

MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PENDERITA *EMOTIONAL NEGLECT* MENGGUNAKAN *FORGIVENESS THERAPY* PADA SISWA SMA**Navilla Febrillianda¹, Sri Adi Nurhayati², Rahmad Agung Nugraha³**Universitas Pancasakti Tegal^{1,2,3}e-mail: navillafebrillianda02@gmail.com¹, sriadinurhayati@upstegal.ac.id²,
agungsutedjoputro@gmail.com³

Diterima: 16/07/2026; Direvisi: 03/09/2026; Diterbitkan: 11/09/2026

ABSTRAK

Emotional neglect merupakan bentuk pengabaian emosional yang terjadi ketika orang tua atau pengasuh tidak mampu memenuhi kebutuhan emosional anak, seperti perhatian, kasih sayang, dukungan, dan penghargaan terhadap perasaannya. Kondisi ini dapat berdampak pada perkembangan psikologis individu, salah satunya berupa kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik *emotional neglect* serta mengetahui penerapan *forgiveness therapy* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Slawi. Penelitian ini melibatkan empat peserta didik yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus melalui observasi, wawancara, dokumentasi, dan triangulasi terhadap empat peserta didik. Data dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik yang mengalami *emotional neglect* memiliki karakteristik berupa kurangnya perhatian dan kasih sayang, minimnya komunikasi dan kedekatan emosional dengan orang tua, serta kecenderungan memendam perasaan. Kondisi tersebut berdampak pada munculnya kecemasan, seperti rasa khawatir berlebihan, sulit berkonsentrasi, rendahnya kepercayaan diri, menarik diri dari lingkungan sosial, dan gejala fisik berupa jantung berdebar serta kegelisahan. Penerapan *forgiveness therapy* membantu peserta didik mengenali sumber luka emosional, mengungkapkan emosi yang dipendam, mengembangkan penerimaan terhadap pengalaman masa lalu, serta mengurangi beban emosional sehingga tingkat kecemasan menurun. Penelitian ini menegaskan bahwa *forgiveness therapy* dapat menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling dalam membantu peserta didik yang mengalami *emotional neglect*.

Kata Kunci: *Emotional Neglect, Kecemasan, Forgiveness Therapy***ABSTRACT**

Emotional neglect is a form of emotional abandonment that occurs when parents or caregivers fail to meet a child's emotional needs such as attention, affection, support, and validation of feelings. This condition can impact an individual's psychological development, manifesting, among other things, as anxiety. This study aims to describe the characteristics of emotional neglect and examine the application of forgiveness therapy in reducing anxiety levels among Grade X students at SMA Negeri 2 Slawi. The study involved four students selected through purposive sampling. This study employed a qualitative approach with a case study method through observation, interviews, documentation, and triangulation involving the four students. Data were analyzed through data reduction, data presentation, and conclusion drawing using descriptive qualitative analysis. The results indicate that students experiencing emotional neglect exhibit characteristics such as a lack of attention and affection, minimal communication and emotional closeness with parents, and a tendency to suppress their feelings. These

conditions lead to the emergence of anxiety, manifesting as excessive worry, difficulty concentrating, low self-confidence, social withdrawal, and physical symptoms such as heart palpitations and restlessness. The application of forgiveness therapy helps students identify the sources of their emotional wounds, express suppressed emotions, foster acceptance of past experiences, and alleviate emotional burdens, thereby reducing anxiety levels. This study confirms that forgiveness therapy can serve as an alternative guidance and counseling service to assist students experiencing emotional neglect.

Keywords: *Emotional Neglect, Anxiety, Forgiveness Therapy*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan peralihan dari masa anak-anak menuju kedewasaan, disertai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada tahap ini, remaja berada dalam proses pembentukan identitas diri serta regulasi emosi yang berpengaruh terhadap kesehatan mental. Remaja yang mampu mengelola emosi dengan baik cenderung memiliki kepercayaan diri, kemampuan beradaptasi, serta kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Deviana et al. (2023) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting dalam mendukung pemenuhan tugas perkembangan remaja, yang mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Sebaliknya, kegagalan dalam proses tersebut dapat meningkatkan kerentanan terhadap berbagai permasalahan psikologis, salah satunya kecemasan. Hal ini didukung oleh Khairunnisa dan Boediman (2024) yang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi berkaitan dengan kecemasan pada remaja, dan pelatihan regulasi emosi dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan. Oleh karena itu, kesehatan mental remaja menjadi aspek penting yang perlu mendapat perhatian karena berpengaruh terhadap perkembangan pribadi, hubungan sosial, dan keberhasilan akademik.

Salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental remaja adalah *emotional neglect*, yaitu kondisi ketika kebutuhan emosional, seperti perhatian, empati, dukungan, dan kehangatan, tidak terpenuhi secara konsisten (Rahman & Adri, 2025). Perubahan pola kehidupan keluarga, meningkatnya kesibukan orang tua, serta berkurangnya kualitas interaksi emosional menyebabkan remaja lebih rentan mengalami kesulitan dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosinya. Kondisi tersebut dapat memunculkan perasaan tidak dihargai, tidak dipahami, dan kesepian, yang pada akhirnya berkembang menjadi kecemasan dengan gejala berupa kekhawatiran berlebihan, rendahnya kepercayaan diri, serta kecenderungan menghindari situasi sosial maupun akademik. *Emotional Neglect* yaitu kondisi ketika orang tua lalai dalam memberikan perhatian, dukungan, serta kasih sayang yang cukup kepada anak. Bentuknya dapat beragam, seperti kurangnya kepedulian terhadap kebutuhan emosional anak, minimnya respons terhadap perasaan anak, hingga perlu yang berdampak negatif secara psikologis (Thiadi & Risnawaty, 2022).

