

The Effect of Self Compassion on Forgiveness in Wives Who Experience Domestic Violence

Pengaruh *Self Compassion* Terhadap *Forgiveness* Pada Istri Yang Mengalami Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)

Fadhla Khairatu Zahlevi^{1*}, Devi Rusli²

^{1,2} Departemen Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

E-mail: fadhlakhairatuzhlevi@gmail.com

Abstract

Domestic violence is rampant among married couples. Various types of domestic violence can have psychological impacts such as anxiety, fear, and depression. Forgiveness is one of the methods for victims of violence to prevent psychological disorders. Self-compassion provides kindness and helps with emotion regulation so that it helps the forgiveness process. The method used is quantitative with regression analysis to determine the effect of self-compassion on forgiveness in wives who experience domestic violence. The sample of this study was wives who were victims of domestic violence as many as 90 women. Forgiveness is measured by The Transgression-Related Interpersonal Motivation Inventory (TRIM-18) scale (McCullough, 2003) and self-compassion is measured by The Self Compassion Scale (SCS) scale (Neff, 2003). Both scales have gone through validity and reliability tests. The results showed that there was no effect of self-compassion on forgiveness in wives who experienced domestic violence.

Keywords: Forgiveness, Self-Compassion, Domestic Violence

Abstrak

Marak terjadinya kekerasan dalam rumah tangga pada pasangan yang telah menikah. Berbagai jenis kekerasan KDRT bisa berdampak secara psikis seperti kecemasan, ketakutan, hingga depresi. Pemaafan menjadi salah satu metode bagi korban kekerasan untuk mencegah gangguan psikologis. *Self-compassion* memberikan kebaikan dan membantu regulasi emosi sehingga membantu proses pemaafan. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan analisis regresi untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *forgiveness* pada istri yang mengalami KDRT. Sampel penelitian ini yaitu istri yang menjadi korban KDRT sebanyak 90 perempuan. *Forgiveness* diukur dengan skala *The Transgression-Related Interpersonal Motivation Inventory* (TRIM-18) (McCullough, 2003) dan *self-compassion* diukur dengan skala *The Self Compassion Scale* (SCS) (Neff, 2003). Kedua skala telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *forgiveness* pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga.

Kata Kunci Forgiveness, Self-Compassion, KDRT

PENDAHULUAN

Keluarga yang bahagia dan harmonis merupakan impian bagi pasangan suami istri yang telah menikah (Mangasik *et al.*, 2022). Idealnya keluarga menjadi tempat bagi seseorang merasa aman serta memenuhi kebutuhan-kebutuhan para anggota keluarga (Dumondor & Tjipto, 2023). Permasalahan yang marak terjadi pada pasangan yang telah menikah adalah kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). Menurut WHO (2002) KDRT dianggap sebagai ancaman serius bagi kesejahteraan

dan kesehatan perempuan. Kekerasan dalam rumah tangga atau *domestic violence* adalah perilaku yang kasar dan kejam dilakukan oleh seseorang terhadap pasangannya yang memiliki hubungan intim (Puspita Dewi & Hartini, 2017).

Dikutip dari CATAHU (Catatan Tahunan) Komnas Perempuan pada Tahun 2022 kasus kekerasan pada perempuan tercatat sebanyak 4.371 kasus, dan bentuk kekerasan yang diterima oleh perempuan berdasarkan data Lembaga Layanan dan Komnas Perempuan, kekerasan fisik merupakan jenis kekerasan yang paling dominan (32%), diikuti kekerasan seksual (30%), dan kekerasan psikis (24%) (Data Komnas Perempuan, 2023). Provinsi Sumatera Barat berdasarkan SIMFONI-PPA periode 2022 mencatat kasus kekerasan terhadap perempuan dewasa sebanyak 228 kasus dan kasus kekerasan berdasarkan tempat kejadian paling tinggi terjadi di rumah tangga sebanyak 166 kasus. Periode Januari-Desember 2023 tercatat korban perempuan dewasa yang mengalami KDRT di Sumatera Barat sebanyak 110 kasus dengan persentase korban KDRT sebesar 41,18% (Data SIMFONI-PPA, 2023). Berbagai jenis kekerasan yang dialami korban dalam rumah tangga bisa berdampak secara psikis seperti kecemasan, ketakutan, hingga depresi (Ariyani & Qonita, 2018). Maisah & Yenti (2016) menjelaskan bahwa KDRT akan menyulitkan korban dalam proses pemulihan, karena korban kehilangan kepercayaan diri sendiri, takut ketika bertemu pelaku kembali, trauma dan bahkan bisa menghambat dalam kegiatan sehari-hari.

