

Memaafkan Diri di Tengah Kritik Diri: Studi Fenomenologis pada Korban Pola Asuh Keras

Natalia Sitinjak¹ Hasnida² Rahma Fauzia³

^{1,2,3}Program Studi Magister Psikologi Profesi, Universitas Sumatera Utara, Jl. Dr. Mansyur No.7,
Padang Bulan, Kec. Medan Baru, Kota Medan, Sumatera Utara 20155)
Corresponding Author: lidianataliee@gmail.com

Published: Agust , 2025

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan Dinamika Pemaafan Diri dalam menghadapi kritik diri pada individu dengan pengalaman Harsh Parenting. Penelitian ini menggunakan pendekatan Kualitatif dengan metode fenomenologi kualitatif yang digunakan dalam menggali pengalaman subjektif partisipan yang mengalami Harsh Parenting dan Kritik Diri. Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan cara melakukan wawancara in-depth interview, dengan jenis pertanyaan open ended question dan didukung dengan observasi pada subjek penelitian. Teknik pemilihan sample pada penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan jumlah partisipan sebanyak tiga orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan pengalaman Harsh Parenting dan kritik diri dapat menyadari bahwa tindakan mempertahankan kritik diri akan memperburuk kondisi; hal ini memunculkan kebutuhan untuk berdamai dengan pengalaman masa lalu. Pengalaman Harsh Parenting ditandai dengan hadirnya kekerasan verbal maupun fisik, serta minimnya afeksi dan validasi emosi, telah meninggalkan luka psikologis yang tertanam sejak masa kanak-kanak. Pemaafan diri muncul bukan sebagai bentuk kelonggaran moral atas kesalahan, tetapi sebagai respons psikologis untuk mengatasi ketegangan batin akibat kritik diri yang menetap. Proses pemaafan diri teridentifikasi melalui tahapan: uncovering, decision, work, and deepening. Tahapan ini menunjukkan bahwa perubahan tidak terjadi secara instan karena membutuhkan waktu dan usaha dalam mengembangkan rasa welas asih dalam diri. Penelitian ini menyarankan agar praktisi psikologi dan konselor dapat memberi ruang aman yang tidak menghakimi pada individu dengan pengalaman harsh parenting guna mereka dapat mengeksplorasi emosi-emosi dasar seperti rasa marah, kecewa, malu atau perasaan bersalah mendalam. Selain itu, diperlukan pula metode longitudinal untuk melihat proses perubahan pemaafan diri dalam jangka panjang.

Keywords: Pemaafan Diri; Kritik Diri; Harsh Parenting; Kesejahteraan Emosional; Psikologi Klinis

ABSTRACT

This study aims to identify and describe the dynamics of self-forgiveness in dealing with self-criticism among individuals with harsh parenting experiences. A qualitative approach with phenomenological methods was used to explore the subjective experiences of participants who encountered harsh parenting during childhood. Data were collected through structured-planned interviews using open-ended questions, supported by observational methods. The sampling technique employed purposive sampling with two participants involved in the study. The results indicate that individuals with harsh parenting backgrounds experience a complex process of self-forgiveness in their efforts to cope with persistent self-criticism. These experiences, marked by verbal and physical abuse as well as a lack of emotional affection and validation, have left psychological wounds since childhood. Self-forgiveness emerges not as a form of moral leniency for mistakes, but as a psychological response to relieve inner tension caused by entrenched self-criticism. The process of self-forgiveness is identified through four phases: uncovering, decision, work, and deepening. These stages demonstrate that change does not occur instantly. Self-forgiveness is an active process, emotionally, cognitively, and spiritually integrated. It not only provides a pathway out of self-criticism but also serves as a crucial key to rebuilding a whole, empowered identity that is at peace with the past. This study suggests the consideration of self-forgiveness approaches in psychological interventions for clients with high levels of self-criticism. Further exploration is needed regarding the dynamics of self-forgiveness in more diverse populations, including the influence of social factors, spirituality, and cultural contexts in the process. Longitudinal methods are also recommended to observe long-term changes in self-forgiveness.

