjek 1 untuk membangun makna baru terhadap pengalaman yang selama ini dianggap sebagai sumber penderitaan.

Pada Subjek 2, rekonstruksi makna berkembang ketika subjek mulai memiliki jarak dari lingkungan rumah setelah tinggal di kos. Ruang yang lebih aman membuat subjek memiliki kesempatan untuk melihat kembali pengalaman masa lalunya dengan cara yang lebih tenang dibandingkan sebelumnya.

"Ya akhir akhir ini sih kak setelah kost. Aku mulai mikir, mungkin ada hal yang aku nggak ngerti waktu itu." (S2, 12 Juni 2026)

Pengalaman tinggal terpisah dari keluarga memberikan ruang bagi subjek untuk merefleksikan kembali pengalaman yang telah dialaminya. Melalui proses tersebut, subjek mulai memandang bahwa pengalaman yang dialaminya merupakan bagian dari perjalanan hidup yang tidak harus terus menentukan kehidupannya pada masa sekarang.

Pada Subjek 3, perubahan cara memaknai pengalaman mulai berkembang ketika dirinya memasuki usia dewasa. Seiring bertambahnya usia, subjek mulai mempertanyakan kembali berbagai pengalaman yang pernah dialami bersama ayah dan mencoba melihatnya dari sudut pandang yang berbeda.

"Pas aku makin gede sih. Aku mulai mikir mungkin cara beliau nunjukin sayang itu beda." (S3, 15 Juni 2026)

Pemahaman tersebut tidak muncul secara tiba-tiba. Subjek mengungkapkan bahwa proses tersebut berkembang setelah melihat pengalaman orang lain serta menyadari bahwa setiap keluarga memiliki dinamika yang berbeda.

"Aku lihat orang lain juga punya dinamika masing-masing. Terus aku belajar kalau nggak semua orang ekspresif." (S3, 15 Juni 2026)

Pengalaman tersebut membuat subjek tidak lagi memandang perilaku ayah hanya sebagai bentuk penolakan terhadap dirinya, tetapi mulai memahami bahwa setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam mengekspresikan kasih sayang.

Secara keseluruhan, ketiga partisipan menunjukkan bahwa rekonstruksi makna merupakan proses yang berlangsung secara bertahap. Pada Subjek 1, perubahan makna dipengaruhi oleh meningkatnya pemahaman terhadap perjuangan ibu serta pengalaman hidup yang dijalaninya. Pada Subjek 2, perubahan tersebut berkembang setelah subjek memperoleh jarak dari lingkungan yang selama ini menjadi sumber tekanan sehingga memiliki ruang untuk merefleksikan pengalaman masa lalunya. Sementara itu, pada Subjek 3, rekonstruksi makna

eISSN3063-802X & pISSN3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN

terjadi melalui refleksi diri, bertambahnya usia, serta perubahan cara pandang terhadap hubungan dengan ayah. Perubahan cara memaknai pengalaman tersebut menjadi landasan penting yang mengantarkan partisipan pada proses forgiveness sebagai strategi dalam menghadapi luka relasi dengan orang tua.

Forgiveness sebagai Strategi Coping terhadap Luka Relasi dengan Orang Tua

Tema kelima menggambarkan bagaimana partisipan memaknai forgiveness sebagai strategi dalam menghadapi luka relasi dengan orang tua. Hasil analisis menunjukkan bahwa proses memaafkan tidak muncul secara tiba-tiba maupun karena adanya perubahan dari orang tua, tetapi berkembang melalui proses refleksi yang panjang. Bagi seluruh partisipan, forgiveness dimaknai sebagai upaya untuk melepaskan beban emosional agar dapat menjalani kehidupan dengan lebih tenang.

Pada Subjek 1, proses memaafkan berkembang setelah dirinya mulai melihat kembali pengalaman hidup yang telah dilalui dari sudut pandang yang berbeda. Setelah memahami perjuangan ibunya dan menyadari bahwa terus-menerus menyalahkan keadaan tidak akan mengubah masa lalu, subjek mulai memilih untuk melepaskan kemarahan yang selama ini dipendam.

