

PEMAAFAN YANG MENGUATKAN PASANGAN DALAM PERNIKAHAN

Imam Setyawan

*Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro,
Semarang*

Korespondensi: imam.setyawan@live.undip.ac.id

Abstrak

Pasangan yang sudah menikah memiliki tantangan dalam menghadapi berbagai pelanggaran yang dilakukan sama lain, baik secara sengaja ataupun tidak. Pemaafan menjadi suatu kemampuan yang dibutuhkan untuk menyikapi pelanggaran yang terjadi, melibatkan interaksi interpersonal pasangan intim dalam pernikahan. Kajian ini bertujuan untuk melihat urgensi pemaafan dan dampak positif yang menyertainya, khususnya pada pasangan yang telah menikah. Pendekatan yang dipakai adalah kajian teoritik melalui revid literatur. Kajian dilakukan pada artikel jurnal, buku dan literatur lain yang mengkaji ranah pemaafan secara umum dan khususnya pemaafan pada pasangan yang sudah menikah. Hasilnya memperlihatkan bahwa pemaafan memiliki dampak positif dalam interaksi pasangan dalam pernikahan, dan mendukung ketercapaian kualitas dan kepuasan pernikahan yang tinggi. Kajian dalam lingkup, sumber dan penelitian praktis lebih luas atas berbagai hal yang mempengaruhi tidak dikembangkannya pemaafan dalam hubungan pasangan dalam pernikahan, sangat disarankan untuk dikembangkan lebih lanjut.

Kata kunci: pemaafan; pasangan; kualitas pernikahan; kepuasan pernikahan

FORGIVENESS THAT STRENGTHENS THE SPOUSE IN MARRIAGE

Abstract

Married couples have challenges in dealing with various violations committed by each other, whether intentionally or not. Forgiveness is a skill needed to respond to violations that occur involving interpersonal interactions between intimate partners in marriage. This study aims to look at the urgency of forgiveness and the positive impact that accompanies it, especially on married couples. The approach used in this study is a theoretical study through a literature review. This study involved journal articles, books, and other literature that examines the realm of forgiveness in general and in married couples in particular. The results show that forgiveness has a positive impact on couple interactions in marriage and supports the achievement of high marital quality and satisfaction. Studies in scope, sources and broader practical research on various things that influence the non-development of forgiveness in married couple relationships are highly recommended for further development.

Key words: *forgiveness; partner; quality of marriage; marital satisfaction*

Pendahuluan

Keluarga adalah sumber kebahagiaan sekaligus sumber stres bagi pasangan yang sudah menikah. Walaupun stres bisa menjadi kekuatan ikatan pernikahan, kegagalan dalam menghadapi masalah interaksi pasangan dan menyesuaikan diri, dapat menimbulkan dampak negatif berkepanjangan. Meskipun demikian, tanpa kita sadari pernikahan adalah kombinasi dari dua orang pemaaf yang sangat luar biasa. Kita sebenarnya telah membuktikan hal tersebut berulang kali dalam pernikahan kita. Di luar realitas yang terkadang sering tidak disadari tersebut, kita telah menemukan banyak cerita pernikahan sukses yang dibangun oleh orang-orang yang suka menumbuhkembangkan pemaafan. Saat kita berada dalam hubungan dekat dengan orang lain, tidak dapat dihindari bahwa ada kalanya

muncul “jebakan” untuk saling menyakiti. Hal tersebut adalah bagian dari kehidupan yang tidak terelakkan.