Tercatat sebanyak 75,21% diantaranya merupakan cerai gugat yaitu perkara perceraian yang diajukan oleh istri. Data mencatat sebanyak 408.347 perceraian yang terjadi periode 2023, dengan KDRT menjadi salah satu faktor penyebabnya. Tercatat sebanyak 5.174 kasus perceraian akibat faktor KDRT sehingga menjadikannya faktor ke-4 penyebab perceraian di Indonesia (Databoks). Banyaknya kasus perceraian yang disebabkan oleh faktor KDRT menunjukkan bahwa korban memilih untuk berpisah dan tidak memberi kesempatan kepada pelaku terhadap perlakuannya. Sehingga korban memilih bercerai karena masih belum bisa memaafkan yang disebut dengan *unforgiveness* (Worthington & Wade, 1999).

Menurut (McCullough, 2000) ketika seseorang memilih untuk tidak menyatakan bahwa memaafkan (*unforgiveness*) ada dorongan untuk membalas dendam kepada pelaku. Namun, jika korban memilih untuk memaafkan (*forgiveness*) ada harapan bahwa pelaku akan berubah dan menjalani kehidupan yang lebih baik di masa depan. Korban KDRT harus beradaptasi untuk mencegah gangguan psikologis yang semakin parah dan untuk bertahan hidup untuk kedepannya. Sikap memaafkan (*forgiveness*) dianggap sebagai psikoterapi yang memiliki indeks paling banyak dalam perbaikan untuk kesejahteraan psikologis (McCullough, 2000).

Secara umum, memaafkan (*forgiveness*) adalah menghilangkan kebencian atau keinginan untuk menghukum, berhenti marah, dan memaafkan (McCullough, 2001). Memaafkan pelaku dianggap sebagai cara menggantikan emosi negatif ke emosi positif, sehingga membuat diri merasa lebih baik, menerima apa yang telah terjadi, memaafkan kejadian dan menahan diri dari sikap amarah. Cornish & Wade (2015) menyatakan bahwa proses pemaafan terdapat beberapa tahap yang pada akhirnya menghasilkan pembaharuan, termasuk belas kasih terhadap diri sendiri atau yang disebut dengan *self compassion*. Pemaafan tidak mungkin terjadi tanpa adanya belas kasih.

Self compassion adalah salah satu tahap menuju pemaafan dan berfungsi untuk membiarkan hati seseorang yang merasa sakit untuk memberikan simpati terhadap rasa sakit tersebut tanpa mempedulikan penyebabnya (Neff & Germer, 2018). *Self compassion* secara signifikan berkaitan dengan pemaafan, karena kemampuan untuk memahami dan menerima kelemahan dan kekurangan diri sendiri serta merasa lebih terbuka dan peduli kepada diri sendiri dalam menghadapi rasa sakit dan penderitaan.

Berdasarkan uraian di atas, individu yang memiliki *self compassion* mampu berpikir jernih dan meregulasi emosinya, membuat mereka lebih terbuka dan menerima kenyataan, sehingga

terhindar dari keputusan. *Forgiveness* sangat berguna dalam diri individu, karena bisa menurunkan rasa kecewa, amarah, dan mengarahkan individu pada penerimaan diri dengan kondisi yang terjadi. Maka dari itu, fokus penelitian ini ialah mengenai pengaruh *self compassion* dengan *forgiveness* pada istri yang menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap *forgiveness* pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis yaitu berupa informasi, masukan, dan pengetahuan bagi istri yang mengalami KDRT, institusi/organisasi mengenai *self compassion* dan *forgiveness*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang dengan pendekatan kuantitatif, yakni metode yang menekankan analisisnya pada data kuantitatif (berupa angka) yang terkumpul melalui langkah – langkah pengukuran dan selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik analisis statistika (Azwar, 2018). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self compassion*, sementara variabel terikat nya adalah *forgiveness*. Populasi penelitian ini adalah istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga selama satu terakhir dari periode Januari-Desember 2023 sebanyak 110 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Non-probability sampling* yaitu *purposive sampling* dengan menggunakan rumus *slovin* dengan level *error* 5% jumlah sampel yang diperlukan adalah sebanyak 90 orang.