Dalam perspektif *attachment theory*, kualitas hubungan emosional antara anak dan orang tua berperan penting dalam membentuk pola keterikatan dan stabilitas emosi. Remaja yang mengalami *emotional neglect* cenderung mengembangkan *insecure attachment*, sehingga lebih rentan mengalami gangguan kecemasan dan kesulitan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Hal tersebut sejalan dengan Dewi (2022) yang menunjukkan adanya keterkaitan antara *attachment style*, pengalaman masa kanak-kanak yang merugikan (*adverse childhood experiences*), dan aspek kecerdasan emosional. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa pengalaman negatif pada masa perkembangan dapat berkaitan dengan pembentukan pola keterikatan dan kemampuan individu dalam mengelola aspek emosionalnya. Apabila

kondisi tersebut berlangsung dalam jangka panjang, dampaknya tidak hanya menghambat proses belajar, tetapi juga menurunkan kesejahteraan psikologis hingga masa dewasa. Selain itu, Majid et al. (2023) menemukan bahwa kualitas interaksi antara orang tua dan remaja berhubungan dengan kemungkinan munculnya masalah internalisasi dan eksternalisasi. Interaksi yang hangat, bermakna, dan terbuka dapat membantu remaja mengekspresikan emosi secara lebih adaptif dan menghadapi berbagai perubahan dalam masa perkembangannya. Oleh karena itu, diperlukan intervensi psikologis yang tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala kecemasan, tetapi juga menyentuh akar permasalahan emosional yang mendasarinya.

Amin dan Eliasa, (2023) pada penelitiannya juga berpendapat bahwasanya individu yang mengalami *emotional neglect* cenderung menggunakan strategi regulasi emosi yang kurang tepat. Salah satu bentuknya adalah *expressive suppression*, yaitu menahan atau menyembunyikan emosi. Anak tidak terbiasa menunjukkan perasaan karena sering diabaikan. Kebiasaan ini menyebabkan emosi tidak tersalurkan dengan baik. Dalam jangka panjang, hal tersebut dapat menimbulkan masalah psikologis. Individu juga menjadi kurang terbuka dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Mereka lebih memilih memendam perasaan sendiri. Kondisi ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berkembang secara tidak adaptif.

Sedangkan menurut Fiana et al., (2025), *emotional neglect* dalam pola asuh dapat ditandai dengan kurangnya dukungan emosional yang diberikan orang tua kepada anak, seperti minimnya kasih sayang, perhatian, validasi terhadap perasaan, dan respons terhadap kebutuhan emosional anak. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengabaian emosional terjadi ketika kebutuhan emosional anak tidak memperoleh respons yang memadai dan konsisten dalam interaksi sehari-hari dengan orang tua. Anak yang mengalami kondisi ini cenderung tidak mendapatkan perhatian terhadap perasaan, kebutuhan, maupun pengalaman emosionalnya sehari-hari. Selain itu, orang tua sering kali tidak memberikan respons yang sensitif terhadap sinyal emosional anak. Hal ini anak merasa terabaikan dan tidak memiliki tempat untuk mengekspresikan emosinya secara aman.

Selain itu (Hikmah & Selian, 2025), pengalaman *emotional neglect* dapat menyebabkan munculnya kecemasan sosial pada remaja. Remaja menjadi takut untuk berinteraksi dengan orang lain. Mereka khawatir akan mendapatkan penilaian negatif dari lingkungan. Kondisi ini membuat mereka menghindari situasi sosial. Kurangnya pengalaman emosional yang positif memperburuk keadaan. Remaja tidak terbiasa menerima dukungan emosional. Hal ini membuat mereka merasa tidak aman dalam berhubungan dengan orang lain. Dampaknya dapat menghambat perkembangan sosial mereka. Kecemasan ini dapat berlangsung dalam jangka panjang. Maka di perlukannya intervensi yang tepat untuk mengurangi dampak kecemasan akibat *emotional neglect*.

Salah satu pendekatan yang dinilai sesuai adalah *forgiveness therapy*, yaitu terapi yang membantu individu melepaskan kemarahan, luka batin, dan emosi negatif akibat pengalaman menyakitkan di masa lalu. Terapi ini tidak bertujuan membenarkan perlakuan yang diterima, melainkan memulihkan kesejahteraan emosional individu melalui proses pemaafan terhadap pengalaman yang dialami. Penelitian (Mustary, 2021) menunjukkan bahwa *forgiveness therapy* efektif membantu remaja yang mengalami *emotional neglect* dalam mengurangi beban emosional dan tingkat kecemasan sehingga berpotensi menjadi alternatif layanan konseling yang relevan di lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil observasi, wawancara awal, serta penggunaan instrumen *Childhood Trauma Questionnaire* (CTQ) dan *Depression, Anxiety, and Stress Scales* (DASS-42) pada peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Slawi, ditemukan beberapa peserta didik yang mengalami *emotional neglect* dengan tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Peserta didik tersebut

