

**PENGARUH PEMAAFAN TERHADAP PERTUMBUHAN
PASCA TRAUMA PADA GENERASI Z YANG MENGALAMI
PEMUTUSAN HUBUNGAN ROMANTIS DIMEDIASI
DUKUNGAN SOSIAL *ONLINE***

TESIS



Oleh:

Annisa Mukti Ningrum

NIM. 220401220011

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2024**

**PENGARUH PEMAAFAN TERHADAP PERTUMBUHAN
PASCA TRAUMA PADA GENERASI Z YANG NENGALAMI
PEMUTUSAN HUBUNGAN ROMANTIS DIMEDIASI DUKUNGAN
SOSIAL ONLNE**

TESIS

Diajukan Kepada :

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar magister
psikologi (M.Psi)

Oleh:

ANNISA MUKTI NINGRUM

220401220011

**MAGISTER PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH PEMAAFAN TERHADAP PERTUMBUHAN
PASCA TRAUMA PADA GENERASI Z YANG MENGALAMI
PEMUTUSAN HUBUNGAN ROMANTIS DIMEDIASI
DUKUNGAN SOSIAL ONLINE**

TESIS

Oleh:

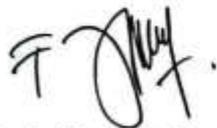
Annisa Mukti Ningrum

NIM. 220401220011

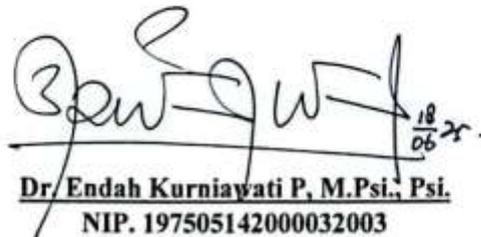
Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
NIP. 197605122003121002



Dr. Endah Kurniawati P, M.Psi., Psi.
NIP. 197505142000032003

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH PEMAAFAN TERHADAP PERTUMBUHAN
PASCA TRAUMA PADA GENERASI Z YANG MENGALAMI
PEMUTUSAN HUBUNGAN ROMANTIS DIMEDIASI DUKUNGAN
SOSIAL *ONLINE***

TESIS

Oleh:

Annisa Mukti Ningrum

NIM. 220401220011

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 23 Juni 2025

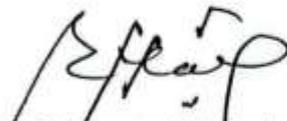
Susunan Dewan Penguji

Penguji Utama



Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
NIP. 197007242005012003

Ketua Penguji



Dr. Elok Hafmatus Sa'diyah, M.Si
NIP. 197405182005012002

Dosen Pembimbing I



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
NIP. 197605122003121002

Dosen Pembimbing II



Dr. Endah K. Purwaningtyas, M.Psi., Psi.
NIP. 197505142000032003

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar

Magister Psikologi tanggal 23 Juni 2025

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, S. Ag., S.Psi., M. Si., Psikolog

NIP. 197611282002122001

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Annisa Mukti Ningrum

NIM : 220401220011

Program Studi : Magister Psikologi

Judul : Pengaruh Pemaafan terhadap Pertumbuhan Pasca Trauma pada Generasi Z yang Mengalami Pemutusan Hubungan Romantis dimediasi Dukungan Sosial *Online*

Menyatakan bahwa tesis yang saya tulis ini merupakan benar – benar karya saya sendiri, bukan dari hasil karya orang lain. Jika di kemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab dari dosen pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya siap mendapatkan sanksi.

Malang, 23 Juni 2025

Peneliti



Annisa Mukti Ningrum
220401220011

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan hati yang dipenuhi rasa syukur dan kebahagiaan, penulis mempersembahkan tesis ini kepada:

Suami tercinta, Praka Krisdiyanto Permadi; orang tua tersayang Bapak Muji Effendi dan Ibu Sri Suyatni; buah hati yang menjadi sumber semangat, Arjuna Mukti Uwais Al Hafidz Nawasena; serta kakak terkasih, Adyah Pratama Ningtyas dan Jochen Meneer. Atas segala dukungan yang tak henti-hentinya mereka berikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ini dengan sebaik-baiknya.

MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Qs. Al-Insyiroh: 5)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis haturkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, karunia, serta petunjuk-Nya yang memungkinkan penulis menyelesaikan penulisan tesis ini. Proses penyusunan tesis ini tidak akan terwujud tanpa adanya dukungan, bimbingan, doa, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan tesis ini, baik secara langsung maupun tidak langsung, anatra lain kepada:

1. Prof. Dr. HM. Zainuddin, MA selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
 2. Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si. selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
 3. Dr. Mohammad Mahpur, M.Si selaku Ketua Prodi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
 4. Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si selaku dosen pembimbing satu.
 5. Dr. Endah Kurniawati Purwanigtyas, M.Psi., Psi. selaku dosen pembimbing dua.
 6. Dr. Yulia Sholichatun, M.Si selaku penguji utama dan Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si selaku ketua penguji.
 7. Semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam proses penyusunan dan penyelesaian tesis ini
- Penulis berharap tesis ini dapat memberikan manfaat, baik bagi diri penulis sendiri maupun bagi banyak pihak.

Malang, 23 Juni 2025
Peneliti,

Annisa Mukti Ningrum

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II	12
KAJIAN TEORI	12
A. Pertumbuhan Pasca Trauma	12
1. Definisi Pertumbuhan Pasca Trauma	12
2. Aspek Pertumbuhan Pasca Trauma.....	13
3. Faktor Pertumbuhan Pasca Trauma	13
B. Dukungan Sosial <i>Online</i>	14
1. Definsi Dukungan Sosial <i>Online</i>	14
2. Dimensi Dukungan Sosial <i>Online</i>	16
C. Pemaafan	17

1. Definisi Pemaafan	17
2. Faktor Pemaafan	18
3. Aspek Pemaafan	19
D. Pengaruh Pemaafan terhadap Pertumbuhan Pasca Trauma	20
E. Pengaruh Dukungan Sosial <i>Online</i> terhadap Pertumbuhan Pasca Trauma	22
F. Peran Dukungan Sosial <i>Online</i> sebagai Mediasi pada Pengaruh Pemaafan terhadap Pertumbuhan Pasca Trauma	26
G. Kerangka Berpikir	29
H. Hipotesis Penelitian	32
BAB III.....	33
METODE PENELITIAN	33
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	33
B. Operasional Variabel	33
C. Definisi Operasional	34
D. Lokasi Penelitian	34
E. Populasi dan Sampel	34
F. Teknik Pengambilan Sampel	35
G. Teknik Pengumpulan Data	36
H. Analisis Data	39
BAB IV	40
HASIL PENELITIAN	40
A. Demografi Responden	40
B. Analisis Kategori Variabel	41
C. Uji Asumsi	44
D. Hasil Penelitian	45
E. Uji Hipotesis	49
F. Hasil Penelitian Kualitatif	50
G. Analisis Tambahan	53
BAB V	62
PEMBAHASAN	62
1. Pemaafan dan Pertumbuhan Pasca Trauma	62
2. Dukungan Sosial <i>Online</i> dan Pertumbuhan Pasca Trauma	66
3. Pemaafan melalui Dukungan Sosial <i>Online</i> terhadap Pertumbuhan Pasca Trauma	69

BAB VI	73
PENUTUP	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	89

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Pertumbuhan Pasca Trauma	37
Tabel 3.2 Skala Dukungan Sosial <i>Online</i>	38
Tabel 3.3 Skala Pemaafan	39
Tabel 4.1 Demografi Responden	40
Tabel 4.2 Statistik Deskriptif Pertumbuhan Pasca Trauma	41
Tabel 4.3 Kategorisasi Variabel Pertumbuhan Pasca Trauma	41
Tabel 4.4 Analisis Tingkat Per Aspek Variabel Pertumbuhan Pasca Trauma	41
Tabel 4.5 Statistik Deskriptif Dukungan Sosial <i>Online</i>	42
Tabel 4.6 Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial <i>Online</i>	42
Tabel 4.7 Analisis Tingkat Per Aspek Dukungan Sosial <i>Online</i>	43
Tabel 4.8 Statistik Deskriptif Pemaafan	43
Tabel 4.9 Kategorisasi Variabel Pemaafan	43
Tabel 4.10 Analisis Tingkat Per Aspek Pemaafan	44
Tabel 4.11 Uji Chi Square Variabel Pemaafan terhadap Pertumbuhan Pasca Trauma	44
Tabel 4.12 Uji Chi Square Variabel Dukungan Sosial <i>Online</i> terhadap Pertumbuhan Pasca Trauma	45
Tabel 4.13 <i>Generalized Linier Modern</i>	45
Tabel 4.14 <i>Table of Cut Value</i>	47
Tabel 4.15 <i>Regression Weight</i>	47
Tabel 4.16 <i>Standardized Direct Effects</i>	48
Tabel 4.17 <i>Standardized Indirect Effects</i>	48
Tabel 4.18 <i>Standardized Total Effects</i>	48
Tabel 4.19 <i>Squared Multiple Correlations</i>	49
Tabel 4.20 Tabulasi Data Emosi	51
Tabel 4.21 Bentuk Growth Responden	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berikir	31
Gambar 4.1 Gambar Kesesuaian Model	46
Gambar 4.2 <i>Strenght Weakness</i> Aspek Pertumbuhan Pasca Trauma	54
Gambar 4.3 <i>Strenght Weakness</i> Aspek Dukungan Sosial <i>Online</i>	56
Gambar 4.4 <i>Strenght Weakness</i> Aspek Pemaafan	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Pertumbuhan Pasca Trauma	90
Lampiran 2 Skala Dukungan Sosial <i>Online</i>	92
Lampiran 3 Skala Pemaafan	93
Lampiran 4 Hasil Terjemahan Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia.....	95
Lampiran 5 Hasil Terjemahan Bahasa Indonesia ke Bahasa Inggris	99
Lampiran 6 Hasil Uji Analisis	103
Lampiran 7 Tabulasi Data Kualitatif	109

ABSTRACT

Annisa Mukti Ningrum, 220401220011, *The Effect of Forgiveness on Post-Traumatic Growth in Generation Z Who Experienced Romantic Relationship Termination Mediated by Online Social Support*, Master of Psychology, Faculty of Psychology, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Post-traumatic growth is the result of a struggle against adversity, which ultimately puts the individual in a better condition than before. In generation Z who experience romantic termination, post-traumatic growth is needed to avoid prolonged negative impacts that can affect life at a later stage. Therefore, internal and external abilities are needed in individuals, the internal ability referred to is forgiveness while the external ability is online social support. The purpose of this study is to examine the effect of forgiveness on post-traumatic growth. In addition, the role of online social support as a mediating variable. The method used in this study is an instrument in the form of a Post Traumatic Growth scale, Online Social Support Scale, and Heartland Forgiveness Scale. The research was conducted on 300 Gen Z samples in Malang City consisting of 191 women and 109 men. The results of the study showed 1) There is no significant influence and negative relationship direction between forgiveness variables and post-traumatic growth variables in generation Z who experience romantic relationship termination. 2) There is a significant influence and positive direction of relationship between online social support variables and post-traumatic growth in generation Z who experience romantic termination. 3) Online social support mediates the relationship between forgiveness and post-traumatic growth in generation Z who experience romantic termination.

Keywords: *Forgiveness, Online Social Support, Post-Traumatic Growth, Generation Z*

ABSTRAK

Annisa Mukti Ningrum, 220401220011, Pengaruh Pemaafan terhadap Pertumbuhan Pasca Trauma pada Generasi Z yang Mengalami Pemutusan Hubungan Romantis Dimediasi Dukungan Sosial *Online*, Magister Psikologi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pertumbuhan pasca trauma adalah hasil dari perjuangan melawan kesulitan, yang pada akhirnya menempatkan individu dalam kondisi yang lebih baik dari sebelumnya. Pada generasi Z yang mengalami pemutusan hubungan romantis dibutuhkan pertumbuhan pasca trauma untuk menghindari dampak negatif berkepanjangan yang dapat mempengaruhi kehidupan pada tahap selanjutnya. Maka dari itu dibutuhkan kemampuan internal maupun eksternal pada diri individu, kemampuan internal yang dimaksudkan adalah pemaafan sedangkan kemampuan eksternal yaitu dukungan sosial *online*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh pemaafan terhadap pertumbuhan pasca trauma. Selain itu juga peran dukungan sosial *online* sebagai variabel mediasi. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu instrumen berupa skala *Post Traumatic Growth*, *Online Social Support Scale*, dan *Heartland Forgiveness Scale*. Penelitian dilakukan pada 300 orang sampel Gen Z di Kota Malang yang terdiri dari 191 orang perempuan dan 109 orang laki – laki. Hasil dari penelitian menunjukkan 1) Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dan arah hubungan negatif antara variabel pemaafan terhadap variabel pertumbuhan pasca trauma pada generasi Z yang mengalami pemutusan hubungan romantis. 2) Terdapat pengaruh yang signifikan dan arah hubungan yang positif antara variabel dukungan sosial *online* terhadap pertumbuhan pasca trauma pada generasi Z yang mengalami pemutusan hubungan romantis. 3) Dukungan sosial *online* memediasi hubungan antara pemaafan dan pertumbuhan pasca trauma pada generasi Z yang mengalami pemutusan hubungan romantis.

Kata Kunci : Pemaafan, Dukungan Sosial *Online*, Pertumbuhan Pasca Trauma, Generasi Z

ملخص

الذين Z أنيسا موكتي نينغرم، 220401220011، تأثير المسامحة على النمو اللاحق للصدمة لدى جيل عانوا من إنهاء العلاقة العاطفية بوساطة الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت، ماجستير علم النفس، كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج.

إن نمو ما بعد الصدمة هو نتيجة الصراع ضد الشدائد، وهو ما يجعل الفرد في نهاية المطاف في حالة أفضل الذي يعاني من إنهاء العلاقة العاطفية إلى نمو ما بعد الصدمة لتجنب الآثار Z من ذي قبل. يحتاج جيل السلبية الطويلة الأمد التي يمكن أن تؤثر على الحياة في مرحلة لاحقة. ولذلك، هناك حاجة إلى قدرات داخلية وخارجية لدى الأفراد، والقدرة الداخلية المشار إليها هي المسامحة بينما القدرة الخارجية هي الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت. والغرض من هذه الدراسة هو دراسة تأثير التسامح على نمو ما بعد الصدمة بالإضافة إلى دور الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت كمتغير وسيط. والطريقة المستخدمة في هذه الدراسة هي أداة على شكل مقياس نمو ما بعد الصدمة، ومقياس الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت، ومقياس هارتلاند في مدينة مالانج تتكون من 191 امرأة و109 Z للتسامح. وقد أجري البحث على 300 عينة من الجيل رجال. أظهرت نتائج الدراسة 1 (عدم وجود تأثير معنوي واتجاه علاقة سلبية بين متغيرات المسامحة الذي تعرض لإنهاء العلاقة العاطفية. 2 (هناك تأثير معنوي Z ومتغيرات النمو اللاحق للصدمة لدى الجيل واتجاه علاقة إيجابية بين متغيرات الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت ومتغيرات النمو اللاحق للصدمة لدى الذي يعاني من إنهاء العلاقة العاطفية. 3 (يتوسط الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت العلاقة بين Z الجيل الذي يعاني من إنهاء العلاقة العاطفية Z المسامحة والنمو اللاحق للصدمة لدى الجيل.

Z الكلمات المفتاحية: المسامحة، الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت، نمو ما بعد الصدمة، جي

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hubungan romantis tidak selalu berjalan dengan mulus, adakalanya dalam hubungan adanya rasa ketidakcocokan. Tetapi kembali lagi pada pasangan tersebut dalam menyelesaikan masalah yang terjadi, apakah diselesaikan dengan dikomunikasikan, kekerasan dalam pacaran, atau bahkan sampai pada pemutusan hubungan romantis. Sudah banyak contoh kasus kekerasan dalam pacaran, contohnya yaitu kasus Cat Fat seorang pemuda berusia 21 tahun dari China yang ditemukan meninggal dunia yang disebabkan oleh bunuh diri akibat gagal dalam hubungan percintaan (Santosa, 2024). Di dalam negeri kasus putus cinta juga tidak terlepas dari perilaku negatif sebagai bentuk akibatnya. Contoh dari kasus putus cinta antara lain yaitu kasus penganiayaan hingga tewas yang terjadi pada seorang perempuan di Medan yang dilatar belakangi penggunaan sabu dan cemburu (Kompas, 2024). Bahkan di Jawa Timur juga terjadi hal demikian, remaja berusia 18 tahun di Gresik nekat gantung diri menggunakan tali pramuka, setelah ditelusuri ternyata dipicu oleh frustrasi akibat putus dengan kekasihnya (Badruzzaman, 2024).

Data Komnas Perempuan pada tahun 2023 menyatakan bahwa terdapat 422 kasus kekerasan dalam pacaran (Perempuan, 2023). Di tahun sebelumnya kekerasan dalam pacaran sebanyak 463 kasus (Dihni, 2022). Sedangkan pada tahun 2024 diketahui pacar / teman adalah pelaku kekerasan terbanyak yaitu 1997 kasus dan perempuan sebagai korban paling banyak (PPA, 2024). Walaupun kekerasan dapat dilakukan oleh laki – laki dan perempuan, nyatanya korban kekerasan tetap didominasi oleh perempuan. Pelaku kekerasan bisa dilakukan oleh siapa saja, tetapi 3 urutan terbesar adalah orang – orang terdekat korban, yaitu pacar / teman, suami / istri, dan orang tua.

Generasi Z sebagai *digital native* menggunakan media sosial secara lebih dominan dalam keseharian mereka., artinya sebagian besar waktu mereka dihabiskan untuk menggunakan media sosial. daripada di dunia nyata (Francis &

Hoefel, 2018). Gen Z memiliki kelebihan dibandingkan generasi sebelumnya, mereka tumbuh menjadi individu yang berwawasan luas, fasih dalam teknologi, memiliki daya cipta tinggi, dan memiliki kemampuan berpikir kritis (Christiani & Ikasari, 2020). Oleh sebab itu mereka dipersiapkan untuk menghadapi tantangan *era society 5.0*, yaitu dapat menyeimbangkan dan menyelesaikan masalah sosial dengan mengintegrasikan dunia fisik dan dunia maya. Sebanyak 139 juta akun media sosial tercatat di Indonesia, mencakup sekitar 49,9% dari total populasi negara ini dengan rentang usia 16 – 64 tahun (Annur, 2024). Jenis media sosial yang digunakan seperti *Whatsapp, Facebook, Tiktok, dll.* Tercatat sebanyak 37% pengguna media sosial saat ini adalah Gen Z sebagai sumber utama dalam mencari informasi dan 19% menggunakan media digital (Muhamad, 2024).

Anak muda akan lebih memanfaatkan jejaring sosial daripada generasi sebelumnya, bahkan diketahui bahwa dukungan sosial *online* sama dengan interaksi *offline* (T.-Y. Chung et al., 2014a; Oh et al., 2014). Tetapi dari 34 narasumber Gen Z yang diberikan kuesioner hanya 3 yang memilih menggunakan media sosial sebagai perantara, selebihnya memilih kehadiran dari sumber dukungan sosial tersebut. Terdapat kesenjangan antara kebiasaan yang mereka lakukan dengan sumber dukungan yang mereka harapkan hadir bukan dengan media sosial.

Penggunaan media sosial memberikan keuntungan seperti kemudahan dalam menjalin komunikasi, memperluas relasi sosial, dan memungkinkan interaksi tanpa terhalang oleh ruang dan waktu, memudahkan untuk mengekspresikan diri, memperoleh dan menyebarkan informasi secara cepat serta mengatasi kesulitan hidup. Dampak negatif juga tidak dapat dihindarkan, seperti menjauhkan orang yang dekat, menurunnya intensitas tatap muka, dapat menimbulkan kecanduan, rentan terhadap pengaruh buruk orang lain, minimnya privasi, dan dapat menimbulkan potensi konflik (Cahyono, 2016). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa dampak negatif dari media sosial yaitu memunculkan iri dengki atas keberhasilan orang lain yang berdampak pada kondisi psikis individu (Kesi dkk., 2019). Penggunaan media sosial yang bijak akan dapat memudahkan

kehidupan sehari – hari pengguna, tetapi hal ini tentu akan menjadi *boomerang* bagi mereka yang tidak dapat menggunakannya secara tepat.

Gen Z termasuk dalam pengguna media sosial yang cukup aktif dalam kehidupan sehari – hari, mereka tidak dapat menghilangkan peran media sosial seperti untuk mencari informasi, melihat hiburan, dll. Bahkan Gen Z juga dapat menggunakan media sosial sebagai wadah untuk mencari pasangan. Bahkan tidak jarang sebagai wadah untuk memfasilitasi hubungan romantis mereka. Hubungan romantis yang umum dilakukan pada fase ini adalah berpacaran atau *dating*. Berpacaran adalah hubungan diadik yang melibatkan pertemuan untuk interaksi sosial dan kegiatan bersama dengan niat eksplisit atau implisit untuk melanjutkan hubungan sampai hubungan lain yang lebih berkomitmen (seperti hidup bersama, pertunangan atau pernikahan) (Straus, 2004). Hubungan berpacaran dilakukan dengan tujuan eksplorasi atau penjajakan sebelum masa melanjutkan ke masa pernikahan (Iqbal, 2020). Pacaran adalah masa pendekatan untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan masing – masing pada lawan jenis (Setiawan dkk., 2010).

Peristiwa traumatis tidak hanya berlaku untuk kejadian – kejadian yang besar seperti bencana alam dan kecelakaan tetapi putus cinta juga termasuk dalam peristiwa traumatis karena berdampak buruk pada kesejahteraan fisik dan psikologis individu yang menjadi korban (Jouriles dkk., 2012). Putus cinta adalah keputusan untuk mengakhiri hubungan, terlepas dari siapa yang memulai, seringkali membawa konsekuensi emosional yang berat, seperti stres, rasa kehilangan, dan pengalaman traumatis (Isnawati, 2020). Pemutusan hubungan romantis tentu akan membuat individu tersebut mengalami banyak perubahan dalam dirinya. Menurut penelitian dikatakan bahwa putus cinta dapat menyebabkan kesulitan tidur, tangisan pada malam hari ketika sendirian, perilaku deskruktif seperti memukul tembok, dan bahkan munculnya pemikiran untuk mengakhiri hidup (Harisma, 2022). Kecenderungan peristiwa traumatis dikaitkan dengan adanya *post traumatic disorder* (PTSD), dan jarang peristiwa traumatis dikaitkan dengan adanya perubahan positif.

Padahal peristiwa traumatis juga dapat dikaitkan dengan adanya perubahan positif. Fenomena bangkitnya seseorang dari keterpurukan setelah terjadinya peristiwa traumatis ke arah yang lebih baik disebut dengan *post traumatic growth* (PTG) atau pertumbuhan pasca trauma yang selanjutnya disebut PTG. Istilah *post traumatic growth* merujuk pada proses adaptif di mana individu mengalami peningkatan kualitas diri setelah melalui kejadian yang traumatis (Tedeschi & Calhoun, 2004b). Pengalaman traumatis yang mendorong adanya pemrosesan kognitif akan mempengaruhi adanya *post traumatic growth* (Taku dkk., 2012). Selain itu, kemampuan individu dalam memahami perpisahan juga membantu untuk mendapatkan hubungan romantis yang puas, stabil dan memuaskan di masa depan (Kansky & Allen, 2018). Efek dari kesehatan mental seperti resiliensi dapat mempengaruhi pertumbuhan diri, optimisme dan ketrampilan interpersonal guna membentuk hubungan romantis dalam jangka panjang (Kansky & Allen, 2018; Liang & Horn, 2022).

Terdapat beberapa faktor pembentukan pertumbuhan pasca trauma antara lain yaitu dukungan sosial, kepribadian, jenis kelamin, spiritualitas, stressor, strategi *coping*, waktu dan jenis trauma (Purwanto & Hendriyani, 2021). Penelitian – penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa dukungan sosial dan pemaafan memiliki peran terbentuknya pertumbuhan pasca trauma. Fakta di lapangan menyatakan bahwa mendapat dukungan sosial *online* akan membentuk pertumbuhan pasca trauma, dan melakukan pemaafan akan membentuk pertumbuhan pasca trauma. Tetapi, pada pra penelitian juga ditemukan fakta bahwa individu yang mendapatkan dukungan sosial *online* sekaligus memaafkan mantan kekasih mereka ternyata tidak dapat merasakan perubahan positif dalam diri mereka seperti tidak ingin memiliki hubungan dekat dengan orang lain pada saat ini, dan hanya menjalani hidup sehari-hari tanpa angan – angan rencana masa depan.

Pertumbuhan pasca trauma merupakan proses kompleks yang melibatkan berbagai faktor, termasuk dukungan sosial. Studi terdahulu mengindikasikan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu proses pemulihan dan perkembangan individu setelah mengalami trauma. Ditemukan dalam konteks

kesehatan bahwa penyintas kanker yang memperoleh dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial mengalami peningkatan spiritualitas, empati, dan keterlibatan dalam kegiatan sosial (Zahara & Minerty, 2021). Sedangkan penyandang disabilitas dipengaruhi oleh keberadaan sumber dukungan sosial di luar keluarga (Harsono et al., 2021). Perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran maupun kekerasan seksual mampu mencapai pertumbuhan pasca trauma apabila ia mendapatkan dukungan sosial dan memiliki resiliensi, walaupun membutuhkan waktu dan bangkit untuk bisa berada dalam pertumbuhan pasca trauma (Almas & Kusristanti, 2021; Deliviana, 2021; Hali & Lebuan, 2024; Isabela et al., 2024).

Integrasi konsep spiritual dalam psikologi Islam yang meliputi sikap sabar, tawakal sebagai bentuk keimanan, serta muhasabah sebagai proses evaluasi diri dengan dukungan sosial serta intervensi profesional dapat menjadi pendekatan yang komprehensif guna mendampingi individu yang terjebak *toxic relationship* untuk mencapai pemulihan dan transformatif positif (Agustini & Musslifah, 2024). Pada kasus yang lain ditemukan bahwa pertumbuhan pasca trauma pada anak yang berhadapan dengan hukum dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk karakteristik individu, ekspresi emosi, dukungan sosial, lingkungan, dan gaya kognitif. (Novanti & Asiyah, 2023).

Faktor eksternal dan internal mempengaruhi terbentuknya pertumbuhan pasca trauma antara lain. Faktor eksternal berasal dari dukungan sosial. Bentuk dukungan sosial berdasarkan kehadirannya yaitu dukungan instrumental, dukungan informasional, dukungan emosional dan dukungan penghargaan. Berdasarkan riset terdahulu, bentuk dukungan sosial *online* antara lain yaitu dukungan emosi, informasi, manajemen jaringan (Lin dkk., 2016). Pada penelitian yang lain mengatakan dukungan emosi terdiri dari komentar postingan, simbol atau ikon *like*. Dukungan informasi berupa berbagi info maupun mendapatkan info (Suryani, 2017).

Pertumbuhan pasca trauma pada penelitian terdahulu banyak berkorelasi dengan dukungan sosial. Sumber dukungan sosial yang digunakan adalah

significant other yaitu keluarga dan teman (Chen dkk., 2021; Kazemi dkk., 2023; Rahayu, 2016; Ramadani & Rahmasari, 2022). Temuan ini diperkuat oleh hasil pra-penelitian, di mana sebagian besar responden menyatakan bahwa dukungan dari keluarga dan teman merupakan bentuk dukungan yang paling dibutuhkan. Terlihat adanya konsistensi dalam pemberian dukungan sosial yang berasal dari kedua sumber tersebut.

Penelitian terkini mengindikasikan bahwa persepsi akan adanya dukungan sosial memiliki peran krusial dalam meningkatkan fungsi interpersonal, terutama bagi individu yang mengalami trauma psikologis seperti para veteran, yaitu dukungan sosial dapat menjadi faktor protektif terhadap ide bunuh diri (Levi-Belz dkk., 2022). Tingkat dukungan sosial generasi muda yang diperoleh melalui platform media sosial seperti Instagram secara signifikan berkorelasi dengan tingkat kepuasan diri individu (Fitrianti dkk., 2022). Dukungan sosial *online* memiliki peran dalam mengurangi kecemasan sosial yang seringkali dialami individu saat berinteraksi di ruang publik digital (Dinar dkk., 2023). Dukungan emosional yang diperoleh dari komunitas *online* pencari jodoh membantu anggota LGBTQ+ meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi perasaan terisolasi (Widiasih dkk., 2022). Studi-studi ini konsisten menunjukkan bahwa dukungan sosial, baik interaksi secara langsung maupun virtual, memiliki kontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis individu, termasuk mereka yang berasal dari kelompok minoritas atau mengalami pengalaman traumatis

Faktor internal melalui *forgiveness* atau pemaafan dapat memberikan ketenangan pikiran dan lebih bahagia, hal ini berpengaruh pada kesejahteraan fisik dan psikologis (Kaur, 2023; . dkk., 2022). Melihat masa lalu dari sudut pandang yang lain dengan pandangan yang lebih positif dan lebih samar dapat merubah perspektif spiritual dan kognitif, sehingga dapat mengurangi gejala dan meningkatkan kualitas hidup (Menahem & Love, 2013). Pada pra penelitian diketahui bahwa narasumber yang memaafkan mantan kekasih mereka mengaku menjadi pribadi yang lebih baik, seperti lebih cinta pada diri sendiri, memiliki banyak relasi dan memiliki kegiatan positif. Pernyataan ini didukung oleh

penelitian yang menunjukkan bahwa pemaafan memiliki kontribusi terhadap pertumbuhan pasca trauma antara lain melalui proses kognitif dan interpersonal, dan didapatkan hasil bahwa korban merasa lebih bahagia, tidak merasa khawatir, dan lebih positif (Gilo dkk., 2022).

Beberapa peristiwa traumatis membutuhkan pemaafan untuk meminimalisir efek negatif trauma yang dialami. Peristiwa yang menyangkut tentang hubungan romantis sebelum pernikahan seperti kekerasan dalam berpacaran, perselingkuhan hingga pemutusan hubungan romantis. Pemaafan mampu menjadi solusi, seperti dalam putus cinta pemaafan dapat menjadi terapi, dapat menciptakan kesejahteraan psikologis, dan dapat juga mencapai *self esteem* (Amiri dkk., 2020; Pariartha dkk., 2022; F. O. M. Putri dkk., 2024). Hubungan romantis dalam ranah keluarga seperti pelaku atau anak yang terdampak perceraian mampu mencapai resiliensi dan *subjective well being* (T. W. T. Lestari & Huwae, 2023; S. A. K. Putri & Rahardjo, 2024).

