

## Hubungan Antara Luka Batin Masa Kanak-Kanak dan Pemaafan dengan Optimisme pada Mahasiswa Baru

Izza Ziyadaturrohmah<sup>1</sup>, Retno Anggraini<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

<sup>2</sup> Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

\*Corresponding Author:

[retno.a@unissula.ac.id](mailto:retno.a@unissula.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara luka batin masa kanak-kanak dan pemaafan dengan optimisme pada mahasiswa baru. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan populasi penelitian mencakup mahasiswa baru (2024) dari 10 fakultas di Universitas Islam Sultan Agung melalui cluster random sampling didapatkan 300 subjek (149 untuk try out, 151 untuk penelitian). Instrumen penelitian meliputi skala optimisme (10 butir; reliabilitas 0,815), skala luka batin masa kanak-kanak (30 butir; reliabilitas 0,951), dan skala pemaafan (18 butir; reliabilitas 0,816). Analisis regresi berganda menunjukkan hubungan signifikan antara luka batin masa kanak-kanak dan pemaafan dengan optimisme ( $R=0,531$ ;  $p<0,05$ ;  $F=29,052$ ). Secara parsial, luka batin masa kanak-kanak berhubungan negatif signifikan dengan optimisme ( $r_{y1.2}=-0,436$ ;  $p<0,01$ ) ketika pemaafan dikendalikan. Sedangkan pemaafan berhubungan positif namun tidak signifikan ( $r_{y1.2}=0,092$ ;  $p=0,264$ ) ketika luka batin masa kanak-kanak dikendalikan. Temuan ini menunjukkan bahwa luka batin masa kanak-kanak menurunkan optimisme, sedangkan pengaruh pemaafan terhadap optimisme memerlukan faktor pendukung lain.

**Kata Kunci:** optimisme, luka batin masa kanak-kanak, pemaafan

### Abstract

This study aims to examine the relationship between childhood emotional wounds and forgiveness with optimism among first-year university students. The research employed a quantitative method with a population of 2024 freshmen from 10 faculties at Sultan Agung Islamic University, using cluster random sampling to obtain 300 participants (149 for try-out, 151 for the main study). Research instruments included the optimism scale (10 items; reliability = 0.815), childhood emotional wounds scale (30 items; reliability = 0.951), and forgiveness scale (18 items; reliability = 0.816). Multiple regression analysis revealed a significant relationship between childhood emotional wounds and forgiveness with optimism ( $R=0.531$ ;  $p<0.05$ ;  $F=29.052$ ). Partially, childhood emotional wounds showed a significant negative relationship with optimism ( $r_{y1.2}=-0,436$ ;  $p<0,01$ ) when forgiveness was controlled. Meanwhile, forgiveness showed a positive but nonsignificant relationship with optimism ( $r_{y1.2}=0,092$ ;  $p=0,264$ ) when childhood emotional wounds were controlled. These findings indicate that childhood emotional wounds decrease optimism, while the effect of forgiveness on optimism requires additional supporting factors.

**Keywords:** optimism, childhood emotional wounds, forgiveness.

## 1. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah sekelompok individu yang telah menyelesaikan pendidikan menengah atas kemudian meneruskan ke studi jenjang selanjutnya yaitu perguruan tinggi. Seorang mahasiswa dituntut untuk dapat beradaptasi terhadap perubahan yang ada dalam perguruan tinggi, dan hal-hal yang menjadi tanggung jawabnya. Penelitian yang dilakukan oleh Faisol (2024) memberikan gambaran bahwa pada lingkungan perkuliahan, mahasiswa akan dihadapkan dengan bermacam-macam situasi. Adapun dalam hal akademik, lingkungan pertemanan, hambatan sosial, serta transisi kehidupan. Peralihan dari fase sekolah menuju ke dunia perguruan tinggi merupakan tantangan yang serius.

Fenomena ini dapat memicu berbagai masalah, mulai dari rendahnya prestasi akademik, sulitnya membangun relasi sosial, hingga kehilangan motivasi yang berujung pada kegagalan studi atau putus kuliah. Secara global, sekitar 40% mahasiswa putus kuliah, dan 75% di antaranya adalah mahasiswa tingkat pertama dan kedua. Di Indonesia, data dari Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi pada tahun (2018) menunjukkan terdapat 245.495 mahasiswa yang mengalami putus kuliah.

Optimisme merupakan faktor psikologis yang berperan penting dalam membantu mahasiswa baru menghadapi masa transisi ke dunia perkuliahan. Pada tahap ini, mahasiswa sering kali dihadapkan pada tuntutan akademik dan sosial yang kompleks, sehingga diperlukan kemampuan adaptasi yang baik. Mahasiswa yang optimis cenderung menilai tantangan secara positif, lebih gigih dalam berusaha, serta mampu mengelola stres dengan lebih efektif. Sebaliknya, mahasiswa dengan optimisme rendah lebih rentan mengalami tekanan dan kesulitan dalam menyesuaikan diri. Pentingnya peran optimisme ini mendorong berbagai penelitian untuk mengkaji keterkaitannya dengan penyesuaian akademik, prestasi, dan ketahanan mahasiswa baru.

Optimisme berhubungan dengan kehidupan mahasiswa, khususnya mahasiswa baru. Hasil penelitian Fauziah & Wahyuni (2021) pada mahasiswa Indonesia menunjukkan tingkat optimisme mayoritas berada pada kategori sedang dengan skor rata-rata 16,6 dari total 24 poin. Dari 283 mahasiswa yang diteliti, 56% memiliki tingkat optimisme sedang, 28% memiliki optimisme tinggi, dan 16% berada pada tingkat optimisme rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa fakta yang terjadi meskipun sebagian besar mahasiswa baru memiliki optimisme sedang hingga tinggi, masih terdapat beberapa mahasiswa yang membutuhkan perhatian untuk meningkatkan sikap optimis agar dapat lebih adaptif. Mahasiswa yang memiliki tingkat optimis yang sedang, cukup percaya diri dalam menghadapi tantangan dalam hidup dan berusaha yang terbaik dalam mendapatkan hasil yang baik. Mahasiswa yang memiliki tingkat optimisme yang rendah cenderung mudah menyerah, takut untuk mengambil keputusan dalam hidup, mudah kecewa ketika gagal dalam percobaan pertama, serta kesulitan melihat sesuatu hal dari sudut pandang yang baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Prayogi (2020) menemukan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat optimisme yang tinggi, yaitu sebesar 63,64%, sementara 35,06% berada pada kategori sedang dan 1,30% pada kategori rendah. Data ini menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru cenderung memiliki pandangan optimis, namun masih terdapat proporsi yang cukup signifikan dengan tingkat optimisme sedang hingga rendah. Mahasiswa dengan optimisme yang rendah ini penting untuk diperhatikan, karena berpotensi menghadapi kesulitan lebih besar dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik maupun sosial di lingkungan perkuliahan.

Karakteristik optimisme yang tinggi dibutuhkan oleh individu agar siap dalam menghadapi berbagai permasalahan yang terjadi, serta membutuhkan semangat yang tinggi dalam merealisasikan tujuan maupun untuk mewujudkan segala keberhasilan yang diharapkan. Adapun telah dibuktikan oleh penelitian Raja, dkk., (2025) mahasiswa yang memiliki tingkat optimisme tinggi mampu mengatasi tantangan contohnya dalam bidang akademik.