Pada skala *forgiveness*, peneliti menggunakan alat ukur yang telah dimodifikasi oleh peneliti sesuai kebutuhan dari Ariyani & Qonita (2018) dengan 14 item, skala *self compassion* telah dimodifikasi dari Ramadhan & Chusairi (2022) dengan 14 item oleh peneliti sesuai kebutuhan. Peneliti menggunakan lima pilihan jawaban pada respon yang diberikan, yaitu 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (netral), 4 (setuju), 5 (sangat setuju), sedangkan skala *self compassion* menggunakan lima pilihan jawaban pada respon yang diberikan yaitu 1 (hampir tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 (sering), 5 (hampir selalu pernah). Nilai reliabilitas skala *forgiveness* sebesar 0.904, skala *self compassion* sebesar 0.780.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap *forgiveness* pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga, sehingga peneliti menggunakan teknik analisis data yaitu analisis regresi sederhana dan proses analisis data akan dibantu dengan program SPSS.

HASIL

Uji Normalitas

Uji normalitas memakai uji *one sample Kolmogorov-Smirnov* dengan nilai *unstandardized residual* (RES_1) dalam mengevaluasi normalitas. Apabila nilai signifikansi atau $p > 0,05$, data dianggap berdistribusi normal, sebaliknya nilai $p < 0,05$ data dianggap tidak normal.

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Sig. 2 tailed	Keterangan
<i>Forgiveness</i>	0.298	Normal
<i>Self-Compassion</i>		

Merujuk pada tabel, diketahui nilai *Asymp. Sig* sebesar $0,298 > 0,05$, artinya data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengevaluasi apakah terdapat hubungan linear antara variabel X dan variabel Y. Hubungan dianggap linear jika nilai *sig.* > 0,05 pada tabel *deviation from linearity*.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig. (p) <i>linearity</i>	Ket
<i>Self-Compassion - Forgiveness</i>	0,372	Linear

Merujuk pada tabel, nilai Sig. (p) sebesar 0,372 > 0,05. Artinya, data pada variabel X dan Y memiliki hubungan yang linear.

Uji Hipotesa

Uji hipotesis bertujuan untuk menentukan apakah nilai signifikansi yang diperoleh diterima atau ditolak.

Tabel 4.3 Uji Hipotesis

Model	B	t	Sig
(Constant)	60.325	7.524	.000
<i>Self-Compassion</i>	-,269	-1,423	,158

Hasil penelitian ini H_a diterima apabila nilai $sig < 0,05$ dan H_a ditolak jika nilai $sig > 0,05$. Hasil uji hipotesis didapati bahwa nilai signifikan sebesar 0,158 yang artinya nilai sig lebih besar dari 0,05. Artinya tidak terdapat pengaruh *self compassion* terhadap *forgiveness* pada istri yang mengalami KDRT. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak.

PEMBAHASAN

Merujuk pada hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *forgiveness* pada subjek berada dalam kategori tinggi, yang berarti banyak istri yang menjadi korban KDRT memiliki kemampuan memaafkan yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa istri mampu meningkatkan rekonsiliasi hubungan dengan tidak menimbulkan dendam dan benci kepada pihak yang telah menyakitinya, sesuai dengan penelitian McCullough (2000). subjek dengan usia dewasa madya subjek mayoritas paling banyak memiliki *forgiveness* yang tinggi. Kemudian subjek yang mendapatkan skor *forgiveness* yang tinggi terdapat pada subjek yang memiliki latar belakang pendidikan SMA. Selain usia dan pendidikan hal lain yang mendapatkan *forgiveness* yang tinggi yaitu pekerjaan dan jenis kekerasan yang dialami subjek serta mayoritas jenis kekerasan yang dialami subjek yaitu penelantaran rumah tangga (ekonomi) dimana hal ini dapat dilihat dari subjek terbanyak yaitu sebagai ibu rumah tangga (irt).

