

## Peran *Forgiveness* Dalam Proses Pemulihan Penyintas *Cyber Dating Violence*

Sylfa Nur Auliya \*, Yunita Sari

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

sylfanuulya@gmail.com, yunita.sari@unisba.ac.id

**Abstract.** Cyber Dating Violence (CDV) is a form of violence in romantic relationships that occurs through digital media and has increasingly become a concern among individuals in emerging adulthood. This form of violence can negatively impact survivors' psychological well-being, including increased stress, trauma, and decreased self-esteem. One of the key recovery strategies is forgiveness, which can help reduce negative emotions, rebuild self-identity, and enhance psychological well-being. This study employs a scoping review methodology to explore the factors influencing the forgiveness process in CDV survivors. The review highlights the role of forgiveness in three main aspects: positive emotional growth, self-reconstruction, and improved quality of life. Findings indicate that forgiveness is not merely about absolving the perpetrator but also a healing process that allows survivors to regain control over their lives. Through a comprehensive literature review, this study provides a deeper understanding of the dynamics of forgiveness in CDV survivors and its implications for psychological interventions and recovery policies. The findings are expected to serve as a foundation for future research and the development of more effective rehabilitation strategies for CDV survivors.

**Keywords:** *Forgiveness, Cyber Dating Violence, Emerging Adulthood.*

**Abstrak.** Cyber Dating Violence (CDV) merupakan bentuk kekerasan dalam hubungan romantis yang terjadi melalui media digital dan semakin menjadi perhatian di kalangan individu usia dewasa awal. Kekerasan ini dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis penyintas, termasuk peningkatan stres, trauma, dan penurunan harga diri. Salah satu strategi pemulihan yang berperan penting adalah pemaafan (*forgiveness*), yang dapat membantu mengurangi emosi negatif, membangun kembali identitas diri, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis penyintas. Penelitian ini menggunakan metode *scoping review* untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang memengaruhi proses pemaafan pada penyintas CDV. Kajian ini menyoroti peran pemaafan dalam tiga aspek utama, yaitu pertumbuhan emosional yang positif, rekonstruksi diri, dan peningkatan kualitas hidup. Temuan menunjukkan bahwa pemaafan bukan hanya sekadar tindakan memberi maaf kepada pelaku, tetapi juga proses pemulihan yang memungkinkan penyintas memperoleh kembali kendali atas kehidupannya. Melalui tinjauan literatur, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika pemaafan pada penyintas CDV serta implikasinya terhadap intervensi psikologis dan kebijakan pemulihan. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut serta pengembangan strategi rehabilitasi yang lebih efektif bagi penyintas CDV.

**Kata Kunci:** *Pemaafan, Cyber Dating Violence, Dewasa Awal.*

## A. Pendahuluan

Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat mengenai data pengguna internet di Indonesia mencapai 78,19% pada tahun 2023 atau tembus 215.626.156 jiwa dari total populasi sebesar 275.773.901 jiwa. Pada tahun 2023 tingkat pengguna internet di Indonesia mengalami peningkatan 1,17% dari tahun sebelumnya (Hidranto Firman, 2023).

Adanya kebebasan dalam berkomunikasi melalui media, dapat menyebabkan adanya penyimpangan pada media massa seperti hadirnya bentuk-bentuk baru mengenai pelecehan dan kontrol (Galende et al., 2020). Salah satu contoh dalam konteks kencan (*dating*) di mana kekerasan pacaran dalam dunia siber dapat terjadi karena salah satu dampak dari perkembangan teknologi sehingga fenomena tersebut dikenal dengan *cyber dating violence* (CDV) (Galende et al., 2020). Kekerasan dalam kencan siber (*Cyber dating violence*) merupakan serangkaian perilaku berulang yang bertujuan untuk mengendalikan, melemahkan, atau menyebabkan kerusakan pada pasangan ataupun mantan pasangan (Zweig et al., 2014), yang mencakup perilaku seperti sering mengunjungi *profile* nya di sosial media, mengirim pesan yang menghina atau mengancam, menyebarkan informasi negatif tentang seseorang (Borrajo et al., 2015).