This is an open access article under the CC-BY-SA license.

Keywords: Self-Forgiveness; Self-Criticism; Harsh Parenting; Emotional Well-Being; Clinical Psychology

PENDAHULUAN

Self-forgiveness atau pemaafan diri merupakan proses psikologis dan moral kompleks yang berperan penting dalam pemulihan individu dari pengalaman emosional menyakitkan. Secara konseptual, self-forgiveness didefinisikan sebagai kesediaan untuk melepaskan kemarahan dan penyesalan terhadap diri sendiri yang digantikan dengan sikap kasih sayang, penghargaan, dan komitmen untuk bertumbuh menjadi pribadi yang lebih utuh (Enright, 1996; Hall & Fincham, 2005). Dalam konsep ini, pemaafan diri bukan sekadar peristiwa kognitif, tetapi juga melibatkan transformasi afektif dan moral dengan tujuan menyembuhkan luka batin dan memulihkan harga diri.

Namun dalam praktiknya, tidak semua individu mampu mengakses proses pemaafan diri secara utuh. Salah satu hambatan yang dominan adalah munculnya kritik diri (self-criticism), yakni kecenderungan individu untuk menilai dan menghukum diri sendiri secara keras dan terus-menerus, bahkan setelah kesalahan berlalu (Gilbert et al., 2004; Xavier et al., 2016). Kritik diri kronis dapat memperkuat perasaan malu, bersalah, dan tidak berharga yang menghambat proses rekonsiliasi batin. Ketika individu gagal memenuhi harapan pribadi atau ekspektasi social maka, pola pikir menyalahkan diri cenderung menguat sehingga menyulitkan individu untuk bersikap penuh welas asih terhadap diri.

Salah satu faktor utama yang memperkuat kritik diri adalah pengalaman harsh parenting yaitu pola asuh keras, penuh kontrol, minim afeksi, dan kadang disertai kekerasan verbal maupun fisik (Berthelon, 2019). Anak yang tumbuh dalam lingkungan ini cenderung menginternalisasi suara-suara negatif seperti “kamu tidak cukup baik” atau “semua salahmu”, yang kemudian membentuk narasi internal destruktif hingga masa dewasa. Dalam jangka panjang, pengalaman ini menghasilkan kondisi *incongruence*, yaitu ketidaksesuaian antara konsep diri ideal dan realitas aktual, yang memperkuat tekanan batin dan menyulitkan terbentuknya self-compassion sebagai fondasi utama proses pemaafan diri (Neff, 2023; Raisa, 2024).

Dalam konteks inilah, self-forgiveness muncul sebagai jalan pemulihan intrapsikis yang menjembatani keterputusan batin akibat kritik diri dan luka pengasuhan. Proses ini dipetakan secara sistematis melalui empat tahapan menurut Enright (1996), yakni *uncovering*, *decision to forgive*, *working*, dan *deepening*. Proses ini tidak hanya menggambarkan alur rekonsiliasi, tetapi juga membuka ruang bagi transformasi eksistensial individu menuju penyembuhan emosional. Namun demikian, dinamika pemaafan diri pada individu yang mengalami harsh parenting dan kritik diri masih minim dieksplorasi secara mendalam dalam konteks penelitian kualitatif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan bagaimana dinamika pemaafan diri terbentuk pada individu dengan pengalaman harsh parenting dan kecenderungan self-criticism serta bagaimana individu menavigasi proses pemaafan diri sebagai mekanisme pemulihan terhadap luka psikologis dan distorsi terhadap diri sendiri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif individu dalam memaafkan diri atas luka batin yang bersumber dari kritik diri dan pola asuh keras. Desain fenomenologi dipilih karena mampu mengungkap makna yang dialami partisipan secara personal dan reflektif, khususnya dalam proses transformasi batin menuju pemaafan diri.