Optimisme sendiri terbukti memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan mahasiswa baru. Penelitian yang dilakukan oleh Saskiya, dkk., (2024) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara optimisme dan penyesuaian akademik. Mahasiswa dengan tingkat optimisme tinggi lebih mampu beradaptasi dengan perubahan lingkungan, mengelola studi secara efektif, serta menyelesaikan tugas perkuliahan dengan baik. Sebaliknya, mahasiswa dengan optimisme rendah cenderung kesulitan menyesuaikan diri, yang berdampak negatif pada pencapaian akademik mahasiswa. Didukung dengan penelitian Effendi, dkk., (2025) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara optimisme dan penyesuaian akademik pada mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa yang optimis cenderung lebih mampu beradaptasi secara akademis dengan lingkungan perguruan tinggi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Teague (2025) yang menyatakan bahwa optimisme memiliki hubungan positif dengan prestasi akademik. Mahasiswa yang optimis cenderung lebih mampu beradaptasi secara akademis dengan lingkungan perguruan tinggi. Sementara itu, Nurrokhim (2024) mengungkapkan bahwa mahasiswa baru yang optimis memiliki prestasi akademik lebih baik serta kontribusi positif terhadap komunitas kampus, seperti keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler dan kepemimpinan. Mahasiswa baru dengan optimisme rendah diperkirakan mengalami penurunan pencapaian akademis, sedangkan mahasiswa yang optimis cenderung gigih berusaha, bertahan menghadapi kesulitan, dan mampu meraih hasil belajar yang lebih tinggi. Dengan kata lain, optimisme berperan sebagai faktor protektif yang memperkuat motivasi dan daya juang mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Penelitian Hardianty, dkk., (2024) menyoroiti bahwa mahasiswa dengan optimisme rendah cenderung menilai perkuliahan sebagai sumber stres yang berat. Rendahnya optimisme juga terkait dengan rendahnya *hardiness*, sehingga mahasiswa kurang mampu bertahan ketika menghadapi hambatan akademik. Kondisi ini berpotensi memperburuk pengalaman belajar mahasiswa, baik dari segi psikologis maupun akademis.

Kajian yang dilakukan Naseva (2024) memperkuat temuan tersebut dengan menyoroiti realita bahwa sebagian mahasiswa baru memang mengalami optimisme rendah dalam menghadapi kehidupan perkuliahan. Rendahnya optimisme membuat mahasiswa kesulitan menilai situasi akademik secara positif, sehingga tuntutan perkuliahan lebih sering dipersepsikan sebagai beban dan sulit dikelola. Hal ini tercermin dari kurangnya kepercayaan diri untuk menghadapi masalah, minimnya harapan terhadap hasil positif dari usaha akademik, serta ketidakmampuan dalam mengembangkan strategi coping yang efektif. Thanoesya, dkk., (2016) telah menjelaskan dalam kajiannya terkait permasalahan mahasiswa yang kurang adanya motivasi dapat menghambat sikap optimisme dalam mendukung keberhasilan akademik dan proses adaptasi di lingkungan perguruan tinggi. Optimisme yang tinggi digunakan sebagai modal utama dalam menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama masa studi. Optimisme ini mendorong untuk terus termotivasi dalam belajar, mencari solusi atas permasalahan, serta memiliki keyakinan

positif terhadap masa depan akademik dan karier yang diimpikan. Sikap optimis juga penting untuk membentuk konsep diri yang positif, yang akan memperkuat rasa percaya diri dan ketahanan mental mahasiswa.

Sikap optimisme menjadi fondasi penting dalam menghadapi tantangan tersebut untuk membantu mahasiswa mempertahankan pandangan positif dan tangguh menghadapi kesulitan. Individu yang optimis cenderung mampu mencari solusi, dan lebih tangguh menghadapi stres serta mampu pulih lebih cepat dari peristiwa negatif. Sikap optimisme memungkinkan individu melihat tantangan sebagai peluang, bukan sebagai ancaman yang sangat penting saat menghadapi kesulitan. Berbagai tantangan yang dihadapi mahasiswa menuntut adanya optimisme, sebagaimana diuraikan oleh Carver (2023) adalah sikap yang dimiliki individu dalam memandang suatu hal dengan harapan baik untuk mendapatkan keberhasilan.

Optimisme dapat dipandang sebagai sebuah keyakinan individu terhadap hasil yang menguntungkan dalam berbagai aspek kehidupan, yang tercermin dalam pola pikir dan perilaku mereka (Rizqon, dkk., 2022). Keyakinan ini menjadi landasan bagi individu untuk menentukan tujuan dan mengambil tindakan yang terukur guna mencapainya (Marton, dkk 2022). Dengan demikian, optimisme tidak hanya berkaitan dengan pandangan positif semata, tetapi juga dengan kemampuan kognitif untuk membuat keputusan yang rasional dan logis.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Abbasi (2021) didapatkan bahwa optimisme berpengaruh pada proses menjalani kehidupan sehari-hari, serta usaha untuk mencapai harapan. Dapat juga didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap hasil yang menyenangkan dalam segala hal, baik dalam pikiran maupun perilaku dengan harapan menguntungkan. Optimisme melibatkan kombinasi antara keyakinan akan hasil baik, kompetensi dalam pengambilan keputusan, serta dorongan untuk bertindak. Hal ini menempatkan optimisme sebagai faktor penting yang memengaruhi bagaimana seseorang menjalani hidup dan berjuang untuk mencapai aspirasi mahasiswa.

Sikap yang tepat diperlukan untuk mendukung keberhasilan adaptasi individu, khususnya ketika menghadapi tekanan. Adapun saat seseorang menghadapi suatu masalah dengan optimis yang tinggi, maka cenderung akan lebih menunjukkan ketahanan diri yang kuat. Sikap tersebut memungkinkan untuk menjalani kehidupan dengan lebih baik. Demikian pula saat individu dapat menerima setiap situasi dengan sudut pandang yang terarah, sehingga mampu melihat suatu tantangan sebagai peluang untuk tetap terus bertumbuh (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016; Raja, dkk., 2025).

Optimisme sebagai pandangan yang menempatkan keyakinan pada hasil yang baik di masa depan. Pembentukan optimisme dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Salah satu faktor internal yang paling krusial adalah keyakinan ataupun kepercayaan diri yang kuat untuk mencapai suatu tujuan yang dapat memberikan pengaruh optimis yang besar (Gloria dan Arianti, 2025). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ying, dkk., (2021) bahwa optimisme dipengaruhi oleh beberapa faktor, sebagian individu tidak memiliki sifat optimisme karena dipengaruhi trauma dari pengalaman buruk masa kanak-kanak yang menimbulkan luka batin sehingga tidak bisa berkembang dengan baik.

Pada kenyataannya, tidak semua mahasiswa baru memiliki kondisi psikologis ideal. Banyak di antara mahasiswa yang membawa luka batin dari pola asuh orang tua, berupa pengabaian emosional, kurangnya dukungan, atau bahkan perilaku otoriter yang menekan. Penelitian menunjukkan bahwa pengasuhan yang penuh pengabaian dan

kekerasan emosional berdampak pada rendahnya optimisme dan tingginya gejala depresi di usia dewasa awal. Sebaliknya, dukungan emosional orang tua berfungsi sebagai faktor protektif yang meningkatkan resiliensi serta memperkuat optimisme anak dalam menghadapi tekanan hidup (Arslan, 2023).

Data dari survei di Indonesia menunjukkan bahwa 66,4% ayah dan 71% ibu cenderung mengadopsi pola pengasuhan yang mereka terima dari orang tua mereka. Sayangnya, banyak orang tua menerapkan pola asuh yang kurang tepat karena berpatokan pada pengalaman negatif masa lalu, yang justru menimbulkan luka batin pada anak.

Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Jatengprov (2024) menyatakan bahwa luka mental orang tua yang tidak terselesaikan dapat berdampak buruk pada pola asuh. Hal ini kemudian menciptakan luka batin pada anak yang berpotensi membentuk karakter emosional yang rentan dan mempengaruhi sikap optimisme anak saat dewasa. Studi lain yang dilakukan oleh Khairunnisa, dkk., (2023) menyatakan bahwa pola asuh yang negatif, termasuk kekerasan fisik dan verbal, serta kurangnya kasih sayang pada masa kecil memiliki prevalensi tinggi di Indonesia dan berkorelasi dengan luka batin dan trauma psikologis. Luka batin ini berpengaruh buruk pada kesehatan mental anak, yang berpotensi menurunkan tingkat optimisme dan kemampuan mengatasi masalah di kemudian hari.