Prediktor terbaik bagi kesuksesan suatu hubungan bukanlah tidak adanya konflik, melainkan pengelolaannya, yaitu bagaimana perbedaan yang pasti akan timbul, ditangani, diselesaikan, atau diperbaiki. Penghindaran konflik sangat mungkin tidak bisa dilakukan seiring berjalannya waktu, sehingga meningkatkan risiko rusaknya hubungan karena masalah yang tidak terselesaikan menumpuk dan kebencian muncul (Driver dkk, 2012). Dalam hubungan berpasangan, meningkatnya siklus kritik dan sikap mendiamkan menimbulkan rasa muak dan putus asa, serta memiliki efek korosif. Awalnya berpaling dari keterhubungan, lama kelamaan siklus kritik dan sikap mendiamkan akan menyebabkan penarikan diri, hilangnya harapan untuk memperbaiki hubungan, dan mengarah pada perceraian. Konflik, meskipun menjengkelkan pada waktu tertentu, dapat menjadi hal yang penting dan bermanfaat bagi suatu hubungan jika konflik tersebut diperbaiki. Hal tersebut juga perlu diimbangi dengan ekspresi emosional yang positif, khususnya dengan kasih sayang, persetujuan, empati, dan mendengarkan secara aktif, non defensif. Karenanya, mampu memberikan pemaafan satu sama lain dengan cara yang tulus dan bermakna, menjadi suatu keniscayaan. Selanjutnya, ketika saatnya tiba (untuk mengembangkan pemaafan), seharusnya kita siap menghadapi dan melakukannya.

Kajian ini bertujuan untuk melihat urgensi pemaafan dan dampak positif yang menyertai, khususnya pada pasangan yang telah menikah. Gambaran yang diperoleh diharapkan memberi wawasan yang lebih detail mengenai diperlukannya usaha pengembangan pemaafan pada pasangan, saat menghadapi masalah, konflik atau transgresi lain dalam kehidupan sehari-hari.

Pemahaman tentang Pemaafan

Pemaafan adalah penyerahan hak untuk membalas dendam terhadap seseorang yang telah menyakiti kita. Pemaafan melibatkan proses perubahan prososial terhadap pelanggar (*transgressor*) hak kita (Li & Lu, 2017). Motivasi negatif kepada *transgressor* berkurang, sebaliknya emosi positif dalam hubungan relasional menjadi meningkat. Meskipun demikian, pemaafan bukan berarti pelepasan batasan dan martabat kita, dan juga bukan hal yang mudah untuk dikembangkan. Afeksi positif mendorong seseorang untuk melakukan tindakan positif, seperti membangun hubungan yang positif dengan pasangan, memiliki pikiran yang optimis, memiliki keluarga yang harmonis, mensyukuri apa yang dimiliki, menghargai dan menghormati pasangan, serta berterima kasih, sebagai unsur-unsur yang membuat seseorang memiliki kebahagiaan autentik.

Pemaafan berhubungan dengan dua proses yang berbeda, namun terkait. Dalam hubungan yang berkelanjutan, pemaafan merupakan sebuah keputusan, yaitu keputusan untuk mengubah niat perilaku seseorang untuk menghilangkan balas dendam dan memulihkan interaksi. Di dalamnya terdapat pemaafan emosional, yang melibatkan perubahan emosi, motivasi, kognisi, dan akhirnya perilaku. Namun demikian, pemaafan emosional terkait dalam aspek kognitif dari pemaafan yang mengarah pada pemaafan tulus dari pasangan dengan melupakan sifat-sifat relevan dari pelanggaran yang terjadi (Lichtenfeld dkk, 2015). Penting juga meningkatkan fleksibilitas kognitif untuk mendukung pemaafan, di setiap kemungkinan rasa sakit yang mengemuka dari gesekan interpersonal yang dilakukan (Setyawan, 2020). Perlu terus dilakukan usaha untuk mengasah kreativitas dalam bentuk gagasan atau pertanyaan yang variatif serta mengeksplorasi alternatif jawaban dalam pemecahan masalah. Tentu saja semua itu harus didukung kemauan mengubah pendekatan atau cara berpikir, yang terbuka melihat hubungan-hubungan baru antara unsur-unsur yang sudah ada di setiap interaksi intrapersonal dan

interpersonal yang dihadapi, sehingga mampu melihat pemaafan sebagai kemampuan adaptif dan efektif.