"*Capek sendiri. Ternyata marah terus tuh nggak ngubah apa-apa. Cuma bikin aku stuck.*" (S1, 11 Juni 2026)

Bagi subjek, memaafkan bukan berarti melupakan pengalaman yang pernah dialami, melainkan berhenti membiarkan pengalaman tersebut mengendalikan kehidupannya. Proses tersebut membuat subjek merasa lebih tenang dibandingkan ketika terus mempertahankan kemarahan terhadap masa lalu.

"*Lebih ringan. Nggak gampang kepancing emosi lagi. Hidup juga lebih tenang.*" (S1, 11 Juni 2026)

Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa forgiveness pada Subjek 1 berkembang sebagai bentuk penerimaan terhadap pengalaman masa lalu agar tidak terus menjadi sumber beban emosional.

Pada Subjek 2, proses forgiveness berlangsung secara bertahap setelah subjek mulai memperoleh rasa aman dan memiliki kesempatan untuk mengambil jarak dari pengalaman yang selama ini membebaninya. Meskipun rasa takut terhadap pengalaman masa lalu belum sepenuhnya hilang, subjek mulai menyadari bahwa mempertahankan kemarahan hanya membuat dirinya semakin lelah.

"*Aku lihat diri aku sih kak, kayak capek aja ngga sih. Terus aku mulai mikir semua orang tuh pasti punya beban masing-masing. Tapi tetap... kejadian itu nggak gampang dilupain.*" (S2, 12 Juni 2026)

Dalam proses tersebut, subjek tidak mengartikan memaafkan sebagai pembenaran terhadap perlakuan ayah, melainkan sebagai keputusan untuk melanjutkan hidup tanpa terus terikat pada pengalaman yang menyakitkan.

eISSN3063-802X & pISSN3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN

"*Memaafkan itu... bukan berarti semua baik lagi ya. Tapi lebih ke aku nggak mau terusterusan kebebanin sama itu.*" (S2, 12 Juni 2026)

Dengan demikian, forgiveness menjadi salah satu cara bagi Subjek 2 untuk membangun kembali kehidupan yang lebih tenang meskipun pengalaman masa lalunya tetap menjadi bagian dari perjalanan hidupnya.

Pada Subjek 3, forgiveness dimaknai sebagai proses berhenti menyakiti diri sendiri dengan terus-menerus memikirkan pengalaman masa lalu. Setelah melalui proses refleksi yang cukup panjang, subjek mulai memahami bahwa memaafkan tidak selalu berarti hubungan dengan ayah menjadi baik, melainkan memberikan kesempatan bagi dirinya untuk hidup tanpa terus dibebani oleh luka tersebut.

"*Memaafkan itu bukan berarti semua jadi baik. Tapi lebih ke aku berhenti nyakitin diri sendiri dengan pikiran itu.*" (S3, 15 Juni 2026)

Subjek mengakui bahwa proses tersebut bukan sesuatu yang mudah. Sebelum sampai pada tahap penerimaan, dirinya menghabiskan waktu yang cukup lama untuk menyalahkan keadaan dan ayah atas pengalaman yang dialaminya.

"*Nggak gampang. Aku lama banget di fase nyalahin.*" (S3, 15 Juni 2026)

"*Ya nyalahin keadaan, nyalahin ayah.*" (S3, 15 Juni 2026)

Seiring berjalannya waktu, subjek mulai merasakan perubahan dalam dirinya. Beban emosional yang sebelumnya sering muncul perlahan berkurang dan ia merasa lebih mampu menerima pengalaman masa lalunya.

"*Dulu tiap hari aku kepikiran dan dada aku sesek. Sekarang udah nggak separah itu. Aku udah lebih bisa nerima.*" (S3, 15 Juni 2026)

Ketika ditanya mengenai faktor yang membantu proses tersebut, subjek menjelaskan bahwa perubahan tersebut terutama berasal dari dirinya sendiri. Selain itu, pengalaman hidup dan berbagai konten yang ditemuinya di media sosial juga membantu membentuk cara pandangnya terhadap hubungan dengan ayah.