Korban yang sudah memutuskan hubungan dan berani keluar dari perilaku negatif pasangannya dapat dikatakan sebagai penyintas (Hikmatunnazah & Sakti, 2022). Setelah berhasil keluar dari siklus hubungan tersebut penyintas akan mengalami kesakitan akibat dari hubungan yang dijalannya, maka dari itu penyintas akan dihadapkan pada kondisi yang tidak menyenangkan, yang dapat membuat dirinya terpuruk dan mengalami masa-masa sulit (Natasya & Susilawati, 2020). Pada waktu-waktu seperti itu individu dapat menghadapi situasi tertekan dalam hidupnya dan berusaha untuk mengatasinya melalui strategi koping salah satunya dengan melakukan pemaafan (*forgiveness*) (Theofani & Herdiana, 2020).

*Forgiveness* mencerminkan peningkatan motivasi prososial terhadap orang lain sehingga (1) berkurangnya keinginan untuk menghindari orang yang melanggar dan menyakiti atau membalas dendam kepada individu tersebut, dan (2) meningkatnya keinginan untuk bertindak positif terhadap orang yang melakukan pelanggaran (McCullough et al., 1997). Terdapat 5 faktor yang mendorong terjadinya *forgiveness* yaitu empati dan perspective taking, atribusi terhadap pelaku dan kesalahannya, tingkat kelukaan, karakteristik kepribadian, dan kualitas hubungan. Lalu terdapat 3 dimensi *forgiveness* yaitu *avoidance motivation*, *ravage motivation*, dan *benevolence motivation*. Kemudian terdapat 4 proses atau fase *forgiveness* yaitu (1) fase pengungkapan, (2) fase keputusan, (3) fase tindakan, dan (4) fase pendalaman (McCullough et al., 2006).

Penelitian Pariartha et al (2022) menunjukkan bahwa *forgiveness* dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis para penyintas kekerasan, *forgiveness* memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis, dalam *forgiveness* dapat membantu korban dalam menghadapi *stress*, dan trauma yang diakibatkan dari kekerasan serta dapat memulihkan keadaan psikologis mereka. Para penyintas yang telah memberikan pemaafan akan cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan dengan penyintas yang belum memberikan pemaafan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Natasya dan Susilawati (2020) menunjukkan bahwa *forgiveness* mengambil peran penting dalam upaya pemulihan pada korban kekerasan dalam pacaran. Melalui *forgiveness* seseorang dapat semakin baik secara kognitif dalam menghadapi *stress*, dan memengaruhi kesejahteraan psikologis, sehingga diharapkan korban akan mampu mengembalikan kesehatan mentalnya pada keadaan yang lebih baik serta dapat menghindari trauma dan *stress* yang dapat berujung pada depresi.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dari penelitian ini yaitu “Bagaimana peran pemaafan dalam proses penyembuhan penyintas *cyber dating violence* pada usia dewasa awal?”. Dari perumusan masalah tersebut memunculkan tujuan penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu digunakan untuk mengetahui dinamika *forgiveness* pada penyintas *cyber dating violence*.

## B. Metode

Penulisan penelitian ini menggunakan *Scoping Review*. *Scoping review* merupakan suatu metode yang digunakan untuk mengidentifikasi literatur penelitian secara mendalam serta menyeluruh yang diperoleh dari berbagai sumber dengan metode penelitian yang memiliki keterkaitan dengan topik penelitian (Anwar & Nur, 2024). Dalam melakukan penyusunan *scoping review* terdapat beberapa tahapan yang harus digunakan oleh peneliti yang mengacu pada Arksey dan O'Malley (2005) mengenai kerangka kerja penyusunan *scoping review* yang kemudian di modifikasi oleh penelitian yang dilakukan oleh Permana & Koesanto (2023) mengenai tahapannya yaitu dengan mengidentifikasi mengenai pertanyaan penelitian untuk digunakan sebagai acuan dalam pencarian artikel yang disesuaikan dengan tujuan penelitian, lalu mengidentifikasi sumber literatur yang relevan yang bersumber dari literatur yang didapatkan melalui pencarian dengan menggunakan beberapa search engine yaitu melalui *Google scholar*, *Scopus*, *Sagepub*, *Official Websites*.