Dua dimensi pemaafan juga disampaikan oleh Baumeister, Exline, dan Sommer, yaitu dimensi intrapsikis dan dimensi interpersonal (Worthington, 1998). Dimensi intrapsikis meliputi aspek emosi dan kognisi, sedangkan dimensi interpersonal meliputi aspek sosial pemaafan. Ketulusan pemaafan terkait dengan apa yang disebut dengan pemaafan total (*total forgiveness*), di mana kedua dimensi pemaafan berkembang dan saling mendukung. Pemaafan semu (*hollow forgiveness*) terjadi, saat munculnya perilaku interpersonal tanpa didukung dengan dimensi intrapsikis. Sebaliknya, bila dimensi intrapsikis yang muncul, tapi tanpa dibarengi dengan dimensi intrapersonal, akan melahirkan *silent forgiveness* (pemaafan diam-diam). Kondisi *no forgiveness* akan menguasai diri individu, jika kedua dimensi yang ada tidak muncul, dalam menghadapi pelanggaran pada diri.

Sebagai pasangan, kita juga harus berusaha memahami, bahwa beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin memiliki peran pada pemaafan individu. Khan dan Singh (2013) serta Miller dkk (2008) menyampaikan bahwa perempuan lebih bisa memaafkan daripada laki-laki. Hal ini disebabkan beberapa kualitas diri tertentu seperti perempuan lebih memaknai hubungan, kepribadian *agreeableness* dan empati. Salah satu faktor moderator psikologis yang mungkin berperan dalam perbedaan gender di dalam pemaafan adalah persepsi yang berbeda antara laki-laki dan perempuan terhadap pelanggaran, sehingga mempengaruhi juga pandangannya. Sani dkk (2007) menyatakan bahwa laki-laki dan perempuan memproses dan bereaksi ke situasi yang secara emosional menyakitkan, dengan cara yang berbeda (Miller dkk, 2008).

Pemaafan tulus, terkadang memerlukan waktu dan proses yang bervariasi. Ada kalanya pasangan mengembangkan pemaafan bersyarat. Pihak yang terkena pelanggaran akan menawarkan pemaafan bersyarat ketika hubungan sebelumnya memuaskan

(sehingga perlu perbaikan), tetapi hanya jika mereka yakin bahwa kesalahan tersebut tidak akan terjadi lagi. Pemaafan bersyarat dilakukan secara khusus dan biasanya dilakukan oleh pasangan yang menilai pelanggaran yang terjadi tersebut bersifat negatif (Waldron & Kelley, 2005).

Metode Kajian

Metode yang digunakan dalam kajian teoritik ini adalah revid literatur. Kajian dilakukan pada artikel jurnal, buku dan literatur lain yang mengkaji ranah pemaafan secara umum dan khususnya pemaafan pada pasangan yang sudah menikah. Literatur diperoleh melalui pencarian daring, dan bersifat non sistematis.

Hasil Kajian dan Pembahasan

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa pemaafan memperkuat cinta dan pernikahan, memulai pemaafan dengan pemaafan diri sebelum pemaafan pasangan, pemaafan dapat membebaskan korban maupun pelakunya. Berikut ini adalah penjelasannya.

Pemaafan memperkuat cinta dan pernikahan

Pemaafan adalah bentuk tindakan cinta, dan kita tidak akan bisa bertahan lama dalam pernikahan tanpanya. Saat mencintai seseorang, kita rentan terhadapnya, dan sebaliknya. Pasangan memiliki kekuatan untuk menyakiti lebih dalam, dibandingkan orang lain di dunia ini, karena kita menghargai persetujuan dan penegasan mereka lebih dari orang lain. Pasangan juga rentan untuk kita sakiti, seperti halnya kita disakiti olehnya. Melalui pemaafan, kesalahan yang dilakukan diakui, diterima, dan suatu hubungan sering kali terdamaikan. Pemaafan mengakui keterbatasan, menerima ketidaksempurnaan, mendorong perubahan, dan membangun

kembali hubungan (Caldwell & Dixon, 2010). Pemaafan membutuhkan pengakuan rasional, pemahaman penuh kasih, keinginan untuk berdamai dengan orang lain, dan upaya memulihkan hubungan.