"*Lebih ke diri sendiri sih. Aku capek juga kalau terus-terusan kayak gitu.*" (S3, 15 Juni 2026)

"*Ada sih dari konten-konten di sosial media. Terus juga dari pengalaman hidup. Aku jadi mikir semua orang punya cara sayang yang beda.*" (S3, 15 Juni 2026)

Proses tersebut berdampak pada perubahan hubungan subjek dengan ayah. Meskipun hubungan keduanya masih belum dekat, subjek merasa dirinya telah mampu menerima keberadaan ayah tanpa lagi menyimpan kebencian seperti sebelumnya.

"*Masih nggak terlalu dekat, tapi lebih bisa menerima. Aku nggak benci lagi.*" (S3, 15 Juni 2026)

Bagi Subjek 3, pengalaman tersebut memberikan makna bahwa luka tidak harus terus dibawa sepanjang hidup, meskipun tidak dapat dihapus begitu saja.

"*Aku jadi ngerti kalau luka itu nggak harus terus dibawa. Tapi juga nggak bisa dilupain gitu aja. Yang penting aku bisa jalanin hidup tanpa terlalu terbebani.*" (S3, 15 Juni 2026)

Secara keseluruhan, ketiga partisipan menunjukkan bahwa forgiveness berkembang melalui proses yang panjang dan bersifat personal. Meskipun setiap partisipan memiliki

eISSN3063-802X & pISSN3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN

pengalaman yang berbeda, seluruhnya memaknai forgiveness sebagai upaya untuk melepaskan beban emosional yang selama ini dipertahankan akibat luka relasi dengan orang tua. Proses memaafkan tidak diartikan sebagai melupakan atau membenarkan perlakuan yang pernah diterima, melainkan sebagai bentuk penerimaan terhadap pengalaman masa lalu agar tidak terus menghambat kehidupan pada masa sekarang. Dengan demikian, forgiveness menjadi strategi coping yang membantu partisipan menjalani kehidupan dengan perasaan yang lebih tenang dan mampu membangun hubungan yang lebih sehat dengan dirinya sendiri maupun dengan orang tua.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana forgiveness dimaknai sebagai strategi coping terhadap luka relasi dengan orang tua pada dewasa awal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa forgiveness tidak hanya berkembang sebagai respons yang muncul secara langsung setelah individu mengalami pengalaman relasional yang menyakitkan. Sebaliknya, proses tersebut berlangsung secara bertahap, dimulai dari terbentuknya luka relasi dengan orang tua, munculnya berbagai bentuk distress, berkembangnya upaya menghadapi luka, proses rekonstruksi makna terhadap pengalaman, hingga akhirnya individu memaknai forgiveness sebagai strategi coping untuk melepaskan beban emosional dan melanjutkan kehidupan secara lebih adaptif. Temuan ini menunjukkan bahwa forgiveness bukan hanya merupakan hasil akhir psikologis, tetapi juga merupakan proses adaptasi yang berkembang melalui pengalaman hidup dan proses refleksi individu.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman luka relasi dengan orang tua menjadi fondasi dari keseluruhan proses psikologis yang dialami partisipan dalam memaknai forgiveness sebagai strategi coping. Meskipun ketiga partisipan memiliki latar belakang pengalaman yang berbeda, mulai dari konflik keluarga yang berkepanjangan, kekerasan fisik, hingga kurangnya kehangatan emosional, seluruhnya memandang pengalaman tersebut sebagai luka relasional yang terus memengaruhi kehidupan mereka hingga dewasa awal. Temuan ini mengindikasikan bahwa luka relasi tidak hanya terbentuk karena satu peristiwa yang menyakitkan, tetapi berkembang melalui akumulasi pengalaman negatif yang terjadi secara berulang dalam hubungan antara orang tua dan anak. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kualitas relasi keluarga memiliki peran penting dalam membentuk perkembangan psikologis individu, termasuk cara individu memandang diri sendiri, membangun hubungan dengan orang lain, serta merespons pengalaman emosional yang dialaminya.