Tidak hanya dalam hubungan romantis, tetapi dalam trauma yang lain seperti dalam bidang kesehatan, pemaafan juga memiliki efek yang positif. Hasil penelitian sebelumnya mengindikasikan bahwa pemaafan secara signifikan berkontribusi pada pertumbuhan pasca trauma pada pasien hemodialisis, terutama ketika dipadukan dengan intervensi dukungan sosial (Ye et al., 2022). Remaja yang sering menjadi korban bullying cenderung memiliki kapasitas untuk memaafkan yang lebih besar dan berharap dapat memperbaiki hubungan dengan pelaku, alih-alih menyimpan dendam (Jahangir & Ayesha, 2022). Seseorang yang memiliki trauma masa kanak-kanak yang dapat menerima dan memaafkan diri serta situasi yang dialami cenderung memiliki tingkat ketahanan diri yang lebih kuat (Doğruer et al., 2022).

Peneliti menggunakan pemaafan sebagai variabel dalam penelitian ini dengan mempertimbangkan kondisi psikis korban pemutusan hubungan romantis yang tidak stabil. Putus cinta dapat memicu berbagai emosi negatif, seperti kesedihan, berkurangnya perasaan cinta, kemarahan, rasa sakit, frustrasi, kebencian, kesepian,

dan depresi. Situasi ini turut memengaruhi tingkat kepuasan hidup dan dapat mengakibatkan stres pasca-kejadian traumatis, dan menyebabkan kerentanan terhadap konsep diri (Rumondor, 2013). Pemaafan ini memungkinkan korban untuk melihat peristiwa traumatis dari sudut pandang yang berbeda, sehingga membuat individu tersebut dapat mencapai pertumbuhan pasca trauma. Menurut Enreight dan Homson penggunaan strategi pemaafan ini diharapkan dapat mengubah persepsi terhadap pengalaman hidup yang tidak menyenangkan, untuk tumbuh, berkembang, dan memiliki kehidupan yang lebih bermakna (Zuanny & Subandi, 2016).

Peneliti menggunakan generasi Z sebagai subjek karena generasi ini mengalami penurunan dalam aspek kesejahteraan emosional dan sosial dibandingkan generasi terdahulu. Kebutuhan sosial mereka yang tidak terpenuhi seperti pendapatan, pendidikan, makanan, perumahan, transportasi dukungan sosial dan keselamatan (Francis & Hoefel, 2018). Kelompok yang lahir antara tahun 1995 hingga 2010 dikenal dengan sebutan Generasi Strawberry yang mudah mengalami kondisi depresi, hal ini dikarenakan oleh banyak faktor. Peristiwa yang dianggap biasa oleh sebagian orang dapat menjadi peristiwa yang luar biasa bagi generasi ini. Jika Generasi Z tidak mengalami pertumbuhan pasca trauma, maka yang ditakutkan seperti kasus – kasus yang terjadi yaitu depresi, bunuh diri hingga terjadi pembunuhan. Pertumbuhan pasca trauma sangat penting untuk pertumbuhan generasi Z khususnya dalam menyelesaikan tugas perkembangan di tahap selanjutnya yaitu pernikahan.

Studi ini menghadirkan kebaruan substansial dengan fokus pada Pertumbuhan Pasca-Trauma (PTG) dalam konteks pemutusan hubungan romantis pada Generasi Z. Secara konvensional, PTG biasanya direferensikan dalam kaitannya dengan peristiwa hidup yang jauh lebih berat atau menantang, namun penelitian ini secara unik menginvestigasi putus cinta sebagai pemicu potensial bagi PTG, sebuah perspektif yang sangat relevan dengan pengalaman hidup Gen Z. Poin kebaruan krusial lainnya terletak pada analisis peran mediasi dukungan sosial *online*, sebuah aspek yang tak terpisahkan dari lanskap sosial Gen Z sebagai *digital natives*.

Dengan mengintegrasikan konstruk pemaafan, PTG, dan dukungan sosial *online* ke dalam sebuah model mediasi tunggal pada populasi yang spesifik ini, penelitian ini tidak hanya mengisi kesenjangan empiris dalam literatur PTG dan psikologi hubungan, tetapi juga memberikan pemahaman mendalam tentang mekanisme adaptif serta promosi resiliensi di tengah tantangan hubungan modern di era digital.

Urgensi penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh pemaafan terhadap pertumbuhan pasca-trauma dengan mempertimbangkan peran mediasi dukungan sosial *online*. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi perubahan positif yang terjadi setelah peristiwa traumatis sebagai akibat dari praktik pemaafan, serta mengeksplorasi bagaimana dukungan sosial *online* dapat memperkuat atau melemahkan proses tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan rekomendasi yang relevan untuk mendukung pertumbuhan pasca-trauma berdasarkan pemaafan dukungan sosial yang diperoleh dari sumber-sumber *online*. Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada integrasi variabel *dukungan sosial online* yang hingga kini masih relatif kurang mendapat perhatian dalam kajian hubungan interpersonal, khususnya dalam konteks pemulihan emosional pasca putus cinta. Selain itu, penelitian ini secara khusus menyoroti Generasi Z, kelompok yang tumbuh dalam era *digital* dan memiliki pola interaksi sosial yang khas melalui media daring. Pendekatan ini memberikan kontribusi teoretis yang signifikan terhadap literatur psikologi modern, dengan menawarkan perspektif baru mengenai peran dukungan sosial berbasis *digital* dalam dinamika relasi romantis.

Penggunaan metode kualitatif sangat esensial untuk penelitian ini karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pertumbuhan pasca-trauma (PTG) yang dialami Generasi Z setelah pemutusan hubungan romantis. Metode ini memungkinkan kami untuk menangkap dan memahami makna subjektif dari PTG itu sendiri, termasuk bagaimana partisipan menginterpretasikan pengalaman sulit mereka sebagai peluang untuk pertumbuhan. Lebih lanjut, pendekatan kualitatif mampu mengungkapkan proses kompleks bagaimana pemaafan dan dukungan sosial *online* secara spesifik memfasilitasi dan memediasi pencapaian PTG,

memberikan wawasan naratif yang kaya tentang perkembangan positif setelah trauma.

B. Rumusan Masalah

Merujuk pada penjelasan yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah yang dapat disusun adalah sebagai berikut:

1. Apakah pemaafan berpengaruh terhadap pertumbuhan pasca trauma pada generasi Z yang mengalami putus hubungan romantis?.
2. Apakah dukungan sosial *online* berpengaruh terhadap pertumbuhan pasca trauma pada generasi Z yang mengalami putus hubungan romantis?.
3. Apakah dukungan sosial *online* dapat dijadikan mediasi dalam pengaruh pemaafan terhadap pertumbuhan pasca trauma pada generasi Z yang mengalami putus hubungan romantis?.

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah sebelumnya, maka fokus dari penelitian ini ditujukan untuk:

1. Untuk mengetahui pengaruh pemaafan dapat memprediksi pertumbuhan pasca trauma pada generasi Z yang mengalami putus hubungan romantis.
2. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial *online* dapat memprediksi pertumbuhan pasca trauma pada generasi Z yang mengalami putus hubungan romantis.
3. Untuk mengetahui peran mediasi dalam hubungan pemaafan terhadap pertumbuhan pasca trauma pada generasi Z yang mengalami putus hubungan romantis.

D. Manfaat Teoritis dan Praktis

Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu :

1. Manfaat Teoritis:
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah dan wawasan dalam bidang psikologi, khususnya bidang psikologi klinis.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam penelitian yang berkaitan dengan Generasi Z yang mengalami putus hubungan romantis.

2. Manfaat Praktis:

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi positif bagi generasi Z, tenaga profesional serta pemerintah dalam upaya kuratif dan preventif untuk menekan resiko trauma yang dialami generasi Z akibat dari peristiwa traumatis yaitu pemutusan hubungan romantis. Terjadinya pertumbuhan pasca trauma dapat mengoptimalkan tugas perkembangan generasi Z di masa mendatang.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pertumbuhan Pasca Trauma

1. Pengertian Pertumbuhan Pasca Trauma

Post-traumatic growth merupakan bentuk perubahan positif yang muncul pada individu setelah berhasil melewati pengalaman traumatis, seperti hubungan yang lebih baik, kemungkinan baru dalam hidup, penghargaan terhadap kehidupan, kekuatan pribadi dan perkembangan spiritual yang besar (Tedeschi & Calhoun, 2004b). Tedeschi dan Calhoun menjelaskan bahwa pertumbuhan pascatrauma muncul sebagai akibat dari peristiwa yang tidak menyenangkan dan hanya terjadi apabila individu melakukan perjuangan. Perubahan ini merupakan hasil dari informasi baru yang dipahami secara intelektual dan afektif. Bukan lagi kembali ke keadaan sediakala tetapi ada peningkatan psikologis menjadi lebih baik. Hal ini menunjukkan kesamaan arah dengan pemikiran Linley dan Joseph yang menggunakan istilah *adversarial growth* sebagai istilah yang sama terkait dengan pertumbuhan pasca trauma. Berjuang melawan kesulitan adalah faktor yang sama dari perubahan positif, sehingga membawa individu pada level yang lebih tinggi dibanding keadaan sebelumnya (Linley & Joseph, 2004).

Menurut Park dan Fenster pertumbuhan setelah pengalaman stres dipengaruhi oleh *coping* dan proses kognitif. Pertumbuhan terkait stres memiliki manfaat bagi mereka yang mengalaminya, yaitu perilaku yang adaptif. Manfaat tersebut mencakup perubahan dalam sumber daya pribadi seperti peningkatan rasa penguasaan, dan penyesuaian psikologis yang lebih baik setelah menghadapi stressor (Park & Fenster, 2004). Pertumbuhan pasca trauma adalah pengalaman persepsi subjektif individu dan evaluasi peristiwa traumatis (Subandi dkk., 2014). Penjabaran sebelumnya menunjukkan bahwa pertumbuhan pasca trauma merujuk pada hasil dari perjuangan melawan kesulitan, yang pada akhirnya menempatkan individu dalam kondisi yang lebih baik dibandingkan sebelumnya. Perubahan ini menjadikan individu lebih adaptif, dipengaruhi oleh strategi coping, proses kognitif, dan persepsi subjektif terhadap peristiwa traumatis

2. Aspek – Aspek Pertumbuhan Pasca Trauma

Dalam pandangan Tedeschi dan Calhoun (Tedeschi & Calhoun, 2004a) terdapat lima aspek pertumbuhan pasca trauma, antara lain yaitu:

- a. **Apresiasi Kehidupan** (*Appreciation for life*) yaitu peningkatan penghargaan terhadap kehidupan secara keseluruhan dan berbagai aspeknya yang lebih kecil, disertai dengan perubahan persepsi tentang hal-hal yang dianggap penting,
- b. **Berkaitan dengan orang lain** (*Relating to others*) yaitu interaksi yang lebih erat, lebih mendalam, dan lebih signifikan dengan orang lain.
- c. **Kekuatan pribadi** (*Personal strenght*) yaitu peningkatan kesadaran akan kekuatan pribadi, atau pengakuan terhadap keberadaan kekuatan pribadi. Pengenalan terhadap kekuatan sering kali berhubungan dengan meningkatnya rasa rentan.
- d. **Kemungkinan baru** (*New possibilities*) yaitu identifikasi individu terhadap kemungkinan-kemungkinan baru untuk hidup atau kemungkinan mengambil jalan yang baru dan berbeda dalam hidup.
- e. **Perubahan spiritual** (*Spiritual development*) yaitu cara lain di mana beberapa orang mengalami perubahan positif dalam perjuangan mereka dengan stres dan kehilangan. Individu yang tidak religius, atau yang secara aktif ateis, juga dapat mengalami pertumbuhan dalam domain ini. Mungkin ada keterlibatan yang lebih besar dengan pertanyaan-pertanyaan eksistensial yang mendasar.

3. Faktor Pertumbuhan Pasca Trauma

Terdapat beberapa faktor terjadinya pertumbuhan pasca trauma atau disebut *adversarial growth* oleh Linley dan Joseph (Linley & Joseph, 2004):

- a. **Perbedaan tipe peristiwa** yaitu karakteristik dari pengalaman subjektif dari sebuah peristiwa tersebut (misalnya, ketidakberdayaan, kemampuan untuk mengendalikan, serta ancaman hidup) bukan peristiwa itu sendiri, yang mempengaruhi pertumbuhan permusuhan.

- b. Penilaian kognitif** yaitu tidak ada hubungan linier positif antara tingkat trauma dan pertumbuhan. Kesadaran dan pengendalian peristiwa dikaitkan dengan tingkat pertumbuhan permusuhan yang lebih tinggi.
- c. Faktor sosiodemografis** yaitu tingkat pendidikan dan pendapatan yang lebih tinggi dikaitkan dengan pertumbuhan yang lebih tinggi.
- d. Kepribadian** yaitu ekstraversi, keterbukaan pada pengalaman, keramahan, dan kesadaran semuanya berhubungan positif dengan pertumbuhan. Faktor kepribadian, efikasi diri dan sifat tahan banting, keduanya dikaitkan dengan pertumbuhan, meskipun rasa koherensi tidak.
- e. Coping, dukungan sosial dan agama** yaitu coping yang berfokus pada masalah, serta penerimaan, reinterpretasi positif, dan coping keagamaan positif berhubungan positif dengan pertumbuhan. Penanganan yang berfokus pada emosi, termasuk dukungan sosial emosional, juga berhubungan positif dengan pertumbuhan. Dukungan sosial umumnya cenderung tidak dikaitkan dengan pertumbuhan, namun kepuasan dukungan sosial berhubungan positif dengan pertumbuhan. Aktivitas keagamaan dan keberagaman intrinsik berhubungan positif dengan pertumbuhan.
- f. Proses Kognitif, Pengaruh, Kualitas Hidup, Tekanan Psikologis** yaitu proses kognitif yang diperlukan untuk membangun kembali pandangan dunia yang hancur setelah trauma. Perenungan, intrusi, dan penghindaran semuanya berhubungan positif dengan pertumbuhan. Depresi dan kecemasan tidak berhubungan dengan pertumbuhan.

B. Dukungan Sosial *Online*

1. Pengertian Dukungan Sosial *Online*

Dukungan sosial *online* (*online social support*) adalah dukungan sosial yang diperantarai oleh internet atau teknologi, yang memungkinkan pencari dukungan sosial dapat menemukan individu lain dengan kondisi yang sama (Braithwaite dkk., 1999). Dukungan sosial *online* menggambarkan tentang orang lain yang memberikan dukungan sosial secara tidak langsung, biasanya diberikan antar individu dengan masalah kesehatan yang sama (Nick dkk., 2018). Komunitas

dukungan *online* adalah tempat untuk berkumpul menyediakan informasi dan mendukung satu sama lain (Pfeil dkk., 2009).

Sama dengan dukungan sosial di dunia nyata, dukungan sosial di media sosial juga memberikan layanan dukungan sosial di internet. Bentuk layanannya adalah belajar *online*, bertukar ide, menghibur teman melalui pesan atau pesan suara, mengirimkan kata-kata untuk membangun harga diri dan kepercayaan diri (T.-Y. Chung dkk., 2014b). Dukungan sosial *online* mengintegrasikan aspek dukungan sosial tradisional dengan tambahan karakter dan makna yang hanya muncul dalam konteks virtual dan komunikasi bermediasi komputer. (LaCoursiere, 2001). Didefinisikan juga sebagai dukungan yang tersedia secara *online* untuk individu yang mengalami peristiwa kritis yang memerlukan bantuan dari sumber daya eksternal dari kelompok virtual yang terdiri dari orang-orang yang mengalami peristiwa serupa baik di masa lampau ataupun saat ini (Walter, 2018).

Mengacu pada definisi yang diberikan oleh sejumlah ahli, dukungan sosial secara *online* dapat diartikan sebagai bentuk dukungan yang bersumber dari *netizen* / warganet, *content creator*, dan aplikasi via media sosial *online*. Media sosial sebagai wadah bagi individu maupun kelompok dukungan dengan pengalaman hidup serupa untuk berkumpul, bertukar informasi, dan saling mendukung, baik melalui pembelajaran *online*, berbagi ide, atau menghibur satu sama lain. Individu dapat sebagai penanya, penjawab maupun pihak ketiga yang menanggapi terkait dengan pertanyaan dan jawaban yang tersedia. Bentuk dukungan sosial *online* sangat beragam, baik yang konstruktif maupun destruktif. Dukungan positif ditandai dengan interaksi yang membangun, misalnya memberikan informasi yang akurat atau komentar yang menyemangati. Sebaliknya, dukungan negatif seringkali melibatkan tindakan merendahkan atau menyebarkan informasi yang salah, seperti *cyberbullying*.

2. Dimensi Dukungan Sosial *Online*

Terdapat dimensi dukungan sosial *online* dalam konteks jejaring sosial, antara lain yaitu dukungan informasi, dukungan emosional dan manajemen jaringan (Lindkk., 2016).

- a. Dukungan informasi dimensi yang lebih berorientasi pada tugas dan bergantung pada apakah orang memerlukan informasi yang relevan untuk membantu pemecahan masalah dan pengambilan keputusan. Melalui proses ini, pengguna memberikan dan menerima informasi dukungan dalam berbagai bentuk seperti ilmu dan nasehat.
- b. Dukungan emosi berfokus pada peningkatan kesejahteraan masyarakat dengan mengungkapkan kepedulian, empati, pengertian, kepercayaan, rasa hormat, dan bahkan cinta antar individu di situs jejaring sosial.
- c. Manajemen jaringan berfokus pada interaksi sosial yang meningkatkan ikatan sosial masyarakat di situs jejaring sosial.

Sedangkan menurut Nick, terdapat empat dimensi pada dukungan sosial *online* antara lain yaitu penghargaan / dukungan emosional (*esteem/emotional*), dukungan persahabatan sosial (*social companionship*), dukungan informasional (*informasional*), dan dukungan instrumental (*instrumental*) (Nick dkk., 2016).

- a. Penghargaan / dukungan emosional mencakup penghargaan dan penerimaan; ekspresi keintiman, kepedulian, rasa suka, rasa hormat, validasi, empati, simpati; atau membantu mengelola keadaan emosi seseorang.
- b. Dukungan persahabatan sosial mencakup pengeluaran waktu bersama orang lain dalam aktivitas senggang dan rekreasi; atau merasa menjadi milik seseorang.
- c. Dukungan informasional mencakup bantuan dalam mendefinisikan, memahami, dan mengatasi peristiwa-peristiwa bermasalah; nasihat; dukungan penilaian; memberikan informasi, pengetahuan, atau perspektif baru; atau referensi ke sumber daya.

- d. Dukungan instrumental mencakup penyediaan bantuan keuangan, sumber daya material, dan layanan yang dibutuhkan; bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diperlukan; menyediakan sesuatu yang berguna, melakukan tugas, atau mengambil tanggung jawab.

C. Pemaafan

1. Pengertian Pemaafan

Pemaafan merupakan suatu proses transformasi dalam motivasi prososial yang terjadi setelah individu mengalami tindakan yang melukai atau merugikan, yang ditandai dengan menurunnya keinginan untuk menghindari pelaku, berkurangnya dorongan untuk membalas dendam, serta meningkatnya kecenderungan untuk menunjukkan niat baik dan perilaku positif terhadap pelaku (McCullough, 2000, 2001). Pemaafan melibatkan keputusan untuk mengesampingkan perasaan kebencian terhadap seseorang yang telah berbuat salah, bertindak tidak adil, menyakiti, atau merugikan Anda, dengan mengubah perasaan, sikap, dan perilaku secara sukarela sehingga tidak lagi dikuasai oleh kebencian dan mampu menunjukkan belas kasihan, kemurahan hati, atau sikap serupa terhadap orang yang bersalah (Psychology, 2018). Sikap memaafkan sebagai penggantian emosi yang merusak dengan emosi prososial terhadap pelaku atau diri sendiri (Wade & Worthington, 2003).

Sikap memaafkan menurut Enright, Freedman, dan Rique sebagai suatu kesiapan individu untuk melepaskan hak alami terhadap kebencian, penilaian negatif, dan penghindaran terhadap pelaku yang telah menyakitinya secara tidak adil, seraya mengembangkan respons afektif positif seperti empati, belas kasih, dan bahkan kasih sayang yang tidak bersyarat terhadap pelaku. (Enright dkk., 1998). Pemaafan adalah usaha memulihkan cinta dan kepercayaan dalam hubungan sehingga korban dan pihak yang menjadi korban dapat mengakhiri hak yang merusak (Hargrave & Sells, 1997). Keterikatan seseorang yang mencakup pikiran, emosi, atau perilaku yang bermuatan negatif yang dialami seseorang (yang dilanggar) sebagai respons terhadap pelanggaran, pelanggaran, dan gejala sisa dari

pelanggaran tersebut diubah dari negatif menjadi netral atau positif (Thompson & Synder, 2004).

Dapat diartikan bahwa pemaafan adalah proses yang mengubah motivasi dari emosi dan keterikatan negatif menjadi netral dan meningkatkan motivasi dalam kebaikan. Melalui pemaafan, seseorang secara bertahap mengganti perasaan negatif dengan perasaan netral atau positif. Hal ini kemudian mengarah pada perubahan sikap dan perilaku, sehingga memungkinkan munculnya belas kasihan, kemurahan hati, dan sikap-sikap baik lainnya. Dengan demikian, pemaafan membantu individu untuk mengatasi kebencian dan membangun kembali hubungan yang lebih sehat dan positif.

2. Faktor Pemaafan

Terdapat empat faktor yang mempengaruhi pemaafan, menurut McCullough yaitu kognitif sosial, karakteristik konflik, hubungan interersonal, dan keribadian (McCullough dkk., 2000).

- a. Kognitif sosial adalah perilaku memaafkan yang dipengaruhi oleh penilaian terhadap pelaku, kejadian, tingkat keparahan dan keinginan untuk menghindar. Pelaku yang merenenungi kesalahan juga dapat mempengaruhi perilaku memaafkan.
- b. Karakteristik konflik adalah penting atau tidaknya sebuah masalah akan mempengaruhi perilaku memaafkan, semakin penting konfliknya akan sulit untuk memaafkan.
- c. Hubungan interpersonal adalah kedekatan hubungan antara pelaku dan korban akan berhubungan positif dalam menentukan perilaku memaafkan. Ada 3 kedekatan yang mempengaruhi yaitu komitmen seperti dalam pernikahan, kemampuan melihat kebaikan dibalik peristiwa, dan kesungguhan pelaku dalam meminta maaf.
- d. Kepribadian adalah adanya *agreebleness* atau kerendah hatian yang dimiliki. Hal ini akan mempengaruhi perilaku memaafkan, serta pengalamannya dalam menghadapi konflik.

3. Aspek Pemaafan

Terdapat tiga aspek pemaafan menurut McCullough terdapat tiga yaitu motivasi penghindaran (*avoidance motivation*), motivasi balas dendam (*revenge motivation*), dan motivasi kebajikan (*benevolence motivation*) (McCullough, 2000).

- a. Motivasi penghindaran adalah gambaran seberapa besar motivasi menghindari dari pelaku. Semakin menurunnya motivasi menjauhi pelaku baik secara pribadi maupun psikologis, serta tidak lagi berkeinginan untuk merenggangkan jarak dengan pelaku. Ini adalah dimensi negatif dari pemaafan.
- b. Motivasi balas dendam adalah motivasi untuk melakukan yang hal yang sama atau balas dendam kepada pelaku atas perilaku yang menyakitinya. Ini juga dimensi negatif dari pemaafan. Seseorang dengan motivasi balas dendam yang semakin rendah maka dapat diartikan dia akan semakin dekat dengan perilaku memaafkan.
- c. Motivasi kebajikan adalah motivasi yang dimiliki oleh individu untuk berbuat kebaikan kepada pelaku. Ini merupakan dimensi positif dari memaafkan, semakin ia termotivasi untuk berbuat kebaikan maka ia akan semakin dekat dengan perilaku memaafkan.

Sedangkan menurut Nashori, pemaafan terdiri dari tiga dimensi yaitu dimensi emosi, dimensi kognitif dan dimensi interpersonal (Nashori, 2016).

- a. Dimensi emosi yaitu berkaitan dengan perasaan korban kepada pelaku. Indikator dari dimensi ini yaitu 1. Meninggalkan perasaan marah, sakit hati dan benci, 2. Tetap mengontrol emosi saat diperlakukan tidak menyenangkan oleh orang lain, 3. Merasa iba dan kasih sayang kepada pelaku, 4. Merasa nyaman berinteraksi dengan pelaku.
- b. Dimensi kognitif, berkaitan dengan pemikiran korban atas peristiwa tidak menyenangkan yang dialaminya. Indikator dari dimensi ini adalah 1. Memiliki penjelasan secara logika atas perbuatan pelaku kepada dirinya, 2. Mampu menghilangkan penilaian negatif saat hubungan dengan orang lain tidak sesuai harapan.

- c. Dimensi interpersonal, berkaitan dengan dorongan ketika hubungan dengan orang lain tidak sesuai harapan maka pribadi masing-masing untuk memberi maaf kepada orang lain. Indikator dari dimensi ini adalah 1. Meninggalkan perilaku atau perkataan yang dapat menyakiti pelaku, 2. Meninggalkan perilaku acuh tak acuh. 3. Menghilangkan motivasi balas dendam, 4. Meninggalkan perilaku penghindaran.

Menurut Thompson dan Synder terdiri dari pemaafan diri sendiri pemaafan diri sendiri, pemaafan orang lain, dan pemaafan situasi (Thompson & Synder, 2004).

- a. Pemaafan diri sendiri adalah kecenderungan seseorang untuk memberikan pengampunan kepada dirinya sendiri atas kesalahan atau tindakan yang dinilai merugikan. Individu yang dapat memaafkan dirinya biasanya menunjukkan respons positif secara kognitif, emosional, dan perilaku terhadap dirinya sendiri setelah menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan.
- b. Pemaafan orang lain adalah kemampuan seseorang untuk memberikan pengampunan kepada pihak yang telah menyakiti atau melakukan kesalahan terhadapnya.
- c. Pemaafan situasi adalah tendensi seseorang untuk mengampuni keadaan atau peristiwa yang menimbulkan kerugian atau penderitaan.

D. Pengaruh Pemaafan terhadap Pertumbuhan Pasca Trauma

Generasi Z yang memasuki usia antara 14 – 29 tahun tentu telah memiliki berbagai pengalaman dalam hidupnya, termasuk pengalaman pemutusan hubungan romantis. Mereka tumbuh di era digital dengan paparan luas terhadap informasi dan jejaring sosial, sehingga sering kali menghadapi tekanan emosional yang intens dalam hubungan mereka. Pemutusan hubungan romantis bisa menjadi peristiwa traumatis yang signifikan. Ketika hubungan romantis berakhir, proses pemaafan dapat membantu mengurangi dampak negatif dari trauma emosional tersebut dan mendorong individu untuk mengalami pertumbuhan pasca trauma. Kemampuan memaafkan berasal dari kemandirian emosional yang dimiliki oleh remaja akhir,

dan diketahui bahwa ketahanan dan pemaafan mempengaruhi bagaimana remaja mengekspresikan kemarahannya (Anderson, 1999).

Pemaafan memiliki peran penting dalam pertumbuhan pasca trauma. Berbagai temuan empiris menunjukkan bahwa individu yang dapat memberikan pemaafan terhadap diri sendiri dan orang lain lebih mungkin untuk mengalami pertumbuhan pasca trauma. Orang lain yang dimaksudkan dalam konteks ini yaitu mereka yang terlibat dalam pemutusan hubungan romantis. Penelitian oleh Miliam dan Schmidt menemukan bahwa pemaafan terhadap diri sendiri dan orang lain dapat membantu individu dalam menghadapi dan mengatasi trauma, sehingga mereka dapat mengalami perubahan positif dalam pandangan hidup dan cara berinteraksi dengan orang lain. Pemaafan juga dapat membantu individu dalam mengatasi stres dan rasa sakit yang diakibatkan oleh trauma, sehingga mereka dapat fokus pada proses penyembuhan dan pertumbuhan (Milam & Schmidt, 2018).

Pertumbuhan pasca trauma sering kali ditandai dengan perubahan positif dalam pandangan hidup dan cara berinteraksi dengan orang lain. Pemaafan dapat mempengaruhi beberapa aspek dari pertumbuhan pasca trauma, seperti peningkatan kekuatan diri, kualitas hubungan yang lebih intim, dan keterbukaan terhadap kemungkinan baru. Individu yang mampu memaafkan diri sendiri dan orang lain sering kali mengalami pertumbuhan yang lebih signifikan dibandingkan dengan individu yang tidak mampu memaafkan. Pemaafan dapat membantu individu untuk menghentikan siklus kebencian dan dendam, yang mana hal ini dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan mereka. Dengan memaafkan orang yang telah menimbulkan trauma, individu dapat mengembangkan empati dan simpati terhadap orang lain, serta menghargai kesalahan dan kesulitan orang lain (Annisa Salsabila & Dinda Dwarawati, 2022).

Pemutusan hubungan romantis merupakan peristiwa traumatis yang dapat menyebabkan rasa sakit yang luar biasa bagi individu. Individu tersebut harus menghadapi trauma dan rasa sakit. Selanjutnya, mereka harus berjuang untuk memulihkan keadaan, mereka harus mengembalikan keadaan psikologis yang

sangat terpengaruh oleh peristiwa tersebut. Metode yang dapat digunakan untuk melakukan pemulihan adalah pemaafan. Memaafkan memiliki dampak positif yang begitu penting bagi diri sendiri atau korban. Memaafkan membantu korban dalam proses pemulihan (Natasya & Susilawati, 2020; Pattiradjawane dkk., 2019; Sholikhah & Masykur, 2020).

Terdapat beberapa terapi yang digunakan dalam kasus yang berhubungan dengan hubungan romantis, salah satu terapi yang digunakan adalah pemaafan. Pemaafan efektif digunakan pada beberapa penelitian, seperti dalam bentuk CBT pada remaja putri setelah pemutusan hubungan romantis (Krisnamurthi & Hanum, 2021), berkorelasi positif dengan aspek kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang menghadapi perpisahan dalam hubungan asmara. (Tacasily, 2021), dan digunakan dalam terapi pasangan (Kimmes & Durtschi, 2016). Jika pemaafan tidak dilakukan, maka akan muncul dampak negatif pada individu tersebut. Individu yang sulit memaafkan akan cenderung mengalami depresi yang berkelanjutan (D. Chung, 2007). Korban kekerasan yang mengalami *stockholm syndrome* akan lebih mudah memaafkan kekasihnya yang melakukan kekerasan karena *love dependence* atau ketergantungan pada pasangan (Atmasari & Liandani, 2023). Beberapa penelitian di atas, pemutusan hubungan romantis membutuhkan pemaafan agar individu atau korban dapat merasakan pertumbuhan pada dirinya.