Tiga partisipan dewasa dipilih melalui teknik purposive sampling dengan kriteria: memiliki pengalaman harsh parenting, menunjukkan kecenderungan kritik diri, dan tengah menjalani proses reflektif terhadap pengalaman tersebut. Proses pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur (*indepth interview*), didukung observasi dan catatan lapangan. Pertanyaan dalam wawancara dikembangkan berdasarkan teori *self-forgiveness* dari Enright, serta dimensi kritik diri dan harsh parenting.

Data dianalisis menggunakan pendekatan fenomenologis dari Moustakas (1994), yang melibatkan proses *horizontalization*, pengelompokan tema-tema esensial, hingga penyusunan deskripsi pengalaman bersama. Validitas data dijaga melalui teknik ~~member checking~~ audit trail, dan triangulasi sumber. Penelitian ini juga mematuhi prinsip etika psikologi dengan menjamin kerahasiaan, informed consent, dan hak partisipan untuk mengundurkan diri kapan saja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada dua partisipan perempuan Batak Toba yang mengalami harsh parenting di masa kecil menunjukkan bahwa mereka menghadapi kritik diri melalui proses pemaafan diri (*self-forgiveness*). Namun, tidak semua partisipan mencapai tahap akhir (*deepening phase*) hingga indikator menemukan makna hidup. Pola asuh keras yang diterapkan orang tua menjadi akar dari kritik diri yang mendalam dan bertahan hingga dewasa.

Proses pemaafan diri pada individu dengan pengalaman harsh parenting dan kecenderungan kritik diri menunjukkan dinamika yang kompleks, personal, dan berlangsung secara bertahap. Hasil penelitian ini mengungkap bahwa pengalaman harsh parenting yang ditandai oleh kekerasan verbal, minimnya afeksi, dan kontrol otoriter telah menciptakan luka psikologis sejak masa kanak-kanak. Luka tersebut terinternalisasi menjadi pola pikir menyalahkan diri yang menetap hingga dewasa. Dalam hal ini, kritik diri bukan sekadar respons terhadap kegagalan, melainkan ekspresi dari narasi internal yang tercipta akibat kegagalan pengasuhan dalam memvalidasi nilai diri anak.

Ketiga partisipan menunjukkan bahwa kritik diri yang berakar dari masa kecil berkembang menjadi struktur batin yang kaku dan menuntut, mendorong individu untuk menilai dirinya dengan standar yang tidak realistis. Dalam kondisi ini, pemaafan diri tidak hadir secara spontan, melainkan muncul setelah individu menyadari bahwa mempertahankan pola menyalahkan diri hanya

memperburuk kesejahteraan emosional. Kesadaran ini menjadi titik balik yang mendorong motivasi untuk melepaskan luka dan membangun kembali hubungan yang lebih sehat dengan diri sendiri.

Secara bertahap, proses pemaafan diri yang dijalani oleh partisipan mengikuti tahapan yang dijelaskan oleh Enright, dimulai dari fase *uncovering* yang memunculkan kesadaran akan luka dan konflik batin, berlanjut ke *decision phase* yang ditandai dengan komitmen untuk memaafkan diri, dan dilanjutkan pada *working phase* yang memperlihatkan kemampuan membingkai ulang pengalaman negatif dengan cara yang lebih welas asih. Fase terakhir, yaitu *deepening* ditandai dengan peningkatan *self-compassion*, pemulihan identitas diri, dan kemunculan makna baru terhadap pengalaman hidup.

Meskipun tidak semua partisipan mencapai titik pemaknaan transendental, seluruhnya menunjukkan adanya perubahan motivasional dari menyalahkan diri menjadi merawat diri. Dalam hal ini, dimensi pengakuan kesalahan dan pembaruan diri menjadi aspek penting yang mendukung keberlangsungan proses pemaafan. Perubahan tersebut juga difasilitasi oleh keberadaan dukungan emosional, ruang spiritual dan keterlibatan dalam aktivitas reflektif yang memungkinkan individu mengintegrasikan rasa sakit masa lalu sebagai bagian dari pertumbuhan pribadi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemaafan diri berperan sebagai mekanisme penyembuhan psikologis dalam menghadapi ketegangan batin yang ditimbulkan oleh harsh parenting dan kritik diri. Proses ini tidak hanya menuntut kesadaran moral, tetapi juga keberanian untuk menghadapi luka, menerima ketidaksempurnaan diri, dan membangun kembali relasi yang lebih sehat antara diri masa lalu dan diri masa kini.