Temuan tersebut selaras dengan pandangan Hargrave dan Zasowski (2016) yang menjelaskan bahwa luka relasional dalam keluarga dapat meninggalkan dampak psikologis yang bersifat jangka panjang karena terbentuk melalui interaksi yang berlangsung terus-menerus di dalam sistem keluarga. Dalam perspektif tersebut, relasi keluarga tidak hanya berfungsi sebagai tempat pemenuhan kebutuhan fisik, tetapi juga sebagai lingkungan utama bagi berkembangnya rasa aman, kepercayaan, dan keterikatan emosional. Ketika hubungan tersebut diwarnai oleh

eISSN3063-802X & pISSN3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN

kekerasan, konflik, maupun penolakan emosional, individu berisiko mengalami luka relasional yang tetap memengaruhi kehidupannya meskipun telah memasuki masa dewasa. Hasil penelitian ini memperkuat perspektif tersebut dengan menunjukkan bahwa bentuk luka relasi pada setiap partisipan memang berbeda, tetapi seluruhnya bermuara pada hilangnya rasa aman dan terganggunya kualitas hubungan emosional dengan orang tua.

Hasil penelitian ini juga memperkuat berbagai temuan empiris sebelumnya mengenai dampak relasi keluarga yang negatif terhadap perkembangan psikologis individu. Penelitian Li et al. (2026) menunjukkan bahwa konflik keluarga, penolakan emosional, serta kekerasan dalam pengasuhan berhubungan dengan meningkatnya depresi dan distress emosional pada masa dewasa. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Assegap et al. (2025) yang menemukan bahwa pengalaman relasi keluarga yang maladaptif berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, stres psikologis, serta kesulitan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Namun, penelitian ini memberikan perspektif yang lebih mendalam karena tidak hanya menggambarkan dampak dari luka relasi, tetapi juga memperlihatkan bagaimana pengalaman tersebut menjadi titik awal dari proses psikologis yang secara bertahap mengarahkan individu menuju forgiveness sebagai strategi coping. Dengan demikian, penelitian ini memperluas kajian sebelumnya yang cenderung berfokus pada konsekuensi psikologis, dengan menambahkan pemahaman mengenai dinamika proses pemulihan yang dialami individu.

Pengalaman luka relasi tersebut tidak berhenti pada terbentuknya pengalaman emosional yang menyakitkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman tersebut berkembang menjadi berbagai bentuk distress psikologis yang masih dirasakan oleh partisipan hingga dewasa awal. Distress yang muncul tidak hanya berupa emosi negatif, seperti sedih, marah, kecewa, takut, dan kehilangan rasa aman, tetapi juga disertai berbagai respons fisiologis, seperti sesak di dada, gangguan tidur, jantung berdebar, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman relasional yang menyakitkan pada masa kanak-kanak dapat terus memengaruhi kesejahteraan psikologis individu bahkan setelah peristiwa tersebut berlalu. Dengan demikian, luka relasi dengan orang tua tidak hanya meninggalkan memori negatif, tetapi juga membentuk respons emosional dan fisik yang menetap ketika individu menghadapi pengalaman yang mengingatkan pada relasi tersebut.

Temuan tersebut dapat dijelaskan melalui teori Stress and Coping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman. Teori ini menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu menilai (appraisal) suatu pengalaman sebagai kondisi yang melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya. Dalam penelitian ini, pengalaman kekerasan, penolakan emosional, maupun konflik keluarga dipersepsikan oleh partisipan sebagai sumber stres yang mengancam rasa aman dan kesejahteraan psikologis mereka. Penilaian tersebut kemudian memunculkan berbagai bentuk distress emosional maupun fisiologis sebagai respons terhadap tekanan yang dialami. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa pengalaman luka relasi tidak berhenti pada peristiwa itu sendiri, tetapi terus memengaruhi cara individu merasakan, memaknai, dan merespons berbagai pengalaman dalam kehidupannya hingga dewasa awal. Temuan penelitian ini juga

eISSN3063-802X & pISSN3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN

sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa pengalaman relasi keluarga yang negatif memiliki kaitan dengan meningkatnya kecemasan, stres psikologis, dan hambatan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Meskipun demikian, penelitian ini memberikan kontribusi yang lebih luas karena menunjukkan bahwa distress tidak hanya dimanifestasikan dalam bentuk emosi negatif, tetapi juga melalui respons fisik yang dialami partisipan, seperti gangguan tidur, sesak di dada, dan jantung berdebar. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa dampak luka relasi melibatkan keterkaitan antara aspek psikologis dan fisiologis, sehingga pengalaman tersebut perlu dipahami secara lebih holistik.