E. Pengaruh Dukungan Sosial *Online* terhadap Pertumbuhan Pasca Trauma

Bagi generasi Z, penggunaan media sosial telah menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mereka dijuluki sebagai penduduk asli digital. Dalam konteks putusnya hubungan romantis, banyak ditemukan konten yang menggambarkan patah hati. Berbagai emosi negatif memiliki dua makna yaitu memenuhi kebutuhan sosio emosi yaitu memvalidasi atau menormalisasi perasaannya, atau pemenuhan kebutuhan kognitif yaitu membutuhkan bantuan untuk menguraikan permasalahannya agar lebih memahami permasalahannya tersebut (Rimé, 2009). Kemajuan teknologi juga mengubah pola interaksi antar individu. Dulu, komunikasi memerlukan tatap muka, tetapi kini jejaring sosial memungkinkan orang untuk berinteraksi meskipun tidak berada dalam jarak yang

dekat dan dalam waktu berbeda. Dapat dikatakan pemberian dukungan sosial juga tidak sulit untuk dilakukan.

Dukungan sosial *online* mencakup dukungan emosional, informasional, dan manajemen jaringan yang dilakukan oleh individu maupun kelompok dukungan dengan latar belakang yang sama, serta difasilitasi oleh media sosial. Dukungan – dukungan ini difasilitasi media sosial untuk membantu individu mencapai pertumbuhan pasca trauma, yaitu proses di mana seseorang dapat berkembang secara positif setelah menghadapi kejadian traumatis. Melalui platform media sosial, individu dapat menemukan kelompok dengan pengalaman serupa, sehingga mereka dapat membagikan pengalaman secara terbuka, seperti memposting cerita mereka sehingga didengar, didukung dan merasa tidak sendirian. Penelitian menunjukkan bahwa interaksi dengan orang lain yang memahami pengalaman mereka dapat memberikan rasa empati, validasi, dan dukungan emosional yang sangat diperlukan (Taylor, 2011). Kemampuan untuk berbagi cerita dan mendengar pengalaman orang lain yang berhasil melewati masa sulit dapat memberikan inspirasi dan motivasi untuk bangkit.

Media sosial yang terdiri dari berbagai macam orang dan kelompok, mereka akan mendukung dan memberikan akses dukungan apabila diperlukan untuk mengatasi trauma setelah pemutusan hubungan romantis. Selain bantuan dari ahli, generasi Z juga dapat mengakses aplikasi maupun situs yang berisi tentang edukasi kesehatan mental. Cara seperti itu akan memungkinkan mereka untuk belajar tentang strategi dan pengelolaan emosi, ketrampilan komunikasi serta memperkuat kedekatan dengan orang lain di lingkungan mereka. Platform – platform tersebut dapat memberikan kesempatan individu dalam mendapatkan dukungan mengatasi trauma dan kesulitan emosional setelah terjadi pemutusan hubungan romantis. Memanfaatkan media sosial secara aktif untuk meningkatkan kesadaran dan pendidikan masyarakat tentang masalah kesehatan mental adalah strategi modern dalam kesehatan masyarakat yang masuk akal, yang memiliki potensi untuk menyelamatkan nyawa (Luxton et al., 2012).

Penelitian oleh Tedeschi dan Calhoun (Tedeschi & Calhoun, 2004a) menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk menghadapi stres dan trauma dengan lebih baik, serta berkontribusi pada pengembangan identitas baru yang lebih kuat setelah peristiwa traumatis. Hal ini menekankan pentingnya interaksi sosial yang sehat dalam membantu individu untuk bergerak maju dari pengalaman traumatis. Dengan demikian, dukungan sosial *online* dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu individu mengubah pengalaman traumatis menjadi peluang untuk perkembangan dan kemajuan pribadi. Berinteraksi dengan individu yang memiliki pengalaman sejenis berpotensi membentuk lingkungan yang kondusif untuk pertumbuhan pasca trauma. Oleh karena itu, penting bagi para profesional kesehatan mental dan penyedia layanan untuk mengakui dan memanfaatkan potensi dukungan sosial *online* dalam strategi pemulihan mereka.

Bantuan yang berasal dari luar diri individu memegang peranan penting untuk internal diri. Penelitian Marty Mawarpury menyatakan bahwa unsur modal sosial mendorong adanya pertumbuhan positif setelah kejadian traumatis, semua sistem di luar kehidupan individu adalah koping konstruktif untuk mencapai pertumbuhan pasca trauma, antara lain yaitu dukungan sosial, penerimaan dan kontrol diri (Mawarpury, 2018). Teman, sahabat ataupun komunitas memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap pertumbuhan pasca trauma dibandingkan dengan keluarga (Senol-Durak & Ayvasik, 2010). Dukungan sosial *online* tidak hanya menyediakan platform untuk ekspresi emosional dan koneksi interpersonal, tetapi juga menawarkan informasi yang bermanfaat untuk memfasilitasi proses penyembuhan pasca trauma percintaan pada generasi Z.

Bentuk *Computer-Mediated Communication* (CMC) sebagai sarana pertukaran dukungan sosial, pemanfaatan komunikasi bermediasi komputer (CMC) berfungsi sebagai sarana pencarian dukungan dengan menyediakan lingkungan yang kondusif bagi individu untuk merasa nyaman dalam mengajukan permintaan bantuan serta memperoleh akses terhadap penyedia dukungan (Rains & Wright, 2016). Dukungan sosial *online* tidak signifikan dengan kesejahteraan mental secara langsung, tetapi

ia dapat membantu mengurangi dampak negatif dari pemicu stres dan mengembangkan pola pikir yang sehat dan positif (Xin dkk., 2024). Individu yang memiliki harga diri tinggi yang dapat menerima lebih banyak dukungan sosial *online*, serta lebih banyak melakukan kegiatan bermanfaat di internet tanpa mengharapkan imbalan (Zheng dkk., 2021). Individu tidak hanya aktif sebagai penerima dukungan sosial secara umum saja, tetapi juga dapat terlibat sebagai pemberi dukungan kepada orang lain.

Studi ini mengkaji peran dukungan sosial *online* sebagai mediator dalam model hubungan yang diteliti, sejalan dengan *buffering hypothesis*. Berdasarkan perspektif Thoits, dukungan sosial dapat mengurangi dampak buruk dari peristiwa hidup yang penuh tekanan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan (Thoits, 1982). Konsep dukungan sosial sebenarnya dijabarkan melalui dua perspektif: efek utama, yang menggarisbawahi manfaat umum dukungan sosial, dan efek penyangga (*buffering*), yang menekankan peran protektif dukungan sosial dalam konteks stres. Kedua perspektif ini telah memperoleh dukungan empiris yang kuat, di mana efek penyangga dikaitkan dengan persepsi individu terhadap ketersediaan sumber daya sosial yang mampu merespon kebutuhan dalam situasi stres, sedangkan efek utama terkait dengan keterlibatan dalam jaringan sosial yang luas (Cohen & Wills, 1985). Individu dengan dukungan sosial yang kuat cenderung lebih terlindungi dari tekanan psikologis selama menghadapi situasi stres. Cara kerja teori ini yaitu, ketika seseorang mengalami stres dan memiliki dukungan sosial *online* maka ia akan merasakan bahwa tingkat stres yang dialaminya akan menurun.

Tetapi penggunaan media sosial juga memiliki resiko memperburuk kesehatan mental apabila individu tersebut telah memiliki riwayat depresi sebelumnya (Véronneau & Schwartz-Mette, 2021). Individu dengan trauma dapat terpicu untuk memutar memori dan perasaan negatifnya kembali sehingga memperburuk kondisi individu tersebut. Sebagai konsekuensinya, individu perlu memiliki pemahaman yang memadai terkait batas dan porsi dalam menggunakan media sosial. Walaupun dukungan sosial *online* dinilai memiliki manfaat yang lebih banyak daripada dukungan sosial tradisional, dukungan sosial *online* juga dinilai tidak efektif

penggunaannya. Situs jejaring sosial dan ruang obrolan bukan tempat yang aman untuk semua remaja (Tseng & Yang, 2015). Kehadiran teman di dunia maya juga memiliki efek negatif, yaitu mendapatkan respon yang berbeda antara dunia maya dan dunia nyata (Rahmawati & Nurhamida, 2018).

Seseorang yang mengakses media sosial tidak dapat mengontrol isi konten dari *content creator*. Hal ini juga berlaku sebaliknya, bahwa *content creator* juga tidak dapat mengontrol bagaimana respon dari *viewer* mereka. Situasi ini sejalan dengan sifat dukungan sosial online yaitu *indirect* atau tidak langsung. Seorang *content creator* membutuhkan *feedback* untuk konten – konten selanjutnya, tidak jarang dijumpai adanya *open QnA*, untuk mengumpulkan keresahan agar menjadi pembahasan mereka selanjutnya. Konten sebagai media untuk mendapatkan informasi, validasi emosi, hiburan, dan bantuan yang dibutuhkan, tidak akan sama dengan konseling, sebab mereka tidak selalu relevan dengan keadaan yang sebenarnya. Keadaan ini memicu adanya pro dan kontra pada trauma yang mau disembuhkan.

F. Peran Dukungan Sosial *Online* sebagai Mediasi pada Pengaruh Pemaafan terhadap Pertumbuhan Pasca Trauma

Pada peristiwa traumatis seseorang akan mengalami guncangan dalam hidupnya, dengan disadari atau tidak disadari hal ini akan merubah pola pikir dan diwujudkan dalam perilakunya. Apalagi pada generasi Z yang dikenal sebagai generasi *strawberry* yang rentan akan depresi. Peristiwa traumatis seperti pemutusan hubungan romantis akan mempengaruhi psikologisnya. Kesehatan mental yang mereka miliki akan diperlihatkan dan tidak jarang mereka melakukan *self-diagnose* seperti terkena bipolar, depresi, dll. Mereka juga tidak segan – segan melukai diri sendiri, bunuh diri hingga terjadinya pembunuhan. Banyak dijumpai kasus-kasus tersebut yang dilatar belakangi oleh masalah percintaan. Pemutusan hubungan romantis ini akan memiliki dua dampak, jika seseorang tidak dapat bangkit dari permasalahan ini maka dampak negatif akan mendominasi yaitu terjadinya PTSD. Tetapi, jika seseorang dapat melihat pemutusan hubungan romantis ini dengan sudut pandang lain dan menjadikan ini sebagai pelajaran untuk hubungan

selanjutnya maka yang terjadi adalah dampak positif yaitu pertumbuhan pasca trauma.

Dampak putus hubungan dideskripsikan sebagai “kehilangan mendadak” dan “kurangnya pengaruh positif”, kedua hal tersebut dikaitkan tingkat keparahan depresi yaitu perilaku sehat ke perilaku depresi (Verhallen dkk., 2019). Pada tahap ini hubungan romantis ini akan mempengaruhi kesehatan mental dan tekanan psikologis, karena mengalami kebimbangan bukan lagi remaja tetapi juga bukan dewasa, serta sudah diwajibkan untuk otonomi masalah mereka sendiri baik secara akademik, sosial dan professional (Martin, 2016; O’Rourke dkk., 2018; Watt dkk., 2021). Korban akan mencari bantuan sebanyak – banyaknya, entah diperoleh dari individu lain, komunitas dukungan *online*, situs atau aplikasi yang dikelola oleh professional kesehatan mental. Sedangkan individu lain yaitu seperti *content creator* akan memberikan *insight* terkait dengan dukungan emosi, informasi, dan manajemen hubungan.

Dukungan emosi diterima oleh individu sebagai korban karena merasa bahwa mendapatkan validasi perasaan yang ia rasakan saat ini, merasa ada yang peduli dan empati akan keadaannya. Dukungan informasi didapatkan korban karena informasi, pengetahuan dan perspektif baru ia miliki setelah melihat konten tersebut. Manajemen jaringan dapat meningkatkan ikatan sosial terutama mereka yang sudah menjadi bagian dari komunitas.

Korban yang mendapatkan dukungan sosial *online* baik dari individu, komunitas, maupun situs atau aplikasi akan memiliki perspektif baru akan pengalaman traumatis dalam hubungan romantis. Perspektif baru akan pengalaman traumatis tersebut akan memunculkan kognitif sosial, karakteristik konflik, hubungan interpersonal dan kepribadian. Ketika korban terus menerus teringat akan kejadian traumatis tersebut dengan kemarahan atau *ruminatio* *about the transgression* maka hal itu akan menghambat terjadinya pemaafan. Korban juga akan merenungi seberapa penting konflik tersebut dalam kehidupannya. Kemampuan korban dalam melihat sisi baik dari peristiwa tersebut juga

mempengaruhi kemampuannya untuk memaafkan pelaku. Selain itu, keribadian rendah hati atau *agreeableness* dan pengalamannya menghadapi konflik juga menentukan adanya pemaafan.

Bagi individu yang mengalami trauma akibat putus cinta, penyembuhan akan terhambat jika mereka terus-menerus dihadapkan pada situasi yang memicu kembali trauma tersebut (retraumatisasi) atau jika mereka memiliki trauma masa lalu yang belum terselesaikan (kompleks trauma). Pengalaman kehilangan di masa lalu, seperti kehilangan teman atau orang yang dicintai, dapat memperparah kondisi ini. Ketika berinteraksi dengan seseorang yang sedang mengalami trauma, kita perlu sangat berhati-hati agar tidak memicu kembali ingatan atau emosi yang menyakitkan, sehingga memperburuk kondisi mereka.

Korban peristiwa traumatis yang disebabkan oleh pemutusan hubungan romantis akan mengalami perubahan positif dalam dirinya. Bukan lagi pada keadaan awal sebelum peristiwa traumatis tersebut, tetapi satu tingkat lebih tinggi dari keadaan awal sebelum peristiwa traumatis. Dukungan yang diperoleh korban terkait masalah traumatis dan kemampuan dalam diri yang terbentuk untuk melakukan pemaafan akan mempengaruhi pertumbuhan. Kepuasan dukungan sosial yang diperoleh akan mempengaruhi pertumbuhan. Rekonstruksi peristiwa traumatis yang dilakukan dengan bantuan pihak eksternal, dan kemampuan individu dalam pengelolaan internal yang berkaitan dengan motivasi akan mempengaruhi pandangan korban pada peristiwa traumatis.

Keputusan seseorang untuk melakukan pemaafan pada peristiwa traumatis pemutusan hubungan romantis akan membawanya kepada keadaan pertumbuhan pasca trauma. Tentu keadaan ini akan diperkuat dengan dukungan sosial *online* yang diperolehnya. Hal ini disebabkan oleh perasaan positif yang ditimbulkan dari dukungan sosial adalah menimbulkan perasaan empati (Y. S. Lestari, 2024). Penelitian ini juga diperkuat oleh pendapat Taylor yang menyatakan bahwa interaksi dengan orang lain akan menciptakan perasaan empati (Taylor, 2011). Empati merujuk pada kapasitas individu untuk memahami serta turut merasakan

emosi atau pengalaman yang dialami oleh orang lain, serta berkomunikasi dengan baik atas pemahaman tersebut (Davis, 1983). Pada kasus ini yaitu individu tersebut mampu memaafkan orang yang terlibat dalam kasus pemutusan hubungan romantis, karena ia mampu memahami apa yang dirasakan orang lain, ditambah lagi perubahan persepsi terkait peristiwa traumatis. Strategi *coping* dan proses kognitif tersebut akan membuat individu berada dalam keadaan yang lebih baik dari sebelumnya.

Teori emosi positif yang diperluas dan dibangun (*The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*), menunjukkan bahwa emosi positif memperluas sumber daya kognitif dan mendorong pertumbuhan pribadi (Fredrickson, 2001). Kerangka kerja ini relevan dalam memahami pertumbuhan pasca-trauma, yang mana dalam prosesnya mengacu pada perubahan positif secara psikologis setelah mengalami peristiwa traumatis. Sejalan dengan Emosi Positif teori *Broaden-and-Build*, yaitu emosi positif dapat memperluas perspektif individu dan membantu mereka membangun sumber daya psikologis untuk mengatasi trauma. Pemaafan berperan dalam pembentukan pasca trauma, sebab ia mengubah emosi negatif menjadi positif. Dukungan sosial *online* yang berada sebagai *buffering*, akan memperkuat dampak positif dari pemaafan untuk menciptakan terjadinya pertumbuhan pasca trauma. Dikatakan demikian sebab dukungan sosial *online* sebagai protektor emosi negatif yang terjadi akibat adanya peristiwa traumatis yaitu pemutusan hubungan romantis. Sehingga, membuat individu tersebut mampu untuk keluar dari masalah dan dari cara tersebut itulah dinamakan dengan *Post traumatic growth*.

G. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir adalah model konseptual yang menggambarkan bagaimana teori berkaitan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penting. Hal ini penting dilakukan agar arah penelitian menjadi jelas. Terdapat tiga variabel dalam penelitian ini, yaitu pemaafan sebagai variabel bebas (X), pertumbuhan pasca trauma sebagai variabel terikat (Y), dan dukungan sosial *online* sebagai variabel mediasi (Z).

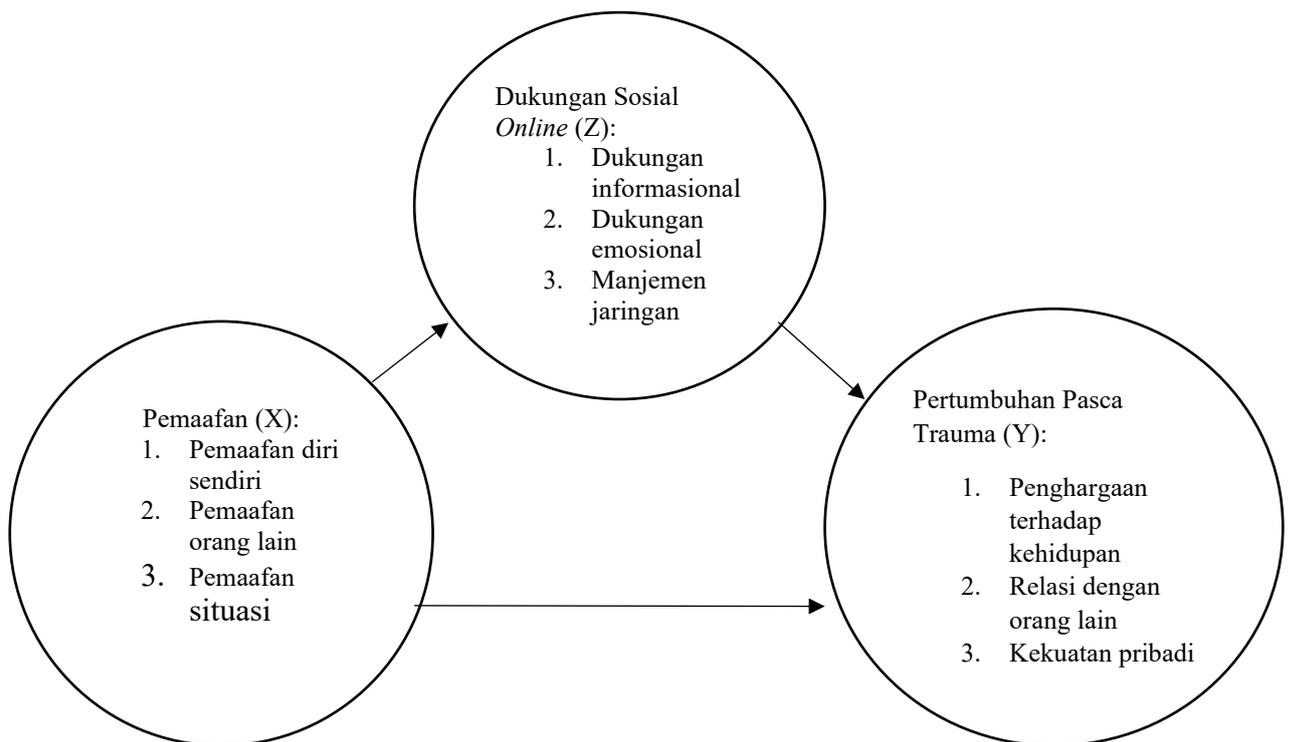
Pemutusan hubungan romantis memiliki dampak bagi psikologis seseorang, dampak tersebut baik secara negatif maupun positif. Dampak negatif dari peristiwa traumatis ini yaitu terjadinya *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD), sedangkan dampak positif yang dapat dialami yaitu pertumbuhan pasca trauma. Pertumbuhan pasca trauma ini dapat dirasakan oleh seseorang berdasarkan faktor internal dan eksternal. Seperti penelitian yang sudah dilakukan, bahwa pertumbuhan pasca trauma didapatkan apabila seseorang mampu memaafkan dan mendapatkan dukungan sosial.

Pemaafan memiliki kontribusi pada pembentukan pertumbuhan pasca trauma. Pemaafan mampu merubah pola pikir seorang individu agar tidak terkungkung pada perasaan negatif akibat dari peristiwa traumatis yang dirasakannya. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pemaafan berperan sebagai salah satu jalan untuk memperkuat adanya pertumbuhan pasca trauma pada usia dewasa awal (Amaranggani & Dewi, 2022). Penerapan pemaafan tidak hanya memperbaiki interaksi sosial dengan orang lain, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan pribadi terutama dalam hal kesehatan mental dan emosi (Nolia dkk., 2024). Terdapat asosiasi negatif yang signifikan antara kapasitas memaafkan dan kecenderungan mengalami depresi. Individu dengan tingkat pemaafan yang tinggi cenderung mengalami depresi yang lebih rendah (Reetika, 2024).

Dukungan sosial *online* sebagai faktor eksternal juga memiliki peran dalam terbentuknya pertumbuhan pasca trauma. Bertukar dukungan di komunitas kesehatan *online* membuat pasien merasa lebih baik secara mental sebab mendorong keterlibatan yang lebih besar dalam proses pengelolaan penyakit secara mandiri (Yan & Tan, 2014). Media sosial terbukti berperan secara efektif dalam interaksi sosial, pembelajaran berkelanjutan, dan kolaborasi. Dalam konteks pandemi saat ini, media sosial semakin krusial dalam memfasilitasi komunikasi kesehatan yang cepat dan luas, mengingat kendala jarak dan waktu (Wong dkk., 2021).

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa pemaafan berperan penting dalam mendorong pertumbuhan pasca trauma dengan merekonstruksi pola pikir individu agar lebih berorientasi pada hal-hal positif. Dukungan sosial *online* yaitu interaksi sosial melalui media sosial, juga berkontribusi signifikan dalam proses pemulihan dan pertumbuhan pasca trauma. Teori “*buffering hypothesis*” menyatakan bahwa dukungan sosial dapat melindungi individu dari dampak negatif stres. Dalam konteks trauma, dukungan sosial *online* berperan sebagai penyangga yang melemahkan dampak negatif trauma dan memperkuat efek positif dari pemaafan. Hal ini sejalan dengan teori “*broaden and build*” yang menunjukkan bahwa emosi positif yang dihasilkan dari pemaafan dan dukungan sosial dapat memperluas perspektif individu dan mendorong pertumbuhan pribadi.

Gambar 2.1 Kerangka berpikir



Alur kerangka berikir hubungan dukungan sosial *online* dan pemaafan terhadap pertumbuhan pasca trauma

H. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah hipotesis asosiatif, yaitu hipotesis yang bertujuan untuk menunjukkan dugaan adanya pengaruh antara dua variabel atau lebih. Berikut adalah hipotesis dalam penelitian ini.

1. Hipotesis Mayor:

Terdapat pengaruh yang signifikan antara pemaafan dan dukungan sosial *online* terhadap pertumbuhan pasca trauma pada generasi Z yang mengalami pemutusan hubungan romantis.

2. Hipotesis Minor:

H₁: terdapat pengaruh signifikan antara pemaafan terhadap pertumbuhan pasca trauma pada generasi Z yang mengalami pemutusan hubungan romantis.

H₂: terdapat pengaruh signifikan antara dukungan sosial *online* terhadap pertumbuhan pasca trauma pada generasi Z yang mengalami pemutusan hubungan romantis.

H₃: terdapat pengaruh signifikan antara pemaafan terhadap pertumbuhan pasca trauma yang dimediasi oleh dukungan sosial *online* pada generasi Z yang mengalami pemutusan hubungan romantis.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Jenis desain penelitian yang dipilih dalam kajian ini adalah *mixed method*. Penelitian ini mengumpulkan dan menganalisis data menggunakan data kuantitatif dan kualitatif (Creswell, 2010). *Mixed method* juga diartikan sebagai metode penelitian kuantitatif dan kualitatif yang digunakan bersamaan dalam suatu penelitian agar data yang diperoleh lebih komprehensif, valid, realible dan objektif (Sugiyono, 2012). Jenis penelitian *mixed method* yang digunakan *Exploratory sequential design* atau *a three-phase design*, artinya tidak melaksanakan kedua metode secara bersamaan (kuantitatif dan kualitatif), tetapi dilakukan secara berurutan (Creswell & Creswell, 2018). Metode penelitian kuantitatif yaitu berlandaskan data konkrit dan dapat diterapkan pada sampel dan populasi. Data berupa angka yang dapat dianalisis statistik untuk uji perhitungan dengan tujuan melakukan pengujian hipotesis (Sugiyono, 2022). Penelitian kualitatif adalah metode pengungkapan makna secara subjektif tentang objek penelitian, yaitu fenomena mental dan manusia (Hanurawan, 2016).

Studi ini mengadopsi pendekatan campuran yang mencakup metode kuantitatif dan kualitatif. Penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan deskriptif untuk menganalisis data numerik serta memberikan gambaran faktual tentang fenomena tersebut. Adapun penelitian kualitatif menggunakan pendekatan naratif (*narrative inquiry*), yaitu untuk menggali pengalaman pribadi yang diungkapkan oleh peneliti dalam bentuk narasi.

B. Operasional Variabel

Operasional variabel adalah variabel yang berbentuk apapun untuk dapat diidentifikasi peneliti untuk memperoleh informasi dan menarik kesimpulan (Sugiyono, 2022). Penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu variabel bebas, variabel terikat dan variabel mediasi.

1. Variabel bebas (*Independent variable*) adalah variabel yang mempengaruhi atau dijadikan sebab perubahan. Variabel bebas pada penelitian ini yaitu pemaafan (X).
2. Variabel terikat (*Dependent variable*) adalah variabel yang dipengaruhi atau dijadikan akibat dari variabel bebas. Variabel terikat pada penelitian ini yaitu pertumbuhan pasca trauma (Y).
3. Variabel mediator (*Mediating Variable*) adalah variabel yang memperkuat atau memperlemah hubungan antara variabel *independent* dan *dependent*. Variabel mediator pada penelitian ini yaitu dukungan sosial *online* (Z).

C. Definisi Operasional

1. Dukungan sosial *online* adalah intensitas individu untuk mencari penguatan, validasi, atau informasi tentang kondisi yang dirasakan via media sosial *online*. Aspek yang melatarbelakangi dukungan sosial *online* antara lain yaitu dukungan emosi, informasi dan manajemen hubungan.
2. Pemaafan adalah intensitas individu untuk mengubah emosi negatif menjadi emosi positif terkait sebuah peristiwa. Aspek dari pemaafan adalah pemaafan diri sendiri, pemaafan orang lain dan pemaafan situasi.
3. Pertumbuhan pasca trauma adalah transformatif positif individu sebagai respon peristiwa traumatis. Aspek pertumbuhan pasca trauma antara lain yaitu penghargaan terhadap kehidupan, relasi dengan orang lain, kekuatan pribadi, kemungkinan baru, dan pengembangan spiritual.

D. Lokasi Penelitian

Lokasi yang digunakan untuk melaksanakan penelitian ini yaitu di Kota Malang.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Daerah generalisasi yang terdapat objek ataupun subjek di dalamnya yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan, lalu data diteliti dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2022). Populasi pada penelitian ini adalah generasi Z di Kota Malang

yang mengalami putus hubungan romantis, yang tidak diketahui jumlah keseluruhan populasinya.

2. Sampel

Bagian dari jumlah populasi yang karakteristiknya yang telah ditetapkan, serta ukuran sampel adalah upaya dalam menentukan jumlah sampel yang dipilih untuk melakukan penelitian (Sugiyono, 2022). Sampel harus bersifat representatif atau mewakili sifat populasinya. Sampel pada penelitian ini adalah generasi Z di Kota Malang yang mengalami putus hubungan romantis. Populasi yang tidak diketahui secara pasti jumlahnya maka penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Lameshow, dengan rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{Z^2 \cdot P \cdot (1 - P)}{d^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

z = Skor Z derajat kepercayaan 95%

P = Maksimal estimasi

d = Tingkat kesalahan

F. Teknik Pengambilan Sampel

Penentuan sampel adalah *nonprobability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. *Nonprobability sampling* adalah tidak memberi kesempatan dan peluang yang sama untuk anggota populasi. Pendekatan *purposive sampling* adalah memilih sampel dengan menentukan kriteria tertentu. Berikut beberapa kriteria yang digunakan untuk memilih sampel:

1. Responden yang berusia 18 – 25 tahun
2. Responden pernah menjalin hubungan romantis setidaknya satu kali sebelum hubungan romantis saat ini.
3. Responden pengguna aktif media sosial

G. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini yaitu kuesioner kualitatif dan kuantitatif. Kuesioner adalah teknik pengumpulan data dengan menjawab serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis (Sugiyono, 2022). Pengumpulan data kualitatif menggunakan jenis kuesioner terbuka (*open – ended questioner*), yaitu cara untuk menggali data yang mana responden bebas menjawab pertanyaan dengan kata-katanya sendiri tanpa ada pilihan jawaban yang disediakan. Teknik ini digunakan untuk mengetahui adanya trauma yang dirasakan oleh partisipan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk memperoleh gambaran objektif mengenai hubungan antara pemaafan, dukungan sosial *online*, dan pertumbuhan pasca trauma pada Generasi Z. Metode ini juga digunakan untuk menguji pengaruh langsung dan tidak langsung, dengan dukungan sosial *online* sebagai mediator, terhadap pemulihan pasca pemutusan hubungan romantis. Data dikumpulkan dari sampel representatif dan dianalisis secara statistik untuk memungkinkan generalisasi terhadap populasi. Selain itu, pendekatan kualitatif digunakan guna mengeksplorasi secara mendalam pengalaman emosional individu, serta makna subjektif di balik peran dukungan sosial online dalam proses pemaknaan perpisahan dan pendorong pertumbuhan pasca trauma. Pendekatan ini memungkinkan pemahaman terhadap aspek psikologis dan sosial yang tidak dapat dijangkau melalui data kuantitatif. Integrasi kedua pendekatan ini bertujuan menghasilkan pemahaman yang komprehensif dan holistik terhadap fenomena yang diteliti, sekaligus memperkuat validitas temuan penelitian.