menunjukkan keterbatasan komunikasi emosional dengan orang tua, kurang memperoleh perhatian dan dukungan emosional, serta cenderung memendam perasaan ketika menghadapi masalah. Kondisi tersebut berdampak pada munculnya kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, serta kesulitan dalam aktivitas belajar maupun interaksi sosial di sekolah.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa intervensi berbasis pemaafan dapat membantu individu menghadapi pengalaman emosional negatif dan meningkatkan kondisi psikologis. Widiastuti et al. (2023) menunjukkan bahwa pelatihan memaafkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja yang memiliki orang tua bercerai, sehingga pemaafan dapat menjadi salah satu pendekatan untuk membantu individu mengelola dampak emosional dari pengalaman perceraian. Sejalan dengan temuan tersebut, Diana et al. (2023) menemukan bahwa *forgiveness therapy* efektif dalam meningkatkan *subjective well-being* pada keluarga pasien dengan penyakit kronis, yang menunjukkan bahwa proses pemaafan dapat membantu individu menghadapi tekanan dan pengalaman emosional yang berat. Dengan demikian, pendekatan berbasis pemaafan memiliki potensi untuk digunakan dalam membantu individu mengurangi dampak psikologis dari pengalaman interpersonal yang menyakitkan dan mengembangkan kesejahteraan psikologis yang lebih positif. Namun, penelitian mengenai penerapan *forgiveness therapy* untuk mengatasi kecemasan akibat *emotional neglect* pada remaja, khususnya dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah menengah atas, masih terbatas. Oleh karena itu, kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada pengkajian hubungan *emotional neglect* dengan kecemasan pada remaja serta penerapan *forgiveness therapy* sebagai intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam memperkaya kajian mengenai kesehatan mental remaja serta kontribusi praktis sebagai dasar pengembangan layanan konseling yang lebih efektif dan kontekstual di lingkungan pendidikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk mengkaji penerapan *forgiveness therapy* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada peserta didik yang mengalami *emotional neglect*. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 2 Slawi, Kabupaten Tegal, dengan fokus pada peserta didik kelas X yang teridentifikasi mengalami *emotional neglect* disertai gejala kecemasan. peneliti memilih pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus karena anak yang mengalami *emotional neglect* jumlahnya tidak banyak, dan anak yang mengalami *emotional neglect* sejak kecil itu jumlahnya semakin tidak banyak lagi. Maka dari itu peneliti memilih jenis pendekatan kualitatif, yang bertujuan untuk bisa lebih memahami subjek secara mendalam akibat pengabaian yang dialami korban. Khususnya terkait aspek emosional, psikologis, dan sosial yang tidak dapat diukur secara kuantitatif. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengeksplorasi bagaimana individu memaknai pengalaman *emotional neglect* yang dialaminya, serta bagaimana pengalaman tersebut memengaruhi perkembangan kepribadian, relasi interpersonal, dan kondisi psikologisnya di masa selanjutnya. Sebelum pengumpulan data dilakukan, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, dan kerahasiaan data penelitian. Keikutsertaan peserta didik dilakukan secara sukarela setelah memperoleh persetujuan dari peserta didik dan orang tua/wali, serta identitas dan informasi pribadi partisipan dijaga kerahasiaannya selama proses penelitian.

Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Tahap awal penelitian dilakukan melalui proses penyaringan terhadap 180 peserta didik kelas X yang berasal dari lima kelas, yaitu X.1, X.3,

X.5, X.7, dan X.9. Penyaringan dilakukan menggunakan instrumen *Childhood Trauma Questionnaire* (CTQ) untuk mengidentifikasi tingkat *emotional neglect* dan *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-42) untuk mengukur tingkat kecemasan. Alat tes psikologi yang digunakan pada penelitian ini adalah alat tes yang secara publik boleh digunakan oleh umum, tidak memerlukan ijin profesi (legalitas) terutama jika untuk kepentingan akademis. Berdasarkan hasil penyaringan tersebut, dipilih empat peserta didik yang memenuhi kriteria mengalami *emotional neglect* dan kecemasan sebagai subjek penelitian.

Penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu identifikasi subjek, asesmen awal menggunakan CTQ dan DASS-42, pelaksanaan observasi dan wawancara mendalam, pemberian intervensi *forgiveness therapy*, observasi terhadap perubahan perilaku selama proses intervensi, serta evaluasi hasil intervensi berdasarkan data yang diperoleh dari setiap subjek. Tahapan tersebut dilakukan secara sistematis untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai perubahan tingkat kecemasan setelah mengikuti *forgiveness therapy*.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan empat teknik, yaitu observasi, wawancara semi terstruktur (*semi-structured interview*), dokumentasi, dan instrumen psikologis. Lembar observasi dan pedoman wawancara dikembangkan sendiri oleh peneliti berdasarkan fokus penelitian dan dikonsultasikan kepada dosen pembimbing sebelum digunakan. Sementara itu, instrumen psikologis yang digunakan meliputi *Childhood Trauma Questionnaire* (CTQ) untuk mengidentifikasi pengalaman *emotional neglect* dan DASS-42 untuk mengukur tingkat kecemasan responden. Observasi digunakan untuk mengamati perilaku, respons emosional, serta perubahan yang ditunjukkan subjek selama proses penelitian. Wawancara dilakukan secara mendalam kepada setiap subjek untuk menggali pengalaman terkait *emotional neglect*, kondisi kecemasan, serta pengalaman mengikuti *forgiveness therapy*. Dokumentasi berupa foto kegiatan, catatan lapangan, dan dokumen pendukung digunakan untuk memperkuat hasil observasi dan wawancara. Instrumen CTQ dan DASS-42 digunakan sebagai alat asesmen awal dalam menentukan karakteristik subjek penelitian. Kisi-kisi observasi, pedoman wawancara, dan instrumen penelitian disajikan pada lampiran.