Penelitian memperoleh bahwa *self-compassion* pada subjek berada dalam kategori sedang, yang berarti istri yang mengalami KDRT menunjukkan individu dengan *self-compassion* yang baik mampu merespon pelaku tanpa menghakiminya maupun menjadikan pelaku merasa bersalah secara berlebihan. Berdasarkan pernyataan (Neff, 2003) menyatakan bahwasanya seseorang dengan *self-compassion* yang meningkat mempunyai kesehatan secara mental secara efektif daripada *self-compassion* yang menurun sebab orang tersebut dapat mengatasi rasa sakit, penderitaan, kegagalan yang dialami sedangkan kurangnya *self-compassion* membuat seseorang tidak dapat memaafkan perbuatannya serta memiliki banyak emosi negatif misalnya cemas, marah, takut, dendam hingga benci (Berry *et al.*, 2001).

Hasil uji hipotesis diperoleh nilai signifikansi $p = 0,158$ yang artinya tidak terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *forgiveness* pada istri yang mengalami KDRT. Didapatkan bahwa (H_a)

ditolak dan (Ho) diterima. Temuan ini memperlihatkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self compassion* dengan *forgiveness*, yang berarti bahwa peningkatan dalam variabel *self compassion* akan diikuti dengan menurunnya variabel *forgiveness* dan sebaliknya.

Temuan ini bertolak belakang dengan penelitian Miyagwa & Taniguchi (2020) yang menunjukkan bahwa tinggi *self compassion* dapat mengurangi motif menghindari pelaku. Individu dengan *self compassion* tinggi maka lebih cenderung melindungi diri mereka dari potensi bahaya lebih lanjut dan memilih untuk menjaga jarak emosional dari pelaku sehingga memilih untuk tidak memaafkan sebagai mekanisme pertahanan diri (Gilbert, 2009). Neff & Pommier (2013) menyebutkan bahwa memaafkan individu lainnya membutuhkan pengertian yang mendalam terkait keadaan dan sebab yang membuat individu berperilaku. Dalam situasi KDRT, istri cenderung menggunakan *self compassion* sebagai mekanisme perlindungan diri, yang berfokus pada pemeliharaan kesejahteraan diri sendiri dan mengakui penderitaan mereka daripada berusaha memaafkan pelaku. Worthington (2003) menjelaskan bahwa *forgiveness* melibatkan perubahan dalam atribut kognitif dan afektif terhadap pelaku. Bagi istri yang menjadi korban KDRT, proses ini bisa sangat sulit, dikarenakan trauma yang mendalam memperkuat atribusi negatif terhadap pelaku. Sehingga *self compassion* yang berperan pada perasaan positif terhadap diri sendiri, mungkin tidak cukup kuat untuk mengubah atribusi negatif ini.

Secara keseluruhan peneliti paham bahwasanya penelitian ini masih mempunyai keterbatasan. Keterbatasan lainnya yaitu pengisian kuesioner berupa *self report* yang tidak menggunakan metode *interview*/wawancara pada subjek penelitian. Hal ini mengakibatkan peneliti tidak mendapatkan gambaran subjek secara mendalam. Serta keterbatasan pada pengambilan sampel penelitian hanya didapatkan dari instansi/organisasi yang mendampingi korban KDRT di Sumatera Barat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Merujuk pada hasil yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa *forgiveness* ditemukan pada kategori tinggi dengan jumlah 33 orang (36,7%). Pada *self-compassion* istri korban KDRT di Sumatera Barat relatif sedang dengan jumlah 46 orang (51,1%). Serta tidak terdapat pengaruh *self compassion* terhadap *forgiveness* pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga.

Terdapat saran bagi istri yang KDRT yaitu diharapkan mampu melakukan *forgiveness* sehingga bisa beradaptasi terhadap tekanan yang dialaminya serta merespon secara bijak permasalahan rumah tangga. Kemudian bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadi referensi selanjutnya dengan mempertimbangkan faktor lain yang sekiranya berpengaruh signifikan pada pemaafan (*forgiveness*) wanita yang menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga. Peneliti selanjutnya juga dianjurkan untuk memperluas dan memperbanyak jumlah sampel, atau menggunakan pendekatan kualitatif guna mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika yang dirasakan istri yang mengalami KDRT. Selain itu, penelitian berikutnya dapat mengevaluasi efektivitas intervensi *self-compassion* dalam meningkatkan *forgiveness* pada istri yang mengalami KDRT.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, H. S. L., Jailani., M. R. M., & Mansor, S. (2018). Forgiveness and resilience among staff in the government drug treatment and rehabilitation centres in Malaysia. *International Journal of Management and Applied Science*, 4(5), 1–5.
- Alhad, M. A., Herani, I., Nisa, Z., Silvia, E., & Nugroho, M. C. A. (2021). Forgiveness dan Personality Trait Pada Mahasiswa. *Jurnal Talenta Psikologi*, 16(2), 45. <http://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JTL/article/view/762%0Ahttps://jurnal.usahidsolo>.