Instrumen data kuantitatif pada penelitian ini ada 3 yaitu pertumbuhan pasca trauma, dukungan sosial *online* dan pemaafan. Peneliti menerapkan teknik *back to back translation* dalam proses penerjemahan, di mana setiap item dalam instrumen diterjemahkan dua kali: pertama dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia, kemudian hasil terjemahan tersebut dialih bahasakan kembali ke bahasa Inggris oleh penerjemah lain. Penilaian kuesioner kuantitatif menggunakan skala *likert*. Variabel-variabel dalam penelitian ini akan dioperasionalisasikan ke dalam bentuk indikator, yang selanjutnya dirumuskan melalui kesepakatan (konsensus) untuk

menyusun butir-butir instrumen dalam bentuk pertanyaan atau pernyataan. Berikut adalah instrumen skala *likert* berupa pernyataan.

1. Skala Pertumbuhan Pasca Trauma

Skala diadaptasi dari *Post Traumatic Growth* yang ditulis oleh Tedeschi dan Calhoun pada tahun 1996 (Tedeschi & Calhoun, 1996). Skala terdiri dari 21 aitem dengan 5 subskala. Subskala berkaitan dengan orang lain sebanyak 7 aitem, kemungkinan baru sebanyak 5 aitem, kekuatan pribadi sebanyak 4 aitem, perubahan spiritual sebanyak 2 aitem dan apresiasi kehidupan sebanyak 3 aitem. Uji Validitas menggunakan pendekatan analisis komponen utama dan rotasi varimax, teknik yang digunakan yaitu *Pearson product moment* yang menghasilkan 21 aitem dari 34 aitem. 21 aitem yang dipilih menghasilkan lima faktor dengan nilai eigen lebih besar dari satu. Terdapat korelasi *Pearson product moment* sebesar $r = 0,98$. Uji reliabilitas menggunakan pendekatan internal konsistensi dan *test – retest* pada 21 aitem dihasilkan taraf $\alpha = 0,90$. Masing – masing konsistensi internal antara lain yaitu kemungkinan baru $\alpha = 0,84$, berkaitan dengan orang lain $\alpha = 0,85$, kekuatan pribadi $\alpha = 0,72$, perubahan spiritual $\alpha = 0,85$, dan apresiasi kehidupan $\alpha = 0,67$. Semua aitem adalah *item favourable*. Pengukuran skala menggunakan 6 poin.

Tabel 3.1 Skala Pertumbuhan Pasca Trauma

No	Aspek / Dimensi	Nomor Butir	Jumlah Butir
1	Berkaitan dengan orang lain	6,8,9,15,16,20,21	7
2	Kemungkinan baru	3,7,11,14,17	5
3	Kekuatan pribadi	4,10,12,19	4
4	Perubahan spiritual	5,18	2
5	Apresiasi kehidupan	1,2,13	3

Sumber: (Tedeschi & Calhoun, 1996)

2. Skala Dukungan Sosial *Online*

Skala diadaptasi dari *Online Social Support Scale* yang ditulis oleh Lin pada tahun 2016 (Lin et al., 2016). Skala terdiri dari 11 item yang terdiri

dari dukungan informasi 3 item, dukungan emosi 4 item dan manajemen jaringan 4 item. Uji Validitas menggunakan validitas konvergen semuanya berada di atas nilai ambang yaitu 0,5. Reliabilitas gabungan seluruh konstruk berada di atas 0,70. Semua aitem adalah *item favourable*. Pengukuran skala menggunakan 7 poin.

Tabel 3.2 Skala Dukungan Sosial *Online*

	Aspek / Dimensi	Nomor Butir	Jumlah Butir
1	Dukungan Informasi	1,2,3	3
2	Dukungan Emosi	4,5,6,7	4
3	Manajemen Jaringan	8,9,10,11	4

Sumber: (Lin et al., 2016)

3. Skala Pemaafan

Skala diadaptasi dari *Heartland Forgiveness Scale* yang ditulis oleh Thomson dan Synder pada tahun 2002. Terdiri dari 18 item. Dengan masing – masing subskala terdiri dari 6 item, yaitu subskala pemaafan diri sendiri, orang lain dan situasi. Pengukuran skala menggunakan 7 poin. Uji Validitas menggunakan validitas konstruk yaitu menghubungkan alat ukur tersebut dengan alat ukur lain yang memiliki konsep serupa atau dengan alat ukur-alat ukur lain yang secara teoritis terkait dengannya. HFS berkorelasi positif ($p < .005$) dengan tiga ukuran lain dari sikap memaafkan: kombinasi skala FS dan FO ($r = .62$); skala WTF ($r = .20$); dan MFI ($r = .46$). HFS berkorelasi secara signifikan dan negatif dengan *Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory* (TRIM; $r = -.25$, $p < .005$). Uji reliabilitas menggunakan pendekatan internal konsistensi dan *test – retest* pada 21 aitem dihasilkan taraf $\alpha = 0,84$ sampai dengan 0,87. Sedangkan alfa untuk subskala diri, orang lain, dan situasi berkisar antara 0,71 hingga 0,83. eandalan uji-uji ulang HFS adalah 0,83 dan berkisar antara 0,72 hingga 0,77 untuk subskala (semua $p < 0,001$). Aitem *favourble* antara lain 1,3,5,8,10,12,14,16,18 sedangkan aitem unfavoyrable antara lain 2,4,6,7,9,11,13,15,17. Pengukuran skala menggunakan 7 poin.

Tabel 3.3 Skala Pemaafan

No	Aspek / Dimensi	Nomor Butir	Jumlah Butir
1	Pemaafan diri sendiri	1,2,3,4,5,6	6
2	Pemaafan orang lain	7,8,9,10,11,12	6
3	Pemaafan situasi	13,14,15,16,17,18	6

Sumber : (Thompson & Synder, 2004)

4. Instrumen Kualitatif

Instrumen kualitatif dalam penelitian ini menggunakan jenis kuesioner terbuka (*open ended questionare*) yang disusun berdasarkan kajian teori terkait pertumbuhan pasca trauma. Pedoman ini dirancang untuk menggali pengalaman subjektif partisipan. Pertanyaan dalam wawancara bersifat terbuka dan fleksibel, memungkinkan peneliti untuk menyesuaikan arah diskusi sesuai konteks jawaban yang diberikan informan. Validitas isi dari pedoman wawancara diuji melalui konsultasi dengan ahli di bidang psikologi, Pendekatan ini memungkinkan peneliti mendapatkan data kualitatif yang kaya dan bermakna, yang relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian secara komprehensif. Berikut pertanyaan yang diberikan kepada responden antara lain yaitu “*Coba ceritakan apa yang anda alami setelah putus dari kekasih anda?*”, “*Faktor apa saja yang dipertimbangkan untuk mengambil keputusan berpisah?*”, dan “*Perubahan perilaku apa yang muncul setelah putus ?*”.

H. Analisis Data

Mengolah data kualitatif menggunakan model analisis naratif, yaitu memberikan makna pada data kualitatif dalam bentuk narasi. Data penelitian kuantitatif yang masih berupa data mentah (*raw data*), dianalisis menggunakan *Structural Equation Modeling* (SEM). SEM digunakan pada penelitian ini dikarenakan cukup ideal, sebab SEM merupakan pengembangan dari regresi berganda serta analisis jalur (Muhson, 2020). Analisis data kuantitatif ini dilakukan dengan perangkat lunak AMOS sebagai alat bantu.

BAB IV HASIL PENELITIAN

Berikut hasil analisis data yang dikumpulkan dari 300 responden Gen Z di Kota Malang. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana pemaafan berperan dalam mendukung pertumbuhan pasca trauma, serta sejauh mana dukungan sosial *online* dapat memperkuat atau memediasi hubungan tersebut.

A. Demografi Responden

Agar mendapatkan gambaran yang lebih jelas mengenai latar belakang para responden dalam penelitian ini, dilakukan pengumpulan data demografis. Informasi ini mencakup beberapa aspek dasar seperti jenis kelamin, usia, dan jumlah mantan. Dengan mengetahui siapa saja yang terlibat sebagai responden, hasil penelitian ini diharapkan dapat lebih tepat sasaran dan relevan dengan kondisi lapangan.

Tabel 4.1 Demografi Responden

Item Demografi	Jumlah	Persen
Jenis Kelamin		
Perempuan	191	64%
Laki – laki	109	36%
Usia		
18 Tahun	16	5,3%
19 Tahun	18	6%
20 Tahun	31	10,3%
21 Tahun	34	11,3%
22 Tahun	115	38,3%
23 Tahun	30	10%
24 Tahun	35	11,6%
25 Tahun	21	7%
Jumlah Mantan		
1	135	45%
>1	165	55%

B. Analisis Kategori Variabel

a. Kategorisasi Pertumbuhan Pasca Trauma

Tabel 4.2 Statistik deskriptif pertumbuhan pasca trauma

	Mean Hipotetik	Standar Deviasi
PTG	52,5	17,5

Tabel 4.3 Kategorisasi variabel pertumbuhan pasca trauma

		Frekuensi	Persen
Valid	Sangat Tinggi	199	66,3
	Tinggi	38	12,6
	Sedang	2	0,6
	Rendah	60	20
	Sangat Rendah	1	0,3
	Total	300	100

Pada tabel 4.3 diketahui bahwa pertumbuhan pasca trauma yang dimiliki oleh 300 orang gen Z yang mengalami pemutusan hubungan romantis, 119 orang memiliki pertumbuhan pasca trauma yang sangat tinggi, tinggi sebanyak 38 orang, sedang sebanyak 2 orang, rendah sebanyak 60 orang dan sangat rendah 1 orang. Kondisi pertumbuhan pasca trauma didominasi oleh kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 199 orang atau 66,3% dari total keseluruhan.

Tabel 4.4 Analisis tingkat per aspek variabel pertumbuhan pasca trauma

	N	Minimum	Maksimum	Mean	Standar Deviasi
Berkaitan dengan Orang Lain	300	8.00	34.00	24.4433	7.60875
Kemungkinan Baru	300	5.00	25.00	17.6367	5.60261
Kekuatan Pribadi	300	5.00	20.00	14.2300	4.54672
Perubahan Spiritual	300	2.00	10.00	6.9467	2.33710
Apresiasi Kehidupan	300	3.00	15.00	10.7233	3.48625
Valid N	300				

Tabel 4.4 menjelaskan bahwa pertumbuhan pasca trauma terdiri dari beberapa aspek, antara lain yaitu berkaitan dengan orang lain sebesar 24,4433, kemungkinan baru sebesar 17.6367, kekuatan pribadi sebesar 14.2300, perubahan spiritual 6.9467, dan apresiasi kehidupan sebesar 10.7233. Bermakna bahwa aspek berkaitan dengan orang lain mendominasi dari pada aspek yang lain, sedangkan yang lemah adalah aspek perubahan spiritual.

b. Kategorisasi Dukungan Sosial *Online*

Tabel 4.5 Statistik deskriptif dukungan sosial *online*

	Mean	Standar Deviasi
DSO	44	11

Tabel 4.6 Kategorisasi variabel dukungan sosial *online*

		Frekuensi	Persen
Valid	Sangat Tinggi	129	43
	Tinggi	91	30,3
	Sedang	16	5,3
	Rendah	7	2,3
	Sangat Rendah	57	19
	Total	300	100

Data tabel 4.6 menunjukkan bahwa dukungan sosial *online* yang didapatkan oleh generasi Z yang mengalami pemutusan hubungan romantis didominasi ada kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 129 orang atau 43%. Selain itu, dukungan sosial kategori sangat rendah sebanyak 57 orang atau 19%.

Tabel 4.7 Analisis tingkat per aspek variabel dukungan sosial *online*

	N	Minimum	Maksimum	Mean	Standar Deviasi
Dukungan Informasi	300	3.00	21.00	14.9267	4.95882
Dukungan Emosi	300	5.00	28.00	18.8700	6.42579
Manajemen Hubungan	300	5.00	28.00	19.2133	6.27954
Valid N	300				

Dukungan sosial *online* terdiri dari beberapa aspek yang mempengaruhi antara lain yaitu dukungan informasi sebesar 14.9267, dukungan emosi sebesar 18.8700, dan manajemen jaringan sebesar 19.2133. Dapat diartikan bahwa manajemen jaringan memiliki nilai yang paling besar dan mendominasi dibandingkan aspek lainnya dalam dukungan sosial *online*.

c. Kategorisasi Pemaafan

Tabel 4.8 Statistik deskriptif pemaafan

	Mean	Standar Deviasi
Pemaafan	72	18

Tabel 4.9 Kategorisasi variabel pemaafan

		Frekuensi	Persen
Valid	Sangat Tinggi	98	32,6
	Tinggi	71	23,6
	Sedang	69	23
	Rendah	24	8
	Sangat Rendah	38	12,6
Total		300	100

Generasi Z yang mengalami pemutusan hubungan romantis, yang diteliti diketahui bahwa kemampuan memaafkan dalam kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 98 orang atau 32,6 % dari total keseluruhan. Sedangkan dalam kategori sangat rendah ada 38 orang atau sebanyak 12,6% dari total keseluruhan.

Tabel 4.10 Analisis tingkat per aspek variabel pemaafan

	N	Minimum	Maksimum	Mean	Standar Deviasi
Pemafan Diri Sendiri	300	8.00	39.00	27.1200	8.30998
Pemaafan Orang Lain	300	7.00	41.00	27.1167	8.35758
Pemaafan Situasi	300	10.00	41.00	27.7500	7.86386
Valid N	300				

Dilihat pada tabel 4.10 bahwa pengamunan situasi memiliki nilai yang lebih tinggi dibandingkan dengan aspek yang lain, yaitu 27.7500. Pemaafan diri sendiri memiliki nilai 27.1200, sedangkan pemaafan orang lain menjadi aspek yang paling lemah yaitu sebesar 27.1167.

C. Uji Asumsi

a. Uji Chi-Square

Analisis Chi-Square pada tabel kontingensi bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat keterkaitan antara dua variabel yang bersifat kategorikal. Fokus utamanya adalah mengevaluasi apakah perbedaan distribusi frekuensi antara kelompok-kelompok dari variabel independen bersifat signifikan secara statistik.

Tabel 4.11 Uji Chi-Square variabel pemaafan terhadap PTG

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	287.865 ^a	4	0.000
Likelihood Ratio	280.416	4	0.000
Linear-by-Linear Association	153.809	1	0.000
N of Valid Cases	300		

Tabel 4.11 menunjukkan adanya pengaruh pemaafan terhadap PTG, hal ini ditunjukkan dari nilai Asymptotic Significance ada Pearson Chi-Square sebesar 0.000.

Tabel 4.12 Uji Chi-Square variabel dukungan sosial *online* terhadap PTG

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	311.494 ^a	4	0.000
Likelihood Ratio	300.944	4	0.000
Linear-by-Linear Association	213.914	1	0.000
N of Valid Cases	300		

Tabel di atas menunjukkan adanya pengaruh dukungan sosial *online* terhadap PTG, hal ini ditunjukkan dari nilai Asymptotic Significance ada Pearson Chi-Square sebesar 0.000

b. Uji *Generalized Linier Moden* (GenLin)

Tabel 4.13 *Generalized Linier Moden* (GenLin)

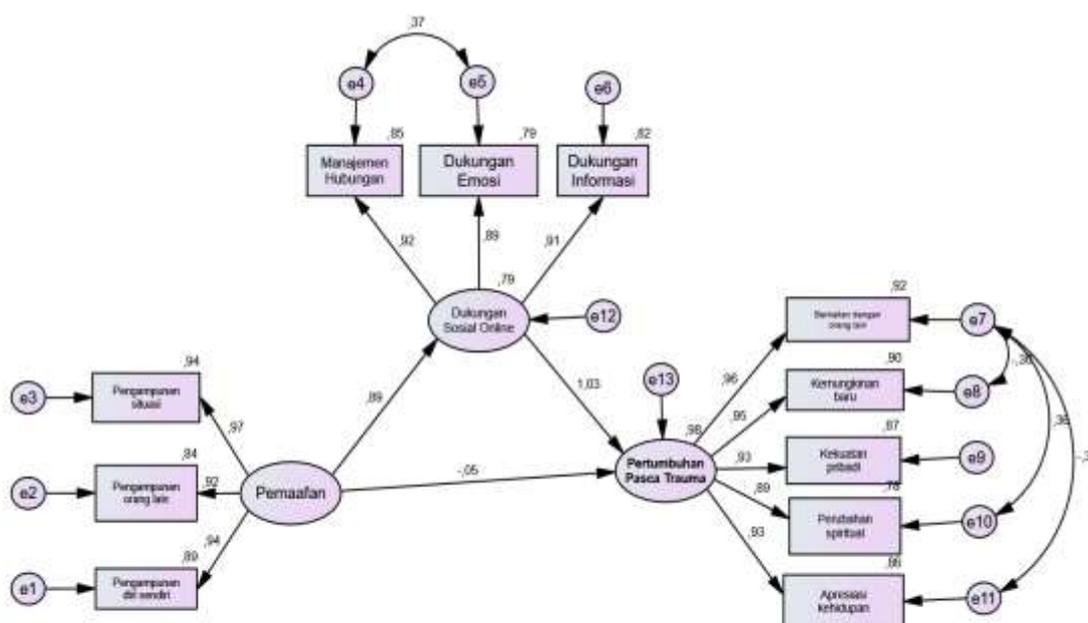
	Chi Square	df	Sig
Pearson	30664.563	12106	0.000
Deviance	1515.198	12106	1.000

D. Hasil Penelitian

Data yang diperoleh mengungkap bahwa pemaafan mempengaruhi Pertumbuhan Pasca Trauma jika ada Dukungan Sosial *Online* yang didapat oleh responden. Pemaafan memiliki pengaruh signifikan terhadap Pertumbuhan Pasca Trauma melalui Dukungan Sosial *Online* dengan hubungan yang positif. Artinya semakin tinggi pemaafan yang dilakukan serta semakin banyak dukungan sosial *online* yang diperoleh, maka responden akan semakin PTG. Jika tidak melalui variabel dukungan sosial *online* maka terjadi hubungan yang negatif. Artinya semakin tinggi pemaafan yang dilakukan oleh responden maka akan semakin

rendah PTG yang dialami. Disimpulkan bahwa model teoritis berkesesuaian dengan model empiris.

Gambar 4.1 Gambar Kesesuaian Model



Berdasarkan data berikut, secara umum dapat disimpulkan bahwa Full Model merupakan model yang layak atau dapat diterima. Kelayakan model (*Goodness of Fit/GOF*) secara keseluruhan dievaluasi menggunakan minimal lima kriteria. Oleh karena itu, hipotesis dasar dalam analisis SEM pada penelitian ini dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara matriks kovarian dari data variabel yang diamati dengan matriks kovarian dari model teoritis yang telah ditentukan. Selanjutnya, pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen akan dianalisis secara statistik untuk mengetahui variabel mana yang memiliki pengaruh signifikan dan dominan terhadap variabel dependen.

Tabel 4.14 *Table Cut of Value*

Indeks	Cut of Value	Evaluasi	Hasil Penelitian	Evaluasi
RMSEA	<0,08	good fit	0,062	fit
GFI	>0,90	good fit	0,951	Fit
	0,80-0,90	margin fit		
	<0,80	tidak fit		
AGFI	>0,90	good fit	0,913	fit
	0,80-0,90	margin fit		
	<0,80	tidak fit		
TLI	>0,95	good fit	0,987	fit
	0,80-0,95	margin fit		
	<0,80	tidak fit		
CFI	>0,95	good fit	0,991	fit
	0,80-0,95	margin fit		
	<0,80	tidak fit		

Tabel 4.15 *Regression Weight*

			Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
DSO	<---	Pemaafan	,654	,030	22,045	***	par_9
PTG	<---	DSO	1,307	,099	13,241	***	par_10
PTG	<---	Pemaafan	-,047	,065	-,730	,466	par_15

Pemaafan yang dimediasi oleh dukungan sosial *online* (DSO) terbukti memberikan pengaruh signifikan serta menunjukkan korelasi positif terhadap pertumbuhan pascatrauma (PTG), hal ini ditunjukkan dengan *critical ratio* (CR) sebesar 22,045 dan probabilitas 0,000. DSO berpengaruh signifikan dan memiliki arah positif terhadap PTG hal ini ditunjukkan dengan nilai *critical ratio* 13,241 dan probabilitas sebesar 0,000. Berbeda dengan pemaafan yang menunjukkan tidak berpengaruh secara signifikan dan mempunyai hubungan arah yang negatif terhadap PTG yang ditunjukkan dengan *critical ratio* sebesar -0,730 dengan probabilitas sebesar 0,466. Meskipun nilai t menunjukkan pengaruh yang signifikan tetapi nilai p lebih besar dari 0,05, maka dapat diartikan bahwa pengaruh tersebut tidak cukup signifikan untuk menolak hipotesis nol.

Tabel 4.16 *Standardized Direct Effects*

	X	Z	Y
Z	,890	,000	,000
Y	-,051	1,033	,000

Ukuran pengaruh langsung dari satu variabel terhadap variabel lain dalam model struktural (misalnya SEM), setelah semua variabel dinyatakan dalam satuan standar (z-score). Seberapa besar perubahan pada variabel dependen (tujuan) yang terjadi ketika variabel independen (penyebab) naik satu standar deviasi, tanpa dipengaruhi oleh variabel perantara. Skor standardized direct effects dari Pemaafan terhadap PTG adalah -0,051. Artinya bahwa setiap peningkatan 1 standar deviasi pada pemaafan, maka PTG akan menurun sebesar 0,051 standar deviasi.

Tabel 4.17 *Standardized Indirect Effects*

	X	Z	Y
Z	,000	,000	,000
Y	,919	,000	,000

Pengaruh Tidak Langsung Pemaafan terhadap PTG memiliki nilai sebesar 0,919, artinya bahwa ada pengaruh tidak langsung yang signifikan dari variabel X terhadap variabel Y melalui variabel mediasi Z.

Tabel 4.18 *Standardized Total Effects*

	X	Z	Y
Z	,890	,000	,000
Y	,868	1,033	,000

Tabel ini menunjukkan total pengaruh terstandarisasi dari satu variabel terhadap variabel lainnya. Pengaruh total ini merupakan gabungan dari pengaruh langsung dan pengaruh tidak langsung. Pengaruh Total Pemaafan terhadap PTG: Nilainya adalah ,868. Variabel X memiliki pengaruh total yang positif dan cukup kuat terhadap variabel Y sebesar 0,868 satuan standar deviasi. Pengaruh Total DSO terhadap PTG: Nilainya adalah 1,033. Variabel Z memiliki pengaruh total yang sangat kuat dan positif terhadap variabel Y sebesar 1,033 satuan standar deviasi.

Nilai yang lebih dari 1 mungkin mengindikasikan adanya efek mediasi yang memperkuat pengaruh langsung atau variabilitas yang perlu diperhatikan lebih lanjut.

Tabel 4.19 *Squared Multiple Correlations*

	Estimate
Z	,791
Y	,975

Nilai R-squared merepresentasikan besarnya proporsi varians pada variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh pengaruh variabel-variabel independen (eksogen) dalam model yang digunakan. Nilai R-squared berkisar antara 0 hingga 1, di mana nilai yang lebih tinggi menunjukkan kemampuan prediksi yang lebih baik. Variabel DSO memiliki nilai R-squared adalah 0,791. Ini berarti bahwa sekitar 79,1% varians dalam variabel DSO dapat dijelaskan oleh variabel pemaafan (prediktor) yang secara langsung mempengaruhi. Sisanya ($100\% - 79,1\% = 20,9\%$) dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar model atau oleh error. Variabel PTG memiliki nilai R-squared sebesar 0,975. Ini berarti bahwa sekitar 97,5% varians dalam variabel PTG dapat dijelaskan oleh variabel pemaafan yang secara langsung mempengaruhi PTG. Sisanya ($100\% - 97,5\% = 2,5\%$) dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar model atau oleh error.

E. Uji Hipotesis

Dari data tabel 4.15 *Regression Weight* yang memiliki nilai probabilitas $<0,05$, *estimate* dan *critical ratio* positif dan negatif sebagai acuan dalam melaksanakan uji hipotesis.

Berdasarkan interpretasi data, disimpulkan bahwa pemaafan berpengaruh secara signifikan dan memiliki arah hubungan positif dalam mempengaruhi pertumbuhan pasca trauma melalui dukungan sosial *online*, dengan *estimate* sebesar 0,654, *critical ratio* sebesar 22,045 dan probabilitas $<0,05$. Demikian pula, dukungan sosial *online* terbukti memiliki pengaruh yang signifikan dan arah hubungan yang positif terhadap PTG, ditunjukkan oleh *estimate* 1,307, *critical ratio*

13,241 dan nilai probabilitas $< 0,05$. Sebaliknya, tidak ditemukan adanya pengaruh yang signifikan dan arah yang negatif antara pemaafan secara langsung terhadap PTG, dengan estimate $-0,047$, *critical ratio* $0,065$ dan probabilitas $> 0,05$. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis mayor ditolak.

H₁: data yang diperoleh menunjukkan pemaafan terhadap pertumbuhan pasca trauma pada generasi Z yang mengalami pemutusan hubungan romantis memiliki nilai *estimate* sebesar $-0,047$, *critical ratio* $0,065$ dan probabilitas $> 0,05$. Nilai *estimate* menunjukkan $-0,047$ artinya setiap peningkatan satu satuan pemaafan akan menurunkan $0,047$ PTG. *Critical ratio* $< 1,96$ dan probabilitas $> 0,05$ artinya pengaruh tidak signifikan. Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa tidak ditemukan adanya pengaruh yang signifikan dan arah yang negatif antara variabel pemaafan terhadap pertumbuhan pasca trauma.

H₂: data yang diperoleh menunjukkan dukungan sosial *online* terhadap pertumbuhan pasca trauma pada generasi Z yang mengalami pemutusan hubungan romantis memiliki nilai *estimate* $1,307$, *critical ratio* $13,241$ dan nilai probabilitas $< 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa ditemukan adanya pengaruh yang signifikan dan memiliki arah yang positif antara variabel dukungan sosial *online* terhadap pertumbuhan pasca trauma.

H₃: data yang diperoleh menunjukkan pemaafan terhadap pertumbuhan pasca trauma yang dimediasi oleh dukungan sosial *online* pada generasi Z yang mengalami pemutusan hubungan romantis memiliki nilai *estimate* $0,654$, *critical ratio* sebesar $22,045$ dan probabilitas $< 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa ditemukan adanya pengaruh yang signifikan dan arah yang positif antara variabel pemaafan terhadap pertumbuhan pasca trauma yang dimediasi oleh dukungan sosial *online*.

F. Hasil Penelitian Kualitatif

Berdasarkan angket terbuka yang telah dilakukan, diketahui bahwa sebagian besar korban yang mengalami pemutusan hubungan romantis cenderung memiliki emosi negatif. Selain itu juga tidak dapat dipungkiri juga dapat dilihat ternyata

terdapat emosi yang positif. Peneliti mengkaji emosi dari responden menggunakan teori 6 emosi dasar dari Paul Ekman. Emosi dasar terdiri dari rasa sedih, marah, bahagia, jijik, terkejut, dan takut (Ekman & Cordaro, 2011). Penelitian kualitatif terlihat bahwa responden yang mengalami emosi sedih sebanyak 74,3% dengan turunan anak emosi yang muncul terdiri dari sengsara, bersalah, kesepian, berduka, kosong kecewa, dan malu. Emosi takut sebanyak 1% terdiri dari anak turunan emosi yang muncul seperti fobia dan cemas. Emosi marah sebanyak 3,6% terdiri dari anak turunan emosi yang muncul yaitu murka, tersinggung, benci. Emosi bahagia sebanyak 8,3% dengan anak turunan emosi yang muncul yaitu lega, bersyukur, dan bersemangat. Emosi jijik sebanyak 1% dengan anak turunan emosi yang muncul yaitu jijik dan muak. Selain emosi yang nampak pada penggalan data kualitatif, ternyata juga diketahui terdapat *cognitive problem*, yaitu sebanyak 11,6% dari keseluruhan responden. Macam – macam *cognitive problem* yang diketahui antara lain galau, bingung, *denial*, *overthinking*, sulit fokus, banyak melamun, tidak mau dekat dengan orang lain, impulsif, menjadi pendiam, masih teringat mantan, serta tidak percaya lagi dengan lawan jenis.

Tabel 4.20 Tabulasi Data 6 Emosi Dasar Manusia

Sub Kategori	Kategorisasi
Sengsara Bersalah Kesepian Berduka Kosong Kecewa Malu	Sedih (74,3%)
Fobia Cemas	Takut (1%)
Murka Tersinggung Benci	Marah (3,6%)
Lega Bersyukur Bersemangat	Bahagia (8,3%)
Jijik Muak	Jijik (1%)
Galau	<i>Cognitive Problem</i> (11%)

Sub Kategori	Kategorisasi
Bingung	<i>Cognitive Problem (11%)</i>
<i>Denial</i>	
<i>Overthinking</i>	
Sulit Fokus	
Tidak mau dekat dengan orang lain	
Impulsif	
Pesimis	
Masih teringat mantan	
Tidak percaya lawan jenis	

Terdapat bentuk bentuk *growth* yang nampak pada penelitian ini. Kekuatan pribadi responden menunjukkan fokus pada perbaikan diri sendiri, fokus kuliah dan bekerja, memiliki pikiran yang lebih tenang, kemampuan selektif kepada orang lain, mandiri, percaya diri, memiliki keahlian baru, menjalani hobi lama, dan terjadi perubahan *mindset*. Perubahan spiritual terjadi pada responden yaitu nampak pada keinginan untuk beribadah dan percaya akan rencana Tuhan. Kemungkinan baru terjadi dengan adanya kemauan untuk mencoba hal baru serta optimis akan cinta di masa depan. Responden juga mulai mau beraktivitas dengan orang lain, berani bertemu orang lain dan memiliki penilaian positif dari orang lain. Responden juga tidak haus akan validasi terhadap dirinya.