Data dianalisis menggunakan model analisis interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Proses analisis diawali dengan mentranskripsi hasil wawancara, mengorganisasi data observasi dan dokumentasi, kemudian melakukan proses *coding* untuk mengidentifikasi tema-tema yang berkaitan dengan *emotional neglect*, kecemasan, serta perubahan yang terjadi setelah pemberian *forgiveness therapy*. Selanjutnya, data dikelompokkan ke dalam kategori sesuai fokus penelitian sehingga diperoleh pola hubungan antar temuan yang menjadi dasar dalam penyusunan interpretasi hasil penelitian.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi teknik dan triangulasi waktu. Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dokumentasi, serta hasil asesmen menggunakan CTQ dan DASS-42. Triangulasi waktu dilakukan melalui pengumpulan data pada waktu yang berbeda untuk memastikan konsistensi informasi yang diberikan oleh subjek. Seluruh proses pengelolaan dan analisis data didukung menggunakan perangkat lunak NVivo untuk mempermudah proses pengkodean, pengelompokan tema, visualisasi hubungan antarkategori, serta meningkatkan sistematika analisis data kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil observasi, wawancara mendalam, dokumentasi, serta asesmen menggunakan *Childhood Trauma Questionnaire* (CTQ) untuk mengidentifikasi pengalaman *emotional neglect*, diperoleh empat peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Slawi yang

tingkat kecemasan yang dialami. Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan asesmen menggunakan CTQ, diperoleh empat responden yang memiliki pengalaman *emotional neglect*, yaitu DSNS, SNH, NCA, dan NFN. Selanjutnya, tingkat kecemasan responden diukur menggunakan DASS-42. Keempat responden menunjukkan karakteristik *emotional neglect* berupa kurangnya perhatian dan kasih sayang orang tua, minimnya komunikasi yang hangat, rendahnya dukungan emosional, serta tidak terpenuhinya kebutuhan emosional selama proses pengasuhan. Meskipun demikian, hanya dua responden, yaitu DSNS dan SNH, yang masih menunjukkan tingkat kecemasan tinggi sehingga ditetapkan sebagai subjek intervensi menggunakan *forgiveness therapy*. Sementara itu, NCA dan NFN tetap dianalisis sebagai bagian dari studi kasus karena telah menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik sehingga kecemasan yang dialami tidak lagi mengganggu aktivitas sehari-hari.

Hasil pengukuran menggunakan DASS-42 menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah pemberian intervensi. Responden DSNS mengalami penurunan skor kecemasan dari 21 (kategori sangat parah) menjadi 6 (kategori normal), sedangkan responden SNH mengalami penurunan skor dari 23 (kategori sangat parah) menjadi 8 (kategori ringan). Penurunan skor tersebut menunjukkan adanya perubahan kategori kecemasan pada kedua responden setelah mengikuti enam sesi *forgiveness therapy*.

Tabel 1. Skor Kecemasan Menggunakan Alat Tes DASS-42

Responden	Skor Kecemasan Sebelum Di Berikan Layanan	Kategori	Skor Kecemasan Sesudah Di Berikan Layanan	Kategori
DSNS	21	Sangat parah	6	Normal
SNH	23	Sangat parah	8	Ringan

Selain ditunjukkan melalui hasil pengukuran DASS-42, perubahan juga tampak berdasarkan hasil observasi dan wawancara selama proses konseling. Kedua responden menjadi lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan, mampu mengenali sumber luka emosional akibat *emotional neglect*, lebih mampu mengendalikan emosi negatif, serta menunjukkan peningkatan penerimaan terhadap pengalaman masa lalu responden. Responden juga mulai mengembangkan cara berpikir yang lebih positif, meningkatnya kepercayaan diri, serta berkurangnya kecenderungan menyalahkan diri sendiri maupun orang lain.

Pelaksanaan konseling individu menggunakan *forgiveness therapy* dilaksanakan selama enam minggu dengan enam sesi berdasarkan tahapan *uncovering phase*, *decision phase*, *work phase*, dan *deepening phase*. Selama proses intervensi, kedua responden secara bertahap mulai mampu mengidentifikasi pengalaman *emotional neglect*, mengungkapkan emosi yang selama ini dipendam, memahami hubungan pengalaman masa lalu dengan kecemasan yang dialami, serta mengembangkan sikap penerimaan dan memaafkan tanpa membenarkan perlakuan yang diterima.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling individu menggunakan *forgiveness therapy* memberikan perubahan positif terhadap kondisi psikologis responden yang mengalami *emotional neglect*. Perubahan tersebut ditunjukkan melalui penurunan tingkat kecemasan, meningkatnya kemampuan regulasi emosi, berkembangnya penerimaan diri, serta munculnya sikap memaafkan sebagai bagian dari proses pemulihan emosional yang berlangsung secara bertahap selama enam sesi konseling.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik *emotional neglect* tidak hanya ditunjukkan oleh kurangnya perhatian orang tua, tetapi juga melalui rendahnya keterlibatan emosional, minimnya komunikasi yang bersifat suportif, tidak adanya validasi terhadap perasaan anak, serta kegagalan orang tua dalam memberikan rasa aman dan nyaman secara emosional. Sesuai dengan penelitian Ristyanda et al. (2024), *emotional neglect* merupakan salah satu bentuk pengalaman masa kanak-kanak yang merugikan (*Adverse Childhood Experiences*) dan menjadi dimensi yang cukup dominan dialami oleh remaja di Indonesia. Pengabaian emosional berkaitan dengan tidak terpenuhinya kebutuhan emosional anak dalam lingkungan keluarga, sehingga anak dapat mengalami kekurangan dukungan dan perhatian yang dibutuhkan dalam perkembangan psikologisnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan emosional melalui perhatian, dukungan, dan keterlibatan orang tua merupakan aspek penting dalam menciptakan lingkungan perkembangan yang sehat bagi anak. Temuan penelitian Andriyani (2022) menunjukkan bahwa *emotional neglect* merupakan salah satu bentuk pengalaman pengabaian pada masa kanak-kanak yang berkaitan dengan tidak terpenuhinya kebutuhan emosional anak. Pengabaian tersebut dapat tercermin dari kurangnya perhatian dan respons emosional yang diterima anak dalam lingkungan pengasuhan, sehingga kebutuhan anak untuk merasa diperhatikan, dipahami, dan diterima tidak terpenuhi secara optimal. Kondisi tersebut menegaskan bahwa pemenuhan kebutuhan emosional melalui perhatian dan respons yang memadai dari lingkungan keluarga merupakan bagian penting dalam mendukung perkembangan psikologis anak. Dengan demikian, karakteristik *emotional neglect* lebih menekankan pada tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis anak dibandingkan kebutuhan fisik.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Jesline et al., 2025) karakteristik lain dari *emotional neglect* adalah rendahnya kemampuan anak dalam mengelola emosi. Anak yang mengalami kondisi ini biasanya kesulitan memahami perasaan yang dialami. Mereka juga tidak terbiasa mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat. Akibatnya, anak mudah merasa cemas, sedih, atau marah tanpa alasan yang jelas. Selain itu, tingkat ketahanan diri atau *resilience* juga cenderung rendah. Anak menjadi mudah putus asa ketika menghadapi masalah. Kondisi ini membuat mereka kurang mampu beradaptasi dengan tekanan lingkungan. Hal tersebut menunjukkan adanya gangguan dalam perkembangan emosional anak. Temuan tersebut diperkuat oleh Rahma et al. (2024) yang menunjukkan bahwa pengabaian orang tua dapat berkaitan dengan kesulitan regulasi emosi pada anak, yang kemudian dapat memengaruhi aspek emosional, perilaku, dan hubungan interpersonal. Dengan demikian, kurangnya perhatian dan respons emosional dari orang tua dapat menghambat kemampuan anak dalam mengenali, memahami, serta mengelola emosinya secara adaptif ketika menghadapi berbagai tekanan dalam lingkungan keluarga.