Penelitian fenomenologis oleh Salma (2024) menunjukkan bahwa anak yang tidak utuh (*broken home*) dengan pola asuh kurang sehat cenderung memiliki *inner child* yang terluka, yang dapat menimbulkan rasa tidak berdaya, rendah diri, dan rendahnya optimisme dalam kehidupan dewasa. Individu yang mengalami luka batin masa kanak-kanak berisiko tinggi mengalami gangguan psikososial seperti masalah dalam hubungan interpersonal, kesulitan mengatur emosi, serta kecemasan dan depresi. Luka ini juga dapat membentuk pola pikir dan sikap negatif terhadap diri sendiri dan orang lain, sehingga menghambat kemampuan mereka untuk menjalin hubungan yang sehat dan penuh kepercayaan (Aprillia, 2025).

Studi kasus yang dilakukan oleh Syamil & Susilarini, (2025) pada individu yang memiliki trauma masa kecil memperlihatkan gejala seperti *intrusion* (ingat memori buruk berulang), *hyperarousal* (kepekaan tinggi terhadap bahaya), dan *trust issues* (kesulitan mempercayai orang lain). Gejala ini mengakibatkan rendahnya kepercayaan diri, perasaan lebih rendah dibanding orang lain, serta rasa takut atau kecemasan yang tinggi, yang berdampak signifikan pada optimisme dan kemampuan adaptasi di perguruan tinggi. Penelitian Zahroh, (2025) pada mahasiswa santri menunjukkan bahwa optimisme dapat menjelaskan 38,5% variasi stres. Trauma masa kecil yang belum terselesaikan bisa menurunkan tingkat optimisme, sehingga berdampak pada meningkatnya stres dan kesejahteraan psikologis yang buruk.

Keberadaan trauma dapat berasal dari pengalaman buruk disaat masa kanak-kanak. Respon terhadap peristiwa traumatis dapat disebut sebagai luka batin buruk. Kondisi ini terbentuk selama perkembangan awal individu melalui kejadian atau keadaan yang dapat merugikan (Salimah & Mursalin, 2023). Luka batin sering diistilahkan sebagai *wounded inner child* yaitu konstruk psikologis yang mempengaruhi pola perilaku serta regulasi emosi individu pada saat dewasa.

Pola pikir juga akan berpengaruh yang mengantarkan terhadap situasi yang dihadapi hingga peristiwa mengenai masa depan secara pesimis (Ho, dkk., 2021). Dari aspek tersebut, luka batin dapat memperlihatkan penurunan kepercayaan diri individu, kesulitan ketika di lingkungan sosial, serta kurang bisa menerima kritik (Awwad &

Afriani, 2021). Beberapa sikap tersebut juga dibuktikan dari penelitian Erlita dkk (2020) dampak dari luka batin saat masa kanak-kanak ditandai dengan peristiwa traumatis dapat mempengaruhi ketidakmampuan dalam mengenal diri sendiri. Ditunjukkan dari adanya kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi dengan baik dimasa kecilnya. (Eka & Lafdiyah, 2023; Awwad & Afriani, 2021).

Akumulasi dari dampak emosional, kognitif, dan perilaku ini mempengaruhi pandangan hidup individu, menjadikannya lebih rentan terhadap pesimisme dan menghambat kemampuan mereka untuk memupuk sikap yang adaptif dan optimis dalam menghadapi dinamika kehidupan (Anatasya, 2023). Jika tidak ditangani maka kondisi tersebut dapat menyebabkan individu selalu merasa tidak aman, kurangnya afeksi, hingga dirinya merasa tidak berharga (Surianti, 2022).

Salah satu bentuk pemulihan terhadap luka batin masa kanak-kanak yang diakibatkan dari pengalaman traumatis dapat dilakukan oleh diri sendiri terlebih dahulu melalui pengakuan maupun penerimaan atas apa yang telah terjadi dengan proses pemaafan (Aditya & Utami, 2025).

Pemaafan adalah sebuah proses psikologis yang kompleks dengan berbagai aspek yang dapat ditujukan kepada diri sendiri maupun kepada orang lain sebagai strategi untuk melepaskan beban secara emosional yang sebelumnya terakumulasi dari keadaan yang sudah terjadi (DeMarco, 2024). Proses ini dilakukan dengan mengubah perasaan buruk seperti marah atau dendam menjadi perasaan yang lebih baik dalam bentuk penerimaan, serta ikhlas menghadapi sesuatu yang telah terjadi (Cowden, dkk., 2025). Penelitian terdahulu dari Alentina, dkk., (2016) menyampaikan pemaafan bentuk proses penting yang ada pada karakteristik setiap individu ketika menghadapi persoalan. Proses ini akan mempermudah untuk melepaskan perasaan emosi yang buruk dengan menyusun ulang pandangan yang lebih baik terhadap peristiwa. Apabila individu menerapkan pemaafan, maka secara aktif berupaya untuk mengurangi intensitas tingkat stres maupun kecemasan yang muncul dari pengalaman buruk yang terjadi (Aditya & Utami, 2025). Sehingga membutuhkan adanya kehadiran makna hidup agar seseorang merasa cukup untuk hidupnya dengan pemaafan (Rahmania dkk, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian Van Tongeren, dkk., (2015) bahwa memaafkan seseorang maupun suatu kejadian termasuk hal yang penting serta dapat memberikan individu kebermaknaan hidup yang tinggi.

Berdasarkan perspektif Islam *forgiveness* atau pemaafan adalah salah satu bentuk strategi *coping* yang mempunyai peranan penting. Hal tersebut telah dicontohkan oleh Rasulullah SAW, suri tauladan pribadi agung yang mampu mengendalikan emosi hingga bersabar dalam menahan suatu amarah terhadap hal-hal yang traumatis untuk dihadapi (Diana, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Khasan (2017) menegaskan bahwa pemaafan secara Islam sangat dipengaruhi berdasarkan tingkat kereligiusitas seseorang.

Penelitian terbaru dari Fadilah, dkk., (2024) telah menegaskan bahwa pengalaman buruk yang membawa luka batin dapat menciptakan beban emosional dengan menghambat perkembangan kemampuan individu, sehingga pemaafan dapat mengatasi hal tersebut. Luka batin masa kanak mampu menyebabkan dampak kompleks secara psikologis yaitu menjadikan individu tumbuh dengan kepribadian yang tidak memiliki kepercayaan diri yang tinggi sehingga mampu menghambat perkembangan psikologis saat masa dewasa. Adanya fenomena hal tersebut individu diperlukan untuk mencapai pada tahap pemaafan terlebih dahulu, maka dari itu permasalahan ini menimbulkan rasa ingin tahu untuk diteliti serta penulis ingin mengkaji lebih mendalam.

Upaya tersebut dapat menunjukkan optimisme dalam mengembangkan diri. Penelitian yang sesuai dengan penjelasan tersebut telah dilakukan oleh Garain & Tripathi (2025) bahwa optimisme dapat mendorong kehidupan menjadi lebih baik diikuti dengan pemaafan yang mengarahkan pada keberhasilan hidup lebih tinggi.

Ketertarikan peneliti dalam mengkaji topik ini berangkat dari fenomena nyata yang dialami mahasiswa baru, di mana transisi akademik seringkali dipengaruhi oleh luka batin masa kanak-kanak yang masih membekas serta kemampuan memaafkan yang berbeda-beda pada tiap individu. Proses pemaafan dapat menjadi kunci penting dalam mengubah dampak negatif luka batin menjadi kekuatan positif berupa sikap optimis yang dibutuhkan mahasiswa baru dalam menghadapi tantangan perkuliahan

### **Optimisme**

Scheier & Carver (1985) optimisme adalah kecenderungan kuat terhadap pandangan yang menguntungkan didasari kepercayaan bahwa keinginan yang baik akan terjadi secara konsisten. Harapan tersebut juga termasuk dalam tindakan individu melihat keberhasilan, menganggap kesulitan sebagai kesempatan untuk berkembang, serta yakin setiap masalah akan terselesaikan dengan mudah. Cara berpikir tersebut dapat membantu untuk beradaptasi ketika menghadapi sebuah masalah dan memahami apa yang sedang terjadi.