Selanjutnya tahap seleksi literatur yang diperoleh dari *search engine* yang telah disebutkan sebelumnya dengan menggunakan kata kunci yang telah di tetapkan. Literatur yang diperoleh akan dipilih sesuai dengan kategori inklusi dan eksklusi dari penelitian. Artikel yang di *review* yaitu dalam rentang waktu 10 tahun terakhir yang menggunakan bahasa indonesia dan bahasa Inggris. Kriteria inklusi yang digunakan yaitu artikel yang membahas mengenai hasil penelitian yang empiris, mengkaji mengenai sikap pemaafan pada penyintas, dampak pemaafan pada penyintas, mengenai *dating violence*, dan juga mengenai *cyber dating violence*. Setelah melakukan pencarian artikel, peneliti mendapatkan 40 artikel yang kemudian peneliti kategorisasikan menjadi artikel yang relevan dan tidak relevan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Terdapat 27 artikel yang dikecualikan dari tinjauan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga hanya 13 artikel yang relevan yang selanjutnya dibaca dan dimasukkan dalam tinjauan.

## C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

**Tabel 1.** Kriteria Inklusi

Penulis	Judul	Design	Sampel	Tujuan	Kesimpulan
Annisa & Yulia. (2023)	Pemaafan Pada Perempuan Yang Mengalami Kekerasan Dalam Berpacaran (Studi Kasus Pada Mahasiswa Perguruan Swasta Di Jakarta Timur)	Kualitatif	N = 5 Orang usia 21 dan usia 22 tahun	Untuk mengkaji bagaimana perempuan yang pernah mengalami kekerasan dalam hubungan melihat pemaafan.	Dari hasil penelitian yang ditemukan terdapat 3 jenis pemaafan yang dilakukan oleh kelima subjek yaitu pemaafan semu, pemaafan tanpa pengungkapan, dan pemaafan total. Hal tersebut terjadi karena adanya perbedaan dari jenis kekerasan yang dilakukan terhadap setiap subjeknya.
Davidson et al. (2015)	<i>Relations Between Intimate Partner Violence and Forgiveness Among College Women</i>	Kuantitatif Korelasional	N = 502 Mahasiswa	Untuk mengeksplorasi hubungan antara pengalaman kekerasan dalam pacaran ( <i>Intimate Partner Violence/ IPV</i> )	Menunjukkan bahwa pengalaman IPV dapat memengaruhi kemampuan individu untuk memaafkan, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kesejahteraan emosional dan psikologis mereka. Temuan ini menyoroti pentingnya intervensi yang mendukung