Distress yang dialami partisipan tidak berhenti pada munculnya tekanan emosional dan respons fisiologis, tetapi juga mendorong mereka untuk mengembangkan berbagai upaya dalam menghadapi luka relasi yang dialami. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap partisipan memiliki strategi coping yang berbeda sesuai dengan pengalaman, sumber daya, dan kondisi yang dimilikinya. Pada tahap awal, sebagian strategi yang digunakan masih bersifat kurang adaptif, seperti menghindari situasi yang memicu tekanan emosional, memendam perasaan, atau mencari pelarian sementara dari beban psikologis yang dirasakan. Namun, seiring bertambahnya usia dan pengalaman hidup, partisipan mulai mengembangkan cara menghadapi masalah yang lebih adaptif. Temuan ini menunjukkan bahwa coping merupakan proses yang dinamis dan terus berkembang, bukan kemampuan yang muncul secara langsung setelah individu mengalami pengalaman yang menyakitkan.

Temuan tersebut sejalan dengan teori Stress and Coping dari Lazarus dan Folkman (2019) yang menjelaskan bahwa coping merupakan upaya kognitif maupun perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan yang dipersepsikan melebihi kemampuan individu. Teori ini membedakan problem-focused coping yang bertujuan mengubah sumber masalah dan emotion-focused coping yang berfokus pada pengelolaan respons emosional terhadap stres. Berdasarkan temuan penelitian ini, strategi yang dilakukan partisipan pada awalnya lebih banyak mengarah pada emotion-focused coping, seperti menghindari situasi yang menimbulkan tekanan, memendam emosi, atau mencari ketenangan sementara agar mampu bertahan menghadapi kondisi yang dialami. Seiring waktu, strategi tersebut berkembang menjadi bentuk coping yang lebih adaptif melalui pencarian rasa aman, dukungan sosial, dan refleksi terhadap pengalaman hidup.

Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa strategi coping berkembang melalui proses adaptasi terhadap pengalaman hidup yang penuh tekanan. Fitriani dan Hafnidar (2023) menunjukkan bahwa kemampuan memaafkan dalam konteks relasi keluarga tidak muncul secara langsung, tetapi didahului oleh proses pengelolaan emosi negatif yang berlangsung secara bertahap. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Maynanda dan Asyanti (2023) yang menjelaskan bahwa individu mulai mengembangkan cara menghadapi pengalaman masa lalu secara lebih adaptif setelah mampu merefleksikan dan menerima pengalaman tersebut. Penelitian ini melengkapi temuan-temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa sebelum mencapai tahap penerimaan, individu terlebih dahulu melalui

eISSN3063-802X & pISSN3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN

berbagai bentuk coping yang tidak selalu adaptif. Dengan kata lain, strategi yang pada awalnya tampak sebagai bentuk penghindaran atau bertahan hidup merupakan bagian dari proses penyesuaian psikologis yang berkembang menuju mekanisme coping yang lebih sehat.

Seiring berjalannya waktu, hasil penelitian menunjukkan bahwa proses menghadapi luka relasi tidak berhenti pada upaya mengurangi distress, tetapi berkembang menjadi proses rekonstruksi makna terhadap pengalaman masa lalu. Ketiga partisipan mulai melihat pengalaman yang dialaminya dari sudut pandang yang berbeda setelah melalui berbagai proses refleksi diri. Pengalaman yang sebelumnya dipersepsikan sebagai sumber penderitaan secara perlahan dimaknai sebagai bagian dari perjalanan hidup yang membentuk kedewasaan, cara berpikir, serta kemampuan mereka dalam memahami diri sendiri maupun orang lain. Meskipun proses tersebut berlangsung dengan cara dan waktu yang berbeda pada setiap partisipan, seluruhnya memperlihatkan adanya perubahan perspektif terhadap hubungan dengan orang tua. Temuan ini menunjukkan bahwa rekonstruksi makna merupakan proses psikologis yang memungkinkan individu bergerak dari pengalaman yang didominasi oleh rasa sakit menuju pemahaman yang lebih utuh terhadap pengalaman hidupnya.