Secara keseluruhan hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik *emotional neglect* yang dialami peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Slawi memiliki kesamaan, yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan emosional berupa perhatian, kasih sayang, dukungan emosional, komunikasi yang hangat, serta validasi terhadap perasaan dari orang tua. Meskipun setiap responden memiliki latar belakang keluarga yang berbeda, seluruh responden menunjukkan adanya pengalaman pengabaian emosional yang menyebabkan hubungan dengan orang tua, khususnya ayah, menjadi kurang dekat. Responden DSNS mengalami *emotional neglect* yang ditandai dengan minimnya perhatian dan kasih sayang dari ayah sehingga responden lebih memilih memendam perasaan dan tidak menjadikan ayah sebagai tempat bercerita. Responden SNH mengalami *emotional neglect* akibat rendahnya kehadiran emosional orang tua yang lebih

banyak disibukkan oleh pekerjaan, sehingga komunikasi dan kedekatan emosional dengan orang tua tidak terjalin secara optimal. Responden NCA mengalami *emotional neglect* melalui kurangnya kepedulian dan dukungan emosional dari ayah, terutama ketika menghadapi pengalaman *bullying*, yang menyebabkan responden merasa tidak memperoleh perlindungan emosional dari keluarga. Sementara itu, responden NFN mengalami *emotional neglect* karena terbatasnya perhatian dan komunikasi emosional dari orang tua serta adanya perasaan diperlakukan berbeda dibandingkan saudara kandung, sehingga kebutuhan afeksi dan penerimaan dalam keluarga belum terpenuhi secara optimal.

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa karakteristik *emotional neglect* pada keempat responden ditunjukkan oleh kurangnya perhatian dan kasih sayang orang tua, rendahnya keterlibatan emosional dalam kehidupan anak, terbatasnya komunikasi yang bersifat emosional, minimnya dukungan psikologis, serta tidak terpenuhinya kebutuhan afeksi dan validasi terhadap perasaan anak. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengabaian emosional yang dialami responden bukan disebabkan oleh kurangnya pemenuhan kebutuhan fisik, melainkan karena kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi secara konsisten selama proses perkembangan, sehingga memengaruhi kualitas hubungan antara anak dengan orang tua serta kondisi psikologis peserta didik.

Kurangnya perhatian, kasih sayang, dukungan emosional, dan penerimaan dari orang tua menyebabkan individu mengalami perasaan takut, khawatir, gelisah, serta kesulitan mengendalikan emosi ketika menghadapi berbagai situasi dalam kehidupan sehari-hari. Pengalaman pengabaian emosional yang berlangsung dalam waktu lama membentuk cara berpikir negatif terhadap diri sendiri sehingga individu merasa tidak berharga, tidak dicintai, dan kurang memperoleh rasa aman dari lingkungan keluarga. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *emotional neglect* tidak hanya memengaruhi hubungan anak dengan orang tua, tetapi juga berdampak terhadap kesehatan mental, khususnya munculnya kecemasan.

Temuan tersebut sejalan dengan pendapat (Syuhada et al., 2025) yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan respons emosional terhadap ancaman yang ditandai dengan munculnya rasa khawatir, takut, gelisah, sulit berkonsentrasi, dan perubahan perilaku sebagai akibat dari tekanan psikologis yang dialami individu. Selain itu, Spielberger menjelaskan bahwa kecemasan berkembang ketika individu memandang suatu pengalaman sebagai sesuatu yang mengancam dan belum mampu mengembangkan mekanisme koping yang adaptif. Oleh karena itu, pengalaman *emotional neglect* yang berlangsung secara terus-menerus dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap munculnya kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian, seluruh responden memiliki pengalaman *emotional neglect*, namun tidak seluruhnya menunjukkan tingkat kecemasan yang sama. Hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa DSNS dan SNH masih mengalami kecemasan yang cukup tinggi sebagai dampak dari pengalaman pengabaian emosional yang dialami sejak masa kanak-kanak. Kedua responden menunjukkan karakteristik berupa kekhawatiran yang berlebihan, sulit mengendalikan emosi, mudah merasa takut ketika menghadapi konflik keluarga, serta cenderung memendam perasaan karena merasa tidak memiliki tempat yang aman untuk mengekspresikan emosi. Kondisi tersebut diperkuat oleh hasil pengukuran menggunakan instrumen DASS-42 yang menunjukkan bahwa kedua responden berada pada kategori kecemasan sangat parah sebelum diberikan layanan konseling.