					dan kemampuan untuk memaafkan di kalangan mahasiswi	pengembangan kemampuan memaafkan di kalangan penyintas IPV untuk mendukung proses penyembuhan mereka
Ginting, T., & Sakti, H. (2015)	Dinamika Pemaafan Pada Remaja Putri Yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran	Kualitatif dengan pendekatan fenomenologi	N = 3 (Remaja akhir yang pernah mengalami KDP)	Untuk mengetahui dinamika mengenai pemaafan pada remaja yang mengalami kekerasan dalam pacaran		Adanya kesadaran mengenai rasa kecewa, sakit hati, marah, dan dendam harus dihilangkan dengan memaafkan, sehingga dari ketiga subjek memiliki dinamika yang berbeda yaitu dengan ikhlas, empati, dan berpegang teguh pada agama merupakan hal yang dapat membuat pemaafan bisa menjadi terlaksana.
Huwa, A. (2021)	Pemaafan Pada Penyintas Kekerasan Seksual Dalam Berpacaran Ditinjau Dari <i>Big-Five Personality</i>	Kuantitatif Korelasi	N = 48 partisipan	Untuk mengetahui hubungan antara dimensi <i>big five personality</i> dengan pemaafan pada penyintas Kekerasan Seksual Dalam Berpacaran (KSDB)		Kepribadian memiliki peranan yang besar terhadap tindakan individu untuk memberikan pemaafan kepada pelaku. Dari hasil penelitian terdapat hubungan positif signifikan antara dimensi <i>big five personality</i> dengan pemaafan pada penyintas KSDB. Skor faktor <i>big five personality</i> dan pemaafan KSDB berada pada kategori tinggi dan individu mampu belajar memaafkan serta berdamai dengan kisah buruk yang pernah dialami.
Kudus, D. M., Keraf, M. K. P., Panis, M. P., & Junias, M. S. (2023)	<i>Relationship Between Self-control and Cyberdating Violence in Who Have Long-distance Relationships</i>	Kuantitatif	N= 368 wanita dan pria yang pernah atau sedang menjalani long-distance relationship	Mengetahui hubungan <i>self-control</i> dan <i>Cyber dating violence</i> pada pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh atau <i>long distance relationship</i> di Kota Kupang.		<i>Cyber dating</i> di kota kupang di masa dewasa, wanita memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan kekerasan. Pria secara signifikan lebih mungkin bersifat agresif pada orang bahkan ketika tidak ada yang memprovokasi. Sedangkan wanita dapat sama agresifitasnya dengan pria ketika mereka di provokasi

Natasya & Susilawati (2020)	Pemaafan Pada Remaja Perempuan Yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran	Deskriptif kualitatif	Remaja perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran	Untuk menggambarkan pemaafan pada remaja perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran, serta bagaimana pemaafan dapat membantu memulihkan keadaan psikologis mereka.	Pemulihan psikologis korban sangat penting untuk dilakukan agar mereka dapat kembali menjalani kehidupan dengan keadaan psikologis yang sejahtera. Pemaafan menjadi salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memulihkan keadaan psikologis korban kekerasan dalam pacaran.
Pariarth, N. K. A. M. Y. H., Zahram A. C., Anggini, C. T., & Eva, N (2022)	Peran <i>Forgiveness</i> & Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Perempuan Penyintas Kekerasan dalam Hubungan Pacaran	Kuantitatif Deskriptif	N = 143 perempuan penyintas kekerasan	Untuk menguji peran <i>forgiveness</i> dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada perempuan penyintas kekerasan dalam hubungan pacaran.	Ketika <i>forgiveness</i> yang dimiliki oleh perempuan tinggi maka dapat diprediksi kesejahteraan psikologisnya tinggi. Individu yang memiliki <i>forgiveness</i> rendah akan berdampak negatif jangka panjang pada kesehatan fisik maupun mentalnya.
Reza, F. A., Widyana, R., Fatmah, S. N. (2020)	<i>Empathy Training to Increasing Forgiveness on Female Students of Violence in Dating Relationship</i>	Penelitian Eksperimen	N = 50 orang siswa perempuan yang mengalami kekerasan dalam berpacaran	Mengetahui pengaruh pelatihan empati untuk meningkatkan sikap memaafkan pada siswi korban kekerasan dalam hubungan pacaran	Pelatihan empati dapat digunakan untuk meningkatkan pemaafan pada mahasiswi korban kekerasan dalam hubungan pacaran, dengan demikian pelatihan empati dapat menjadi salah satu bentuk pelatihan untuk membantu individu dalam menimbulkan dorongan untuk memaafkan