Saat kita memaafkan satu sama lain, individu saling menyediakan diri untuk “berkorban” dengan penuh kasih sayang. Ketika kita dimaafkan, kita menjadi rendah hati dan bertekad untuk lebih mencintai pasangan kita di masa depan. Siklus ini menantang kita untuk saling mencintai secara lebih penuh, utuh, dan tanpa pamrih. Pemaafan adalah elemen penting dalam membangun dan memperkuat cinta, kasih sayang dan kepercayaan, terutama pada pasangan pernikahan (Patrick, Beckenbach, Sells, & Reardon, 2013). Mereka yang memiliki pemaafan yang tinggi akan lebih bahagia dalam berhubungan dengan pasangan mereka, dan pemaafan yang tinggi meningkatkan pemahaman terhadap satu sama lain. Prediktor terkuat dari dunia pernikahan adalah memahami pasangan (Acitelli, Douvan, & Veroff, 1993) Howry (2018) berpendapat bahwa pemaafan dapat meningkatkan hubungan apa pun, termasuk hubungan pernikahan. Hubungan yang baik akan mengurangi stres dengan memunculkan atau membangun keintiman (Worthington dkk, 2019). Selama bertahun-tahun saat kita terus mempraktikkan “tarian pemaafan” ini, ikatan kita semakin dalam dan kuat.

Pemaafan muncul sebagai proses perbaikan relasional yang berhasil setelah munculnya pelanggaran (Merolla, Zhang, & Sun, 2013). Efek positif utama juga muncul dari pemaafan terhadap kepuasan pernikahan yang bersifat multidimensi (Kaleta & Jaskiewicz, 2023). Memaafkan pasangan intim menghasilkan manfaat dengan berkurangnya penghindaran (Bell & Fincham, 2019). Pemaafan dikaitkan dengan peningkatan hubungan kepuasan, komitmen, dan kedekatan (Riek & Mania, 2012). Mirzadeh dan Fallachai (2012) menemukan bahwa sikap memaafkan memiliki hubungan positif dengan kepuasan pernikahan, kepuasan pernikahan dapat dikembangkan melalui sikap memaafkan (Chung, 2014). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa pemaafan diperlukan untuk meningkatkan

hubungan pasangan melalui mekanisme kepuasan pernikahan. Pemaafan sebagai proses adaptif untuk menyelesaikan tantangan pernikahan, terkait dengan kualitas pernikahan, yang diperlukan untuk menjaga stabilitas pernikahan (Entezar dkk, 2011; Braithwaite dkk, 2016; Kato, 2016).

Memulai dengan Pemaafan Diri sebelum Pemaafan Pasangan

Rasa sakit yang datang dari perlakuan pasangan, seringkali muncul beriringan dengan kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri. Pertanyaan kenapa terjadi diri kita, kenapa kita tidak melakukan sesuatu untuk mencegahnya dan berbagai tuduhan lain yang diarahkan pada diri sendiri, muncul, meski sering tidak disadari. Karenanya, membebaskan diri adalah langkah salah satu langkah awal yang harus dilakukan, sebelum kita memaafkan pasangan. Kita harus mengembangkan welas asih (*compassion*) pada diri kita melalui pemaafan diri.

Pemaafan diri bukanlah sebuah saklar yang dapat dihidupkan dan dimatikan, namun sebuah proses yang terjadi seiring berjalannya waktu melalui kerja emosional dan refleksi (Woodyatt dkk, 2017). Pemaafan diri adalah kesediaan untuk meninggalkan rasa benci pada diri sendiri saat menghadapi kesalahan obyektif yang diakuinya, sambil memupuk rasa kasih sayang, kemurahan hati, dan cinta terhadap diri sendiri (Enright & the Human Development Study Group, 1996). Terdapat tiga pilar penting pemaafan diri. Pertama, pelepasan emosi negatif yang ditujukan pada diri sendiri. Memaafkan diri sendiri tidak berarti kita mengabaikan perasaan buruk pada diri sendiri, tetapi kita mengatasi perasaan benci pada diri sendiri dan kemudian melepaskan diri dari perasaan tersebut. Pada titik tertentu, penyesalan memotivasi kita untuk tidak lagi melakukan kesalahan yang sama (Woodyatt dkk, 2017).