Tabel 4.21 Bentuk Growth Responden

Bentuk <i>Growth</i>	Dimensi Pertumbuhan Pasca Trauma
Fokus perbaikan diri sendiri	Kekuatan pribadi
Fokus kuliah dan bekerja	
Memiliki pikiran yang tenang	
Kemampuan selektif kepada orang lain	
Mandiri	
Percaya diri	
Memiliki keahlian baru	
Menjalani hobi lama	Perubahan spiritual
Perubahan <i>mindset</i>	
Beribadah	Peluang baru
Percaya kepada rencana Tuhan	
Kemauan mencoba hal baru	Berhubungan dengan orang lain
Optimis akan cinta di masa depan	
Beraktivitas dengan orang lain	Apresiasi kehidupan
Berani bertemu orang lain	
Mendapatkan penilaian dari orang lain	
Tidak haus validasi	

Di sisi lain, juga terdapat beberapa responden yang tidak mengalami pertumbuhan pasca trauma mereka seperti masih teringat mantan, tidak bersemangat menjalani kehidupan, menutup diri dari lingkungan, emosi yang tidak stabil, tidak ada perubahan dalam keseharian, tidak percaya lawan jenis dan keinginan untuk balas dendam. Terdapat beberapa cara responden untuk mencapai *growth* yaitu dengan melakukan jurnaling, *travelling*, mencari kesibukan, *upgrade* kualitas diri membuat jadwal harian, olahraga, dan belajar pengelolaan internal diri.

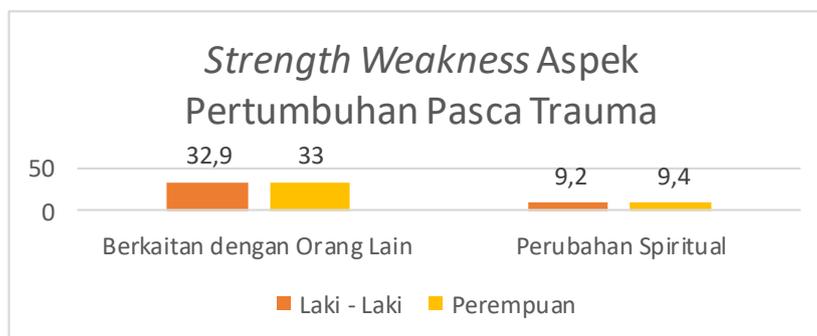
Meskipun pemutusan hubungan romantis meninggalkan dampak emosional yang signifikan, individu yang terdampak menunjukkan kecenderungan untuk merespons secara adaptif melalui berbagai strategi *coping*. Kesadaran akan pentingnya menerima dan memproses emosi, serta keterbukaan dalam mencari dukungan sosial, mencerminkan proses pemulihan psikologis yang tidak hanya bersifat reaktif, tetapi juga transformatif. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman emosional yang sulit dapat menjadi titik awal bagi pertumbuhan personal dan penguatan kapasitas resiliensi.

G. Analisis Tambahan

a. *Strength Weakness* Aspek Pertumbuhan Pasca Trauma

Aspek pertumbuhan pasca trauma yang dapat dilihat pada tabel 4.4 bahwa yang paling dominan adalah berkaitan dengan orang lain yaitu sebesar 24,4, sedangkan yang paling lemah adalah perubahan spiritual yaitu 6,9. Berdasarkan jenis kelamin, pada aspek berkaitan dengan orang lain laki laki sebesar 32,9 dan perempuan sebesar 33. Pada aspek yang paling lemah yaitu perubahan spiritual laki laki 9,2 sedangkan perempuan 9,4

Gambar 4.2 *Strength Weakness* Aspek Pertumbuhan Pasca Trauma



Hasil analisis menunjukkan bahwa aspek yang paling dominan dalam variabel pertumbuhan pasca trauma (*Post-Traumatic Growth/PTG*) pada Generasi Z yang mengalami pemutusan hubungan romantis adalah dimensi berkaitan dengan orang lain (*relating to others*). Aspek ini mencerminkan peningkatan kemampuan individu dalam membina hubungan interpersonal yang lebih bermakna pasca mengalami pengalaman emosional yang berat. Perempuan lebih tinggi daripada pria dalam aspek ini, seperti penelitian terdahulu yang mengatakan bahwa perempuan mengalami pertumbuhan yang positif secara personal. Perilaku pemeliharaan hubungan, dan harapan terhadap pasangan di masa depan (Marshall et al., 2013). Pengalaman putus cinta, meskipun menyakitkan, dapat mendorong individu untuk lebih terbuka terhadap dukungan sosial, menghargai kehadiran orang lain, dan memperkuat ikatan dengan keluarga maupun sahabat. Dimensi ini muncul ketika individu merasa lebih mampu berempati dan membangun hubungan emosional yang lebih dalam setelah mengalami trauma (Tedeschi & Calhoun, 2004a). Dalam konteks Generasi Z, pola ini tampak relevan karena mereka terbiasa mengekspresikan emosi dan mencari dukungan melalui jaringan sosial, baik secara langsung maupun digital.

Dominannya aspek ini juga menunjukkan bahwa trauma relasional tidak selalu berdampak destruktif, melainkan dapat menjadi katalis bagi peningkatan kualitas hubungan sosial. Sebagai kelompok usia yang sedang membentuk identitas dan memperluas jaringan sosial, Generasi Z cenderung mencari

pemulihan melalui keterhubungan sosial, dibandingkan dengan pendekatan yang lebih individualistik atau spiritual. Selain itu, studi studi yang lain menemukan bahwa dimensi hubungan interpersonal merupakan salah satu bentuk pertumbuhan pasca trauma yang paling umum, terutama pada peristiwa yang bersifat sosial dan emosional. Dalam hal ini, pemutusan hubungan romantis menjadi titik balik yang mendorong refleksi interpersonal dan pembentukan hubungan yang lebih sehat di masa depan. Dengan demikian, dimensi *relating to others* tidak hanya mencerminkan adaptasi terhadap luka emosional, tetapi juga merupakan indikator penting dari kapasitas generasi ini dalam membangun ketahanan sosial yang positif.

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa aspek perubahan spiritual pada variabel pertumbuhan pasca trauma menunjukkan skor paling rendah dibandingkan dengan dimensi lainnya. Perempuan menunjukkan tingkat religiusitas yang lebih tinggi daripada laki-laki, terutama dalam hal pemahaman agama. Sebagaimana penelitian sebelumnya menegaskan, perempuan unggul dibandingkan laki-laki dalam dimensi pengetahuan keagamaan (Fuadah et al., 2024). Gen Z juga cenderung jauh dengan Tuhan seperti temuan pada penelitian ini, Sebagaimana telah diungkapkan dalam studi sebelumnya, bahwa kemajuan teknologi dapat memberikan penilaian yang keliru dalam hubungannya dengan Tuhan (Sumbari et al., 2024). Temuan ini mengindikasikan bahwa pengalaman putus cinta pada individu dalam rentang usia tersebut belum secara signifikan mendorong terjadinya transformasi dalam hal kepercayaan spiritual, pemaknaan hidup yang lebih mendalam, maupun keterhubungan dengan aspek transendental. Rendahnya skor pada aspek ini mengarah pada kesimpulan bahwa trauma emosional akibat putus cinta belum memicu rekonstruksi makna hidup yang bersifat spiritual, padahal aktivitas spiritual dapat mengurangi emosi negatif dengan menenangkan sistem saraf simpatis (Koenig, 2015).

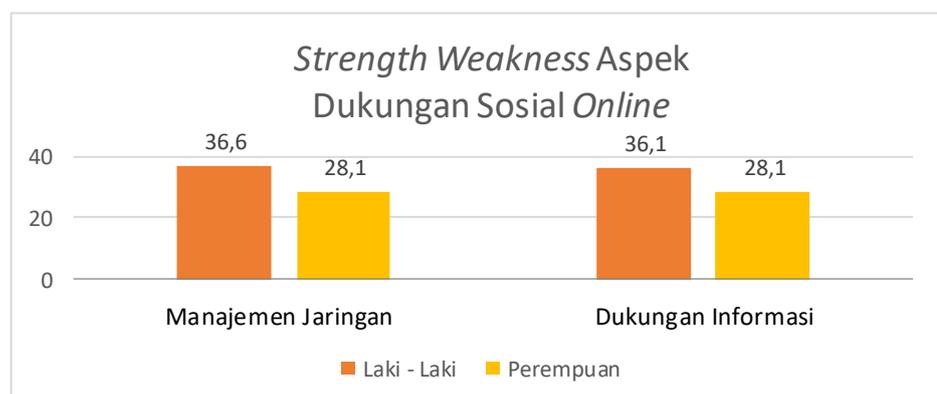
Fenomena ini dapat dijelaskan oleh beberapa faktor. Generasi Z cenderung memiliki orientasi nilai yang lebih sekuler dan pragmatis, sehingga dalam

menghadapi tekanan emosional mereka lebih banyak mengandalkan dukungan sosial sebaya, media digital, atau pendekatan psikologis, ketimbang merujuk pada nilai-nilai spiritual atau religius sebagai sumber (Twenge et al., 2015). Pemutusan hubungan romantis juga kerap dipandang sebagai bentuk kehilangan yang wajar dalam dinamika kehidupan remaja dan dewasa awal, sehingga belum cukup kuat untuk menimbulkan refleksi eksistensial yang mendalam. Selain itu, gaya hidup digital yang cepat dan minim kontemplasi turut membatasi aktivitas reflektif yang diperlukan dalam proses spiritual. Sejalan dengan itu, Park menyatakan bahwa tidak semua pengalaman stres atau trauma akan memicu perubahan spiritual, melainkan bergantung pada persepsi dan sistem keyakinan individu (Park, 2005). Oleh karena itu, perubahan spiritual tidak menjadi aspek dominan dari pertumbuhan yang dialami, berbeda dengan dimensi lain seperti kekuatan pribadi dan hubungan interpersonal yang justru lebih menonjol.

b. *Strength Weakness Aspek Dukungan Sosial Online*

Aspek dukungan sosial *online* yang dapat dilihat pada tabel 4.7 bahwa yang paling dominan adalah manajemen jaringan yaitu sebesar 19,2, sedangkan yang paling lemah adalah dukungan informasi yaitu 14,9. Berdasarkan jenis kelamin pada aspek manajemen jaringan laki laki mendapatkan skor sebesar 36,6 dan perempuan sebesar 28,1. Pada aspek yang paling lemah yaitu dukungan informasi skor laki laki mendapatkan skor 36,1 sedangkan perempuan sebesar 28,1. Laki – laki dominan pada manajemen jaringan dan dukungan informasi dibandingkan perempuan.

Gambar 4.3 *Strength Weakness Aspek Dukungan Sosial Online*



Hasil analisis menunjukkan bahwa aspek paling dominan dalam variabel dukungan sosial *online* pada Generasi Z yang mengalami pemutusan hubungan romantis adalah manajemen hubungan. Laki laki memiliki skor yang tinggi pada aspek ini dibandingkan perempuan. Temuan ini mengartikan bahwa laki laki lebih berfokus pada interaksi masyarakat di situs jejaring sosial dibandingkan perempuan. Laki-laki secara konsisten mencatat skor lebih tinggi pada dimensi manajemen jaringan hubungan dalam dukungan sosial *online*, menunjukkan bahwa mereka cenderung lebih proaktif dalam mengelola koneksi digital dan bertukar informasi dengan tujuan tertentu.

Data kuantitatif menunjukkan bahwa pria secara signifikan lebih sering menggunakan gaya komunikasi "*report talk*" yakni pendekatan langsung, berbasis fakta, dan berorientasi pada pertukaran informasi. Sementara itu, perempuan cenderung menerapkan gaya "*rapport talk*", yang menonjolkan pembentukan hubungan emosional dan relasional (Zibin et al., 2025). Temuan ini mengonfirmasi bahwa dalam konteks dukungan sosial daring, seperti manajemen relasi dan penyebaran informasi lebih banyak diadopsi oleh laki-laki, sedangkan perempuan unggul dalam dimensi dukungan emosional dan interaksional.

Hasil analisis menunjukkan bahwa aspek yang paling lemah dalam variabel dukungan sosial *online* pada Generasi Z yang mengalami pemutusan hubungan romantis adalah dukungan informasi (*informational support*). Aspek ini mencakup penyediaan saran, arahan, atau informasi yang dapat membantu individu menyelesaikan masalah atau mengambil keputusan yang lebih baik. Pada penelitian ini laki laki memiliki skor yang lebih tinggi daripada perempuan. Rendahnya skor pada aspek ini menunjukkan bahwa ketika menghadapi situasi emosional seperti putus cinta, perempuan Generasi Z cenderung tidak secara aktif mencari atau menerima informasi berbasis solusi melalui media sosial, melainkan lebih memilih bentuk dukungan yang bersifat emosional atau ekspresif. Hal ini mengindikasikan bahwa kebutuhan utama

dalam menghadapi stres akibat hubungan yang berakhir bukanlah informasi atau nasihat, tetapi rasa dipahami dan didengar.

Rendahnya dukungan informasi juga dapat disebabkan oleh karakteristik komunikasi *online* yang sering kali lebih berorientasi pada ekspresi perasaan ketimbang pertukaran pengetahuan atau strategi pemecahan masalah. Dalam konteks digital, terutama media sosial, interaksi yang terjadi cenderung bersifat reaktif dan berbasis simpati, bukan didesain untuk memberikan panduan yang terstruktur atau saran yang objektif. Selain itu, Generasi Z mungkin juga meragukan kredibilitas sumber informasi yang diperoleh dari media sosial atau forum daring, sehingga tidak mengandalkannya sebagai rujukan utama dalam menyelesaikan konflik emosional. Dengan demikian, meskipun dukungan informasi merupakan salah satu bentuk dukungan sosial yang penting, dalam konteks ini ia menjadi aspek yang paling lemah karena tidak sesuai dengan kebutuhan afektif utama individu yang sedang mengalami kehilangan relasi emosional.

c. *Strength Weakness Aspek Pemaafan*

Aspek pemaafan yang dapat dilihat pada tabel 4.10 bahwa yang paling dominan adalah pemaafan situasi, sedangkan yang paling lemah adalah pemaafan orang lain. Berdasarkan jenis kelamin, laki – laki pada aspek pemaafan situasi mendapatkan skor sebesar 34,5 dan perempuan sebesar 33,5. Pada aspek yang paling lemah yaitu pemaafan orang lain skor laki laki 32,8 sedangkan perempuan 33,1.

Gambar 4.4 *Strength Weakness Aspek Pemaafan*



Hasil analisis menunjukkan bahwa aspek pemaafan situasi (*situational forgiveness*) merupakan dimensi paling dominan dalam variabel pemaafan pada Generasi Z yang mengalami pemutusan hubungan romantis. Aspek ini mengacu pada kemampuan individu untuk memaafkan keadaan, kondisi, atau peristiwa di luar kendali pribadi seperti waktu, jarak, perbedaan tujuan hidup, atau perubahan keadaan yang menyebabkan berakhirnya hubungan. Laki – laki lebih mudah memaafkan situasi pemutusan hubungan romantis dibandingkan perempuan tetapi kemampuan memaafkan orang lain yang terlibat dalam pemutusan hubungan romantis lebih rendah. Sedangkan perempuan lebih sulit untuk memaafkan situasi pemutusan hubungan romantis tetapi lebih mudah memaafkan orang lain yang terlibat dalam pemutusan hubungan romantis.

Laki-laki cenderung lebih mudah memaafkan mantan karena beberapa faktor psikologis dan sosial yang saling berkaitan: pertama, empati pada pria meskipun secara umum lebih rendah dibandingkan perempuan tetapi memiliki peran penting dalam memfasilitasi pemaafan. Ketika laki-laki berhasil merasakan empati terhadap mantannya, mereka menjadi lebih mampu melepaskan dendam dan memaafkan. Selanjutnya, dalam konteks hubungan romantis, pria sering memandang pemaafan sebagai alat instrumental untuk memperbaiki atau mempertahankan hubungan, sedangkan perempuan lebih fokus pada pemulihan emosional internal, seperti melepaskan kemarahan. Selain itu, studi menunjukkan bahwa laki-laki memiliki tingkat disposisi pemaafan yang lebih tinggi dan kemauan lebih kuat untuk mengatasi perasaan negatif daripada perempuan, mencerminkan pola pemaafan yang stabil dan lebih pragmatis pada diri pria (Kaleta & Mróz, 2022; Toussaint & Webb, 2005).

Fenomena ini sejalan dengan kecenderungan Generasi Z yang terbiasa menghadapi ketidakpastian dan perubahan dalam kehidupan modern yang cepat berubah. Mereka lebih fleksibel dalam menghadapi transisi dan lebih terbuka terhadap penjelasan rasional atas kegagalan relasi, sehingga mampu mengembangkan makna atas situasi yang sulit secara lebih logis dan reflektif.

Kemampuan untuk memaafkan situasi juga dapat mengurangi beban emosional yang bersifat personal, serta mempercepat proses penyembuhan psikologis tanpa harus memaksakan rekonsiliasi dengan pihak lain. Penelitian oleh (Worthington & Scherer, 2004) menyebutkan bahwa pemaafan terhadap keadaan merupakan bentuk *coping* yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional, terutama ketika individu merasa tidak mampu mengubah atau mengendalikan penyebab traumatis. Dengan demikian, aspek ini mencerminkan bentuk kedewasaan emosional dalam menyikapi relasi yang kandas secara realistis dan penuh penerimaan.

Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa aspek pemaafan terhadap orang lain merupakan dimensi paling lemah dalam variabel pemaafan pada Generasi Z yang mengalami pemutusan hubungan romantis. Aspek ini merujuk pada kemampuan individu untuk memaafkan orang yang telah menyakitinya secara langsung ataupun pada orang yang terlibat dalam pemutusan hubungan romantis, dalam hal ini mantan pasangan. Rendahnya skor pada aspek ini menunjukkan bahwa individu dalam kelompok usia ini masih menghadapi hambatan emosional untuk benar-benar melepaskan kemarahan, kekecewaan, atau perasaan dikhianati terhadap pihak yang dianggap bertanggung jawab atas berakhirnya hubungan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun individu mungkin mampu menerima situasi secara umum atau memaafkan diri sendiri, proses pemaafan terhadap orang lain memerlukan usaha psikologis yang lebih dalam dan waktu yang lebih panjang. Perempuan dalam aspek ini memiliki kecenderungan lebih tinggi daripada laki-laki, sebab perempuan memiliki *dispositional forgiveness* yang lebih tinggi dan lebih efektif dalam mengelola emosi negatif seperti kecemasan dan kemarahan

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui karakteristik emosional Generasi Z yang cenderung lebih ekspresif, reflektif, namun juga lebih rentan terhadap luka psikologis dalam konteks hubungan interpersonal. Mereka tumbuh dalam budaya digital yang memungkinkan pelacakan, pengingatan, dan eksposur ulang terhadap mantan pasangan, seperti melalui media sosial, yang berpotensi

menghambat proses pemaafan. Selain itu, persepsi akan keadilan dan keinginan untuk mendapat pengakuan atas luka yang dialami menjadi faktor yang menghambat proses memaafkan secara interpersonal. Ketika individu merasa bahwa permintaan maaf tidak disampaikan, atau penyesalan tidak tampak, maka pemaafan terhadap orang lain sulit dilakukan. Rendahnya aspek ini mengindikasikan pentingnya intervensi psikologis yang berfokus pada penerimaan, pelepasan dendam, dan restrukturisasi kognitif dalam membantu Generasi Z melewati fase penyembuhan pasca putus cinta secara sehat dan adaptif.

BAB V PEMBAHASAN

1. Pemaafan dan pertumbuhan pasca trauma

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemaafan tidak berkontribusi secara positif terhadap pertumbuhan pascatrauma pada individu dari generasi Z yang mengalami putusnya hubungan romantis. Pernyataan ini dibuktikan oleh hasil hipotesis minor yang ditolak. Hal ini dilatar belakangi pemaafan yang mencakup pemaafan diri sendiri, pemaafan orang lain, pemaafan situasi. Semakin tinggi pemaafan yang dilakukan oleh generasi Z yang mengalami pemutusan hubungan romantis maka akan semakin rendah pertumbuhan pasca trauma yang dimiliki. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan tingkat pemaafan pada individu Generasi Z pasca putus cinta berkorelasi negatif dengan tingkat pertumbuhan pascatrauma yang dialami, di mana semakin tinggi kecenderungan memaafkan, semakin rendah tingkat pertumbuhan pascatrauma yang teramati. Hal ini mengindikasikan bahwa pemaafan, dalam konteks ini, tidak berfungsi sebagai faktor pendorong proses pemulihan psikologis yang konstruktif.

Terdapat perbedaan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa intervensi terapeutik yang berfokus pada pemaafan telah terbukti efektif dalam penanganan berbagai permasalahan psikologis dan gangguan kesehatan mental (Mustary, 2021). Terapi Pemaafan memiliki keefektifan dalam meningkatkan kesehatan mental, seperti kesejahteraan psikologis, pandangan positif, kecemasan, makna hidup dan gejala stres pasca trauma (Yuliatun & Megawati, 2021). Tiga dimensi pemaafan memiliki kaitan dengan pertumbuhan pribadi pasca trauma terhadap orang dewasa yang memiliki trauma di masa kecil (Amaranggani & Dewi, 2022).

Pemaafan bersifat dinamis, seperti *forgive* ke *unforgive* atau *unforgive* ke *forgive*. Seorang individu yang memiliki sikap positif dalam dirinya akan memiliki perasaan kasih sayang pada diri sendiri, yang mana hal ini akan membuat ia memiliki kemampuan adaptif untuk meninggalkan kesedihannya (Pratama & Kristinawati, 2020). Cara menyelesaikan permasalahan yang diperlukan individu

adalah menerima kelebihan dan kekurangan agar dapat merubah emosi, pikiran dan perilaku ke arah yang lebih positif (Rahmatinna et al., 2022).

Meskipun pemaafan sering dikaitkan dengan proses penyembuhan emosional, dalam konteks ini pemaafan tidak menjadi faktor utama yang mendorong individu Gen Z untuk mengalami pertumbuhan setelah trauma. Teori “*broaden-and-build*” menjelaskan bahwa emosi positif dapat menghasilkan fungsi optimal jangka panjang yang harus ditanamkan dalam diri mereka sendiri dan juga orang lain. Hal ini sebagai sarana pertumbuhan psikologis dan peningkatan kesejahteraan psikologis dan fisik dari waktu ke waktu (Fredrickson, 2004). Emosi positif memiliki peran penting dalam memperluas kapasitas berpikir dan membangun sumber daya psikologis jangka panjang. Namun, ketika diterapkan pada konteks pemaafan dan pertumbuhan pasca trauma, teori ini mengungkap adanya ketidaksejajaran indikator antara keduanya. Meskipun pemaafan sering menghasilkan emosi positif seperti kelegaan, kedamaian, atau empati, emosi-emosi ini tidak secara otomatis mendukung terjadinya pertumbuhan pasca trauma yang ditandai dengan perubahan persepsi, rekonstruksi makna hidup, serta peningkatan dimensi eksistensial dan spiritual.

Mengampuni dan kemudian melupakan luka yang ditimbulkan oleh orang-orang terdekat ternyata bukanlah solusi yang benar-benar ampuh; bahkan bisa membawa efek negatif. Pemaafan yang sifatnya dangkal dan menekan rasa sakit sejati tergolong dalam kategori *toxic forgiveness* (Kim et al., 2022). Ini sering terjadi karena adanya tekanan, baik dari diri sendiri maupun lingkungan untuk menjaga kedamaian tanpa benar-benar menyelesaikan perasaan yang terluka. Ditambah kondisi masyarakat sekarang ini yang mencekik pihak yang terluka yaitu berlebihan dalam menyikapi pelaku seperti dicap baper atau semua dibawa perasaan. Memiliki kecenderungan minim budaya untuk mempertanggungjawabkan atas kesalahan, dan justru menyalahkan mereka yang berani mengungkap luka batin yang dirasakan. Pola ini akan memperkuat perilaku yang tidak sehat, yaitu membuat pihak yang bersalah tidak menyadari perilakunya dan menyebabkan pelanggaran yang berulang, atau merasa bahwa mereka akan mudah dimaafkan. Memaafkan tanpa

proses emosional dan penyelesaian akan menyebabkan terjadinya keterpisahan emosional (*emotional detachment*). Keterpisahan emosional adalah kondisi seseorang yang merasa terpisah dari ikatan emosional dengan orang lain bahkan dirinya sendiri.

Emotional forgiveness memiliki pengaruh yang besar dibandingkan dengan *desicional forgiveness*, terutama pada kebudayaan di Indonesia (Cook et al., 2022). Dipaksakannya untuk memberikan maaf yang bersifat sementara dan dangkal, dapat menimbulkan disonansi emosional yang intens. Dalam kondisi ini, individu tersebut berada pada titik pertemuan antara keinginan untuk berdamai dan ketidaksiapan melepas rasa sakit yang belum diproses. Namun, apabila individu memilih untuk terus berada dalam posisi "korban" tanpa bergerak, hal ini berpotensi menimbulkan emosi negatif residu terutama kemarahan yang terpendam yang justru memperburuk keadaan emosionalnya. Studi psikologis menunjukkan bahwa penekanan terhadap emosi negatif (dalam hal ini, kemarahan atau kesedihan) tanpa penanganan yang tepat dapat memicu gangguan stress dan menghambat pemulihan ini mengonfirmasi bahwa "memendam dan menolak proses penyembuhan" bukanlah opsi yang sehat.

Sebaliknya, penerimaan emosional yang autentik mengakuinya tanpa menghakimi, memprosesnya secara sadar, dan memaafkan tanpa tekanan eksternal adalah jalur yang lebih adaptif dan dapat menghasilkan pemulihan psikologis. Proses ini memungkinkan individu untuk mengidentifikasi aspek luka yang memerlukan perhatian, sehingga dapat mengelolanya dengan strategi koping yang lebih sehat. Dalam kerangka pemulihan emosional, introspeksi yang jujur terhadap perasaan sakit memiliki peranan sentral. Mengabaikan gejala emosional seperti kemarahan atau kesedihan hanya akan membuatnya muncul kembali sebagai manifestasi tidak spesifik seperti kecemasan, mudah tersinggung, atau gejala psikosomatis tanpa pemahaman penyebab yang mendasarinya.

Jika dibandingkan dengan kelompok generasi sebelumnya, Generasi Z menunjukkan kondisi kesejahteraan emosional dan sosial yang lebih rendah, serta

banyak kebutuhan dasar yang belum terpenuhi. Termasuk dalam umur yang rentan akan depresi dan keinginan untuk bunuh diri (Francis & Hoefel, 2018; Kemenkes, 2023). Pacaran dalam era gen Z ini dominan dilakukan secara *all out* yaitu semua diberikan kepada pasangan dengan minim filter. Mulai dari *public display affection* (PDA) atau bahan konten pamer di sosmed untuk menunjukkan eksistensi agar mendapatkan *like* dan *comment*, sampai dengan foto tidak senonoh yang dikirimkan ke pacarnya. Saat terjadi pemutusan hubungan romantis dan gen Z tidak mengantisipasi, maka ia akan berlutut dengan nestapa panjang dampaknya seperti ketakutan menikah, penurunan akademik, dll. Tentu saja hal itu membuat mereka lebih beresiko sehingga dibutuhkan upaya pendampingan dll.

Dalam konteks Generasi Z, pemaafan dapat muncul sebagai mekanisme defensif atau bentuk *emotional bypassing*, yaitu upaya untuk segera melampaui emosi negatif tanpa mengolahnya secara reflektif. Pemaafan dini yang tidak diiringi oleh proses pemaknaan mendalam dapat menghambat seseorang untuk benar-benar memahami dan menghadapi trauma yang dialami. Dengan demikian, meskipun pemaafan menghasilkan emosi positif, proses tersebut belum tentu berkontribusi terhadap pembangunan kapasitas psikologis yang kompleks, seperti resiliensi, spiritualitas, dan kedalaman relasional. Resiliensi dapat membantu untuk bangkit dari kejadian traumatik kehilangan orang yang dicintai (Prabawati Dwi & Sa'adah, 2024). Generasi Z memiliki kemungkinan mekanisme penyembuhan yang berbeda dibanding generasi sebelumnya. Pemaafan bukanlah satu-satunya atau faktor dominan dalam konteks trauma akibat hubungan romantis. Terdapat kemungkinan bahwa proses kognitif dan emosional yang lebih kompleks seperti refleksi diri, redefinisi makna hidup, atau bahkan distraksi digital berperan lebih besar.

Penelitian ini merekomendasikan agar pemaafan tidak dijadikan satu-satunya pendekatan dalam intervensi psikologis terhadap individu yang mengalami trauma relasional. Terapi yang menekankan pada *emotional processing*, *meaning-making*, dan *identity reconstruction* perlu lebih diutamakan dalam membantu klien mencapai pertumbuhan pasca trauma yang autentik. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi dimensi kontekstual, seperti motivasi

di balik pemaafan dan tahap pemulihan emosi individu, agar dapat membedakan antara pemaafan yang sehat dan pemaafan yang prematur atau disfungsional. Dengan demikian, pemaafan dapat ditempatkan secara lebih tepat sebagai bagian dari perjalanan pemulihan, bukan sebagai indikator langsung dari pertumbuhan psikologis.

2. Dukungan sosial *online* dan pertumbuhan pasca trauma

Temuan hasil analisis data mengindikasikan adanya hubungan positif antara dukungan sosial *online* dan pertumbuhan pascatrauma pada individu Generasi Z yang mengalami putusnya hubungan romantis. Bentuk dukungan sosial *online* yang dimaksud meliputi dukungan informasional, dukungan emosional, serta manajemen hubungan. Dengan demikian, semakin besar tingkat dukungan sosial *online* yang diperoleh individu, maka semakin tinggi pula potensi mereka untuk mengalami pertumbuhan pascatrauma.

Banyak penelitian terdahulu yang menyatakan dukungan sosial dengan terbentuknya pertumbuhan pasca trauma. Pertumbuhan pasca trauma dapat dibentuk oleh beberapa faktor seperti dukungan sosial, spiritualitas, ekspresi emosi, usia, sifat kepribadian, strategi penanganan masalah, kondisi lingkungan, pola pikir ruminatif, sistem keyakinan, sikap optimis dan motivasi yang berperan dalam proses pemulihan dan kebangkitan seseorang (Awaluddin et al., 2024; Uasni, 2019).