Rochimah, T. H. N., & Rahmawati, W. (2021)	<i>Portrait of Cyber Sexual Violence Understanding on Indonesia Millennials</i>	Kuantitatif Deskriptif	N = 290 Laki-laki dan perempuan	Untuk menggambarkan berbagai kekerasan seksual di dunia maya yang dihadapi oleh perempuan remaja.	Banyak faktor yang menyebabkan tingginya kekerasan di dunia maya seperti kurangnya pemahaman dan kesadaran, kurangnya bantuan pemulihan, dan tidak adanya kebijakan yang mendukung.
Salsabila, A., & Dwarawati, D. (2022)	Hubungan antara <i>Forgiveness</i> dan <i>Post Traumatic Growth</i> pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Pacaran pada Usia Dewasa Awal di Kota Bandung	Kuantitatif Korelasional	N = 96 orang	Untuk melihat bagaimana hubungan antara pemaafan dan perkembangan pasca trauma pada korban kekerasan dalam pacaran.	Pemaafan berkontribusi positif terhadap PTG secara langsung melalui proses interpersonal & kognitif. Pemaafan juga merupakan terapi yang efektif dalam beberapa kasus klinis seperti pelecehan seksual, kekerasan dalam keluarga, dan jenis kekerasan lainnya.
Syahputri & Khoirunnisa. (2021)	Hubungan Antara Komitmen Dengan <i>Forgiveness</i> Dalam Menghadapi Konflik Pada Dewasa Muda Yang Menjalinkan Hubungan Jarak Jauh	Kuantitatif Korelasional	N = 100 wanita dewasa muda yang menjalani hubungan jarak jauh	Untuk mengetahui hubungan antara komitmen dengan <i>forgiveness</i> dalam menghadapi konflik pada dewasa muda yang sedang menjalani hubungan jarak jauh.	Terdapat hubungan antara komitmen dengan <i>forgiveness</i> , Pemaafan yang dilakukan individu salah satunya tergantung pada komitmen yang dimiliki. Individu dengan komitmen yang kuat cenderung memiliki keinginan untuk mempertahankan hubungan agar dapat berlangsung dalam yang lama.
Untari, P. (2014)	Hubungan Antara Empati Dengan Sikap Pemaaf Pada Remaja Putri yang Mengalami Kekerasan Dalam Berpacaran	Kuantitatif Korelasional	N = 60 Remaja Putri yang mengalami salah satu dari kekerasan dalam berpacaran	Untuk melihat apakah ada hubungan antara empati dengan sikap pemaaf pada remaja putri yang mengalami kekerasan	Empati merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi sikap pemaaf hal ini dapat dilihat dari tingkat kedekatan, komitmen maupun kepuasan dalam menjalin sebuah hubungan berpacaran.

			dalam berpacaran.
Wu, Q., Wang, L., & Choi, A. W. (2021)	<i>Understanding Forgiveness After Leaving an Abusive Relationship: The Voices of Chinese Female Intimate Partner Violence Survivors</i>	Kuantitatif	Untuk mengeksplorasi bagaimana penyintas IPV memahami mengenai pemaafan selama pemulihan setelah mereka terhenti dari hubungan yang abusive.
		N = 22 orang wanita dari 3 kota besar di Cina.	Terjadinya pemaafan setelah berakhirnya hubungan yang penuh dengan kekerasan itu membutuhkan batasan- batasan yang jelas, pemaafan dianggap sebagai sebuah proses yang tidak disengaja yang melibatkan pengurangan dendam terhadap pasangan