ac.id/index.php/JTL/article/download/762/584

- Ariyani, M., & Qonita, M. (2018). Perbandingan Forgiveness Pada Wanita Korban Kdrt Ditinjau Dari Kehadiran Anak. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 7(1), 20–25. <https://doi.org/10.21009/jppp.071.03>
- Astuti, V. D. (2022). Trait Agreeableness, Harga Diri Dan Forgiveness Pada Mahasiswa Atas Perceraian Orang Tua. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 310–322. <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i2.6750>
- Azwar, S. (2012). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cindy Mutia Annur. (2023). 75% Kasus Perceraian di Indonesia Diajukan Pihak Istri. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/11/02/75-kasus-perceraian-di-indonesia-diajukan-pihak-istri>
- Cornish, M. A., & Wade, N. G. (2015). A therapeutic model of self-forgiveness with intervention strategies for counselors. *Journal of Counseling and Development*, 93(1), 96–104. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2015.00185.x>
- Berry, J. W., Worthington, E. L., Parrott, L., O'Connor, L. E., & Wade, N. G. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the Transgression Narrative Test of Forgivingness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(10), 1277–1290. <https://doi.org/10.1177/01461672012710004>
- Dumondor, C. M., & Tjipto, S. (2023). Forgiveness as a Moderator between Perceived Unfair Treatment and Anger With own Children. *Jurnal Psikologi*, 50(2), 141. <https://doi.org/10.22146/jpsi.82008>
- Dwityaputri, Y. K., & Sakti, H. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Forgiveness Pada Siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD-Tangerang Selatan. *Jurnal EMPATI*, 4(2), 20–25. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14886>
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199–208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Hapsari, N., Zahra, A., Anggini, C., & Eva, N. (2022). Peran Forgiveness dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Perempuan Penyintas Kekerasan dalam Hubungan Pacaran. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 130–143.
- Khotimah, H., & Nalle, I. V. A. (2020). Forgiveness mahasiswa ditinjau dari dukungan sosial. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1), 12–18. <https://doi.org/10.26905/jpt.v15i1.4820>
- Kuswoyo, C. A. D., Santi, D. E., & Kusumandari, R. (2023). Forgiveness Pada Penyintas Perundungan: Bagaimana Peran Dukungan Sosial dan Self Compassion? *Journal of Psychological Research*, 3(3), 427–440.
- Komnas Perempuan. (2023). Kekerasan terhadap Perempuan di Ranah Publik dan Negara: Minimnya Perlindungan dan Pemulihan. Catatan Tahunan Komnas Perempuan Tahun 2022. <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/catahu-2020-komnas-perempuan-lembar-fakta-dan-poin-kunci-5-maret-2021>
- Latifannisa, M. F., & Agustina, M. W. (2024). The Relationship of Self-Compassion with Forgiveness in Teenage Victims of Divorce in Indramayu. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 6(1), 38–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.18326/ijip.v6i1.1800>
- Maisah, & Yenti, S. (2016). Dampak Psikologis Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Kota Jambi. *ESENSIA: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 17(2), 265. <https://doi.org/10.14421/esensia.v17i2.1292>
- Malik, N., & Suminar, D. R. (2022). Regulasi Emosi Dan Forgiveness Pada Remaja Korban Cyberbullying. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(2), 210–219. <https://doi.org/10.33024/jpm.v4i2.7104>