Scheier, dkk., (1994) mengungkapkan optimisme adalah suatu keyakinan kuat dan menyeluruh bahwa hal-hal baik akan terjadi di masa depan dengan pandangan yang mendorong seseorang untuk terus berusaha, gigih dalam menghadapi tantangan, dan memandang setiap situasi dengan penuh harapan baik. Secara fundamental memengaruhi cara individu memaknai pengalaman, merespons kesulitan, dan memotivasi perilaku individu. Mekanisme psikologis ini memfasilitasi adaptasi yang lebih optimal terhadap tantangan hidup dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, optimisme berfungsi sebagai skema kognitif yang membentuk persepsi seseorang terhadap realitas dan memandu tindakan mereka menuju pencapaian tujuan.

Optimisme menurut perspektif Islam dapat dipahami dengan ayat Al-Qur'an serta hadis yang menjelaskan tentang pentingnya kepercayaan bahwa harapan selalu ada dan wajib berusaha dengan cara-cara yang baik. Kemudian disertai permohonan agar diberi kemudahan dalam segala kesulitan, dan berserah diri kepada Allah. Berikut ayat yang menunjukkan bahwa hal penting tersebut mencerminkan sikap optimisme yang dapat dipahami melalui bacaan Surah At-Talaq : 3

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ  
أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Artinya : “Dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga. Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu”.

Rasulullah Muhammad SAW juga telah mengajarkan mengenai pentingnya optimisme dalam menjalani kehidupan, dalam sebuah hadis beliau bersabda :

“Sungguh menakjuban urusan seorang mukmin. Semua urusannya adalah baik. Jika ia mendapatkan sesuatu yang menyenangkan, ia bersyukur, dan itu baik baginya. Jika ia mendapatkan sesuatu yang

*tidak menyenangkan, ia bersabar, dan itu juga baik baginya.” (HR. Muslim)*

Sebagai seorang mukmin, sikap optimisme harus senantiasa diterapkan, baik dalam keadaan sulit maupun saat merasakan kebahagiaan. Ketika mendapatkan anugerah, seorang mukmin dianjurkan untuk bersyukur sebagai bentuk penerimaan terhadap nikmat Allah SWT. Sebaliknya, ketika menghadapi hambatan, diperlukan kesabaran dan keyakinan bahwa segala sesuatu telah ditetapkan oleh Allah SWT. Sikap ini mencerminkan keseimbangan emosional dan mental yang kokoh, karena optimisme mengajarkan bahwa setiap peristiwa mengandung hikmah dan kebaikan.

Orang-orang yang memiliki tingkat optimisme tinggi cenderung percaya bahwa kondisi buruk atau tantangan yang dihadapi bersifat sementara. Mereka meyakini bahwa dengan berpikir secara terbuka, situasi tersebut dapat berubah menjadi lebih baik di masa depan. Ketika individu mengalami peristiwa baik dan didukung oleh sikap optimis, hal ini berpotensi menciptakan dampak yang berkelanjutan dalam hidup mereka (Ayu Safithri & Anggita Nawangsih, 2021).

Menurut Carver, dkk., (2010) optimisme merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan serta harapan di masa mendatang. Individu dengan tingkat optimisme yang tinggi umumnya menunjukkan ketekunan dalam bekerja dan konsistensi dalam upaya meraih target yang telah ditetapkan. Sebaliknya, pesimisme diartikan sebagai keraguan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi permasalahan hidup dan memenuhi harapan masa depan. Individu yang bersifat pesimis cenderung kurang gigih, mudah menyerah, dan lebih mudah memprediksi kemungkinan kegagalan.

Carver (2015) menjelaskan ciri-ciri individu yang optimis antara lain memiliki rasa percaya diri dalam mencapai tujuan, menunjukkan kegigihan saat menghadapi tantangan, tetap mengharapkan hasil yang positif meskipun berada dalam situasi sulit, serta mampu mengelola stres secara adaptif. Mereka juga cenderung aktif dalam mengatasi sumber stres, tidak mudah tertekan, dan tetap stabil ketika dihadapkan pada permasalahan. Selain itu, individu optimis umumnya memiliki jaringan sosial yang luas, bahkan sejak awal perkuliahan, serta lebih disukai dan mampu membangun hubungan yang dekat dengan orang lain. Optimisme memiliki dua aspek mengenai sudut pandang harapan terhadap suatu peristiwa atau masalah, yaitu *expectancy value* (nilai harapan) dan *expectancy confidence* (keyakinan diri untuk mencapai harapan).

### **Luka Batin Masa Kanak-Kanak**

Bradshaw (1992) menjelaskan *inner child* adalah bagian dari diri yang merepresentasikan aspek masa kanak-kanak, termasuk pengalaman emosional yang menyenangkan maupun traumatis. Salah satu bagian dari *inner child* adalah luka batin masa kanak-kanak, yaitu dampak psikologis yang timbul akibat pengalaman negatif seperti pengabaian, kekerasan, atau kurangnya dukungan emosional di masa kecil. Luka batin ini sering membentuk mekanisme pertahanan yang mempengaruhi kesehatan mental dan pola hubungan saat dewasa.

Fahrunnisa, dkk., (2024) menggunakan teori yang dikemukakan oleh Bradshaw menjelaskan bahwa *inner child* adalah bagian dari diri yang menyimpan luka batin akibat pengalaman masa kecil, terutama yang disebabkan oleh pola asuh yang tidak peka terhadap kebutuhan emosional anak. Luka ini sering terbawa hingga dewasa dan memengaruhi cara seseorang menjalin hubungan sosial, mengelola emosi, serta membangun rasa percaya diri. Bradshaw menegaskan pentingnya proses penyembuhan

inner child agar individu dapat melepaskan luka masa lalu dan mencapai keseimbangan emosional yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Ada teori-teori yang penting berhubungan dengan luka batin masa kanak-kanak, yang disebut teori *latent vulnerability* dan neuroregulasi emosi. Pertama teori yang berdasarkan sudut pandang neurokognitif McCrory & Viding (2015) memaknai bahwa luka batin masa kanak-kanak dapat dipahami sebagai perubahan dalam sistem neurokognitif yang terjadi sebagai akibat dari pengalaman awal pola asuh yang kasar, lalai, atau tidak peka secara emosional. Perubahan ini disebut sebagai kerentanan tersembunyi yang tidak secara langsung menyebabkan gangguan psikologis, tetapi membentuk pola fungsi otak yang peka terhadap ancaman. Adaptasi ini awalnya berguna untuk bertahan hidup di lingkungan yang tidak aman, tetapi menjadi maladaptif dalam konteks perkembangan selanjutnya. Luka ini memengaruhi pemrosesan emosional, memori, dan sistem penghargaan, serta meningkatkan risiko seseorang terhadap gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan hubungan sosial pada masa remaja dan dewasa.

Sementara itu, Lies (2024) menjelaskan bahwa fenomena luka batin pada masa kanak-kanak merupakan pengalaman yang dialami individu sejak usia dini dan menjadi salah satu faktor yang berperan dalam pembentukan karakter. Setiap individu memiliki pengalaman luka batin dengan tingkat intensitas dan dampak yang bervariasi dalam kehidupannya. Beberapa individu memiliki luka batin yang disebabkan karena mengalami sebuah masalah keluarga saat kecil, kemudian adanya perlakuan buruk dari orang tua yang masih belum bisa diterima oleh individu sehingga dapat berpengaruh dengan menimbulkan dampak luka batin yang buruk. Pada tahap masa kanak banyak peranan penting yang terjadi disetiap momen kehidupan yang dapat memberikan kontribusi untuk proses terbentuknya karakteristik masing-masing individu dalam menjalani kehidupan nantinya.