### Pertumbuhan emosional yang positif

Pemaafan yang dilakukan oleh penyintas dapat membantu mengurangi emosi negatif seperti dendam, kebencian, dan kemarahan, yang sering dialami oleh penyintas *cyber dating violence* (Ginting & Sakti, 2015). Menciptakan pertumbuhan emosional yang positif dapat membuat penyintas tetap fokus pada pemulihan emosional serta membangun kembali rasa percaya diri yang sebelumnya telah hilang, pada peran nya pemaafan dijadikan sebagai proses perubahan motivasi di mana individu mengurangi keinginan untuk membalas dendam dan menghindari pelaku, serta meningkatkan niat baik terhadap pelaku, sehingga ini melibatkan beberapa langkah, termasuk pengurangan emosi negatif seperti kemarahan dan kebencian, serta peningkatan empati dan pengertian terhadap pelaku (McCullough et al., 1997). Proses pengelolaan emosi negatif dapat membantu penyintas mengurangi tekanan emosional yang terus-menerus dan membuka ruang untuk memunculkan emosi positif seperti kedamaian, penerimaan, dan empati pada diri penyintas (Davidson et al., 2015) Dalam peran nya pemaafan juga mengajarkan penyintas untuk lebih memahami perasaan serta sumber rasa sakit dari perasaan yang dirasakan. Kesadaran ini memungkinkan mendorong terjadinya proses emosi dengan cara yang sehat, meningkatkan regulasi emosi, dan memperkuat kemampuan menghadapi stres (Flasch et al., 2017)

### Mendukung proses rekonstruksi diri

Rekonstruksi diri melibatkan pemulihan dan penguatan kembali identitas, harga diri, serta kemampuan individu untuk membangun kehidupan baru yang lebih sehat karena *cyber dating violence* dapat berakibat pada perusakan harga diri dan memengaruhi identitas penyintas karena sifatnya yang invasif dan terus-menerus (Stonard, 2019). Peran pemaafan sebagai proses rekonstruksi diri dapat membantu penyintas dalam mengurangi perasaan negatif yang berhubungan dengan trauma, sehingga memungkinkan untuk fokus pada proses penyembuhan dan membangun keseimbangan emosional yang lebih baik (Hall & Fincham, 2005). Namun rekonstruksi diri juga dapat berjalan tidak baik jika pemaafan yang dilakukan oleh penyintas bersifat prematur, yang dimana pemaafan yang dilakukan bersifat terlalu dini atau dipaksakan yang dapat menghambat proses penyembuhan (Pariartha et al., 2022), penyintas mungkin merasa tekanan untuk memaafkan sebelum mereka siap, yang dapat memperburuk trauma mereka (Annisa & Yulia, 2023). Pemaafan bukan hanya tentang memberi maaf kepada pelaku, tetapi juga tentang mengambil kembali kendali atas kehidupan penyintas (Enright & Fitzgibbons, 2015). Ketika seseorang memaafkan, mereka menghindari menjadi korban yang pasif dan beralih ke posisi yang lebih aktif dalam penyembuhan diri. Mereka tidak membiarkan tindakan pelaku mendefinisikan siapa mereka, melainkan membangun identitas baru yang lebih kuat dan lebih mandiri (Enright & Fitzgibbons, 2015).

## Peningkatan kualitas Hidup

Peran pemaafan dalam peningkatan kualitas hidup pada penyintas *cyber dating violence* dapat membantu para penyintas dalam mengurangi beban emosional dan membantu dalam proses pemulihan pasca pemaafan (Enright & Fitzgibbons, 2015). Dengan peningkatan kualitas hidup pada penyintas maka dapat membantu mengurangi ketegangan dan menciptakan ruang untuk rekonsiliasi atau dapat mengurangi konflik emosional (Natasya & Susilawati, 2020). Pemaafan berperan penting dalam membangkitkan rasa harapan pada penyintas yang mungkin merasa terperangkap dalam perasaan trauma atau kebencian akibat kekerasan yang mereka alami (Natasya & Susilawati, 2020). Penyintas *CDV*, yang sering kali merasa kehilangan kendali atas hidup mereka setelah mengalami kekerasan emosional atau fisik, mungkin merasa sulit untuk melihat masa depan yang cerah (Kim et al., 2022). Pemaafan dapat bertindak sebagai pemicu untuk mengatasi perasaan pesimis dan membuka kemungkinan untuk masa depan yang lebih baik (Kim et al., 2022). Selain meningkatkan harapan, pemaafan juga berperan dalam menciptakan tujuan hidup yang baru bagi penyintas. Proses pemaafan mengarah pada perubahan perspektif, di mana penyintas mulai melihat hidup mereka bukan hanya dari trauma yang telah dialami, tetapi juga sebagai peluang untuk membangun masa depan yang lebih baik (Kim et al., 2022). Hal ini mendukung pengembangan tujuan hidup yang lebih sehat, seperti mencapai kesejahteraan emosional, meningkatkan hubungan interpersonal, dan meraih kesuksesan pribadi.