Fenomena ini menunjukkan bahwa ekosistem *digital* saat ini, seperti media sosial (Instagram, Twitter/X, TikTok), forum diskusi (Reddit, Kaskus), hingga grup dukungan daring (seperti komunitas di Telegram, Discord, atau Facebook Group), telah berkembang menjadi wadah penting bagi individu dalam mengelola tekanan emosional khususnya setelah mengalami peristiwa traumatis seperti pemutusan hubungan romantis. Bukan hanya sekadar tempat berbagi kabar atau hiburan, ruang-ruang digital ini kini menjadi semacam ruang *pemulihan emosional* yang dinamis dan mudah diakses. Generasi Z, yang kehidupannya sejak awal telah terpapar oleh kemajuan dunia digital, penggunaan media *online* bukan hanya bagian

dari gaya hidup, tetapi juga menjadi saluran utama untuk mengekspresikan diri, mencari dukungan, dan menemukan makna dari pengalaman pribadi. Mereka lebih nyaman mencurahkan isi hati melalui unggahan, cerita, atau *thread*, daripada harus bertatap muka. Dalam proses tersebut, mereka seringkali mendapatkan dukungan emosional dari sesama pengguna yang memiliki pengalaman serupa, seperti kata-kata penyemangat, pelukan virtual, atau validasi perasaan ("kamu nggak sendirian", "aku juga pernah ngerasain itu").

Selain itu, ruang digital juga menyediakan akses terhadap informasi psikologis dan edukatif tentang cara mengelola patah hati, membangun kembali harga diri, atau memahami emosi. Konten-konten seperti video self-help, podcast healing, hingga kutipan motivasi menjadi sumber yang memperkuat proses coping atau penyembuhan. Dengan kata lain, dunia *online* berfungsi sebagai sarana *coping mechanism* berbasis komunitas dan informasi, yang memungkinkan individu merasa didengar, dipahami, dan tidak sendirian. Hal ini sangat penting dalam mendorong terjadinya pertumbuhan pasca trauma (*post-traumatic growth*) karena individu tidak hanya memproses rasa sakitnya, tetapi juga mendapatkan perspektif dan kekuatan baru melalui interaksi sosial digital yang positif.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pola pemulihan emosional pada Generasi Z mengalami pergeseran paradigma, di mana interaksi sosial konvensional yang bersifat tatap muka tidak lagi menjadi satu-satunya sumber dukungan psikososial. Sebagai respons terhadap perkembangan teknologi komunikasi yang pesat, proses pemulihan kini turut berlangsung secara signifikan dalam ranah digital. Hal ini sejalan dengan karakteristik Generasi Z yang dikenal sebagai *digital native*, yakni kelompok usia yang sejak awal kehidupannya telah terpapar dengan teknologi dan terbiasa menggunakan internet sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari.

Dalam konteks ini, media sosial dan platform daring lainnya seperti forum diskusi, komunitas virtual, hingga layanan konseling *online*, telah menjelma menjadi ruang alternatif yang relevan dan efektif dalam menyediakan dukungan

emosional. Media digital memungkinkan individu untuk berbagi pengalaman pribadi secara terbuka atau anonim, memperoleh validasi dari orang lain yang mengalami kondisi serupa, serta menjalin hubungan interpersonal secara virtual. Aktivitas-aktivitas ini secara tidak langsung membentuk suatu ekosistem yang mendukung proses penyembuhan psikologis, melalui mekanisme empati digital dan keterhubungan sosial yang tetap terasa autentik meskipun tidak bersifat fisik.

Lebih lanjut, media digital juga memainkan peran penting sebagai mediator dalam strategi *coping* emosional yang diterapkan individu saat menghadapi peristiwa traumatis, seperti pemutusan hubungan romantis. Dalam banyak kasus, keterlibatan aktif dalam komunitas daring yang suportif dapat menurunkan intensitas distress emosional, meningkatkan persepsi terhadap dukungan sosial, dan memperkuat resiliensi pribadi. Hal ini menegaskan bahwa ekosistem digital berfungsi lebih luas dari sekadar sebagai media komunikasi, tetapi juga sebagai ruang pemulihan psikologis yang adaptif dan kontekstual, terutama bagi Generasi Z yang menjadikan teknologi sebagai bagian integral dari kehidupan sosial dan emosional mereka.

Walaupun media *online* sering dipandang sebagai solusi instan, kenyataannya dukungan sosial di platform digital justru menyimpan potensi dampak negatif yang kerap luput dari perhatian. Respon yang terbatas pada “*sharing*” tanpa dasar ilmiah rentan menimbulkan risiko dampaknya belum terukur secara pasti, namun bisa memperparah kondisi mental pengguna. Fakta ini menegaskan kebutuhan mendesak akan intervensi profesional dari negara seperti lembaga kesehatan, yang mampu menghadirkan standar akuntabilitas dan kredibilitas.

Lebih ironis lagi di Malang, di mana mahasiswa Generasi Z diharapkan telah matang secara emosional justru tercatat peningkatan kasus bunuh diri. Kejadian ini membantah asumsi bahwa usia maupun jenjang pendidikan tidak menjamin kesiapan mental. Malangnya, kampus-kampus setempat masih minim menyediakan fasilitas kesehatan mental yang memadai. Walaupun kini banyak platform *online* menawarkan konsultasi atau tautan pengaduan, konten yang tersedia kerap dangkal

dan kurang dapat dipertanggungjawabkan. Profesional kesehatan mental pun mestinya tidak terbatas di belakang meja, mereka lebih efektif ketika aktif di media sosial, melalui konten edukatif, atau artikel yang berbobot. Peran mereka bukan hanya sebagai penanggap, melainkan penyeimbang mengurangi risiko dari dukungan yang salah arah dan menawarkan intervensi substansial.

Kolaborasi antara psikolog, praktisi kesehatan mental, dan konten kreator sangat penting untuk menghasilkan materi yang mudah dipahami dan relevan dengan kebutuhan emosional audiens muda. Konten tersebut dapat berupa video pendek, *podcast*, infografis, atau sesi tanya jawab langsung yang membahas strategi *coping*, pentingnya pemaafan, serta manfaat dukungan sosial *online* dalam proses pertumbuhan pasca trauma. Distribusi informasi melalui platform media sosial berpotensi meningkatkan tingkat kesadaran serta mendorong terbentuknya budaya pemulihan emosional yang konstruktif di kalangan Generasi Z.

Pelatihan khusus bagi individu yang berperan sebagai *peer supporters* atau fasilitator dalam komunitas daring sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas dukungan sosial yang diberikan. Melalui modul pelatihan yang mudah diakses secara *online*, para *peer supporters* dapat dibekali dengan keterampilan komunikasi efektif, empati, serta pemahaman tentang dinamika trauma dan proses pemaafan. Pendampingan ini bertujuan untuk memastikan interaksi dalam komunitas digital berjalan konstruktif dan mencegah potensi penyebaran informasi yang keliru atau stigma negatif.

3. Pemaafan melalui dukungan sosial *online* terhadap pertumbuhan pasca trauma

Pemaafan dibarengi dengan adanya dukungan sosial *online* maka akan semakin tinggi pertumbuhan pasca trauma yang dimiliki. Lebih jauh, peran dukungan sosial *online* sebagai mediator menunjukkan bahwa keberadaan dukungan tersebut memperkuat hubungan antara pemaafan dan PTG. Artinya, ketika individu yang sedang berproses memaafkan juga mendapatkan dukungan sosial secara digital (melalui media sosial, komunitas daring, atau platform *chatting*), maka dampak

positif dari pemaafan terhadap pertumbuhan psikologis mereka akan semakin besar dan bermakna. Dukungan tersebut bisa hadir dalam bentuk validasi, empati, berbagi pengalaman serupa, atau kata-kata penyemangat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa proses internal pemaafan akan lebih efektif mendorong pertumbuhan pasca trauma apabila didampingi oleh dukungan eksternal dalam bentuk sosial digital, yang berfungsi memberikan rasa keterhubungan dan penerimaan. Hal ini memperkuat gagasan bahwa dalam konteks Generasi Z yang sangat dekat dengan dunia digital—dukungan sosial *online* tidak hanya relevan, tetapi juga esensial dalam proses penyembuhan emosional.

Temuan ini memperlihatkan bahwa keseimbangan antara sumber daya internal dan eksternal menjadi kunci dalam mendukung penyembuhan secara emosional, khususnya pada generasi muda seperti Generasi Z. Pemaafan, sebagai kekuatan psikologis internal, memungkinkan individu untuk melepaskan beban emosional, mengolah pengalaman negatif, dan membentuk makna baru dari peristiwa traumatis yang mereka alami. Namun, dalam konteks era *digital*, proses internal tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan dapat diperkuat oleh keberadaan dukungan sosial *online* yang menyediakan ruang bagi validasi emosi, berbagi pengalaman, dan penerimaan sosial.

Kondisi ini sejalan dengan *buffering theory* (Cohen & Wills, 1985), yang menyatakan bahwa dukungan sosial berperan sebagai penyangga (*buffer*) terhadap stres psikologis. Pada konteks tersebut, dukungan sosial digital bertindak sebagai faktor protektif eksternal yang berperan dalam mereduksi konsekuensi negatif akibat pengalaman traumatis serta sekaligus memperkuat mekanisme pemulihan internal seperti pemaafan. Ketika individu yang sedang mengalami tekanan emosional juga merasakan keberadaan sosial yang suportif—meskipun secara virtual—maka resiliensi dan potensi pertumbuhan psikologis mereka akan semakin meningkat. Dengan demikian, dukungan sosial digital bukan sekadar pelengkap, tetapi berperan sebagai katalisator penting yang mendukung terbentuknya *post-traumatic growth*. Hal ini memperluas pemahaman tentang *buffering theory* dalam

konteks modern, di mana dukungan sosial tidak lagi hanya berbentuk tatap muka, tetapi juga dapat dimediasi melalui platform digital secara efektif.

Penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa individu yang merasakan lebih banyak dukungan sosial akan membantu mereka dalam mengidentifikasi aspek positif dari peristiwa traumatis, sehingga memfasilitasi terjadinya pertumbuhan pasca trauma (Ye et al., 2022). Secara simultan pemaafan dan dukungan sosial dapat mencapai kesejahteraan psikologis (Pariartha et al., 2022).

Mengacu pada hasil penelitian ini, sejumlah rekomendasi dapat diajukan kepada pihak-pihak terkait. Bagi praktisi psikologi dan konselor, disarankan agar pendekatan berbasis pemaafan mulai diintegrasikan dalam program intervensi psikologis, khususnya pada klien dari kalangan usia muda yang mengalami trauma emosional akibat relasi interpersonal seperti pemutusan hubungan romantis. Selain itu, media digital dapat dimanfaatkan sebagai kanal pendukung, misalnya melalui forum konseling daring, grup dukungan sebaya, atau ruang berbagi pengalaman yang bersifat aman dan suportif secara emosional. Bagi pengembang platform digital dan komunitas daring, penting untuk menciptakan ruang virtual yang sehat dan empatik dengan memfasilitasi interaksi positif serta menghadirkan fitur atau kampanye yang mendorong keterhubungan emosional dan validasi sosial yang sehat.

Selanjutnya, bagi lembaga pendidikan dan pemerintah, perlu adanya peningkatan literasi emosional dan literasi digital dalam kurikulum atau kegiatan non-formal, guna membekali generasi muda dengan kemampuan untuk memanfaatkan media sosial secara sehat sebagai sarana *coping* dan pertumbuhan pribadi. Kolaborasi antara universitas, komunitas kesehatan mental, dan platform digital juga direkomendasikan untuk menyelenggarakan program mentoring atau dukungan sebaya berbasis daring sebagai bagian dari layanan psikososial kontemporer. Adapun bagi peneliti selanjutnya, dianjurkan untuk mengkaji lebih dalam terkait jenis, bentuk, dan intensitas dukungan sosial *online* yang paling efektif dalam memperkuat hubungan antara pemaafan dan pertumbuhan pasca

trauma, serta mengeksplorasi lebih luas mengenai aspek-aspek *digital resilience* lainnya yang relevan dengan dinamika emosional Generasi Z.

BAB VI

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dan arah yang negatif antara pemaafan terhadap pertumbuhan pasca trauma pada generasi Z yang mengalami pemutusan hubungan romantis.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dan arah yang positif antara dukungan sosial *online* terhadap pertumbuhan pasca trauma pada generasi Z yang mengalami pemutusan hubungan romantis.
3. Terdapat hubungan yang signifikan dan arah yang positif antara pemaafan yang dimediasi oleh dukungan sosial *online* terhadap pertumbuhan pasca trauma pada generasi Z yang mengalami pemutusan hubungan romantis. Generasi Z membutuhkan dukungan sosial dari media sosial secara *online* untuk bangkit kembali setelah mengalami pemutusan hubungan romantis, karena pemaafan saja tidak cukup. Pemaafan tidak cukup untuk mencapai pertumbuhan pasca trauma, modal yang utama adalah justru faktor eksternal yaitu dukungan sosial *online*. Kondisi pertumbuhan pasca trauma akan semakin tinggi apabila seorang individu melakukan pemaafan dan juga mendapatkan dukungan sosial *online*. Kondisi ini akan berbalik menjadi semakin rendah apabila seorang individu hanya melakukan pemaafan.

4. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pemaafan dan dukungan sosial *online* terhadap pertumbuhan pasca trauma pada Generasi Z yang mengalami pemutusan hubungan romantis, berikut beberapa rekomendasi kebijakan dapat diajukan kepada praktisi psikologi, pengembang platform *digital*, institusi pendidikan, lembaga pemerintah, serta peneliti untuk memperkuat sinergi antara faktor internal dan eksternal dalam proses penyembuhan generasi muda.

1. Generasi Z:

- a. Generasi Z memiliki kemampuan yang tinggi dalam memaafkan situasi, namun perlu dibarengi dengan kemampuan memaafkan orang lain agar proses penyembuhan emosional dapat berlangsung secara utuh. Kegiatan yang dapat dilakukan seperti *jurnaling*, mencoba melihat perspektif yang berbeda, dan membatasi sosial media yang berhubungan dengan mantan.
- b. Diharapkan individu memiliki kemampuan kritis dalam memilah sumber dukungan sosial secara daring, mengingat tidak seluruh platform digital memiliki validitas informasi maupun nilai yang sesuai untuk menunjang kesejahteraan psikososial.
- c. Generasi Z diharapkan mencari dukungan emosional secara vertikal tentang spiritualitas dengan refleksi harian, *jurnaling* makna pengalaman, serta terlibat dalam aktivitas yang berkontribusi sosial.

2. Lembaga Pemerintah:

- a. Membuat pelatihan PFA (*psychological first aid*) secara *online* dari berbagai kalangan seperti masyarakat, komunitas, dan perusahaan bisa belajar teknik PFA melalui modul *e-learning* atau webinar yang membekali mereka sebagai responder pertama di ranah digital maupun lingkungan sekitar. Para alumni pelatihan PFA dapat membentuk jaringan mentor berbasis digital, siap sedia '*on-call*' melalui platform kampus atau tempat kerja. Mereka bertugas menciptakan lingkungan aman dengan respons yang cepat, akurat,

dan berbasis keilmuan. Jika diperlukan, mereka juga dapat merujuk individu ke pusat layanan kesehatan mental.

3. Lembaga Pendidikan dan Perusahaan:

- a. Membuat mental health center, tidak hanya menyediakan pelayanan pertama pada layanan kesehatan secara fisik tetapi juga secara mental. Menyediakan konseling *online*, seperti *chat/text/video*, untuk mendekatkan bantuan saat krisis muncul tanpa harus menunggu antrean di tempat fisik.

4. Tenaga ahli (psikolog, dokter):

- a. Memberikan konseling bukan hanya *face to face* tetapi juga *online*. Diawali dengan menanyakan keresahan netizen lalu membalas dengan memberikan refleksi terlebih dahulu. Tujuannya agar membangun trust lalu setelah itu diberikan saran.

5. Influencer:

- a. Membuat kampanye berisikan edukasi publik melalui media maupun *event* agar stigma terhadap kesehatan mental berkurang dan layanan semakin diterima.

6. Peneliti selanjutnya :

- a. Disarankan untuk meningkatkan jumlah responden guna memperoleh data yang lebih representatif dan seimbang.
- b. Disarankan untuk mengeksplorasi lokasi penelitian lain guna memperoleh perbandingan kecenderungan Generasi Z berdasarkan perbedaan wilayah demografis.
- c. Disarankan untuk menggunakan alat ukur variabel pemaafan spesifik terkait hubungan asmara agar aspek dan indikator yang ingin diteliti lebih spesifik.
- d. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode longitudinal untuk melihat perubahan aspek psikologis dan spiritual secara dinamis dari waktu ke waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, W. A., & Musslifah, A. R. (2024). Post-traumatic growth pada Wanita yang mengalami Toxic Relationship menurut Perspektif Psikologi Islam. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan(INOVASI)*, 3(1), 73–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/inovasi.v3i1.2601>
- Almas, H. S., & Kusristanti, C. (2021). Posttraumatic Growth pada Remaja Wanita yang Mengalami Kekerasan dalam Pacaran Ditinjau dari Perceived Social Support dan Variabel Demografi. *Journal An-Nafs : Journal Kajian Psikologi*, 6(2), 231–243. <https://doi.org/https://doi.org/10.33367/psi.v6i2.1634>
- Amaranggani, A. P., & Dewi, K. S. (2022). The Role of Forgiveness in Post-Traumatic Growth: A Cross-Sectional Study of Emerging Adults with Adverse Childhood Experiences. *Family Empowerment Center (PPK)*, 1–12.
- Amiri, F., Moslemifar, M., Showani, E., & Panahi, A. (2020). Effectiveness of forgiveness therapy in treatment of symptoms of depression, anxiety, and anger among female students with love trauma syndrome. *Journal of Advanced Pharmacy Education & Research*, 10(S1), 98–105. www.japer.in
- Anderson, M. A. (1999). *The Relationship Among Resilience, Forgiveness, and Anger Expression in Adolescents*. The University of Maine.
- Annisa Salsabila, & Dinda Dwarawati. (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>
- Annur, C. M. (2024). *Ini Media Sosial Paling Banyak Digunakan di Indonesia Awal 2024*. Databoks.
- Atmasari, A., & Liandani, D. D. A. (2023). Stockholm Syndrome dan Pemaafan (Forgiveness) pada Remaja Perempuan yang Mengalami Kekerasan dalam Pacaran (Intimate Partner Violence). *JURNAL PSIMAWA*, 6(2), 87–93.
- Awaluddin, A. S., Widyastuti, & Zainuddin, K. (2024). Post-traumatic Growth pada Wanita Dewasa Awal Pasca Perceraian Orang Tua Post-traumatic Growth in Early Adulthood Women After Parental Divorce. *MEDIAPSI*, 10(2), 268–281.
- Badruzzaman, A. R. (2024). *Putus Cinta, Remaja di Gresik Nekat Gantung Diri dengan Tali Pramuka*. Berita Satu. <https://www.beritasatu.com/nusantara/2809843/putus-cinta-remaja-di-gresik-nekat-gantung-diri-dengan-tali-pramuka>
- Braithwaite, D. O., Waldron, V. R., & Finn, J. (1999). Communication of social support in computer-mediated groups for people with disabilities. *Health*

- Communication*, 11(2), 123–151.
https://doi.org/10.1207/s15327027hc1102_2
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh Media Sosial terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), 140--157.
<https://doi.org/https://doi.org/10.36563/publiciana.v9i1.79>
- Chen, J., Li, J., Zhou, Y., Liu, X., & Xu, W. (2021). Enhancement from being present: Dispositional mindfulness moderates the longitudinal relationship between perceived social support and posttraumatic growth in Chinese firefighters. *Journal of Affective Disorders*, 279, 111–116.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.137>
- Christiani, L. C., & Ikasari, P. N. (2020). Generasi Z dan Pemeliharaan Relasi Antar Generasi dalam Perspektif Budaya Jawa. *Jurnal Komunikasi Dan Kajian Media*, 4(2), 84–105.
- Chung, D. (2007). Young Women's Experiences and Understandings of Dating Violence. *Violence Against Women*, 13(12), 1274–1295.
- Chung, T.-Y., Yang, C.-Y., & Chen, M.-C. (2014a). Online Social Support Perceived by Facebook Users and Its Effects on Stress Coping. *Journal of Corporate Governance, Insurance, and Risk Management*, 1(2), 193–209.
<https://doi.org/10.56578/jcgirm010212>
- Chung, T.-Y., Yang, C.-Y., & Chen, M.-C. (2014b). Online Social Support Perceived by Facebook Users and Its Effects on Stress Coping. *European Journal of Economics and Management*, 1(2), 196–216.
- Cohen, S., & Wills, A. T. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
<https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Cook, K. V., Kurniati, N. M. T., Suwartono, C., Widyarini, N., Worthington, E. L., & Cowden, R. G. (2022). Differential effects of decisional and emotional forgiveness on distress and well-being: A three-wave study of Indonesian adults. *Frontiers in Psychology*, 13(October), 1–10.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.918045>
- Creswell, J. ., & Creswell, J. . (2018). Research design: Qualitative, Quantitative, and miced methods approaches. In *Research Design* (5th ed.). Sage Publication.
- Creswell, J. W. (2010). *Reasearch Design : Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed* (III). Pustaka Pelajar.
- Davis, M. H. (1983). Measuring Individual Differences In Emphaty. *Journal Personality and Social Psychology*, 44(1), 165.

- Deliviana, E. (2021). Resiliensi dan Post Traumatic Growth Mahasiswa yang mengalami Kekerasan dalam Pacaran. *Jurnal Inad*, 4(2), 46–61.
- Dihni, V. A. (2022). *Mantan Pacar, Pelaku Utama Kekerasan terhadap Perempuan di Ranah Personal*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/06/21/mantan-pacar-pelaku-utama-kekerasan-terhadap-perempuan-di-ranah-personal>
- Dinar, L., Fakhri, N. F., & Ridfah, A. (2023). Hubungan Kecemasan Sosial Dengan Pengungkapan Diri Dimoderatori Dukungan Sosial Online Pada Individu Pengguna Media Sosial. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(2), 112–132. <https://doi.org/10.30984/jiva.v4i2.2843>
- Doğruer, N., Gökkaya, F., Volkan, E., & Güleç, M. (2022). Predictors of Psychological Resilience: Childhood Trauma Experiences and Forgiveness. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(Ek 1), 242–250. <https://doi.org/10.18863/pgy.1160408>
- Ekman, P., & Cordaro, D. (2011). What is Meant by Calling Emotions Basic. *Emotion Review*, 3(4), 364–370.
- Enright, R. D., Freedman, S. R., & Rique, J. (1998). The Psychology of Interpersonal Forgiveness. In *Exploring Forgiveness* (pp. 46–62). The University of Wisconsin Press.
- Fitrianti, L. A., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2022). Self-acceptance dan dukungan sosial online dengan kecenderungan body dissatisfaction pengguna instagram pada masa emerging adulthood. *INNER : Journal of Psychological Research*, 1(4), 178–186. <http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA>
- Francis, T., & Hoefel, F. (2018). “True Gen”: Generation Z and its implications for companies. *McKinsey & Company*, 10. <https://www.mckinsey.com/~media/McKinsey/Industries/Consumer Packaged Goods/Our Insights/True Gen Generation Z and its implications for companies/Generation-Z-and-its-implication-for-companies.ashx>
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.56.3.218>
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Fuadah, M., Sulianti, A., Al-Fatih, S. M., & Nurdin, I. (2024). Karakteristik Religiusitas pada Remaja dan Dewasa Awal. *Journal of Psychology Students*, 3(1), 37–45. <https://doi.org/10.15575/jops.v3i1.33534>

- Gilo, T., Feigelman, W., & Levi-Belz, Y. (2022). Forgive but not forget: From self-forgiveness to posttraumatic growth among suicide-loss survivors. *Death Studies, 46*(8), 1870–1879. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1864064>
- Hali, G. R. T., & Lebuan, A. (2024). Gambaran Pasca Trauma terhadap Perempuan yang Mengalami Kekerasan dalam Pacaran. *Journal of Nursing Education and Practice, 3*(3), 83–90.
- Hanurawan, F. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Rajawali Pers.
- Hargrave, T. D., & Sells, J. N. (1997). The Development of a Forgiveness. *Journal of Marital and Family Therapy, 23*(1), 41–62. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1997.tb00230.x>
- Harisma, B. F. (2022). Konseling Sebaya: Sebuah Penanganan Masalah Psikologis Remaja Putus Cinta Peer Counseling: a Handling of Post-Breakup Adolescent Psychological Problem. *Multidisciplinary Journal of Counseling and Social Research, 1*(2), 2962–8350.
- Harsono, Y. T., Nurmalitasari, F., & Retnowati, S. (2021). Pengaruh dukungan sosial terhadap pertumbuhan pasca trauma pada korban difabel akibat bencana gempa. *Jurnal Psikologi Ulayat, 8*, 59–68. <https://doi.org/10.24854/jpu195>
- Iqbal, M. (2020). *Psikologi Pernikahan: Menyelami Rahasia Pernikahan*. Gema Insani.
- Isabela, C. C., Nabila, N. A., Evitananda, S., Azizah, S. N., & Kaloeti, D. V. S. (2024). Efektivitas Post Traumatic Growth Pada Wanita Korban Kekerasan Seksual Ditinjau Dari Resiliensi: Systematic Literature Review. *Jurnal Darma Agung, 32*(2), 812–822.
- Isnawati, R. (2020). *Skizofrenia Akibat Putus Cinta* (Tika Lestari (ed.)). CV. Jakad Media Publisihing.
- Jahangir, E., & Ayesha, A. (2022). Emotional Abuse, Bullying and Forgiveness among Adolescents. *Clinical & Counselling Psychology Review (CCPR), 5*(2).
- Jouriles, E. N., McDonald, R., Mueller, V., & Grych, J. H. (2012). Youth Experiences of Family Violence and Teen Dating Violence Perpetration: Cognitive and Emotional Mediators. *Clinical Child and Family Psychology Review, 15*(1), 58–68. <https://doi.org/10.1007/s10567-011-0102-7>
- Kaleta, K., & Mróz, J. (2022). Gender Differences in Forgiveness and its Affective Correlates. *Journal of Religion and Health, 61*(4), 2819–2837. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01369-5>

- Kansky, J., & Allen, J. P. (2018). Making Sense and Moving On: The Potential for Individual and Interpersonal Growth Following Emerging Adult Breakups. In *Emerging Adulthood* (Vol. 6, Issue 3). <https://doi.org/10.1177/2167696817711766>
- Kaur, T. (2023). A Study on Happiness and Forgiveness among Young Adults. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology (IJIAP)*, 1(3), 396–413.
- Kazemi, K., Esfahani, H., Amiri, H., Tavan, A., & Farahmandnia, H. (2023). Post-traumatic growth and perceived social support in young adolescents during the COVID-19 pandemic. *Journal of Emergency Practice and Trauma*, 9(1), 38–43. <https://doi.org/10.34172/jept.2022.27>
- Kemenkes. (2023). Depresi Pada Anak Muda Indonesia. In S. O. Frans & L. Widiastuti (Eds.), *Laporan tematik Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kesi, S., Hartati, R., & Syaf, A. (2019). PSYCHOPOLYTAN (Jurnal Psikologi) kepuasan hidup dengan iri pada remaja pengguna sosial media. *Psychopolytan*, 3(1), 9–15.
- 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>
- Kimmes, J. G., & Durtschi, J. A. (2016). Forgiveness in Romantic Relationships: The Roles of Attachment, Empathy, and Attributions. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(4), 645–658. <https://doi.org/10.1111/jmft.12171>
- Koenig, H. G. (2015). Religion, Spirituality, and Health: A Review and Update. *Advances in MindBody Medicine*, 29(3), 19–26.
- Kompas. (2024). *Kronologi Pria Aniaya Kekasih hingga Tewas di Medan, Berawal dari Konsumsi Sabu dan Cemburu*. Kompas.Com. <https://medan.kompas.com/read/2024/04/27/100553078/kronologi-pria-aniaya-kekasih-hingga-tewas-di-medan-berawal-dari-konsumsi-sabu?page=all>
- Krisnamurthi, P. B. U., & Hanum, L. (2021). The Effectiveness of Online Group Cognitive and Behavioral Therapy on Self-Esteem and Forgiveness in Young Adult Women after Romantic Relationship Break Up. *Proceedings of the International Conference on Psychological Studies (ICPSYCHE 2020)*, 530(Icpsyche 2020), 38–45. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210423.006>
- LaCoursiere, S. P. (2001). A Theory of Online Social Support. *Advances in Nursing*

Science, 24(1), 60–77. <https://doi.org/00012272-200109000-00008>

- Lestari, T. W. T., & Huwae, A. (2023). Forgiveness and Resilience: a Case of Adolescents With Broken Home Divorce. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 4(1), 8–21. <https://doi.org/10.36728/cijgc.vi.2407>
- Lestari, Y. S. (2024). The Relationship between Social Support and Religious Involvement with Forgiveness in Adolescents Living in Orphanages. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 11(2), 467–473. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.18415/ijmmu.v11i2.5427>
- Levi-Belz, Y., Dichter, N., & Zerach, G. (2022). Moral Injury and Suicide Ideation Among Israeli Combat Veterans: The Contribution of Self-Forgiveness and Perceived Social Support. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(1–2), NP1031–NP1057. <https://doi.org/10.1177/0886260520920865>
- Liang, Y., & Horn, S. Van. (2022). How do romantic breakups affect depression among American college students? The role of sexual conservativeness. *Journal of American College Health*, 70(4), 1019–1029. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1784180>
- Lin, X., Zhang, D., & Li, Y. (2016). Delineating the dimensions of social support on social networking sites and their effects: A comparative model. *Computers in Human Behavior*, 58, 421–430. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.01.017>
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11–21. <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e>
- Luxton, D. D., June, J. D., & Fairall, J. M. (2012). Social Media and Suicide: A Public Health Perspective. *American Journal of Public Health (AJPH)*, 102, 195–200. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2011.300608>
- Marshall, T. C., Bejanyan, K., & Ferenczi, N. (2013). Attachment Styles and Personal Growth following Romantic Breakups: The Mediating Roles of Distress, Rumination, and Tendency to Rebound. *PLoS ONE*, 8(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0075161>
- Martin, L. (2016). *Understanding the quarter-life crisis in community college students* [Regent University]. <https://www.proquest.com/openview/9a192b2c2658890be02638169248da20/1?pqorigsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Mawarpury, M. (2018). Analisis Koping dan Pertumbuhan Pasca-trauma pada Masyarakat Terpapar Konflik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 211--222. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2818>
- McCullough, M. . (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement,

- and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.43>
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who Does It and How Do They Do It? *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 194–197. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00147>
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2000). *Forgiveness: Theory, Research, and Practice*. The Guilford Press.
- Menahem, S., & Love, M. (2013). Forgiveness in psychotherapy: The key to healing. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 829–835. <https://doi.org/10.1002/jclp.22018>
- Milam, S. R. B., & Schmidt, C. K. (2018). A Mixed Methods Investigation of Posttraumatic Growth in Young Adults Following Parental Divorce. *The Family Journal*, 26(2), 156–165. <https://doi.org/10.1177/1066480718781518>
- Muhamad, N. (2024). *Media Sosial Jadi Sumber Utama Gen Z dalam Mengakses Berita*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/02/09/media-sosial-jadi-sumber-utama-gen-z-dalam-mengakses-berita>
- Mustary, E. (2021). Pemaafan dan Kesejahteraan Psikologis Individu. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 3(2), 70–75. <http://ejurnal.iainpare.ac.id/index.php/ijic>
- Nashori, F. (2016). Meningkatkan Kualitas Hidup dengan Pemaafan. *Unisia*, 75, 214–226. <https://doi.org/https://doi.org/10.20885/unisia.vol33.iss75.art1>
- 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>
- Nick, E. A., Cole, D. A., Cho, S.-J., Smith, D. K., Carter, T. G., & Zelkowitz, R. (2018). The Online Social Support Scale: Measure Development and Validation. *Psychological Assessment*, 30(9), 1127–1143. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pas0000558>
- Nick, E. A., Cole, D. A., & Martin, N. C. (2016). *The Online Social Support Scale: Exploratory Factor Analysis, Validation, and Effects on Psychosocial Outcomes*. Vanderbilt University.
- Nolia, R., Amalia, Z., & Rahail, P. A. (2024). FORGIVENESS DALAM ISLAM SEBAGAI STRATEGI MENGURANGI DEPRESI DAN MENINGKATKAN. *JIPKM (Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Mental)*, 1(3).