Konsep *wounded inner child* (luka batin masa kanak-kanak yang buruk) merujuk pada sisi jiwa yang terluka akibat pengalaman menyakitkan di masa kanak-kanak, seperti penolakan, kekerasan emosional, atau pengabaian. Dalam pandangan *islamic world view*, islam memandang manusia sebagai makhluk yang diciptakan dalam keadaan fitrah (QS. Ar-Rūm: 30), yakni kesucian jiwa yang memiliki kecenderungan alami pada kebenaran dan kasih sayang. Namun, lingkungan yang rusak atau pengasuhan yang keras dapat menodai fitrah ini, meninggalkan luka-luka psikospiritual yang terbawa hingga dewasa dalam bentuk kemarahan terpendam, rasa tidak berharga, atau sabotase diri.

Islam mengajarkan tentang konsep maaf. Memaafkan bukan sekadar tindakan sosial antar sesama individu, melainkan ibadah dan proses pembersihan hati (*tazkiyatun nafs*). Allah SWT memerintahkan: “...dan hendaklah mereka memaafkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak ingin bahwa Allah mengampunimu?” (QS. An-Nūr: 22). Dalam konteks ini, memaafkan orang yang melukai masa kecil kita menjadi sarana untuk melepaskan beban emosional, membebaskan jiwa dari dendam, serta membuka ruang untuk kelegaan spiritual.

Dari pemaafan lahirlah optimisme, karena Islam mengajarkan harapan tanpa batas: “Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah kecuali orang-orang kafir” (QS. Yusuf: 87). Optimisme bukanlah penyangkalan terhadap luka, melainkan keberanian untuk melangkah maju karena yakin ada rahmat Allah yang menyertai. Tuntunan hidup ideal demikian

memerlukan penjelasan empirik agar lebih mudah untuk diimplementasikan dalam kehidupan keseharian khususnya mahasiswa muslim.

Berdasarkan pendapat para ahli yaitu: Bradshaw (1992) dan teori *latent vulnerability* dari McCrory & Viding (2015) didapatkan pemahaman bahwa luka batin buruk pada masa kanak-kanak memiliki beberapa aspek yaitu penolakan diri, harga diri terluka, luka relasional, emosi tertekan, pola sabotase diri, kerentanan spiritual.

### **Pemaafan**

Pemaafan atau *forgiveness* menurut Toussaints, dkk., (2015) merupakan suatu proses psikologis yang melibatkan perubahan sikap dan emosi seorang individu terhadap seseorang yang telah berbuat salah atau menyakitinya, dimana individu tersebut secara sadar melepaskan perasaan-perasaan buruk seperti marah, dendam, dan benci, dan menggantinya dengan perasaan yang lebih ikhlas seperti pengertian, rasa iba, dan niat baik, maka dari itu pemaafan tidak hanya memberikan pengaruh yang baik dalam hubungan interpersonal namun tetap mendapatkan dampak yang baik untuk kesehatan mental individu atau jiwa yang sehat. Tidak hanya itu, hal ini telah ditegaskan bahwa pemaafan dapat dijadikan sebagai mekanisme penting untuk mensejahterakan kualitas emosi pada individu yang lebih baik.

Kim, dkk., (2022) memaknai pemaafan adalah proses psikologis yang melibatkan keputusan sadar untuk melepaskan suatu emosi yang buruk seperti kemarahan, kebencian, dan dendam, terhadap seseorang yang telah menyakiti diri individu. Pemaafan bukan berarti membenarkan kesalahan, tetapi bagaimana individu mampu menerima pengalaman emosional yang buruk dengan kedamaian maupun ketenangan batin. Pemaafan dapat dilakukan dengan menggantikan emosi yang buruk menjadi berempati dengan baik, serta memutuskan untuk menerima apa yang sudah terjadi. Pemaafan tidak hanya mengurangi kemarahan tetapi juga meningkatkan harapan untuk masa depan, sehingga berdampak positif pada kesehatan psikologis individu secara keseluruhan.

Alentina, dkk., (2016) mengemukakan bahwa pemaafan merupakan sebuah karakteristik individu yang terpuji maupun mulia dengan memberikan pengaruh besar terhadap proses kehidupan yang berkualitas. Karakteristik terpuji yang dimiliki oleh individu ini tidak semua orang dapat berada pada tahap pemaafan. Tahap yang dimaksud yaitu bagaimana seorang individu mampu menerapkan segala pemberian maaf ataupun memaafkan hal-hal yang sudah berlalu. Hal tersebut telah didukung bahwa dengan adanya seseorang berada pada tahap pemaafan, maka dapat berdampak terhadap kebahagiaan psikologis individu.

Pemaafan berasal dari bahasa arab yaitu *al-afw* yang terdapat secara berulang-ulang pada Al-Qur'an dengan jumlah 34 kali yang berisikan tiga huruf yaitu 'ain, fa', serta satu huruf *mu'tall*. Pemaafan yang terdapat pada Al-Qur'an telah menjelaskan bahwa memaafkan artinya kita sebagai individu dapat menghapus segala luka secara menyeluruh dengan cara memaafkan dari hati yang suci tentang apa yang sudah terjadi. Hal tersebut juga telah dijelaskan bahwa Islam menganjurkan orang-orang untuk bisa memaafkan hal-hal yang sudah terjadi atas kehendak Allah SWT yang dijelaskan pada firman Allah dalam QS. Ali-Imran : 134 sebagai berikut : "(Yaitu) orang-orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan" (Fitriani & Agung, 2018).

Thompson, dkk., (2005) pemaafan merupakan suatu proses di mana seseorang secara sadar memilih untuk melepaskan perasaan-perasaan buruk seperti marah dan

dendam terhadap pihak yang telah berbuat salah, dan kemudian berusaha menggantinya dengan sikap-sikap yang baik seperti empati dan pengertian. Pemaafan bukan berarti membenarkan kesalahan, melainkan menjadi salah satu kekuatan karakter yang membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis dan memperbaiki hubungan sosial. Dalam aspek psikologis, memaafkan dipandang sebagai aspek penting yang dapat mendorong pertumbuhan pribadi dan menciptakan kehidupan yang lebih harmonis. Menurut Thompson, dkk., (2005) pemaafan memiliki tiga aspek utama sebagai berikut; pemaafan terhadap diri (*forgiveness of self*), pemaafan terhadap orang lain (*forgiveness of others*), dan pemaafan terhadap situasi (*forgiveness of situation*).

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif ini terdapat tiga variabel penelitian, yaitu Optimisme sebagai variabel tergantung dan Luka Batin Masa Kanak-Kanak dan Pemaafan sebagai variabel bebas. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cluster random sampling* yaitu teknik yang digunakan dengan menentukan sampel apabila objek sumber daya yang akan diteliti cukup luas.

Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini terdiri dari subjek yang memenuhi kriteria penelitian yaitu mahasiswa baru angkatan 2024 dari 10 Fakultas Unissula yaitu Fakultas Agama Islam, Ekonomi, Psikologi, Ilmu Keperawatan, Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Teknik, Teknologi Industri, Hukum, Ilmu Komunikasi, dan Bahasa dan Sastra Budaya.

Tabel 1. Data Populasi Mahasiswa Baru 2024 UNISSULA

No	Fakultas	Jumlah Mahasiswa Baru 2024
1.	Ilmu Keperawatan	384
2.	Teknik	326
3.	Hukum	437
4.	Ekonomi	365
5.	Agama Islam	280
6.	Teknologi Industri	305
7.	Psikologi	115
8.	Bahasa dan Sastra Budaya	132
9.	Ilmu Komunikasi	81
10.	Keguruan dan Ilmu Pendidikan	204
<b>Total</b>		<b>2629</b>

Tabel 2. Demografi Subjek Penelitian

Variabel	Kategori	Frekuensi	Prosentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	66	43,70
	Perempuan	85	56,29
Usia	18 tahun	17	11,25
	>18 tahun	134	88,74
Fakultas	Hukum	22	14,56
	Teknik	32	21,19
	Teknologi Industri	18	11,92
	Ilmu Komunikasi	48	31,78
	Sastra dan Budaya	31	20,52

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini melalui metode pengisian kuesioner berupa skala. Penulis mengadaptasi dua skala yaitu skala optimisme sebanyak 6 butir oleh Scheier, dkk., (1994) kemudian disempurnakan melalui aspek-aspek berdasarkan teori optimisme yang dikemukakan oleh Carver, dkk., (2010) dan skala pemaafan oleh Thompson, dkk., (2005) yang berjumlah 18 butir. Kemudian untuk skala luka batin-batin masa kanak-kanak penulis menyusun alat ukur sendiri berdasarkan teori dari Bradshaw (1992) serta teori *latent vulnerability* dari McCrory & Viding (2015) dan digabungkan dengan perspektif Islam, serta sudah dinilai oleh dosen pembimbing sebagai *expert judgement* untuk menyempurnakan skala. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda dan korelasi parsial, yang terdiri dari uji normalitas, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas, uji f dan uji t.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan uji normalitas yang dilakukan, diperoleh bahwa data normal dengan nilai signifikan 0,200 ( $p > 0.05$ ). Peneliti melakukan uji normalitas residual dengan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* yang diperoleh skor Ks-Z sebesar 0,037. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa variabel harga diri dan ketidakpuasan tubuh terdistribusi normal.