Kedua, penanaman emosi positif yang diarahkan pada diri sendiri. Selain menempatkan emosi negatif secara reflektif, memaafkan diri sendiri juga melibatkan pengembangan pikiran dan

emosi yang baik terhadap diri sendiri dalam bentuk kasih sayang, cinta, dan kebaikan (Woodyatt dkk, 2017). Melalui welas asih pada diri sendiri, kita dapat menghargai kemanusiaan dan mengakui bahwa setiap individu memiliki kekurangan dan melakukan kesalahan.

Ketiga, penerimaan tanggung jawab. Hanya membebaskan diri dari emosi negatif dan menghujani diri dengan emosi positif, akan mengarahkan individu pada “pemaafan diri semu” (Hall & Fincham, 2005). Pemaafan diri yang sebenarnya melibatkan pengakuan “kesalahan” yang melibatkan peran kita (Woodyatt dkk, 2017).

Membebaskan rasa diri terhadap perasaan bersalah tentang apa yang kita alami, akan mendukung pengembangan pasangan pada pasangan. Individu menemukan harga diri dan kebermaknaan diri ketika memutuskan untuk memaafkan pasangan, bukan karena terpaksa oleh tekanan kondisi, atau hanya sekedar untuk mempertahankan hubungan. Keputusan untuk memaafkan benar-benar mempertimbangkan bahwa hal tersebut adalah langkah terbaik bagi diri dan pasangan, dengan segala konsekuensi serta dampak positif yang diharapkan.

Pemaafan dan Pembebasan Diri

Pemaafan membebaskan kita dalam dua cara. Pertama, melepaskan pelakunya. Kedua, melepaskan orang yang terluka. Pemaafan memberikan manfaat yang sama besarnya, atau bahkan lebih besar, bagi orang yang dimaafkan. Hal ini membebaskan kita dari sikap tidak mau memaafkan yang pada akhirnya berubah menjadi kebencian. Menyimpan kebencian, tidak mendatangkan manfaat bagi siapa pun, terutama diri sendiri. Pemaafan melibatkan penyembuhan, pembebasan diri kita dari stres akibat kemarahan yang terus-menerus dan penderitaan intrapersonal yang mungkin kita alami sebagai akibatnya. Yang lebih penting lagi, pemaafan membebaskan energi/kekuatan hidup kita, dan kekuatan yang dihasilkan dengan melepaskan kekuatan hidup kita akan meningkatkan harga diri, dan, pada gilirannya, membuka hati kita kembali terhadap diri sendiri dan

orang lain. Kemampuan untuk terbebas dari tekanan dan rasa sakit, untuk bertransformasi lebih baik, membuat individu menjadi lebih resilien. Hasil penelitian Setyawan (2021) dalam konteks akademik menunjukkan bagaimana pemaafan mempunyai peran pada tingkat resiliensi individu. Individu yang memampukan diri untuk memaafkan tidak akan membiarkan dirinya terpuruk dalam rasa sakit dan tenggelam pada pikiran negatif yang berkelindan, hanya untuk terjebak pada rasa sakit yang setimpal. Kekuatan tersebut yang mampu membuat individu melepas beban dan sayatan luka yang ada, serta mengubahnya menjadi pikiran, tutur dan laku positif serta melentingkannya sebagai pribadi yang resilien. Akan ada juga saatnya, kita perlu menawarkan pemaafan kepada pasangan kita, baik mereka memintanya atau tidak. Saat melakukan hal tersebut, sesungguhnya individu sedang membebaskan diri dari penjara kebencian, dan dengan murah hati memberikan pemaafan kepada pasangan.

Pemberian maaf memberikan dampak berbeda, jika hanya berlandaskan pertimbangan kepentingan pasangan, tetapi melupakan pentingnya memaafkan bagi diri sendiri. Gabriels dan Strelan (2018) menemukan bahwa memaafkan pasangan hanya demi tujuan positif bagi hubungan, lebih menunjukkan peningkatan tekanan dibandingkan dengan memaafkan dengan memperhatikan kepentingan diri sendiri. Sebaliknya, individu yang memaafkan pelaku atas dasar kepentingan dirinya sendiri mendapat manfaat dari perlindungan terhadap risiko eksploitasi. Pembebasan diri melalui pemaafan, dengan tetap mempertimbangkan sudut kepentingan diri menjadi faktor protektif juga terhadap kemungkinan *transgression* di masa mendatang.