## D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, pemaafan tidak hanya berfungsi untuk mengurangi perasaan negatif, tetapi pemaafan juga memainkan peran penting dalam proses penyembuhan pada penyintas *cyber dating violence* pada aspek emosional, psikologis, dan kehidupan sosial penyintas. Dengan memaafkan, penyintas dapat mengurangi perasaan negatif seperti dendam, kebencian, dan kemarahan yang sering menghalangi proses pemulihan mereka. Pengurangan tekanan emosional ini memungkinkan penyintas untuk merasakan emosi positif seperti kedamaian, penerimaan, dan empati yang dapat mendukung kesejahteraan emosional penyintas. Pemaafan juga membantu penyintas melepaskan perasaan negatif terkait trauma, serta dapat memperbaiki keseimbangan emosional dan membangun kembali identitas yang lebih kuat serta mandiri. Selain itu peran pemaafan juga yaitu dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan dengan memberi harapan dan membuka peluang untuk tujuan hidup yang lebih positif, terutama bagi penyintas yang merasa kehilangan arah setelah trauma.

Adapun saran untuk penelitian selanjutnya, yaitu peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi apakah terdapat perbedaan dalam dinamika pemaafan antara laki-laki dan perempuan pada penyintas *cyber dating violence*, kemudian mengingat bahwa pemaafan merupakan proses yang berlangsung dalam jangka waktu tertentu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode studi longitudinal untuk memahami bagaimana dinamika pemaafan berkembang dalam jangka waktu yang lebih lama setelah mengalami *cyber dating violence*.

## Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yaitu Dr. Yunita Sari, M.Psi., Psikolog yang telah membantu peneliti dalam penyusunan artikel ini.

## Daftar Pustaka

- Annisa, K. S., & Yulia, C. (2023). PEMAAFAN PADA PEREMPUAN YANG MENGALAMI KEKERASAN DALAM BERPACARAN (STUDI KASUS PADA MAHASISWI PERGURUAN SWASTA DI JAKARTA TIMUR). *Research and Development Journal of Education*, 9(2), 937. <https://doi.org/10.30998/rdje.v9i2.19485>
- Anwar, N. P., & Nur, H. (2024). Gambaran Pemilihan Pasangan Hidup (Mate Selection) Perempuan Dewasa Awal Ditinjau dari Keterlibatan Ayah. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(1), 91–106.