Berbeda dengan kedua responden tersebut, NCA dan NFN menunjukkan perkembangan psikologis yang lebih adaptif. Berdasarkan hasil wawancara, kedua responden mengungkapkan bahwa kecemasan yang pernah dirasakan telah berangsur menurun seiring dengan meningkatnya kemampuan menerima kondisi keluarga, memperoleh dukungan dari teman

sebayu, serta mampu mengelola emosi dengan lebih baik. Meskipun pengalaman *emotional neglect* masih meninggalkan luka emosional, keduanya tidak lagi menunjukkan kecemasan yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa setiap individu memiliki mekanisme koping yang berbeda dalam menghadapi pengalaman pengabaian emosional.

Sejalan dengan penelitian yang di lakukan (Glickman et al., 2021), dalam penelitiannya menegaskan bahwa dukungan sosial dapat menjadi faktor pelindung bagi remaja yang mengalami *emotional neglect*. Kehadiran teman sebaya yang mendukung dapat membantu memenuhi kebutuhan emosional mereka. Remaja dapat merasa lebih diterima dan dihargai. Dukungan dari guru juga memberikan rasa aman. Hal ini dapat mengurangi dampak negatif yang dialami. Remaja menjadi lebih mampu menghadapi tekanan. Mereka juga dapat mengembangkan ketahanan diri yang lebih baik. Dukungan sosial memiliki peran penting dalam proses pemulihan.

Pada responden yang memperoleh intervensi, hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan positif setelah mengikuti proses konseling individu menggunakan *forgiveness therapy*. Berdasarkan hasil observasi selama enam sesi konseling, responden mulai menunjukkan perubahan dalam cara mengelola emosi, mengekspresikan perasaan, dan memandang pengalaman masa lalu. Pada sesi awal, DSNS dan SNH masih tampak sulit menceritakan pengalaman yang dialami, sering menangis, menunjukkan ekspresi sedih, serta menghindari pembahasan mengenai hubungan dengan orang tua. Namun, memasuki sesi pertengahan hingga akhir, kedua responden mulai lebih terbuka dalam mengungkapkan pengalaman emosionalnya, mampu mengenali sumber kecemasan yang selama ini dirasakan, serta mulai menerima bahwa pengalaman *emotional neglect* merupakan bagian dari perjalanan hidup yang tidak harus terus membebani kondisi psikologis mereka.

Perubahan tersebut juga tampak dalam kehidupan sehari-hari responden. Berdasarkan hasil wawancara setelah pelaksanaan layanan, DSNS mengungkapkan bahwa dirinya mulai merasa lebih tenang, tidak lagi mudah merasa takut ketika mengingat pengalaman masa lalu, serta lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan teman maupun guru di sekolah. Sementara itu, SNH menyampaikan bahwa dirinya mulai mampu mengurangi perasaan marah dan kecewa terhadap orang tua, lebih mampu mengendalikan pikiran negatif, serta mulai memiliki harapan yang lebih positif terhadap masa depannya. Hasil observasi peneliti juga menunjukkan bahwa kedua responden tampak lebih rileks selama proses konseling, lebih mudah menjalin komunikasi, dan lebih berani mengungkapkan pendapat dibandingkan pada sesi awal penelitian.

Temuan ini diperkuat oleh Pedhu (2022) yang menjelaskan bahwa *forgiveness therapy* merupakan salah satu bentuk intervensi terapeutik dalam konseling yang dapat digunakan untuk membantu individu menghadapi luka psikologis akibat pengalaman interpersonal yang menyakitkan. Melalui proses pemaafan, individu diarahkan untuk mengelola perasaan sakit, kemarahan, dan ketidakpercayaan yang muncul akibat pengalaman tersebut sehingga dapat mendukung pemulihan kesehatan psikologis. Dengan demikian, *forgiveness therapy* relevan digunakan sebagai pendekatan intervensi bagi individu yang mengalami luka emosional akibat pengalaman ketidakadilan atau konflik dalam hubungan interpersonal. Terapi ini menekankan bahwa memaafkan bukan berarti membenarkan tindakan pelaku, melainkan suatu proses internal untuk melepaskan kemarahan, kebencian, dan keinginan membalas, sehingga individu mampu mencapai transformasi emosional yang lebih adaptif. Sejalan dengan hal tersebut Widiastuti et al. (2023) juga berpendapat bahwasanya memperkuat kedua pandangan tersebut dengan mendefinisikan forgiveness therapy sebagai intervensi psikoterapi berbasis bukti yang

efektif dalam meningkatkan kemampuan memaafkan serta menurunkan distress psikologis seperti depresi, kecemasan, dan kemarahan.

Perubahan kondisi psikologis tersebut diperkuat oleh hasil pengukuran DASS-42 yang menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada kedua responden. Responden DSNS mengalami penurunan skor kecemasan dari skor kecemasan 21 (kategori sangat parah) skor kecemasan menjadi 6 (kategori normal), sedangkan responden SNH mengalami penurunan dari skor kecemasan 23 (kategori sangat parah) skor kecemasan menjadi 8 (kategori ringan). Dalam penelitian ini, penurunan skor bukan menjadi fokus utama, tetapi berfungsi sebagai data pendukung yang memperkuat hasil wawancara dan observasi mengenai perubahan psikologis yang dialami responden setelah mengikuti proses konseling.