Perubahan cara memaknai pengalaman tersebut dapat dipahami melalui perspektif Lazarus dan Folkman (2019) yang menjelaskan bahwa proses coping tidak bersifat statis, tetapi terus berkembang seiring perubahan penilaian (reappraisal) individu terhadap situasi yang dihadapinya. Ketika individu mulai mengevaluasi kembali pengalaman masa lalu dengan cara yang lebih adaptif, respons emosional yang sebelumnya didominasi oleh kemarahan, kekecewaan, atau rasa kehilangan dapat berubah menjadi pemahaman yang lebih realistis terhadap kondisi yang dialami. Dalam konteks penelitian ini, rekonstruksi makna tidak berarti menghapus pengalaman menyakitkan ataupun membenarkan perilaku orang tua, melainkan menunjukkan adanya perubahan dalam cara individu memahami pengalaman tersebut sehingga tidak lagi sepenuhnya dipandang sebagai sumber penderitaan. Dengan demikian, proses reappraisal menjadi salah satu mekanisme penting yang membantu individu mengembangkan pemaknaan baru terhadap luka relasi yang dialaminya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rusmahadewi dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa forgiveness berkembang melalui proses refleksi diri, pemaknaan ulang terhadap pengalaman, serta penerimaan terhadap realitas keluarga. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Maynanda dan Asyanti (2023) yang menjelaskan bahwa individu mulai mencapai ketenangan emosional setelah mampu memandang kembali pengalaman masa lalunya dari perspektif yang lebih adaptif. Namun demikian, penelitian ini memberikan kontribusi yang lebih spesifik dengan memperlihatkan bahwa rekonstruksi makna merupakan tahapan penting yang menjembatani proses coping dengan munculnya forgiveness. Dengan kata lain, perubahan cara berpikir terhadap pengalaman relasional menjadi prasyarat yang membantu individu mengurangi dominasi emosi negatif sebelum akhirnya mampu memaknai forgiveness sebagai bagian dari proses pemulihan.

eISSN3063-802X & pISSN3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN

Proses rekonstruksi makna yang dialami partisipan kemudian berkembang menjadi kemampuan untuk memaknai forgiveness sebagai salah satu strategi dalam menghadapi luka relasi dengan orang tua. Menariknya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa forgiveness tidak dipahami sebagai bentuk pembenaran terhadap kekerasan atau perlakuan yang menyakitkan, melainkan sebagai keputusan untuk melepaskan beban emosional yang selama ini terus memengaruhi kehidupan partisipan. Bagi ketiga partisipan, memaafkan tidak berarti melupakan pengalaman masa lalu ataupun menghilangkan konsekuensi dari tindakan orang tua, tetapi menjadi cara untuk menghentikan dominasi kemarahan, kekecewaan, dan rasa sakit agar tidak terus mengendalikan kehidupan mereka. Temuan ini memperlihatkan bahwa forgiveness berkembang melalui proses psikologis yang bertahap, dimulai dari pengalaman luka relasi, munculnya distress, berkembangnya berbagai strategi coping, hingga akhirnya individu mampu membangun makna baru terhadap pengalaman yang dialaminya. Dengan demikian, forgiveness dalam penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai proses adaptasi psikologis daripada sekadar respons emosional terhadap pengalaman yang menyakitkan.