- Novanti, I. D., & Asiyah, S. N. (2023). Dinamika Post Traumatic Growth Pada Anak Berhadapan Dengan Hukum (ABH). *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi*, 1(2), 170–178. <https://doi.org/10.28926/psychoaksara.v1i2.1023>
- O'Rourke, E. J., Halpern, L. F., & Vaysman, R. (2018). Examining the Relations Among Emerging Adult Coping, Executive Function, and Anxiety. *Emerging Adulthood*. <https://doi.org/10.1177/2167696818797531>
- Oh, H. J., Ozkaya, E., & Larose, R. (2014). How does online social networking enhance life satisfaction? the relationships among online supportive interaction, affect, perceived social support, sense of community, and life satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 30, 69–78. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.053>
- Pariartha, N. K. A. M. Y. H., 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*, 13(2), 130–143.
- Park, C. L. (2005). Religion as a meaning-making framework in coping with life stress. *Journal of Social Issues*, 61(4), 707–729. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00428.x>
- Park, C. L., & Fenster, J. R. (2004). Stress-related growth: Predictors of occurrence and correlates with psychological adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(2), 195–215. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.2.195.31019>
- Pattiradjawane, C., Wijono, S., & Engel, J. D. (2019). Uncovering Violence Occurring in Dating Relationships: An Early Study Of Forgiveness Approach. *Psikodimensia*, 18(1), 9. <https://doi.org/10.24167/psidim.v18i1.1700>
- Pereira, G., Fontes, L., Vilaça, M., Fincham, F., Costa, E., & Machado, J. C. (2022). Communication, Forgiveness and Morbidity in Young Adults Involved in a Romantic Relationship. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 22(2), 165–175.
- Perempuan, K. (2023). *Lembar Fakta Catatan Tahunan Komnas Perempuan Tahun 2023 Kekerasan terhadap Perempuan di Ranah Publik dan Negara: Minimnya Pelindungan dan Pemulihan*.
- Pfeil, U., Zaphiris, P., & Wilson, S. (2009). Characteristics and dynamics of online social support. *Online Support Communities for Older People*.
- PPA, S. (2024). *Simfoni Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (Simfoni PPA)*. Simfoni Informasi Online Perlindungan Perempuan Dan Anak. <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>
- Prabawati Dwi, U., & Sa'adah, N. (2024). PENGARUH FAKTOR RESILIENSI

TERHADAP KETAHANAN INDIVIDU SETELAH KEJADIAN TRAUMATIK. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(2), 99–109.

Pratama, C., & Kristinawati, W. (2020). Pemaafan pada keluarga korban ledakan bom di Surabaya. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 225–243. <https://doi.org/10.24854/jpu138>

Psychology, A. of D. (2018). *APA Dictionary of Psychology*. American of Dictionary Psychology. <https://dictionary.apa.org/forgiveness>

Purwanto, M. D., & Hendriyani, R. (2021). Tumbuh dari Luka: Gambaran Post-Traumatic Growth pada Dewasa Awal Pasca Perceraian Orang Tua. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(2), 185–197. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v12i2.24697>

Putri, F. O. M., Zuroida, A., & Kusnadi, S. K. (2024). Terapi Forgiveness Untuk Meningkatkan Self-esteem Pada Remaja Korban Perselingkuhan Dalam Hubungan Pacaran. *Idea Jurnal Psikologi*, 8, 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.32492/idea.v8i1.8101>

Putri, S. A. K., & Rahardjo, W. (2024). Self Esteem, Forgiveness dan Subjective Well Being pada Wanita Dewasa Muda yang Mengalami Perceraian. *Journal of Innovation Research and Knowledge (JIRK)*, 4(3), 1853–1862.

Rahayu, D. (2016). Posttraumatic Growth Korban Kekerasan pada Anak dan Remaja (Studi di Kota Samarinda). *Seminar Asean: 2nd Psychology & Humanity, 1999*, 88–94. [https://mpsi.umm.ac.id/files/file/88-94 Diah Rahayu ok.pdf](https://mpsi.umm.ac.id/files/file/88-94%20Diah%20Rahayu%20ok.pdf)

Rahmatinna, R., Sartika, D., & Qadariah, S. (2022). Efektivitas Forgiveness Therapy Untuk Meningkatkan Self Acceptance Pada Dewasa Dini Dari Keluarga Broken Home di Bandung. *Schema: Journal of Psychological Research*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.5001>

Rahmawati, A., & Nurhamida, Y. (2018). Dukungan Sosial Teman Virtual Melalui Media Instagram pada Remaja Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi TeraTerapan*, 6(1), 111. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5534>

Rains, S. A., & Wright, K. B. (2016). Social Support and Computer-Mediated Communication: A State-of-the-Art Review and Agenda for Future Research. *Annals of the International Communication Association*, 40(1), 175–211. <https://doi.org/10.1080/23808985.2015.11735260>

Ramadani, N. R., & Rahmasari, D. (2022). Posttraumatic growth pada laki-laki penyintas kekerasan seksual posttraumatic growth in male survivors of sexual violence. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 522–544.

- Reetika. (2024). Forgiveness, Psychological Well-being and Depression among College going students. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology (IJIAP)*, 2(1).
- Rimé, B. (2009). Emotion Elicits the Social Sharing of Emotion: Theory and Empirical Review. *Emotion Review*, 1(1), 60–85. <https://doi.org/10.1177/1754073908097189>
- Rumondor, P. C. B. (2013). Gambaran Proses Putus Cinta pada Wanita Dewasa Muda di Jakarta: Sebuah Studi Kasus. *Humaniora*, 4(1), 28. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v4i1.3415>
- Santosa, I. (2024). Fat Cat, Wajah Fenomena Bunuh Diri Pencengkeram Gen Z. *Kompas.Id*. <https://www.kompas.id/baca/internasional/2024/05/08/kehilangan-muka-lalu-bunuh-diri-menghantui-millenia>
- Senol-Durak, E., & Ayvasik, H. B. (2010). Factors associated with posttraumatic growth among myocardial infarction patients: Perceived social support, perception of the event and coping. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 17(2), 150–158. <https://doi.org/10.1007/s10880-010-9192-5>
- Setiawan, I., Sanjaya, R., & Riyadi, S. (2010). *Boleh Nggak Sih Masturbasi? Dan 101 Pertanyaan tentang Seks untuk Remaja*. CV Andi Offsite.
- Sholikhah, R. S., & Masykur, A. M. (2020). “ATAS NAMA CINTA, KU RELA TERLUKA” (Studi Fenomenologi pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Pacaran). *Jurnal EMPATI*, 8(4), 706–716. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26513>
- Straus, M. E. (2004). Prevalence of Violence Against Dating Partners by Male and Female University Students Worldwide. *Violence Against Women*, 10(7), 790–811. <https://doi.org/10.1177/1077801204265552>
- Subandi, M. A., Achmad, T., Kurniati, H., & Febri, R. (2014). Spirituality, gratitude, hope and post-traumatic growth among the survivors of the 2010 eruption of Mount Merapi in Java, Indonesia. *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*, 18(1), 19–26.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sumbari, A., Jannah, M., Agung, I. M., & Husni, D. (2024). Kenapa Generasi Z Jauh dari Tuhan? Studi Deskriptif pada Remaja di Riau. *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi*, 6, 64–77.
- Suryani, C. (2017). Dukungan Sosial di Media Sosial. In P. C. Harnita & B. W.

- Astuti (Eds.), *Bunga Rampai Komunikasi Indonesia* (pp. 251–261). Buku Lentera Yogyakarta.
- Tacasily, Y. O. M. (2021). Hubungan Forgiveness dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa yang Pernah Mengalami Putus Cinta. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2), 259–267. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34199>
- Taku, K., Kilmer, R. P., Cann, A., Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2012). Exploring posttraumatic growth in Japanese youth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 411–419. <https://doi.org/10.1037/a0024363>
- Taylor, S. E. (2011). *Social Support: A Review* (H. S. Friedman (ed.)). Oxford University Press.
- Tedeschi, R. ., & Calhoun, L. . (2004a). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Journal of Psychological Inquiry*, 15.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. (2004b). Posttraumatic Growth: A New Perspective on Psychotraumatology. *Psychiatric Times*, 21(4).
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471. <https://doi.org/10.1007/bf02103658> 10.1007/bf02103658
- Thoits, P. A. (1982). Conceptual, methodological, and theoretical problems in studying social support as a buffer against life stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 23(2), 145–159. <https://doi.org/10.2307/2136511>
- Thompson, L. Y., & Snyder, C. R. (2004). Measuring forgiveness. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-000>
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *Journal of Social Psychology*, 145(6), 673–685. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.6.673-686>
- Tseng, F. Y., & Yang, H. J. (2015). Internet use and web communication networks, sources of social support, and forms of suicidal and nonsuicidal self-injury among adolescents: Different patterns between genders. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 45(2), 178–191. <https://doi.org/10.1111/sltb.12124>
- Twenge, J. M., Exline, J. J., Grubbs, J. B., Sastry, R., & Campbell, W. K. (2015). Generational and time period differences in American adolescents' religious orientation, 1966-2014. *PLoS ONE*, 10(5), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0121454>

- Uasni, Z. F. A. H. (2019). Posttraumatic Growth Pada Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 1–12. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i1.4700>
- Verhallen, A. M., Renken, R. J., Marsman, J. B. C., & Ter Horst, G. J. (2019). Romantic relationship breakup: An experimental model to study effects of stress on depression (-like) symptoms. *PLoS ONE*, 14(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217320>
- Véronneau, M.-H., & Schwartz-Mette, R. (2021). Social Media and Peer Relationships in Adolescence: Current State of Science and Directions for Future Research. *MerillPalmer Quarterly*, 67(6).
- Wade, N. G., & Worthington, E. L. (2003). Overcoming interpersonal offenses: Is forgiveness the only way to deal with unforgiveness? *Journal of Counseling & Development*, 81, 343–353.
- Walter, N. (2018). Online social support. *Interdisciplinary Contexts of Special Pedagogy*, 23. <https://doi.org/https://doi.org/10.14746/ikps.2018.23.02>
- Watt, A. S. Van der, Roos, A., Plessis, S. Du, Bui, E., Lesch, E., & Seedat, S. (2021). An Attachment Theory Approach to Reframing Romantic Relationship Breakups in University Students: A Narrative Review of Attachment, Neural Circuitry, and Posttraumatic Stress Symptoms. *Journal of Couple & Relationship Therapy Innovations in Clinical and Educational Interventions*, 1–22. <https://doi.org/10.1080/15332691.2021.1908197>
- Widiasih, V. K., Esti, B., Prasetya, A., Correspondence, V. K., Widiasih, F., Psikologi, K., Satya, W., & Salatiga, I. (2022). Dukungan Sosial yang Didapatkan Kaum Gay melalui Aplikasi Blued/Walla. *Psikostudia*, 11(4), 658–666. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>
- Wong, A., Ho, S., Olusanya, O., Antonini, M. V., & Lyness, D. (2021). The use of social media and online communications in times of pandemic COVID-19. *Journal of the Intensive Care Society*, 22(3), 255–260. <https://doi.org/10.1177/1751143720966280>
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology and Health*, 19(3), 385–405. <https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>
- Xin, M., Yang, C., Zhang, L., Gao, C., & Wang, S. (2024). The impact of perceived life stress and online social support on university students' mental health during the post-COVID era in Northwestern China: gender-specific analysis. *BMC Public Health*, 24(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17935-x>

- Yan, L., & Tan, Y. (2014). Feeling Blue? Go Online: An Empirical Study of Social Support Among Patients. *Information Support System*, 25(4), 690–709. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1287/isre.2014.0538>
- Ye, Y., Tong, Z., Li, C., Gao, X., Sun, Y., Xu, J., Song, C., & Xu, Q. (2022). Social support as a mediator of the relationship between forgiveness and post-traumatic growth in hemodialysis patients: A structural equation modeling approach. *Frontiers in Psychiatry*, 13(December), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.974045>
- Yuliatun, I., & Megawati, P. (2021). Terapi Pemaafan Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Individu: Studi Literatur Forgiveness Therapy To Improve Individual Mental Health: a Literature Study. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(2), 90. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i2.5325>
- Zahara, R. A., & Minerty, P. B. (2021). Post Traumatic Growth pada Wanita Survivor Kanker Payudara Post-trauma Growth in Women Breast Cancer Survivor. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2).
- Zheng, X., Wang, Z., Chen, H., & Xie, F. (2021). The relationship between self-esteem and internet altruistic behavior: The mediating effect of online social support and its gender differences. *Personality and Individual Differences*, 172(1). <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110588>
- Zibin, A., Al-sabatin, Y., Rahman, A., & Altakhaineh, M. (2025). Social Media 's Influence on Gendered Interpersonal Communication : Insights from Jordan. *Journalism and Media*, 6(2), 1–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/journalmedia6020047>
- Zuanny, I. P., & Subandi. (2016). Terapi Pemaafan Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Warga Binaan Pemasyarakatan Di Lembaga Pemasyarakatan. *Jurnal Psikoislamedia, Volume 1*,(April), 23–46.

LAMPIRAN

Lampiran 1

Skala Pertumbuhan Pasca Trauma

Berikut ini merupakan pernyataan yang menggambarkan kondisi saya setelah putus hubungan romantis (pacaran). Tunjukkan untuk setiap pernyataan di bawah ini sejauh mana perubahan yang terjadi dalam hidup Anda sebagai akibat dari krisis yang Anda alami, dengan menggunakan skala berikut:

- 0 = Tidak ada perubahan
- 1 = Perubahan sangat kecil
- 2 = Perubahan kecil
- 3 = Perubahan tingkat sedang
- 4 = Perubahan tingkat tinggi
- 5 = Perubahan sangat besar

No	Pernyataan	0	1	2	3	4	5
1	Prioritas saya tentang apa yang penting dalam hidup.						
2	Penghargaan terhadap nilai hidup saya sendiri.						
3	Saya mengembangkan minat baru.						
4	Perasaan percaya diri.						
5	Pemahaman yang lebih baik tentang masalah spiritual.						
6	Mengetahui bahwa saya dapat mengandalkan orang di saat - saat sulit.						
7	Saya menetapkan jalan baru untuk hidup saya.						
8	Rasa dekat dengan orang lain.						
9	Kemauan untuk mengungkapkan emosi saya.						
10	Mengetahui bahwa saya dapat mengatasi kesulitan.						
11	Saya dapat melakukan hal-hal yang lebih baik dalam hidup saya.						
12	Mampu menerima cara segala sesuatu berjalan.						
13	Menghargai setiap hari.						
14	Kesempatan baru tersedia yang tidak akan terjadi jika tidak demikian.						
15	Memiliki belas kasih terhadap orang lain.						
16	Berusaha keras dalam hubungan saya.						

17	Saya lebih cenderung mencoba mengubah hal-hal yang perlu diubah.						
18	Saya memiliki keyakinan agama yang lebih kuat.						
19	Saya menemukan bahwa saya lebih kuat daripada yang saya kira.						
20	Saya belajar banyak tentang betapa hebatnya orang-orang itu.						
21	Saya menerima kebutuhan orang lain.						

Lampiran 2

Skala Dukungan Sosial *Online*

Sekarang, pikirkan tentang ruang *online* yang Anda gunakan. Beri nilai seberapa sering hal-hal berikut ini terjadi pada Anda saat Anda berinteraksi dengan orang lain secara *online* selama dua bulan terakhir. Gunakan skala berikut ini:

1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3= Kurang Setuju, 4 = Netral, 5 = Agak Setuju, 6 = Setuju, 7 = Sangat Setuju

No	Pernyataan	1	2	3	4	5	6	7
1	Saya kerap kali menggunakan layanan jejaring sosial untuk mencari informasi yang sayang butuhkan.							
2	Saya secara rutin menggunakan layanan jejaring sosial untuk mencari informasi yang saya butuhkan.							
3	Saya sering menggunakan layanan jejaring sosial untuk mencari informasi yang saya butuhkan.							
4	Ketika menghadapi kesulitan, beberapa orang di layanan jejaring sosial berada di pihak saya.							
5	Ketika menghadapi kesulitan, beberapa orang di layanan jejaring sosial menghibur dan menyemangati saya.							
6	Ketika menghadapi kesulitan, beberapa orang di layanan jejaring sosial mendengarkan saya berbicara tentang perasaan pribadi saya.							
7	Ketika menghadapi kesulitan, beberapa orang di layanan jejaring sosial menyatakan minat dan perhatian terhadap kesejahteraan saya.							
8	Saya menjaga hubungan sosial yang dekat dengan orang lain di layanan jejaring sosial.							
9	Saya menghabiskan banyak waktu berinteraksi dengan orang lain di layanan jejaring sosial.							
10	Saya mengenal beberapa orang lain di layanan jejaring sosial secara pribadi.							
11	Saya sering berkomunikasi dengan orang lain di layanan jejaring sosial saya.							

Lampiran 3

Skala Pemaafan

Dalam perjalanan hidup kita, hal-hal negatif dapat terjadi karena tindakan kita sendiri, tindakan orang lain, atau keadaan di luar kendali kita. Untuk beberapa waktu setelah kejadian-kejadian ini, kita mungkin memiliki pikiran atau perasaan negatif tentang diri kita sendiri, orang lain, atau situasi. Pikirkan tentang bagaimana Anda biasanya merespons peristiwa-peristiwa negatif tersebut. Di samping setiap item berikut, tuliskan angka (dari skala 7 poin di bawah ini) yang paling menggambarkan bagaimana kamu biasanya merespons terhadap jenis situasi negatif yang digambarkan. Tidak ada jawaban yang benar atau salah. Mohon untuk memberikan jawaban seterbuka mungkin. Semakin ke kiri menunjukkan menunjukkan “hampir selalu salah tentang saya” (1), dan semakin ke kanan menunjukkan “hampir selalu benar tentang saya” (7)

No	Pernyataan	1	2	3	4	6	7
1	Meskipun awalnya saya merasa bersalah ketika saya melakukan kesalahan, lama kelamaan saya bisa bersikap lebih santai						
2	Saya menyimpan dendam terhadap diri saya sendiri atas hal - hal negatif yang telah saya lakukan						
3	Belajar dari hal-hal buruk yang telah saya lakukan membantu saya untuk melupakannya.						
4	Sangat sulit bagi saya untuk menerima diri saya sendiri setelah saya melakukan kesalahan						
5	Seiring berjalannya waktu, saya mulai memahami diri saya sendiri atas kesalahan yang telah saya buat						
6	Saya tidak berhenti mengkritik diri saya sendiri atas hal - hal negatif yang telah saya rasakan, pikirkan, katakan, atau lakukan.						
7	Saya terus menghukum seseorang yang telah melakukan sesuatu yang menurut saya salah						
8	Seiring berjalannya waktu, saya memahami orang lain atas kesalahan yang telah mereka buat.						
9	Saya terus bersikap keras terhadap orang lain yang telah menyakiti saya.						
10	Meskipun orang lain telah menyakiti saya di masa lalu, pada akhirnya saya dapat melihat mereka sebagai orang baik.						
11	Jika orang lain memperlakukan saya dengan buruk, saya terus berpikir buruk tentang mereka						
12	Ketika seseorang mengecewakan saya, saya akhirnya melupakannya						

13	Ketika keadaan menjadi buruk karena alasan yang tidak dapat dikendalikan, saya akan terjebak dalam pikiran negatif tentang hal itu.						
14	Seiring berjalannya waktu, saya bisa memahami keadaan buruk dalam hidup saya						
15	Jika saya kecewa dengan keadaan yang tidak dapat dikendalikan dalam hidup saya, saya akan terus berpikir negatif tentangnya.						
16	Saya akhirnya bisa berdamai dengan situasi buruk dalam hidup saya						
17	Sangat sulit bagi saya untuk menerima situasi negatif yang bukan kesalahan siapa pun						
18	Akhirnya, saya melepaskan pikiran negatif tentang keadaan buruk yang berada di luar kendali siapa pun.						

Lampiran 4

Hasil Terjemahan Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia

Lampiran 19.1 Heartland Forgiveness Scale/Skala Pemaafan Heartland

Petunjuk: Dalam perjalanan hidup kita, hal-hal negatif mungkin terjadi akibat dari tindakan kita sendiri, tindakan orang lain, atau keadaan di luar kendali kita. Selama beberapa waktu setelah kejadian itu, kita mungkin memiliki pikiran atau perasaan negatif tentang diri kita sendiri, orang lain, atau situasi tersebut. Pikirkan tentang bagaimana Anda biasanya menanggapi kejadian negatif yang pernah terjadi. Di samping setiap aitem di bawah ini, tuliskan angka (dari skala 7 poin di bawah) yang paling menggambarkan bagaimana Anda biasanya menanggapi jenis situasi negatif yang tertera. Tidak ada jawaban benar atau salah. Harap berikan jawaban seterbuka mungkin.

1	2	3	4	5	6	7
Hampir selalu tidak sesuai dengan saya		Lebih sering tidak sesuai dengan saya		Lebih sering sesuai dengan saya		Hampir selalu sesuai dengan saya

- _ 1. Meskipun awalnya saya merasa bersalah ketika saya melakukan kesalahan, lama-kelamaan saya bisa bersikap lebih santai.
- _ 2. Saya menyimpan dendam terhadap diri saya sendiri atas hal-hal negatif yang telah saya lakukan.
- _ 3. Belajar dari hal-hal buruk yang telah saya lakukan membantu saya untuk melupakannya.
- _ 4. Sangat sulit bagi saya untuk menerima diri saya sendiri setelah saya melakukan kesalahan.
- _ 5. Seiring berjalannya waktu, saya mulai memahami diri saya sendiri atas kesalahan yang telah saya buat.
- _ 6. Saya tidak berhenti mengkritik diri saya sendiri atas hal-hal negatif yang telah saya rasakan, pikirkan, katakan, atau lakukan.
- _ 7. Saya terus menghukum seseorang yang telah melakukan sesuatu yang menurut saya salah.
- _ 8. Seiring berjalannya waktu, saya mulai memahami orang lain atas kesalahan yang telah mereka buat.
- _ 9. Saya terus bersikap keras terhadap orang lain yang telah menyakiti saya.
- _ 10. Meskipun orang lain telah menyakiti saya di masa lalu, pada akhirnya saya dapat melihat mereka sebagai orang baik.
- _ 11. Jika orang lain memperlakukan saya dengan buruk, saya akan terus berpikir buruk tentang mereka.
- _ 12. Ketika seseorang mengecewakan saya, saya akhirnya bisa melupakannya.
- _ 13. Ketika keadaan menjadi buruk karena alasan yang tidak dapat dikendalikan, saya akan terjebak dalam pikiran negatif tentang hal itu.
- _ 14. Seiring berjalannya waktu, saya bisa memahami keadaan buruk dalam hidup saya.
- _ 15. Jika saya kecewa dengan keadaan yang tidak dapat dikendalikan dalam hidup saya, saya akan terus berpikir negatif tentangnya.
- _ 16. Saya akhirnya bisa berdamai dengan situasi buruk dalam hidup saya.
- _ 17. Sangat sulit bagi saya untuk menerima situasi negatif yang bukan kesalahan siapa pun.
- _ 18. Akhirnya, saya melepaskan pikiran negatif tentang keadaan buruk yang berada di luar kendali siapa pun.

Petunjuk Penilaian:

Untuk menghitung skor HFS dan tiga subskalanya, pertama-tama balik skor aitem nomor 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15, dan 17. Kemudian jumlahkan nilai aitem yang menyusun setiap skala (dengan aitem yang sesuai - yang akan dinilai balik): HF (aitem 1--18), subskala diri (aitem 1--6), subskala lain (aitem 7--12), subskala situasi (aitem 13-18).

Tabel 2
Konstruk, aitem, dan sumber.

Konstruk	Aitem	Sumber
Dukungan Informasi / <i>Informational Support (INFOS)</i>	INFOSA 1. Saya kerap kali (<i>frequently</i>) menggunakan Layanan Jejaring Sosial/ <i>Social Networking Service (SNS)</i> untuk mencari informasi yang saya butuhkan. INFOSA 2. Saya secara rutin(<i>regularly</i>) menggunakan SNS untuk mencari informasi yang saya butuhkan INFOSA 3. Saya sering (<i>often</i>) menggunakan SNS untuk mencari informasi yang saya butuhkan.	(Davis, 1989; Phang, Kankanhalli, & Sabherwal, 2009)
Dukungan Emosional/ <i>Emotional Support (EMS)</i>	EMS1. Ketika menghadapi kesulitan, beberapa orang di SNS berada di pihak saya. EMS2. Ketika menghadapi kesulitan, beberapa orang di SNS menghibur dan menyemangati saya EMS3. Ketika menghadapi kesulitan, beberapa orang di SNS mendengarkan saya berbicara tentang perasaan pribadi saya. EMS4. Ketika menghadapi kesulitan, beberapa orang di SNS menyatakan minat dan perhatian terhadap kesejahteraan/kebahagiaan saya.	(Liang et al. 2011)
Manajemen Jaringan/ <i>Network Management (NETM)</i>	NETM1. Saya menjaga hubungan sosial yang dekat dengan orang lain di SNS. NETM2. Saya menghabiskan banyak waktu berinteraksi dengan orang lain di SNS. NETM3. Saya mengenal beberapa orang lain di SNS secara pribadi NETM4. Saya sering berkomunikasi dengan orang lain di SNS saya.	(Chai et al. 2011)
Komitmen/ <i>Commitment (COMMIT)</i>	COMMIT1. Saya bangga menjadi anggota SNS. COMMIT2. Saya merasa punya rasa memiliki terhadap SNS COMMIT3. Saya peduli terhadap keberhasilan jangka panjang SNS.	(Liang et al. 2011)
Niat untuk Melanjutkan/ <i>Continuance Intention (CINTENT)</i>	CINTENT1. Saya bermaksud untuk terus menggunakan SNS daripada menghentikan penggunaannya. CINTENT2. Saya akan terus menggunakan SNS daripada menggunakan situs jejaring sosial alternatif. CINTENT3. Saya akan sering kembali menggunakan SNS di masa mendatang.	(Bhattacharjee, 2001)

penelitian ini merupakan salah satu penelitian pertama yang secara eksplisit menjelaskan perbedaan gender dalam kelanjutan SNS dari perspektif dukungan sosial daring. Kontribusi penting dibahas di bawah ini.

pembentukan dan dimensi-dimensi kunci (Bender et al. 2011; Swickert et al. 2002). Studi ini berfokus pada penggambaran sistematis dukungan sosial daring dan pemeriksaan dampaknya pada penggunaan SNS pengguna. Secara khusus, berdasarkan perspektif sosial-teknis, kami mengusulkan model teoritis yang menggabungkan tiga dimensi dan memeriksa bagaimana dukungan sosial daring memengaruhi komitmen pengguna terhadap SNS, dan selanjutnya, niat mereka untuk terus menggunakan SNS. Temuan kami memberikan dasar teoritis yang baik untuk penelitian masa depan dalam topik-topik terkait dukungan sosial daring. Studi ini adalah salah satu yang pertama secara eksplisit mengidentifikasi dan mengeksplorasi dukungan sosial daring dalam konteks

Tabel 1. Faktor Pemuatan (*Loading Factor*) dari 21 Aitem yang Dipilih untuk Inventaris Pertumbuhan Pascatrauma

Faktor Pemuatan (<i>Loading Factor</i>):	I	II	III	IV	V
Item dan Faktor PTGI					
Faktor I: Berhubungan dengan Orang Lain (17% dari Varians)					
6. Mengetahui bahwa saya dapat mengandalkan orang lain di saat-saat sulit.	.67				
8. Rasa dekat dengan orang lain.	.81				
9. Kemauan untuk mengungkapkan emosi saya.	.63				
15. Memiliki belas kasih terhadap orang lain.	.70				
16. Berusaha keras dalam hubungan saya.	.61				
20. Saya belajar banyak tentang betapa hebatnya orang-orang itu.	.62				
21. Saya menerima kebutuhan orang lain	.67				
Faktor II: Kemungkinan Baru (16% dari Varians)					
3. Saya mengembangkan minat baru.		.76			
7. Saya menetapkan jalan baru untuk hidup saya.		.60			
11. Saya mampu melakukan hal-hal yang lebih baik dalam hidup saya		.76			
14. Kesempatan baru tersedia yang tidak akan terjadi jika tidak demikian.		.76			
17. Saya lebih cenderung mencoba mengubah hal-hal yang perlu diubah		.63			
Faktor III: Kekuatan Pribadi (11% dari Varians)					
4. Perasaan percaya diri. 10. Mengetahui bahwa saya dapat mengatasi kesulitan.			.62		
12. Mampu menerima cara segala sesuatu berjalan.			.79		
19. Saya menemukan bahwa saya lebih kuat daripada yang saya kira.			.54		
			.71		
Faktor IV: Perubahan Spiritual (9% dari Varians)					
5. Pemahaman yang lebih baik tentang masalah spiritual				.84	
18. Saya memiliki keyakinan agama yang lebih kuat.				.83	
Faktor V: Penghargaan terhadap Kehidupan (9% dari Varians)					

1. Prioritas saya tentang apa yang penting dalam hidup						50
2. Penghargaan terhadap nilai hidup saya sendiri.						85
13. Menghargai setiap hari.						59

*Aitem dipilih dengan pemuatan faktor minimal 0,5 dan dengan pemuatan kurang dari 0,4 pada faktor lainnya. Pemuatan dan proporsi varians yang dilaporkan berasal dari analisis komponen utama dan rotasi varimaks dari 21 item yang dipilih dari kumpulan aitem asli.

skor berdasarkan versi 21-aitem PTGI dan skor total berdasarkan 34 aitem, yang menunjukkan tidak ada kehilangan informasi yang signifikan dengan mengurangi jumlah aitem dalam skala. Ada perbedaan secara gender untuk skala keseluruhan, perempuan melaporkan lebih banyak manfaat ($M = 75,18$, $SD = 21,24$) daripada laki-laki ($M = 67,77$, $SD = 22,07$) ($t(1.590) = 3,94$, $p < .001$). Perempuan mendapat skor lebih tinggi daripada laki-laki pada setiap faktor kecuali Kemungkinan Baru (lihat Catatan Kaki 1).