KE SIMPULAN

Dari penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan pentingnya pemaafan diri sebagai proses psikologis yang mendalam saat merespons kritik diri yang terbangun dari pengalaman harsh parenting. Ketiga partisipan menunjukkan bahwa kritik diri bukan hanya sebuah evaluasi internal, tetapi merupakan warisan psikis dari pola asuh yang keras, otoriter, dan minim afeksi. Kritik diri menjadi bagian dari struktur kepribadian yang tidak mudah diurai, karena dibentuk sejak masa kanak-kanak dan terus dipertahankan dalam narasi batin individu.

Namun demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa individu mampu bergerak keluar dari lingkaran menyalahkan diri ketika muncul kesadaran bahwa kritik diri justru memperpanjang penderitaan. Proses pemaafan diri yang dilalui partisipan berjalan secara bertahap, mencerminkan dinamika yang selaras dengan tahapan model Enright: *uncovering*, *decision*, *working* dan *deepening*. Dalam proses ini, individu mengalami transisi moral dan emosional dari luka batin menuju pengampunan terhadap diri sendiri.

Lebih dari sekadar melepaskan rasa bersalah, pemaafan diri dalam konteks ini mencerminkan transformasi intrapsikis yang ditandai oleh pengakuan tanggung jawab, perubahan motivasional, dan pemulihan *self-compassion*. Bagi sebagian partisipan, proses ini bahkan mengarah pada pemaknaan

transendental atau pemahaman spiritual bahwa penderitaan masa lalu dapat menjadi jembatan menuju pertumbuhan dan rekonsiliasi diri.

Penelitian ini memberikan kontribusi bagi praktik psikologi dengan menekankan bahwa self-forgiveness bukanlah proses yang linier ataupun universal, melainkan bersifat personal, kontekstual, dan sangat bergantung pada kapasitas individu dalam mengintegrasikan pengalaman hidup. Oleh karena itu, dukungan psikologis yang aman dan nonjudgmental menjadi syarat penting agar individu dapat mengeksplorasi luka masa lalu, membangun empati terhadap diri, dan perlahan menumbuhkan welas asih yang menyeluruh terhadap keberadaan dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Berthelon, M., Contreras, D., Kruger, D., & Palma, M. I. (2019). Harsh Parenting during Early Childhood and Child Development. *Economics & Human Biology*, 0, 100831–. [doi:10.1016/j.ehb.2019.100831](https://doi.org/10.1016/j.ehb.2019.100831).
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.
- Halamová, J. K. (2018). The factor structure of the Forms of Self-criticising/Attacking & self-reassuring Scale in thirteen distinct populations. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 40, 736–751. <https://doi.org/10.1007/>.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621–637. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621>
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jacinto, G. A. (2011). Therapeutic Stages of Forgiveness and Self-Forgiveness. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 21:423–437. DOI: 10.1080/15433714.2011.531215.
- Webb, J. B.-W. (2017). A consensus definition of self-forgiveness: Implications for assessment and treatment. *Spirituality in Clinical Practice*, 4, doi.org/10.1037/sp0000138, 216-227.
- Woodyatt, L. W. (2017). *Handbook of the Psychology of Self-forgiveness*. Gewerbestrasse 11, 6330 Cham, Switzerland: Springer International Publishing AG.
- Xavier, A., Pinto Gouveia, J., & Cunha, M. (2016). Non-suicidal Self-Injury in Adolescence: The Role of Shame, Self-Criticism and Fear of Self-Compassion. *Child Youth Care Forum*, 571-586 DOI 10.1007/s10566-016-9346-1.

Zhao, J. &. (2023). Harsh parenting and suicide ideation among Chinese adolescents: the roles of self-esteem and school social support. Zhao and Wang BMC Psychiatry, 23:609 <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05108-w>.