- Mangasik, S., Soetjningsih, C. H., & Wacana, K. S. (2022). Analisis Forgiveness Istri Terhadap Suami yang Melakukan Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(1), 1–8. https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk
- McCullough, M. E., & Worthington, E. L. (1999). Religion and the Forgiving Personality. *Journal of Personality*, 67(6), 1141–1164. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00085>
- McCullough, M. E. (2000). FORGIVENESS AS HUMAN STRENGTH: THEORY, MEASUREMENT, AND LINKS TO WELL-BEING. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43–55.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who Does It and How Do They Do It? *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 194–197.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J. A. (2003). Forgiveness, Forbearance, and Time: The Temporal Unfolding of Transgression-Related Interpersonal Motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 540–557. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.540>
- Mutia, A. C. (2023). Kasus Perceraian di Indonesia Melonjak Lagi pada 2022, Tertinggi dalam Enam Tahun Terakhir. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/03/01/kasus-perceraian-di-indonesia-melonjak-lagi-pada-2022-tertinggi-dalam-enam-tahun-terakhir>
- Nabilah Muhamad. (2024). Jumlah Perceraian di Indonesia Berdasarkan Penyebab (2023). Databoks.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The Mindful Self Compassion Workbook*. The Guilford Press.
- Noviawati, N. (2022). Jumlah Korban Kekerasan Terhadap Perempuan Dewasa Menurut Jenis Kekerasan, Tempat Kejadian & Jenis Pelayanan Sumatera Barat. Sumatera Barat: SIMFONI-PPA. Retrieved Januari 11, 2023
- Noviawati, N. (2023). Jumlah Korban Kekerasan Terhadap Perempuan Dewasa Dalam Rumah Tangga Provinsi Sumatera Barat. SIMFONI-PPA. Retrieved Oktober 17, 2023
- Pandaleke, V. R. T., & Tondok, M. S. (2023). Peran Self-Compassion Dalam Memperkuat Pengaruh Forgiveness Terhadap Emotional Distress Individu Berpacaran. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 315–327. <https://doi.org/10.35760/psi.2023.v16i2.8011>
- Pariartha, N. K., Az Zahra, A. C., Anggini, C. T., & Eva, N. (2022). Peran Forgiveness dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Perempuan Penyintas Kekerasan dalam Hubungan Pacaran. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 130-143.
- Persentase Detail Korban Perempuan Berdasarkan Kelompok Umur, Pendidikan, Pekerjaan dan Tempat Kejadian. (2023). Retrieved October 5, 2023, from SIMFONI-PPA: <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>
- Purba, A. W. D., & Yudana, A. (2022). Hubungan antara Religiusitas dengan forgiveness pada Siswa di Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(3), 1830–1836. <https://doi.org/10.34007/jehss.v4i3.956>
- Puspita Dewi, I. D. A. D., & Hartini, N. (2017). Dinamika Forgiveness pada Istri yang Mengalami Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT). *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 51. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v2i12017.51-62>

- Rahman, A. A., Arisanti, E. V., Prahastuti, N. F., & Djamal, N. N. (2019). Forgiveness as a mediator on the effect of self-compassion on the ego depletion. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 181–190. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i2.3814>
- Ramadhan, N., & Chusairi, A. (2022). Hubungan self-compassion dengan psychological well-being pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga. *Berajah Journal*, 2(3), 491–502. <https://doi.org/10.47353/bj.v2i3.125>
- Ru'iyah, S., Diponegoro, A. M., Cahyo, H., & Kistoro, A. (2020). Religiosity, forgiveness, and subjective well-being among adolescents in Yogyakarta. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(4), 2918–2926.
- Sakiz, H., & Saricam, H. (2015). Self-compassion and forgiveness: The protective approach against rejection sensitivity. *International Journal of Human and Behavioral Science*, 1(2), 10–21. <https://doi.org/10.19148/ijhbs.58217>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA, CV.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA, CV.
- Susanti, A. (2019). *HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DAN LONELINESS PADA REMAJA Oleh: Universitas Negeri Jakarta*.
- Walker, D. F., & Gorsuch, R. L. (2002). Forgiveness within the Big Five personality model. *Personality and Individual Differences*, 32(7), 1127–1137. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00185-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00185-9)
- Walker, D. F., & Gorsuch, R. L. (2002). Forgiveness within the Big Five personality model. *Personality and Individual Differences*, 32(7), 1127–1137. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00185-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00185-9)
- 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*, 4(1), 91–97. <https://doi.org/10.25217/igcj.v4i1.1370>
- Worthington, E. L., & Wade, N. G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(4), 385–418. <https://doi.org/10.1521/jscp.1999.18.4.385>
- World Health Organization. (2002). *The world health report 2002: reducing risks, promoting healthy life*. World Health Organization.