Uji multikolinearitas dilakukan untuk menunjukkan bahwa kedua variabel bebas, yaitu X1 dan X2, memiliki nilai Tolerance sebesar 0,737 serta nilai VIF sebesar 1,358. Nilai-nilai tersebut masih berada dalam batas toleransi yang diterima, yakni Tolerance di atas 0,10 dan VIF di bawah 10. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas dalam model yang dibangun. Dengan kata lain, variabel X1 dan X2 tidak menunjukkan korelasi tinggi satu sama lain, sehingga keduanya dapat digunakan secara bersamaan dalam analisis regresi tanpa menimbulkan gangguan terhadap stabilitas model.

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varians residual (gangguan error) pada setiap nilai prediksi. Salah satu asumsi dasar dalam regresi linier adalah bahwa varians residual harus bersifat konstan atau homoskedastis. Uji ini dilakukan dengan meregresikan nilai residual absolut terhadap variabel luka batin masa kanak-kanak dan pemaafan. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel luka batin masa kanak-kanak adalah 0,165 ( $> 0,05$ ), sedangkan variabel pemaafan sebesar 0,512 ( $> 0,05$ ). Kedua hasil tersebut mengindikasikan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas, sehingga model layak digunakan untuk analisis tahap berikutnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini, dirumuskan tiga hipotesis yang diuji. Hipotesis pertama mengindikasikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara luka batin masa kanak-kanak dan pemaafan dengan optimisme mahasiswa baru, yaitu diperoleh  $R=0,531$  yang menunjukkan kekuatan hubungan antara variabel luka batin masa kanak-kanak dan pemaafan dengan variabel optimisme, yang artinya hubungan tersebut berada pada kategori cukup kuat dan  $F_{hitung} = 29,052$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) disimpulkan bahwa secara statistik luka batin masa kanak-kanak dan pemaafan secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap optimisme. Serta koefisien determinasi ( $R^2$ ) = 0,272. Hal ini berarti optimisme dapat dijelaskan 27,2% luka batin masa kanak-kanak dan pemaafan, sedangkan sisanya 72,8% diterangkan faktor lain yang berkontribusi terhadap optimisme.

Hipotesis kedua menggunakan uji korelasi parsial antara variabel luka batin masa kanak-kanak dengan optimisme dan melakukan kontrol terhadap pemaafan diketahui  $R = -0,436$  dengan signifikansi  $p < 0,001$  setelah mengontrol variabel pemaafan. Dengan kata lain, semakin tinggi luka batin yang dialami seseorang di masa kanak-kanak, maka tingkat optimisme yang dimiliki cenderung semakin rendah, terlepas dari tingkat pemaafannya. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0.05 mengindikasikan bahwa hasil ini bermakna secara statistik.

Hipotesis ketiga didapatkan uji korelasi antara variabel pemaafan dengan optimisme dan melakukan kontrol terhadap luka batin masa kanak-kanak diketahui  $R = 0,092$  dengan signifikansi  $0,264 < 0,001$  setelah mengontrol variabel luka batin masa kanak-kanak. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara pemaafan dan optimisme ketika pengaruh luka batin dikendalikan. Nilai signifikansi yang lebih besar dari 0.05 mengindikasikan bahwa hubungan tersebut tidak bermakna, meskipun arah hubungan menunjukkan korelasi positif yang sangat lemah. Korelasi positif yang sangat kecil dan tidak signifikan ini dapat mengindikasikan bahwa pemaafan tidak berhubungan secara signifikan dengan optimisme apabila variabel luka batin masa kanak-kanak dikontrol.

Hasil uji data diatas menunjukkan hipotesis peneliti diterima, yakni ada hubungan yang signifikan antara luka batin masa kanak-kanak dan pemaafan dengan optimisme pada mahasiswa baru Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hal tersebut telah selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Chen, dkk., 2021) bahwa luka batin di masa kanak-kanak seperti mendapatkan pengalaman buruk maupun perlakuan yang tidak menyenangkan dapat menurunkan optimisme dan meningkatkan risiko masalah psikologis. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa optimisme memiliki peran penting untuk mengurangi gejala PTSD akibat trauma yang terjadi pada individu.

Joshanloo & Yildirim (2025) dalam penelitiannya menjelaskan perlakuan buruk secara psikologis juga dapat memunculkan sikap menghindari kebahagiaan, hingga akhirnya dapat menurunkan optimisme dengan mengganggu penyesuaian diri individu. Penelitian ini telah mengungkapkan bahwa semakin berat trauma yang dialami di masa kanak-kanak, semakin rendah tingkat optimisme seseorang saat dewasa. Dalam proses pemulihan, pemaafan terbukti membantu diri sendiri dalam menghubungkan luka batin masa kanak-kanak akibat trauma dengan sikap yang optimis. Maka ditegaskan bahwa luka batin masa kanak-kanak cenderung dapat menurunkan optimisme, sedangkan pemaafan dapat menjadi strategi positif yang memperkuat optimisme.

Pemaafan tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap optimisme merupakan suatu hal baru yang dapat dianalisis, bahwa pemaafan sebagai proses kompleks bukanlah tindakan tunggal, melainkan sebuah proses yang panjang sehingga perlu adanya faktor lain. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arnesty & Pedhu (2023) mengenai hubungan positif antara regulasi emosi dan pemaafan terhadap remaja, dimana seseorang yang memiliki kemampuan dalam mengatur emosi dengan baik memiliki pemaafan yang tinggi. Hal tersebut dilihat berdasarkan hasil signifikansi yang didapatkan ( $0,000 < 0,005$ ) maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dan perilaku memaafkan pada remaja Panti Asuhan Abigail, berarti semakin tinggi regulasi emosi semakin tinggi pula perilaku memaafkan yang dimiliki remaja Panti Asuhan Abigail. Penelitian tersebut memperkuat hasil analisis penelitian ini yang tidak signifikan dengan optimisme, bahwa hal tersebut membutuhkan proses psikologis yang kompleks salah satunya dengan ketrampilan regulasi emosi.

Penelitian Gunawan, dkk., (2024) menjelaskan dalam perspektif Islam, pemaafan (*al-afwu*) merupakan ajaran yang sangat dianjurkan oleh Allah yaitu *Al-Ghaffar* (Maha Pemaaf), namun pemaafan dalam Islam memiliki dimensi spiritual yang mendalam. Bukan hanya tentang melepaskan dendam kepada orang lain, tetapi juga meminta ampun kepada Allah dan memaafkan diri sendiri. Ketidaksignifikan dalam hasil penelitian dapat terjadi karena pemaafan yang dilakukan belum menyentuh dimensi spritual yang lebih dalam. Pemaafan yang sejati, yang berlandaskan keikhlasan dan mendekatkan diri pada Allah, seharusnya memiliki dampak yang kuat. Jika pemaafan tidak signifikan, ini bisa mengindikasikan bahwa dimensi spiritual ini belum sepenuhnya terintegrasi dalam praktik pemaafan subjek penelitian.