Dalam penelitian ini, *forgiveness therapy* diterapkan kepada responden yang mengalami tingkat kecemasan tinggi sebagai dampak dari *emotional neglect* yaitu responden DSNS dan SNH yang mengalami tingkat kecemasan tinggi sesuai dengan hasil skor skala DASS-42. Pelaksanaan terapi dilakukan melalui konseling individu selama enam sesi, dengan durasi 60–90 menit setiap sesi. Setiap sesi disusun secara sistematis untuk membantu responden mengenali pengalaman emosional, mengembangkan empati, mengambil keputusan untuk memaafkan, melatih perilaku memaafkan, memperdalam makna pemaafan, hingga melakukan evaluasi terhadap perubahan yang dialami selama proses intervensi.

Pada fase pengungkapan (*uncovering phase*), subjek dibantu untuk mengenali dan mengungkapkan berbagai emosi negatif yang muncul akibat pengalaman menyakitkan, seperti kemarahan, kekecewaan, kebencian, dan luka emosional. Subjek juga diarahkan untuk menyadari bahwa pengalaman tersebut telah memengaruhi kesehatan mental dan kehidupannya. Tujuan tahap ini adalah membantu subjek memahami dampak luka emosional sehingga muncul kesadaran akan pentingnya proses penyembuhan. Afriyenti (2022) menunjukkan bahwa tahap *uncovering* digunakan untuk membantu subjek mengeksplorasi pengalaman traumatis dan emosi negatif yang masih dirasakan sebelum memasuki proses pemaafan. Selanjutnya, pada fase keputusan (*decision phase*), tahap ini berfokus pada pengambilan keputusan secara sadar untuk memaafkan. Subjek diberikan pemahaman bahwa memaafkan bukan berarti membenarkan ataupun melupakan kesalahan yang telah terjadi, tetapi merupakan upaya melepaskan diri dari beban emosi negatif. Pada tahap ini, subjek mulai mempertimbangkan manfaat pemaafan bagi kesehatan psikologisnya dan memutuskan untuk memulai proses tersebut secara sukarela. Pada fase kerja (*work phase*), subjek mulai menerapkan proses pemaafan secara aktif. Subjek diajak mengembangkan empati terhadap orang yang telah menyakitinya dengan mencoba memahami latar belakang maupun kondisi yang melatarbelakangi perilaku tersebut tanpa mengabaikan pengalaman yang dialaminya. Berbagai teknik, seperti visualisasi, refleksi diri, maupun latihan menulis surat, dapat digunakan untuk membantu subjek melepaskan emosi negatif dan membangun respons yang lebih adaptif. Sejalan dengan proses tersebut, Aditya dan Utami (2024) menunjukkan bahwa *forgiveness therapy* pada individu dengan pengalaman masa kanak-kanak yang merugikan dapat mendukung perkembangan pascatrauma melalui proses regulasi emosi, *cognitive reframing*, dan pengungkapan diri (*self-disclosure*). Tahap terakhir adalah fase hasil (*deepening phase*), yaitu proses ketika subjek mulai merasakan manfaat dari pemaafan. Subjek memperoleh ketenangan emosional, mampu menerima pengalaman masa lalu, serta memiliki pemahaman yang lebih baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Proses tersebut diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mendorong perkembangan emosi yang lebih sehat.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang positif dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan pada peserta didik yang mengalami

emotional neglect. Perubahan tersebut ditunjukkan melalui berkurangnya rasa khawatir yang berlebihan, meningkatnya kemampuan mengelola emosi, keberanian dalam mengungkapkan perasaan, tumbuhnya penerimaan terhadap pengalaman masa lalu, serta berkembangnya cara berpikir yang lebih positif terhadap diri sendiri dan masa depan. Temuan ini menunjukkan bahwa proses pemulihan tidak hanya tercermin dari penurunan skor kecemasan, tetapi juga dari perubahan makna yang diberikan responden terhadap pengalaman hidupnya, perubahan perilaku, serta meningkatnya kemampuan responden dalam menghadapi berbagai tekanan emosional. Dengan demikian, dalam konteks penelitian kualitatif ini, penurunan tingkat kecemasan dipahami sebagai proses perubahan psikologis yang berlangsung secara bertahap melalui pengalaman, refleksi diri, dan perkembangan kemampuan regulasi emosi yang dialami masing-masing responden.

KESIMPULAN

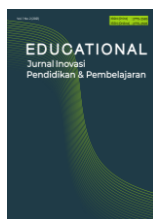
Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa *emotional neglect* yang dialami peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Slawi ditandai oleh kurangnya perhatian, kasih sayang, dukungan emosional, komunikasi yang hangat, serta validasi terhadap perasaan dari orang tua. Pengabaian emosional tersebut menyebabkan kebutuhan psikologis peserta didik tidak terpenuhi secara optimal sehingga memengaruhi perkembangan emosional dan meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan. Meskipun seluruh responden memiliki pengalaman *emotional neglect*, dampak psikologis yang muncul berbeda pada setiap individu, yang menunjukkan bahwa mekanisme koping, dukungan sosial, serta kemampuan adaptasi berperan dalam menentukan tingkat kecemasan yang dialami.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *forgiveness therapy* yang dilaksanakan melalui konseling individu selama enam sesi memberikan perubahan positif terhadap peserta didik yang masih mengalami kecemasan tinggi akibat *emotional neglect*. Perubahan tersebut tidak hanya ditunjukkan oleh penurunan skor kecemasan berdasarkan instrumen DASS-42, tetapi juga melalui meningkatnya kemampuan responden dalam mengenali dan mengelola emosi, mengungkapkan perasaan secara lebih terbuka, menerima pengalaman masa lalu, mengurangi pikiran negatif, serta mengembangkan sikap memaafkan sebagai bagian dari proses pemulihan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa proses pemaafan tidak dimaknai sebagai pembenaran terhadap pengalaman pengabaian emosional, melainkan sebagai upaya melepaskan beban emosional sehingga responden mampu membangun kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Penelitian ini memperkuat bahwa *forgiveness therapy* merupakan salah satu pendekatan yang potensial untuk diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah sebagai intervensi bagi peserta didik yang mengalami kecemasan akibat *emotional neglect*. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya kajian mengenai hubungan antara *emotional neglect*, kecemasan, dan proses pemaafan pada remaja. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan menjadi dasar bagi guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan layanan yang lebih preventif, kuratif, dan berorientasi pada pemulihan kesehatan mental peserta didik. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah subjek yang lebih luas, menggunakan desain penelitian yang lebih beragam, serta mengombinasikan pendekatan kualitatif dan kuantitatif agar efektivitas *forgiveness therapy* dapat diuji secara lebih komprehensif pada berbagai karakteristik remaja yang mengalami *emotional neglect*.