Temuan tersebut selaras dengan pandangan Worthington dan Wade (1998) yang menjelaskan bahwa forgiveness merupakan proses psikologis yang ditandai dengan berkurangnya dorongan untuk membalas, menurunnya emosi negatif terhadap pihak yang menyakiti, serta berkembangnya respons yang lebih adaptif. Dalam konteks penelitian ini, forgiveness tidak muncul secara spontan setelah individu mengalami pengalaman yang menyakitkan, tetapi berkembang setelah individu mampu mengelola distress, melakukan refleksi terhadap pengalaman hidup, dan membangun pemaknaan baru terhadap hubungan dengan orang tua. Hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa forgiveness berfungsi sebagai bentuk emotion-focused coping sebagaimana dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman, karena membantu individu mengurangi tekanan emosional tanpa harus mengubah pengalaman masa lalu yang tidak lagi dapat dikendalikan. Dengan demikian, forgiveness menjadi salah satu mekanisme psikologis yang membantu individu mempertahankan kesejahteraan psikologisnya ketika berhadapan dengan pengalaman relasional yang tidak dapat diubah.

Hasil penelitian ini memperkuat temuan Fitriani dan Hafnidar (2023) yang menunjukkan bahwa proses forgiveness berlangsung secara bertahap melalui kemampuan individu dalam mengelola emosi negatif. Temuan ini juga konsisten dengan penelitian Rusmahadewi dkk. (2024) yang menjelaskan bahwa forgiveness berkembang melalui refleksi diri, pemaknaan ulang pengalaman, dan penerimaan terhadap realitas keluarga. Selain itu, Tessy dkk. (2022) melaporkan bahwa kemampuan memaafkan berkaitan dengan meningkatnya flourishing pada emerging adults yang memiliki pengalaman perceraian orang tua. Meskipun demikian, penelitian ini memberikan perspektif yang berbeda karena menempatkan forgiveness bukan hanya sebagai outcome berupa meningkatnya psychological well-being atau flourishing, tetapi sebagai strategi coping yang berkembang melalui rangkaian proses psikologis yang kompleks. Temuan ini memperluas kajian sebelumnya dengan menunjukkan bahwa forgiveness

eISSN3063-802X & pISSN3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN

merupakan bagian dari perjalanan adaptasi individu dalam menghadapi luka relasi dengan orang tua, bukan sekadar kondisi akhir setelah individu berhasil pulih dari pengalaman tersebut.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi yang penting bagi pengembangan ilmu psikologi maupun praktik profesional, khususnya dalam bidang psikologi klinis, psikologi kesehatan, dan psikologi klinis makro. Dari perspektif psikologi klinis, hasil penelitian menunjukkan bahwa forgiveness bukanlah tujuan yang dapat dicapai secara instan, melainkan proses psikologis yang berkembang melalui pengalaman luka relasi, munculnya distress, pengembangan strategi coping, serta rekonstruksi makna terhadap pengalaman hidup. Oleh karena itu, intervensi psikologis yang berorientasi pada forgiveness perlu mempertimbangkan kesiapan psikologis individu dan tidak memaksakan proses pemaafan sebelum individu mampu mengolah pengalaman emosionalnya secara adaptif.

Dari perspektif psikologi kesehatan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa luka relasi dengan orang tua tidak hanya memengaruhi kondisi emosional, tetapi juga berkaitan dengan munculnya berbagai respons fisiologis, seperti gangguan tidur, sesak di dada, dan jantung berdebar. Hal tersebut menunjukkan pentingnya pendekatan yang mengintegrasikan aspek psikologis dan kesehatan fisik dalam asesmen maupun intervensi sehingga proses pemulihan dapat berlangsung secara lebih komprehensif. Sementara itu, dari perspektif psikologi klinis makro, penelitian ini memperlihatkan bahwa luka relasi berkembang dalam konteks sistem keluarga. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan tidak hanya diarahkan kepada individu, tetapi juga perlu melibatkan penguatan fungsi keluarga, peningkatan kualitas komunikasi antara orang tua dan anak, serta edukasi mengenai pola pengasuhan yang lebih adaptif. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memberikan dasar konseptual bagi pengembangan intervensi psikologis berbasis forgiveness yang lebih kontekstual, dengan mempertimbangkan pengalaman subjektif individu, dinamika relasi keluarga, dan nilai budaya yang melingkupinya.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa proses forgiveness pada dewasa awal yang mengalami luka relasi dengan orang tua merupakan proses psikologis yang kompleks dan berlangsung secara bertahap. Temuan ini memperluas pemahaman mengenai forgiveness dengan menempatkannya sebagai strategi coping yang berkembang melalui pengalaman relasional, distress, proses adaptasi, serta rekonstruksi makna terhadap pengalaman hidup.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa forgiveness pada dewasa awal yang mengalami luka relasi dengan orang tua merupakan proses psikologis yang kompleks dan berlangsung secara bertahap. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan lima tema utama yang menggambarkan proses tersebut, yaitu luka relasi dengan orang tua, pengalaman distress akibat luka relasi dengan orang tua, upaya menghadapi luka relasi, proses rekonstruksi makna terhadap pengalaman relasi dengan orang tua, serta forgiveness sebagai strategi coping terhadap luka relasi dengan orang tua. Temuan penelitian menunjukkan bahwa forgiveness tidak muncul secara instan, tetapi