Implikasi Pemaafan di Luar Pernikahan

Memaafkan siapa pun bisa jadi sulit, baik kepada teman, anggota keluarga, atau rekan kerja. Namun ketika orang yang paling dicintai menimbulkan rasa sakit mendalam, proses memaafkannya bisa menjadi sangat sulit dan menyakitkan. Namun demikian, setelah menerapkan pemaafan dalam pernikahan selama beberapa waktu dan

menjadi bagian kemampuan yang relatif stabil, sangat mungkin individu akan lebih mudah memberikan pemaafan kepada lain, di luar pasangan.

Memaafkan satu sama lain sebagai suami dan istri juga dapat membantu mengajari anak cara memaafkan. Memberi contoh sikap memaafkan yang sehat dan membiarkan mereka melihat orang tua mereka menjalani kehidupan seperti ini akan memberi mereka alat yang mereka perlukan, untuk mempraktikkan pemaafan dalam hubungan mereka sendiri seiring bertambahnya usia. Kelekatan positif pada orang tua berperan pada peningkatan pemaafan anak (Setyawan, 2017). Memaafkan adalah keterampilan sosial yang dipelajari sejak dini dalam keluarga orang tua, dan kemudian ditingkatkan melalui interaksi hidup dengan orang lain di masyarakat (Fahimdanesh, Noferesti, & Tavakol, 2020). Kemampuan manusia untuk mengembangkan hubungan yang kuat dengan orang lain sangat bergantung pada rasa memaafkan, bagi diri sendiri dan orang lain, juga ketika mendapat pemaafan dari orang lain.

Kajian teoritis ini mempunyai keterbatasan dalam ruang lingkup, sumber dan pembuktian hipotesis praktis. Melakukan kajian literatur sistematis akan memberi dasar teoritik yang lebih kuat, untuk mengembangkan penelitian lapangan terhadap variabel terkait.

Penutup

Sebagai bentuk *other forgiveness*, saat menyampaikan pemaafan kepada pasangan, ketahuilah tentang apa yang dimaafkan, dan jujurlah tentang bagaimana rasa sakit merugikan diri kita. Kejujuran pada diri sendiri akan membantu individu melepaskan rasa bersalah atas apa yang dialami (walau dipicu hubungan interpersonal) dan dengan lebih mudah mengembangkan *self forgiveness*. Dalam proses memaafkan, jangan hanya memaafkan dan melupakan, tetapi sampaikan beberapa petunjuk kepada pasangan, tentang bagaimana pasangan semestinya menghargai kita dengan lebih baik di masa depan. Kita temukan *self compassion* dan *compassion for other* dalam

hubungan intim penuh makna. Dengan demikian pemaafan akan menghantarkan pada peningkatan pemahaman pasangan. Memahami pasangan menjadi prediktor terkuat dari pernikahan. Mampu memaafkan satu sama lain mengajarkan kita untuk saling mencintai dan orang-orang di sekitar kita dengan cara yang lebih saleh, dan ini membantu kita menjadi lebih peka terhadap dampak tindakan kita terhadap orang lain. Dampak luar biasa akan kita dapatkan melalui peningkatan kualitas pernikahan, stabilitas pernikahan dan kepuasan pernikahan. Singkatnya, hal tersebut membuat kita sebagai pasangan, menjadi suami, istri, orang tua, teman, kolega dan “orang lain” yang lebih baik.

Perlu digarisbawahi, sekali lagi, bahwa pemaafan adalah sebuah proses. Kita bisa saja berniat untuk memaafkan, namun tidak bisa dengan kaku mengontrol langkah-langkah untuk memaafkan, atau berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk mencapainya. Ada kalanya individu secara bertahap memulai dengan *silent forgiveness*, dan belum menampakkannya dalam dimensi interpersonal. Jika rasa sakit hati yang ingin dimaafkan sangat menyedihkan, proses pencapaian *total forgiveness* bisa lebih lama. Apapun yang diperlukan, tempatkan diri pada jalan pemaafan dan percayalah bahwa Tuhan akan memudahkannya. Kembangkan *self compassion* dan beri waktu pada diri kita, saat menjalaninya.