Dokumen ini diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Nur Fatikhatin Jannah, S.S., S.Pd., M.Pd pada tanggal 15 Februari 2025
di Balai Bahasa, Pusat Bahasa Universitas Negeri Malang
Dibawah penyeliaan dan verifikasi:
Direktur,



Sari Kartina, S.Pd., M.Pd., Ph.D.
Nomor ID Pegawai Negeri Sipil 202012197608142017

Lampiran 5

Hasil Terjemahan Bahasa Indonesia ke Bahasa Inggris

Attachment 19.1 Heartland Forgiveness Scale

Instructions: Throughout our life day by day, negative events may occur due to our own actions, the actions of others, or circumstances beyond our control. For a period of time after such events, we may experience negative thoughts or feelings about ourselves, others, or the situation. Please think about how you typically respond to negative events that have happened. Next to each item below, write the number (from the 7-point scale below) that best represents your usual response to the type of negative situations listed. There are no right or wrong answers. Please answer as openly as possible.

1	2	3	4	5	6	7
Almost always does not suit me		More often it does not suit me		More often suits me		Almost always suits me

- _ 1 Although I initially feel guilty when I make mistakes, over time I am able to be more at ease
- _ 2 I hold grudges against myself for the negative things I have done
- _ 3 Learning from the negative things I have done helps me to move on
- _ 4 It is very difficult for me to accept myself after making a mistake
- _ 5 As time goes by, I begin to understand myself better for the mistakes I have made
- _ 6 I constantly criticize myself for the negative things I have felt, thought, said, or done
- _ 7 I keep punishing someone who has done something that I believe is wrong
- _ 8 As time goes by, I begin to understand others for the mistakes they have made
- _ 9 I remain harsh toward others who have hurt me
- _ 10 Although others have hurt me in the past, I can eventually see them as good people
- _ 11 If others mistreat me, I continue to think badly of them
- _ 12 When someone disappoints me, I am eventually able to forget it
- _ 13 When things go bad for reasons beyond my control, I will get stuck in negative thoughts about it
- _ 14 As time goes by, I am able to understand the difficult circumstances in my life
- _ 15 If I am disappointed by a circumstance that is beyond my control in my life, I will keep thinking negatively about it
- _ 16 I can finally reconcile with the bad situations in my life
- _ 17 It is very difficult for me to accept negative situations that are no one's fault
- _ 18 In the end, I let go of negative thoughts about bad circumstances that are beyond anyone's control

Scoring Instruction

To calculate the HFS score and its three subscales, first reverse the scores for item numbers 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15, and 17. Then, sum the scores of the items that make up each scale (with the corresponding items to be reversed in scoring): HF (items 1–18), self subscale (items 1–6), other subscale (items 7–12), situation subscale (items 13–18)

Table 2
Construct, item and source.

Construct	Item	Source
Informational Support (INFOS)	INFOSA 1. I frequently use Social Networking Service (SNS) to find information I need. INFOSA 2. I regularly use SNS to find information I need. INFOSA 3. I often use SNS to find information I need.	(Davis, 1989, Phang, Kankanhalli, & Sabherwal, 2009)
Emotional Support (EMS)	EMS1. When I faced difficulties, some people on SNS were on my side. EMS2. When I faces difficulties, some people on SNS comforted and encouraged me. EMS3. When I faced difficulties, some people on SNS listened to my story about my own feelings. EMS4. When I faced difficulties, some people on SNS expressed interest and concern for my well being / happiness.	(Liang et al. 2011)
Network Management (NETM)	NETM1. I maintain close social relationships with other people on SNS. NETM2. I spend a lot of time to interact with other people on SNS NETM3. I know some other people on SNS personally. NETM4. I often communicate with other people on my SNS.	(Chai et al. 2011)
Commitment (COMMIT)	COMMIT1. I am proud to be a member of SNS. COMMIT2. I feel a sense of belonging to SNS. COMMIT3. I care about the long-term success of SNS.	(Liang et al. 2011)
Continuance Intention (CINTENT)	CINTENT1. I intend to continue using SNS rather than not using it. CINTENT2. I will continue to use SNS rather than alternative social networking sites. CINTENT3. I will use SNS frequently again in the future.	(Bhattacharjee, 2001)

Table 1 Loading Factors of 21 Selected Items for Posttraumatic Growth Inventory (PTGI)

Loading Factors: Item and PTGI Factors	I	II	III	IV	V
Factor I. Related to Other People (17% of Variants)					
6. Know that I can rely on other people in difficult times.	.67				
8. Feeling close to other people.	.81				
9. Willingness to express my emotions.	.63				
15. Having compassion for other people.	.70				
16. Trying hard in my relationship.	.61				
20. I learn a lot about how great those people are.	.62				
21. I accept other people's needs.	.67				
Factor II. New Possibilities (16% of Variants)					
3. I develop a new interest.		.76			
7. I set a new way for my life.		.60			
11. I'm able to do better things in my life.		.76			
14. New opportunities are available that would not have happened otherwise ¹ .		.76			
17. I'm likely to try changing things that need to be changed.		.63			
Factor III. Personal Strengths (11% of Variants)					
4. Feeling of confidence.			.62		
10. Knowing that I can handle the difficulties.			.79		
12. Being able to accept the way things are.			.54		
19. I found that I'm stronger than I thought.			.71		
Factor IV. Spiritual Change (9% of Variants)					
5. Better understanding of spiritual problems.				.84	
18. I have stronger religious belief.				.83	
Factor V. Appreciations of Life (9% of Variants)					
1. My priority about what matters in life.					.50
2. Appreciation of my own value in life.					.85
13. Appreciate every day.					.59

*Items were selected with a minimal loading factor of 0.5 and with the loadings less than 0.4 on other factors. The reported loadings and variant proportions were from the principal

¹ The Indonesian item cannot be understood. The translation is a literal translation. This comment is by the translator. (Butir bahasa Indonesianya tidak dapat dipahami. Penerjemahan ini adalah terjemahan literal. Komentar ini dibuat oleh penerjemah.)

3/10/10

component analysis and varimax rotations of the 21 selected items from the original set of items.

Scores were based on the PTGI 21-item version, and the total scores were based on 34 items, indicating that there was no significant loss of information by reducing the number of items in the scale.

There were gender differences for the overall scale, with female respondents reporting more benefits ($M = 75.18$, $SD = 21.24$) than male respondents ($M = 67.77$, $SD = 22.07$) ($t(1.590) = 3.94$, $p < .001$).

Female respondents got higher scores than men did in every factor except New Possibilities (see Footnote 1).



SUSCANG HARIYANTO
 Dosen Tetap Universitas Sebelas Maret
 NIDN 011003
 Email: suscang@uns.ac.id

I certify that, to the best of my professional knowledge as a translator, the translation is correct according to the original.

(Saya menyatakan bahwa berdasarkan pengetahuan profesional terbaik saya sebagai penerjemah, terjemahan ini benar dan sesuai naskah sumbernya.)



Sugeng Hariyanto (Dr. M. Pd.)
 Office: Perum Jojo Grand Blok 10/156, Malang, Indonesia

Lampiran 6

Hasil Uji Analisis Data

Regression weight (Group number 1 – Default model)

			Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
DSO	<---	Pemaafan	,654	,030	22,045	***	par_9
PTG	<---	DSO	1,307	,099	13,241	***	par_10
PTG	<---	Pemaafan	-,047	,065	-,730	,466	par_15
X.1	<---	Pemaafan	1,000				
X.2	<---	Pemaafan	,977	,032	30,439	***	par_1
X.3	<---	Pemaafan	,973	,025	38,227	***	par_2
Z.3	<---	DSO	1,000				
Z.2	<---	DSO	,988	,031	31,817	***	par_3
Z.1	<---	DSO	,780	,029	27,006	***	par_4
Y.1	<---	PTG	1,000				
Y.2	<---	PTG	,727	,022	33,355	***	par_5
Y.3	<---	PTG	,580	,017	34,342	***	par_6
Y.4	<---	PTG	,283	,008	33,894	***	par_7
Y.5	<---	PTG	,441	,015	29,398	***	par_8

Standardized Regression Weights

			Estimate
DSO	<---	Pemaafan	,890
PTG	<---	DSO	1,033
PTG	<---	Pemaafan	-,051
X.1	<---	Pemaafan	,945
X.2	<---	Pemaafan	,917
X.3	<---	Pemaafan	,971
Z.3	<---	DSO	,919
Z.2	<---	DSO	,888
Z.1	<---	DSO	,908
Y.1	<---	PTG	,961
Y.2	<---	PTG	,948
Y.3	<---	PTG	,932
Y.4	<---	PTG	,886
Y.5	<---	PTG	,925

CMIN

Model	NPAR	CMIN	DF	P	CMIN/DF
Default model	29	79,650	37	,000	2,153
Saturated model	66	,000	0		
Independence model	11	4999,011	55	,000	90,891

RMSEA

Model	RMSEA	LO 90	HI 90	PCLOSE
Default model	,062	,043	,081	,137
Independence model	,548	,535	,561	,000

RMR, GFI

Model	RMR	GFI	AGFI	PGFI
Default model	,548	,951	,913	,533
Saturated model	,000	1,000		
Independence model	28,753	,132	-,042	,110

Baseline Comparison

Model	NFI Delta1	RFI rho1	IFI Delta2	TLI rho2	CFI
Default model	,984	,976	,991	,987	,991
Saturated model	1,000		1,000		1,000
Independence model	,000	,000	,000	,000	,000

Assessment of normality (Group number 1)

Variable	min	max	skew	c.r.	kurtosis	c.r.
Y.5	3,000	15,000	-,928	-6,565	-,471	-1,665
Y.4	2,000	10,000	-,756	-5,346	-,609	-2,152
Y.3	5,000	20,000	-,908	-6,417	-,509	-1,799
Y.2	5,000	25,000	-1,050	-7,421	-,284	-1,005
Y.1	8,000	34,000	-1,030	-7,286	-,399	-1,412
Z.1	3,000	21,000	-1,058	-7,483	-,247	-,875
Z.2	5,000	28,000	-,812	-5,743	-,702	-2,481
Z.3	5,000	28,000	-,949	-6,709	-,456	-1,613
X.3	10,000	41,000	-,697	-4,926	-,752	-2,657
X.2	7,000	41,000	-,594	-4,202	-,799	-2,825
X.1	8,000	39,000	-,567	-4,006	-,832	-2,943
Multivariate					25,942	13,285

Variances: (Group number 1 - Default model)

	Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
X	61,399	5,631	10,904	***	par_16
e12	6,935	,952	7,281	***	par_17
e13	,254	,148	1,714	,087	par_18
e1	7,427	,872	8,514	***	par_19
e2	11,023	1,106	9,965	***	par_20
e3	3,499	,634	5,523	***	par_21
e4	6,077	,663	9,162	***	par_22
e5	8,716	,840	10,381	***	par_23
e6	4,304	,431	9,992	***	par_24
e7	4,407	,661	6,670	***	par_25
e8	3,191	,355	8,981	***	par_26
e9	2,725	,260	10,464	***	par_27
e10	1,172	,107	10,905	***	par_28
e11	1,749	,174	10,057	***	par_29

Total Effects (Group number 1 – Default model)

	X	Z	Y
Z	,654	,000	,000
Y	,356	,577	,000
Y.5	,356	,577	1,000
Y.4	,229	,370	,642
Y.3	,468	,758	1,313
Y.2	,587	,950	1,646
Y.1	,808	1,307	2,265
Z.1	,510	,780	,000
Z.2	,647	,988	,000
Z.3	,654	1,000	,000
X.3	,973	,000	,000
X.2	,977	,000	,000
X.1	1,000	,000	,000

Standardized Total Effects (Group number 1 – Default model)

	X	Z	Y
Z	,890	,000	,000
Y	,868	1,033	,000
Y.5	,803	,955	,925
Y.4	,769	,915	,886
Y.3	,808	,962	,932
Y.2	,822	,979	,948
Y.1	,834	,992	,961
Z.1	,808	,908	,000
Z.2	,790	,888	,000
Z.3	,818	,919	,000
X.3	,971	,000	,000
X.2	,917	,000	,000
X.1	,945	,000	,000

Direct Effects (Group number 1 - Default model)

	X	Z	Y
Z	,654	,000	,000
Y	-,021	,577	,000
Y.5	,000	,000	1,000
Y.4	,000	,000	,642
Y.3	,000	,000	1,313
Y.2	,000	,000	1,646
Y.1	,000	,000	2,265
Z.1	,000	,780	,000
Z.2	,000	,988	,000
Z.3	,000	1,000	,000
X.3	,973	,000	,000
X.2	,977	,000	,000
X.1	1,000	,000	,000

Standardized Direct Effects (Group number 1 - Default model)

	X	Z	Y
Z	,890	,000	,000
Y	-,051	1,033	,000
Y.5	,000	,000	,925
Y.4	,000	,000	,886
Y.3	,000	,000	,932
Y.2	,000	,000	,948
Y.1	,000	,000	,961
Z.1	,000	,908	,000
Z.2	,000	,888	,000
Z.3	,000	,919	,000
X.3	,971	,000	,000
X.2	,917	,000	,000
X.1	,945	,000	,000

Indirect Effects (Group number 1 - Default model)

	X	Z	Y
Z	,000	,000	,000
Y	,377	,000	,000
Y.5	,356	,577	,000
Y.4	,229	,370	,000
Y.3	,468	,758	,000
Y.2	,587	,950	,000
Y.1	,808	1,307	,000
Z.1	,510	,000	,000
Z.2	,647	,000	,000
Z.3	,654	,000	,000
X.3	,000	,000	,000
X.2	,000	,000	,000
X.1	,000	,000	,000

Standardized Indirect Effects (Group number 1 - Default model)

	X	Z	Y
Z	,000	,000	,000
Y	,919	,000	,000
Y.5	,803	,955	,000
Y.4	,769	,915	,000
Y.3	,808	,962	,000
Y.2	,822	,979	,000
Y.1	,834	,992	,000
Z.1	,808	,000	,000
Z.2	,790	,000	,000
Z.3	,818	,000	,000
X.3	,000	,000	,000
X.2	,000	,000	,000
X.1	,000	,000	,000

Lampiran 7

Tabulasi Data Kualitatif

Emosi Dasar Manusia

Kata Kunci	Sub Kategori	Kategorisasi	Tema
Sering melamun, tidak fokus	Sengsara	Sedih 74,3%	6 emosi dasar manusia
Malas makan, tidur ngga tenang			
Sedih			
Sedih, tidak fokus			
Sedih banget			
Sedih, gelisah			
Susah tidur, makan tidak enak, hilang semangat			
Susah tidur, <i>overthiking</i>			
Sedih , kecewa, dan merasa kehilangan			
Sedih, <i>overthinking</i>			
Susah tidur, menyalahkan diri sendiri			
Gelisah tidak enak tidur			
Sedih dan gagal <i>move on</i>			
Sedih dan kesepian			
Menangis setiap hari			
Sedih			
Merasa berat			
Menangis setiap hari, jadi pendiam, tidak mau makan			
Sedih			
Merasa tertekan			

Sedih			
Sedih			
Hari terasa berat			
Menangis			
Merasa sakit banget			
Stress			
Belum terbiasa tanpa mantan			
Susah tidur			
Sedih ke tempat yang pernah dikunjungi			
Sedih			
Sedih			
Gelisah, menutup diri			
Hancur			
Menangis setiap malam			
Merasa hancur			
Sedih			
Gelisah			
Pribadi yang sinis			
Mudah menangis			
Sedih			
Mudah marah			
Sedih			
Sedih			
Menangis			
Pilih - pilih teman			
Belum bisa move on			
Merasa rapuh			
Sedih			
Merasa gelisah			
Menghindari keramaian			
Merindukan pelukan mantan			
Sedih			
Sedih			
Sedih			
Menjadi tertutup			
Lebih emosional			
Menjadi tertutup			

Belum bisa move on			
Susah tidur dan gelisah			
Menghindari keramaian dan lagu sedih			
Sedih			
Menangis merindukan mantan			
Sedih			
Merasa gelisah			
Sedih			
Sedih			
Gelisah mengenang momen bersama			
Rapuh dan sedih			
Sulit fokus			
Sedih			
Menangis setiap malam			
Merasa path hati			
Merasa lemah			
Merasa hancur			
Sedih			
Merasa hancur			
Menangis setiap malam			
Merasa lemah			
Sedih			
Sedih			
Gelisah dan menangis			
Merasa hancur			
Menangis dan susah tidur			
Gelisah dan merindukan mantan			
Gelisah dan <i>overthinking</i>			
Susah tidur			
Menangis dan gelisah			
Menangis dan susah tidur			
Menangis dan gelisah			
Masih teringat mantan			
Merasa terpuruk			
Sedih			
Merasa hancur			

Sedih			
Merasa gelisah			
Menangis setiap malam			
Gelisah dengan memori mantan			
Menutup diri			
Merasa rapuh dan gelisah			
Sedih			
Sering menangis			
Susah tidur			
Belum bisa move on			
Jadi pendiam			
Menangis setiap malam			
Masih teringat mantan			
Menangis			
Menangis			
Terasa hancur			
Menangis setiap malam			
Tenggelam dalam kenangan			
Tidak bisa <i>move on</i>			
Sedih			
Menjadi tertutup dan menghindari keramaian			
Suka menyendiri			
Suka menangis			
Menarik diri dari lingkungan			
Merasa hancur dan gelisah			
Sedih			
Sedih			
Sedih			
Menjadi tertutup dengan orang lain			
Gelisah dan khilangan arah			
Sedih			
Sedih			
Teringat mantan			
Sedih			
Sedih			

Sedih			
Sering melamun			
Sedih			
Menjadi pendiam			
Sedih			
Belum bisa <i>move on</i>			
Tidak semangat menjalani hari			
Sedih			
Murung dan masih teringat mantan			
Merasa sakit hati			
Sedih			
Sedih			
Setiap hari menangis			
Merasa kehilangan dan belum ikhlas			
Merasa kehilangan			
Sakit hati, gelisah			
Sedih			
Merasa hampa			
Susah <i>move on</i>			
Susah untuk <i>move on</i>			
Sedih			
Gelisah, khawatir, tidak nafsu makan, tidak semangat			
Terpuruk			
Merasa terpuruk			
Merasa terpuruk			
Menyalahkan diri sendiri			
Merasa hancur	Bersalah		
Merasa hidup berhenti			
Menyendiri, enggan dekat dengan lawan jenis			
Menyendiri, bingung harus melakukan apa			
Mengurung diri, tidak makan, jadi pendiam	Kesepian		
Merasa kesepian			
Merasa kesepian			

Menarik diri dari lingkungan			
Menjadi pemurung dan pendiam			
Suka menyendiri			
Merasa kesepian			
Merasa kesepian			
Merasa kesepian			
Merasa ada yang hilang	Berduka		
Merasa kehilangan, sedih, dan mempertanyakan diri			
Rindu mantan			
Merasa kehilangan			
Merasa kehilangan <i>support system</i>			
Merasa kehilangan diri sendiri			
Merasa kehilangan			
Tidak bersemangat	Kosong		
Hilang arah, sedih, kecewa, sulit tidur			
Hilang semangat			
Hilang motivasi			
Kurang bersemangat			
Hampa, kehilangan arah			
Merasa kehilangan diri			
Kehilangan motivasi			
Bingung untuk melakukan aktivitas seperti biasa			
Hilang arah			
Hati merasa kosong			
Hampa			
Hati terasa kosong			
Termenung			
Banyak merenung			
Merasa kehilangan arah			
Merasa kosong dan termenung			

Terasa kosong				
Kehilangan arah, menangis				
Tidak bersemangat				
Kecewa	Kecewa			
Kecewa parah				
Kecewa dan sedih mendalam				
Kecewa sedih				
Kecewa				
Kecewa sedih				
Merasa dunia tidak adil				
Merasa kecewa				
Nyalahin keadaan				
Iri dengan orang lain				
Tidak percaya lagi dengan cinta				
Merasa gagal		Malu		
Merasa bodoh				
Merasa malu				
Merasa hilang arah				
Merasa tidak layak untuk siapapun				
Minder, terpukul				
merasa tidak layak dicintai				
Takut mengunjungi tempat lama	Fobia	Takut 1%		
Jadi penuh curiga	Cemas			
Sulit percaya orang lain				
Sakit hati dan tidak puas akan diri	Murka	Marah 3,6%		
Sakit hati				
Hancur, menangis dan marah				
Marah				
Frustasi				
Terpikir balas dendam	Tersinggung			
Marah karena diperlakukan tidak adil				
<i>Block</i> dan hapus foto mantan				

Menjadi lebih sensitif			
Manangis setiap malam, <i>block</i> dan hapus foto mantan, tidak mau lagi bertemu dengan mantan	Benci		
Benci terhadap pasangan			
Tidak marah, tidak menyalahkan, sama sama sadar tidak cocok			
Merasa bebas			
Merasa bebas			
Merasa lebih bebas			
Lega			
Sedih, kecewa, marah tapi lega	Lega		
Merasa lega			
Merasa lega			
Sadar akan ketidak cocokan			
Tidak terlalu tertekan			
Sadar ini sudah diatur semesta			
Menyadari tidak bisa bersama			
Percaya diri dan tidak <i>insecure</i>	Bersyukur		
Merasa jadi diri sendiri			
Berubah lebih baik dan dekat dengan Tuhan			
Memperbaiki hubungan dengan Tuhan			
Membangun relasi dengan orang baru			
Lebih mudah berhubungan dengan orang lain			
Tau prioritas dan hilang rasa	Bersemangat		
Lebih instropkesi			
Rajin olahraga, hapus foto			
Melakukan kegiatan positif			
Tidak peduli putus dan sadar diri			
Sadar untuk cinta pada diri sendiri			
		Bahagia 8,3%	

Sadar terlalu bergantung dengan orang lain			
Muak	Muak	Jijik 1%	
Muak			
Jijik	Enek		

Cognitive Problem

Kognitif Problem 11,6%%
Galau
Galau, tidak selera makan, memangis
Galau
Galau dan susah tidur
Tidak terlalu galau
Bingung
<i>Denial</i>
<i>Denial</i>
<i>overthinking</i>
<i>Overthinking</i>
<i>Overthinking</i>
Cari distraksi
<i>Overthinking</i>
Sulit fokus
Banyak melamun teringat mantan
Merasa bingung
Menjaga hubungan dengan orang lain
Tidak mau dekat dengan orang baru
Membiarkan untuk diri merasa sakit
Jadi impulsif
Pelarian menjadi boros
Menjadi pesimis
Menjadi lebih pendiam
Belum bisa melupakan mantan
Masih teringat mantan
Masih teringat mantan
Masih teringat mantan
Masih teringat mantan
Masih teringat mantan dan susah tidur
Masih teringat mantan dan <i>overthinking</i>
Masih teringat mantan
Tidak percaya lawan jenis

Bentuk Growth

Kata Kunci	Sub Kategorisasi	Kategorisasi	Tema
mengutamakan diri sendiri	Fokus pada perbaikan diri sendiri	Kekuatan Pribadi	Pertumbuhan Pasca Trauma
kembali ke diri sendiri			
fokus ke pengembangan diri			
tidak memikirkan mantan lagi			
sibuk mengurus diri sendiri			
mengutamakan diri sendiri			
fokus dengan diri sendiri dengan memperbaiki diri			
fokus ke diri sendiri (rutin olahraga, baca buku tulis jurnal, dan mencoba hal baru)			
lebih mengenal diri sendiri			
mulai merawat diri			
lebih mengenal diri sendiri			
lebih fokus ke diri sendiri			
mempunyai waktu luang untuk berolahraga, bertemu teman dan beribadah			
merasa lebih baik dari saat memiliki pacar			
memiliki keinginan untuk tidak kecewa terus			
semakin rajin			
mulai merayakan diri sendiri			
merasa lebih bebas			
merasa lebih bebas			
bebas menjadi diri sendiri			

fokus ke diri sendiri			
bisa jadi diri sendiri			
aktif kegiatan kampus			
sering <i>self-talk</i>			
menjaga diri			
memperhatikan penampilan			
fokus sama diri sendiri			
meluangkan waktu untuk diri sendiri			
hidup di masa sekarang			
menikmati proses hidup			
lebih dewasa dan paham diri sendiri			
menikmati waktu dengan diri sendiri			
mulai merawat diri			
bebas menjadi diri sendiri			
memiliki keinginan untuk bangkit			
melakukan <i>passion</i>			
tidak menggunakan sosial media untuk <i>stalking</i> mantan lagi			
lebih mengenal diri sendiri			
lebih perhatian kepada diri sendiri			
mencintai diri sendiri dan fokus mengejar tujuan			
merasa <i>enjoy</i>			
lebih fokus kepada diri sendiri			
fokus kuliah dan diri sendiri			
fokus mengejar karir			
ingin membuktikan diri dengan kerja keras			
bekerja keras untuk menikmati hidup			
lebih fokus ke pekerjaan			
	Fokus kuliah dan pekerjaan		

bekerja dengan serius			
lebih semangat bekerja			
lebih produktif			
semangat kejar karir agar mendapatkan promosi			
pikiran jadi tenang	Memiliki pikiran yang lebih tenang		
lebih selektif terhadap orang baru	Kemampuan selektif terhadap orang		
lebih berhati hati / tidak mudah percaya			
lebih selektif dalam membuka hati			
tidak berharap pada pasangan	Mandiri		
merasa senang tidak bergantung pada orang lain			
lebih mandiri dan berani menyuarkan isi hati			
menjadi pribadi yang lebih mandiri			
merasa percaya diri dari sbelumnya			
lebih mandiri			
lebih mandiri			
menjadi mandiri	Percaya diri		
percaya diri dengan berolahraga			
bisa mengatur waktu	Memiliki keahlian baru		
olahraga, upgrade skill, travelling			
rajin olahraga, <i>travelling</i> dan <i>upgrade</i> diri			
berdamai dengan rasa sakit yang dialami			
lebih banyak refleksi diri			
bisa mengontrol emosi			
lebih instropketif			
peka dengan orang <i>redflag</i>			

menemukan <i>passion</i> baru			
menjadi lebih hemat			
menemukan rutinitas malam			
lebih memahami orang lain			
lebih disiplin			
menjadi pribadi yang dewasa dan bijak			
lebih menghindari konflik			
menyalurkan energi untuk datang ke tempat baru			
aktif lari untuk melepas stres			
<i>travelling</i> ke tempat - tempat baru			
lebih peka dengan orang yang datang dengan niat baik			
menemukan kekuatan dengan mencoba mengatasi masalah sendiri			
lebih tenang dalam berpikir			
kembali menjalani hobby lama	Menjalani hobby lama		
menjalankan hobi dan eksplor tempat baru			
punya rutinitas dan hidup jadi lebih teratur			
menyadari bahwa relasi adalah saling memahami	Perubahan <i>mindset</i>		
melihat kegagalan sebagai proses			
kegagalan adalah proses yang penting			
menabung untuk masa depan			
menabung untuk masa depan			

mulai memaafkan diri sendiri			
mengikhhlaskan kesalahan yang lalu			
mencintai diri sendiri sebelum menerima cinta dari yang lain			
tidak terlalu keras pada diri sendiri agar bahagia			
paham bahwa tidak semua orang datang untuk menyakiti			
membuka hati adalah proses pulih			
nyaman berbagi dengan orang lain			
menerima luka dan bangkit			
berpikir matang sebelum mengambil keputusan			
berkurang menjadi <i>people pleasure</i>			
tidak lama larut dalam kesedihan			
optimis menjalani kehidupan			
lebih bebas mengekspresikan diri			

Bentuk Tidak Mengalami Growth

Tidak ada perubahan	Kategorisasi
tidak fokus masih teringat mantan	Teringat Mantan
menjaga jarak dan komunikasi dengan mantan pacar	
bermimpi mengulang masa indah	Tidak bersemangat menjalani kehidupan
tidak memiliki semangat beraktivitas seperti biasa	
tidak semangat hidup	
menjadi lebih tertutup	
malas beraktifitas	
tidak bersemangat dan susah berinteraksi dengan lawan jenis	
tidak bersemangat melakukan apapun dan hilang fokus	
tidak nyaman melakukan kegiatan sehari hari	Menutup diri dari lingkungan
menjadi lebih tertutup dengan orang lain	
membatasi interaksi	
menjadi pendiam dan murung	
menjadi pendiam dan tidak bersemangat	
lebih suka berdiam diri di rumah	
murung dan kurang bersemangat	
suka menyendiri di kamar	
tertutup dan susah percaya pada orang lain	
suka menyendiri di kamar	
menghindari keramaian	
menjadi pendiam dan malas bersosialisasi	
menjadi pendiam dan tidak tertarik dekat dengan lawan jenis	
memiliki emosi yang tidak menentu	
memiliki perasaan yang tidak menentu	
merasa butuh waktu untuk pulih	

menjadi lebih sensitif	
memerlukan waktu untuk pulih dan kurang semangat dalam menjalani hidup	
merasa hampa dan membuat pekerjaan terpengaruh	
menangis setiap hari	
merasa hampa	
merasa capek kecewa dan sedih	
suka melamun, tidak fokus	
lebih sensitif	
menjadi lebih pemarah	
kadang menangis tanpa alasan	
menangis dan merasa kosong	
merasa capek kecewa dan sedih	
merasa hancur	
merasa sedih	
menjadi sensitif dan malas bekerja	
lebih suka melamun	
semua menjadi berantakan	
masih sama saja tidak berubah	
biasa saja	Tidak ada yang berubah di keseharian
hidup berjalan seperti biasanya	
tidak percaya perkataan dan janji laki - laki	
ragu untuk menjalin hubungan kembali	Tidak percaya lawan jenis
menghindari hal - hal romantis	
takut ditolak	
terpikir balas dendam	Keinginan balas dendam