- Arksey, H., & O'Malley, L. (2005). Scoping studies: towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*, 8(1), 19–32. <https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>
- Borrajó, E., Gámez-Guadix, M., & Calvete, E. (2015). Cyber Dating Abuse: Prevalence, Context, and Relationship with Offline Dating Aggression. *Psychological Reports*, 116(2), 565–585. <https://doi.org/10.2466/21.16.PR0.116k22w4>
- Davidson, M. M., Lozano, N. M., Cole, B. P., & Gervais, S. J. (2015). Relations Between Intimate Partner Violence and Forgiveness Among College Women. *Journal of Interpersonal Violence*, 30(18), 3217–3243. <https://doi.org/10.1177/0886260514555008>
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14526-000>
- Flasch, P., Murray, C. E., & Crowe, A. (2017). Overcoming Abuse: A Phenomenological Investigation of the Journey to Recovery From Past Intimate Partner Violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 32(22), 3373–3401. <https://doi.org/10.1177/0886260515599161>
- Galende, N., Ozamiz-Etxebarria, N., Jaureguizar, J., & Redondo, I. (2020). <p>Cyber Dating Violence Prevention Programs in Universal Populations: A Systematic Review</p>. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 13, 1089–1099. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S275414>
- Ginting, T. I., & Sakti, H. (2015). Dinamika Pemaafan Pada Remaja Putri Yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran. *Jurnal Empati*, 4(1), 182–187.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-Forgiveness: The Stepchild of Forgiveness Research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621–637. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621>
- Hidranto Firman. (2023, June 26). *Memenuhi Layanan Digital hingga Pelosok*. INDONESIA.GO.ID.
- Hikmatunnazah, N., & Sakti, D. V. (2022). PERJALANAN PEMULIHAN PENYINTAS CYBER DATING ABUSE: INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANAL. *Jurnal EMPATI*, 11(4), 287–294. <https://doi.org/10.14710/empati.0.36479>
- Huwae, A. (2021). Pemaafan Pada Penyintas Kekerasan Seksual Dalam Berpacaran Ditinjau Dari Big-Five Personality. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 59–69.
- Kim, J. J., Payne, E. S., & Tracy, E. L. (2022). Indirect Effects of Forgiveness on Psychological Health Through Anger and Hope: A Parallel Mediation Analysis. *Journal of Religion and Health*, 61(5), 3729–3746. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01518-4>
- Kudus, D. M. M., Keraf, M. K. P. A., Panis, M. P., & Junias, M. S. (2023). Relationship Between Self Control and Cyber Dating Violence In Couples Who Have Long Distance Relationships. *Journal of Health and Behavioral Science*, 5(1), 46–55. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v5i1.8555>
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 887–897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.887>
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321–336. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321>
- Natasya, G. Y., & Susilawati, L. K. (2020). Pemaafan Pada Remaja Perempuan Yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3), 169. <https://doi.org/10.24014/pib.v1i3.9913>

- Pariartha, N. K. A. M. Y. H., Az Zahra, A. C., Anggini, C. T., & Eva, N. (2022). The Role of Forgiveness and Social Support on Psychological Well Being Among Women in Dating Violence. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 130–143. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n2.p130-143>
- Permana, M. H., & Koesanto, S. (2023). Analisis Media Komunikasi Online terkait Pelecehan Seksual dalam Chatbot di Telegram. *IKOMIK: Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Informasi*, 3(1), 38–44. <https://doi.org/10.33830/ikomik.v3i1.5447>
- Reza, F. A., Widyana, R., & Fatmah, S. N. (2020). Empathy Training to Increasing Forgiveness on Female Students of Violence in Dating Relationship. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 7–16.
- Rochimah, T. H. N., & Rahmawati, W. (2021). *Portrait of Cyber Sexual Violence Understanding on Indonesia Millennials*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211227.027>
- Salsabila, A., & Dwarawati, D. (2022). Hubungan antara Forgiveness dan Post Traumatic Growth pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Pacaran pada Usia Dewasa Awal di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 124–131. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.558>
- Stonard, K. E. (2019). Technology-Assisted Adolescent Dating Violence and Abuse: A Factor Analysis of the Nature of Electronic Communication Technology Used Across Twelve Types of Abusive and Controlling Behaviour. *Journal of Child and Family Studies*, 28(1), 105–115. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1255-5>
- Syahputri, S. E., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Antara Komitmen dengan Forgiveness dalam Menghadapi Konflik pada Dewasa Muda yang Menjalin Hubungan Jarak Jauh. *Character: Jurnal Penelitian Psikolog*, 8(9), 142–153.
- Theofani, E., & Herdiana, I. (2020). Meningkatkan resiliensi penyintas pelesual melalui terapi pemaafan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.9865>
- Untari, P. (2014). Hubungan Antara Empati Dengan Sikap Pemaaf Pada Remaja Putri yang Mengalami Kekerasan Dalam Berpacaran. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i2.3646>
- Zweig, J. M., Lachman, P., Yahner, J., & Dank, M. (2014). Correlates of Cyber Dating Abuse Among Teens. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(8), 1306–1321. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-0047-x>