Hasil penelitian ini telah menjelaskan bahwa optimisme pada mahasiswa baru khususnya angkatan 2024 berada pada kategori tinggi dengan skor mean empirik yaitu 18,64 yang lebih besar dari skor mean hipotetik ( $18,64 > 15$ ). Kondisi ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden memiliki pandangan positif terhadap masa depan, keyakinan akan kemampuan diri, dan kesiapan menghadapi tantangan akademik maupun sosial di lingkungan kampus.

Kemudian untuk skor skala luka batin masa kanak-kanak berada pada kategori sedang dengan skor mean empirik yaitu 69,19 yang lebih kecil dari skor mean hipotetik ( $69,19 < 72,5$ ). Kategori sedang ini menunjukkan bahwa responden memiliki pengalaman masa kecil yang mengandung stres emosional atau kejadian tidak menyenangkan, tetapi intensitasnya tidak berada pada taraf yang sangat mengganggu fungsi psikologis sehari-hari. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti adanya dukungan sosial dari keluarga atau teman sebaya, strategi koping yang adaptif, atau pengalaman positif di masa remaja yang sebagian mampu mereduksi dampak negatif peristiwa masa kecil.

Serta untuk skor skala pemaafan berada pada kategori sedang dengan skor mean empirik yaitu 40,86 yang lebih besar dari skor mean hipotetik ( $40,86 > 37,5$ ). Dengan demikian, kategori sedang pada luka batin masa kanak-kanak menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak sepenuhnya bebas dari pengalaman masa kecil yang buruk dengan orang tua atau keluarga, namun juga tidak mengalami luka batin pada tingkat parah. Kondisi ini memungkinkan mereka tetap memiliki optimisme tinggi, khususnya jika didukung oleh faktor protektif seperti pemaafan, religiusitas, dan regulasi emosi yang memadai.

#### 4. KESIMPULAN

Hasil penelitian telah membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara luka batin masa kanak-kanak dan pemaafan dengan optimisme pada mahasiswa baru. Responden terbilang memiliki tingkat optimisme yang tinggi. Optimisme dapat dipengaruhi oleh tingkat luka batin masa kanak-kanak dan pemaafan.

Penelitian ini telah membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara luka batin masa kanak-kanak dengan optimisme, yang artinya semakin tinggi luka batin masa kanak-kanak, maka semakin rendah optimisme. Begitu sebaliknya, semakin rendah luka batin masa kanak-kanak, maka semakin tinggi tingkat optimisme. Variabel selanjutnya pemaafan dengan optimisme memiliki hubungan searah yaitu semakin tinggi pemaafan maka semakin tinggi tingkat optimisme. Namun, nilai signifikansi pada  $p > 0,05$  maka pemaafan tidak berpengaruh secara signifikan dengan optimisme apabila dilihat secara individual.

Luka batin masa kanak-kanak memiliki pengaruh lebih besar terhadap optimisme dibandingkan pemaafan. Pengalaman masa kecil yang penuh tekanan cenderung menurunkan keyakinan diri dan memunculkan pandangan pesimis, sedangkan luka batin yang lebih ringan mendukung pandangan positif dan kesiapan menghadapi tantangan. Pemaafan berhubungan positif dengan optimisme, namun bukan faktor utama, karena memaafkan membutuhkan dukungan regulasi emosi, keyakinan spiritual, dan dukungan sosial. Dalam Islam, *al-afwu* adalah ajaran mulia yang mencakup melepaskan dendam, memaafkan diri sendiri, dan memohon ampun kepada Allah. Pemaafan yang tulus dan berlandaskan iman diyakini mampu menenangkan hati, membersihkan jiwa, dan memperkuat optimisme.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru dalam penelitian memiliki optimisme yang relatif tinggi, meskipun sebagian masih menyimpan pengalaman emosional di masa kecil. Adanya faktor-faktor seperti pemaafan, religiusitas, dan regulasi emosi berperan membantu mereka mempertahankan pandangan positif terhadap masa depan, sekalipun tidak semua faktor tersebut berpengaruh secara langsung. Nilai-nilai ajaran Islam seperti tawakal, sabar, dan syukur menjadi pondasi yang memperkuat optimisme, sehingga mahasiswa mampu menjalani perkuliahan dan kehidupan dengan semangat, ketenangan, serta keyakinan bahwa setiap ujian adalah bagian dari rencana terbaik Allah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi, A. (2021). From pain and pessimism to joy and optimism: remarks on richard's analysis. *Psychoanalytic Inquiry*, 41(4-5), 296-301. <https://doi.org/10.1080/07351690.2021.1903799>
- Aditya, D. P., & Utami, M. S. (2025). Forgiveness therapy to enhance posttraumatic growth in individuals with adverse childhood experiences. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 11(1), 59. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.97365>
- Alentina, C., P. (2016). Memaafkan (forgiveness) dalam konflik hubungan persahabatan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 169-174.
- Anatasya, R. (2023). Inner child issue akibat hilangnya peran ayah karena perceraian. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(3), 122-135.
- Arnesty, A. E., & Pedhu, Y. (2023). Analisis korelasi antara regulasi emosi dan perilaku memaafkan remaja panti asuhan. *Jurnal Psikoedukasi : Jurnal Pendidikan, Psikologi, Dan Konseling*, 21(2), 142-150.
- Arslan, G. (2023). Childhood psychological maltreatment, optimism, aversion to happiness, and psychological adjustment among college students. *Current Psychology*, 42(29), 25142-25150. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03538-5>
- Awwad, M., & Afriani, E. (2021). Trauma pada anak melalui terapi inner child dan terapi dzikir studi kasus klien di rumah hijau consulting. *Qawwam: Journal For Gender Mainstreaming*. 15(2), 69. <https://doi.org/10.20414/qawwam.v15i2.4298>
- Ayu Safithri, N. P., & Anggita Nawangsih, R. (2021). Pengaruh optimisme dan resiliensi akademik untuk meningkatkan subjective well being pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 1(2).

- Bradshaw, J. (1992). *Homecoming Reclaiming and championing your inner child*. New York : Bantam Books.
- Carver, C. S. (2015). Optimism and Pessimism. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition*, 17(2), 263–267. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.26018-2>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Chen, J., Christ, N. M., Shih, C. H., Xie, H., Grider, S. R., Lewis, C., Elhai, J. D., & Wang, X. (2021). Dispositional optimism mediates relations between childhood maltreatment and PTSD symptom severity among trauma-exposed adults. *Child Abuse and Neglect*, 115. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105023>
- Cowden, R. G., Worthington Jr, E. L., Chung, C. A., & Chen, Z. J. (2025). Differential Effects of Decisional and Emotional Forgiveness on Psychological, Spiritual, Social, Volitional, and Physical Well-Being: A Scoping Review. *Healthcare* , 13(992), 1–18.
- DeMarco, M. J. (2024). 6-Fold path to self-forgiveness: an interdisciplinary model for the treatment of moral injury with intervention strategies for clinicians. *Frontiers in Psychology*, 15, 01–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1437070>
- Diana, R. R. (2015). Pengendalian emosi menurut psikologi Islam. *Unisia : Journal of Social Sciences and Humanities*, 36(82), 42–47.
- Effendi, N. W., Pratitis, N. T., & Kusumawulandari, R. (2025). Optimisme dengan academic adjustment pada mahasiswa tahun pertama. *Jiwa : Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(1), 262–269.
- Eka, & Lafdiyah, M. (2023). Konsep Al-Ba’ah bagi penderita luka batin masa kecil/wounded inner child menurut fikih munakahat mazhab syafi’i. *El’Ailaah : Jurnal Kajian Hukum Keluarga* , 2(1), 37–48.
- Erlita, B., Anggadewi, T., Guru, P., & Dasar, S. (2020). Dampak psikologis trauma masa kanak-kanak pada remaja. *Solution : jurnal of counseling and personal development* , 2(2), 1–7.
- Fadilah, R., Parinduri, S. A., & Nurhayani. (2024). Forgiveness Therapy in Islamic Psychology Perspective: Healing the Inner Child Parenting Wounds. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 10(2), 386–398. <https://doi.org/10.19109/psikis.v10i2.24160>
- Fahrnunisa, F., Ramayani, N., Aulia, D., Riski, M., & Safitri, Y. (2024). Memahami inner child dan pola pengasuhannya pada anak. *Communnity Development Journal*, 5(6), 12029–12037.
- Faisol. (2024). *Pengaruh Status Sosial Ekonomi Terhadap Rasa Rendah Diri Yang Di Moderisasi Oleh Ekklusi Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN MALANG*. Skripsi.
- Fauziah, F. N., & Wahyuni, E. (2021). Optimisme Mahasiswa: Kebutuhan Web-Based Acceptance and Commitment Therapy Untuk Meningkatkan Optimisme. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 127–135.
- Fitriani, Y., & Agung, I. M. (2018). Religiusitas islami dan kerendahan hati dengan pemaafan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 165–172.
- Garain, S., & Tripathi, R. S. (2025). A study spirit of forgiveness, optimism, and flourishing among young adults. *IJIAP (International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology)*, 3(3), 167–179.
- Gloria, E., & Arianti, R. (2025). Positive self talk: hal yang dibutuhkan untuk meningkatkan optimisme pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 7(1).