eISSN3063-802X & pISSN3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN

berkembang melalui pengalaman penderitaan emosional, berbagai upaya coping, refleksi diri, serta proses pemaknaan ulang terhadap pengalaman hidup. Dalam penelitian ini, forgiveness dimaknai bukan sebagai pembenaran terhadap pengalaman yang menyakitkan, melainkan sebagai upaya untuk mengurangi beban emosional, mencapai penerimaan, dan memperoleh ketenangan psikologis. Dengan demikian, forgiveness dapat dipahami tidak hanya sebagai hasil akhir dari proses pemulihan psikologis, tetapi juga sebagai strategi coping yang adaptif dalam menghadapi luka relasi dengan orang tua pada masa dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

Assegap, F. F., Haq, F. A., Khumayah, S., & Erawati, D. (2025). *Family Communication as a Foundation of Mental Health: Roles and Responsibilities*. 6(7), 1595–1605.

Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4). https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806

Cmurová, J., & Záhorcová, L. (2023). Qualitative analysis of forgiveness towards parents and examination of connections to current romantic relationship in adults from children's homes. *Children and Youth Services Review*, 155. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.107151

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). Qualitative Inquiry & Research Design. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8).

Dias, E. N., & Pais-Ribeiro, J. L. (2019). Coping Model of Folkman and Lazarus: Historical and Conceptual Aspects. *Revista Psicologia e Saúde*.

Fitriani, F., & Hafnidar, H. (2023). Proses Pemaafan Remaja dari Orang Tua Bercerai. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 5(2). https://doi.org/10.29103/jpt.v5i1.10426

Hargrave, T. D., & Zasowski, N. E. (2016). Families and forgiveness: Healing wounds in the intergenerational family (2nd ed.). https://doi.org/10.4324/9781315650708

Lahiri, A., & Padmakumari, P. (2025). Beyond apologies: A systematic review of forgiveness in different relationship contexts. *Current Psychology*, 44(18). https://doi.org/10.1007/s12144-025-08246-4

Li, X., Lu, Q., Wang, Y., & Gao, Y. (2026). The effect of perceived parental rejection on depression in high school students: the chain mediating role of rumination and alexithymia. 1–13. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1666593

Maynanda, A. R., & Asyanti, S. (2023). *Gambaran Pemaafan pada Individu Dewasa Awal terhadap Orang Tua yang Bercerai*. 1–22.

Rusmahadewi, A., Fadhlurrahman, Z., & Nur Fathiyah, K. (2024). Forgiveness Experiences in Early Adult Women with Divorced Parents. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2). https://doi.org/10.23917/indigenous.v9i2.5561

Tessy, N. R. B., Setiasih, & Nanik. (2022). Forgiveness, gratitude, and the flourishing of emerging adults with divorced parents. *Psikohumaniora*, 7(1). https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.10606

eISSN3063-802X & pISSN3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN - PENELITIAN

van der Meiden, J., Lander, A., & Simon, V. (2024). Towards a fuller understanding of the healing of childhood parental wounds: an international study of adult children's forgiveness. *Journal of Family Studies*, 30(5). https://doi.org/10.1080/13229400.2024.2332347