DAFTAR PUSTAKA

Aditya, D. P., & Utami, M. S. (2025). Forgiveness therapy to enhance posttraumatic growth in



- individuals with adverse childhood experiences. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 11(1). <https://doi.org/10.22146/gamajpp.97365>
- Afriyenti, L. U. (2022). Studi kasus: Forgiveness therapy untuk mengurangi trauma masa lalu. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(2). <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i2.6323>
- Amin, A. A., & Eliasa, E. I. (2023). Parenting skills as the closest teacher to early childhood at home. *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 17(2), 312–330. <https://doi.org/10.21009/jpud.172.09>
- Andriyani, F. (2022). Psychometric properties of childhood trauma questionnaire—short form (CTQ-SF) Indonesian version. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 14(2), 143–153. <https://doi.org/10.31289/analitika.v14i2.7743>
- Deviana, M., Umari, T., & Khadijah, K. (2023). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 3463–3468. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/11563>
- Dewi, Z. L. (2022). Attachment style and emotional intelligence in individuals with adverse childhood experiences. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 1–11. <https://doi.org/10.14710/jp.21.1.1-11>
- Diana, R. R., Nashori, F., Pihasniwati, P., Indranata, A. D., & Fitri, R. K. (2023). Forgiveness therapy to improve subjective well-being among families of patients with chronic illness. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 4(1), 122–135. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v4i1.17965>
- Fiana, O. A., Ismaniar, & Putri, L. D. (2025). Memahami dan mengatasi pengabaian emosional dalam pola asuh anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Konseling*, 3(3). <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/5765492>
- Glickman, E. A., Choi, K. W., Lussier, A. A., Smith, B. J., & Dunn, E. C. (2021). Childhood emotional neglect and adolescent depression: Assessing the protective role of peer social support in a longitudinal birth cohort. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 681176. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.681176>
- Hikmah, N., & Selian, S. N. (2025). Dampak fatherless pada emosi anak remaja. *Wacana Psikokultural*, 3(1), 53-62. <https://ejournal.uksw.edu/jwp/article/view/18484>
- Jesline, J., Romate, J., Diya, E., & Rajkumar, E. (2025). Mediating role of resilience on the relationship between meta emotions and emotional regulation among neglected adolescents. *BMC psychology*, 13(1), 622. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02856-0>
- Khairunnisa, R. F., & Boediman, L. M. (2024). Dampak pelatihan regulasi emosi menggunakan pendekatan terapi kognitif perilaku terhadap tingkat kecemasan pada remaja. *Jurnal Diversita*, 10(2), 190–201. <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i2.12866>
- Majid, B. N. U., Widyasari, D. C., Karmiyati, D., & Syakarofath, N. A. (2023). Relationship between parent-adolescent interaction and the likelihood of internalizing and externalizing problems among adolescents. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 28(1), 1–14. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol28.iss1.art1>
- Mustary, E. (2021). Pemaafan dan kesejahteraan psikologis individu. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 3(2), 70–75. <https://ejurnal.iainpare.ac.id/index.php/ijic/article/view/4846>
- Pedhu, Y. (2022). *Forgiveness therapy* sebagai salah satu intervensi terapeutik dalam konseling. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 7(2), 80–89. <https://journal.stkipsingkawang.ac.id/index.php/JBKI/article/view/3281>



- Rahma, S. A., Ikhsan, A. P. P., & Yemima, D. (2024). Dampak pengabaian orang tua terhadap regulasi emosi anak. *Jurnal Psikologi*, 1(4). <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2649>
- Rahman, A., & Adri, Z. (2025). Jejak Pengabaian yang Tak Terlihat: Eksplorasi Pengalaman Emotional Neglect pada Remaja Binaan LPKA Kelas II Payakumbuh. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(4), 41–52. <https://journal.arikesi.or.id/index.php/Obseesrvasi/article/view/1823>
- Ristyanda, T. A., Wicaksana, B. S., & Syakarofath, N. A. (2024). Comparative study of adverse childhood experiences of adolescents in Indonesia. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 29(2), 213–228. <https://journal.uui.ac.id/Psikologika/article/view/33234>
- Syuhada, . F. ., Nabila, S. J., Aulia, T., Nelisma, Y., & Hafiza, D. . (2025). Analisis Kecemasan (ANXIETY) Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *Journal of Innovative and Creativity (Joecy)*, 5(2), 7491–7499. <https://doi.org/10.31004/joecy.v5i2.1391>
- Thiadi, R. C., & Risnawaty, W. (2022). Gambaran resiliensi emerging adults yang mengalami pengabaian emosional akibat perceraian orang tua. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(3), 592–598. <https://journal.untar.ac.id/index.php/jmishumsen/article/view/19147>
- Widiastuti, N., Soeharto, T. N. E. D., & Purnamasari, S. E. (2023). Kesejahteraan psikologis pada remaja dengan orangtua bercerai: Dapatkah ditingkatkan dengan pelatihan memaafkan? *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(2). <https://doi.org/10.30996/persona.v12i2.8216>