- Gunawan, F. A., Amrulloh, M., & Saputra, A. (2024). Makna Al-'Afwu dalam Tafsir Asy-Sya'rawi. *Hamalatul Qur'an : Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Qur'an*, 5(1), 58–69.
- Hardianty, J., Zahara, I., & Safarina, N. A. (2024). Hubungan optimisme dengan hardiness pada mahasiswa Universitas Malikussaleh yang Mondok di Dayah. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(4), 692–707. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>
- Ho, J. M. C., Chan, A. S. W., Luk, C. Y., & Tang, P. M. K. (2021). Book Review: The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.704974>
- Joshanloo, M., & Yildirim, M. (2025). Aversion to happiness mediates effects of meaning in life, perfectionism, and self-esteem on psychological distress in Turkish adults. *Australian Psychologist*, 60(3), 235–247. <https://doi.org/10.1080/00050067.2024.2415068>
- Kementrian Riset, T. dan I. P. (2018). *Statistik Pendidikan Tinggi 2018*.
- Khairunnisa, S., Cahya, D., & Herbawani, K. (2023). Determinan Kekerasan Terhadap Anak oleh Orang Tua di Indonesia: Studi Literatur. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 11(2), 229–239.
- Khasan, M. (2017). Perspektif islam dan psikologi tentang pemaafan. *Jurnal At-Taqaddum*, 9(1), 69–94.
- Khoirunnisa, A., & Ratnaningsih, I. Z. (2016). Optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.10007/s10902-010>
- 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>
- Lies imma Junaidah. (2024). Recovery from inner child. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(3), 278–285. <https://doi.org/10.61132/corona.v2i3.639>
- Luka Batin Orang Tua Pengaruhi Pengasuhan Anak, Shinta Nana : Jangan Abaikan Kesehatan Mental – Pemerintah Provinsi Jawa Tengah. (2024). Jatengprov. <https://jatengprov.go.id/publik/luka-batin-orang-tua-pengaruhi-pengasuhan-anak-shinta-nana-jangan-abaikan-kesehatan-mental/>
- Marton, G., Monzani, D., Vergani, L., Pizzoli, S. F. M., & Pravettoni, G. (2022). Optimism is a strategy for making a better future. *European Psychologist*, 27(1), 41–61. <https://doi.org/10.1027/a000001>
- McCrory, E. J., & Viding, E. (2015). The theory of latent vulnerability: Reconceptualizing the link between childhood maltreatment and psychiatric disorder. *Development and Psychopathology*, 27(2), 493–505. <https://doi.org/10.1017/S0954579415000115>
- Naseva, W. S. (2024). *Korelasi Optimisme Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN SUSKA RIAU*.
- Nurrokhim, M. (2024). Peran optimisme mahasiswa baru dalam mencapai prestasi dan kontribusi positif pada perguruan tinggi baru. *GLOSAINS: Jurnal Sains Globan Indonesia*, 5(1), 34–41.
- Prayogi, F. (2020). Optimisme vs Pesimisme : Studi Deskriptif Tentang Profil Optimisme Mahasiswa. *Lentera : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 13(1), 155–162. <http://jurnal.stkipgribl.ac.id/index.php/lentera>

- Rahmania, F. A., Na'imi Anisa, S., Hizbullah, K., & Wahyuningsih, H. (2021). Pengaruh pemaafan dan penerimaan diri terhadap makna hidup pada individu dewasa awal yang memiliki orang tua bercerai. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1–8. <https://www.researchgate.net/publication/349524941>
- Raja, F. S., Padilah, D. N., & Purwantini, L. (2025). Pengaruh optimisme terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa semester 1-5. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 2(2), 428–438. <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i2.3753>
- Rizqon, M., Musafiri, A., & Ma'rifatul Umroh, N. (2022). Hubungan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Jurnal At-Taujih : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 2798–3978.
- Salimah, S. Q., & Mursalin, H. (2023). Pengaruh Inner Child Terhadap Kepribadian Mahasiswa di STIBA Ar Raayah Sukabumi. *Mauriduna: Journal of Islamic Studies*, 4(2), 183–191. <https://doi.org/10.37274/mauriduna.v4i2.839>
- Salma, A. M. (2024). *Analisis Inner Child dari Pola Asuh Orang Tua Terhadap Anak yang Mengalami Broken Home Pada Fase Dewasa Awal*.
- Saskiya, U., Sujadi, E., & Ahmad, B. (2024). Do optimism and self-esteem lead to high academic adjustment among first-year college students? implications for counseling and research. *Educational Guidance and Counseling Development Journal P-ISSN*, 7(2), 83–95.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies. *HEALTH PSYCHOLOGY*, 4(3), 219–247.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing Optimism From Neuroticism (and Trait Anxiety, Self-Mastery, and Self-Esteem): A Reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063–1078.
- Surianti. (2022). Inner child : memahami dan mengatasi luka masa kecil. *MIMBAR L Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 10–18. <http://journal.iaimsinjai.ac.id/indeks.php/mimbar>
- Syamil, & Susilarini, T. (2025). Gambaran Tahapan pada Individu dengan Trauma Masa Kecil di Kecamatan Matraman, Jakarta Timur. *Jurnal Ikraith-Humaniora*, 9(2), 20–31. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v9i2>
- Teague, R. (2025). The Impact of Academic Optimism On Student Achievement In Five Middle Schools Recommended Citation. In 2. [http://digitalcommons.wayne.edu/oa\\_dissertations](http://digitalcommons.wayne.edu/oa_dissertations)
- Thanoesya, R., Syahniar, Ifdil, I., & Syukur, Y. (2016). Konsep diri dan optimisme mahasiswa dalam proses penulisan skripsi. *JPPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 2(2), 58–61. <https://doi.org/10.29210/02017113>
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313–360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Toussaints, L. L., Worthington Jr, E. L., & Williams, D. R. (2015). *Forgiveness and Health : Scientific Evidence and Theories Relating Forgiveness to Better Health*. Springer.
- Van Tongeren, D. R., Green, J. D., Hook, J. N., Davis, D. E., Davis, J. L., & Ramos, M. (2015). Forgiveness Increases Meaning in Life. *Social Psychological and Personality Science*, 6(1), 47–55. <https://doi.org/10.1177/1948550614541298>

---

Ying, J., You, J., Liu, S., & Wu, R. (2021). The relations between childhood experience of negative parenting practices and nonsuicidal self-injury in Chinese adolescents: The mediating roles of maladaptive perfectionism and rumination. *Child Abuse and Neglect*, 115. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.104992>

Zahroh, E. A. (2025). *Pengaruh Optimisme Terhadap Stres Pada Mahasiswa Santri Dengan Dukungan Sosial Sebagai Moderator.*