Referensi

- Acitelli, L.K., Douvan, E., & Veroff, J. (1993) Perceptions of conflict in the first year of marriage: How important are similarity and understanding? *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 5-19.
- Allemand, M., Amberg, I., Zimprich, D. & Fincham, F. D. (2007) The role of trait forgiveness and relationship satisfaction in episodic forgiveness, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(2), 199–217

- Baumeister, R.F., Exline, J.J., & Sommer, K.L. (1998) The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness, dalam E. L. Worthington, Jr. (Ed.). *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological speculations*. The Templeton Foundation Press.
- Bell, C. A., & Fincham, F. D. (2019). Humility, forgiveness, and emerging adult female romantic relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 45(1), 149-160. <https://doi.org/10.1111/jmft.12292>
- Braithwaite S. R., Mitchell C. M., Selby E. A., & Fincham F. D. (2016). Trait forgiveness and enduring vulnerabilities: neuroticism and catastrophizing influence relationship satisfaction via less forgiveness. *Pers. Individ. Dif.* 94 237–246. [10.1016/j.paid.2015.12.045](https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.045)
- Caldwell, C. & Dixon, R. D. (2010), Love, forgiveness, and trust: Critical factors of the modern leader. *Journal of Business Ethics*, 93(1), 91-101.
- Chung, M. S. (2014). Pathways between attachment and marital satisfaction: The mediating roles of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 70, 246-251. [doi:10.1016/j.paid.2014.06.032](https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.06.032)
- Driver, J., Tabares, A., Shapiro, A., & Gottman, J. (2012). Interaction in happy and unhappy marriages: Gottman Laboratory studies. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes* (4th ed., pp. 57–77). Guilford Press.
- Enright, R. D. & The Human Development Study Group. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving, forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107–126. [doi:10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x](https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x)
- Entezar, R.K., Othman, N., Kosnin, A.B.M., & Panah A. G. (2011). Relation between emotional intelligence and forgiveness with marital satisfaction. *Int. J. Fundam. Psychol. Soc. Sci.* 1 21–25.

- Fahimdanesh, F., Noferesti, A. & Tavakol, K. (2020) Self compassion and forgiveness: Major predictors of marital satisfaction in young couples, *The American Journal of Family Therapy*, 1 – 14. DOI: 10.1080/01926187.2019.1708832
- Gabriels, J.B. & Strelan, P. (2018), For whom we forgive matters: relationship focus magnifies, but self-focus buffers against the negative effects of forgiving an exploitative partner. *Br. J. Soc. Psychol.*, 57, 154-173. <https://doi.org/10.1111/bjso.12230>
- Hall, J. H. & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621–637.
- Howry, J. M. (2018). The power of forgiveness to heal relationships. *Journal of Metaphysical Thought*, 1(1), 16-23. Retrieved from <https://philarchive.org/archive/HOWTPO-38>.
- Kato, T. (2016). Effects of partner forgiveness on romantic break-ups in dating relationships: a longitudinal study. *Pers. Individ. Dif.* 95 185–189. 10.1016/j.paid.2016.02.050
- Kaleta, K. & Jaśkiewicz, A. (2023). Forgiveness in marriage: From incidents to marital satisfaction. *Journal of Family Issues*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/0192513X231194294>
- Li, H. & Lu, J. (2017). The neural association between tendency to forgive and spontaneous brain activity in healthy young adults. *Front. Hum. Neurosci.* 11:561. 10.3389/fnhum.2017.00561
- Lichtenfeld, S., Buechner, V.L., Maier, M.A., & Fernández-Capo, M. (2015). Forgive and forget: differences between decisional and emotional forgiveness. *PLoS One* 10: e0125561. 10.1371/journal.pone.0125561
- Merolla, A. J., Zhang, S., & Sun, S. (2013). Forgiveness in the United States and China: antecedents, consequences, and communication style comparisons. *Commun. Res.* 40 595–622. 10.1177/0093650212446960

- Mirzadeh, M., & Fallahchai, R. (2012). The relationship between forgiveness and marital satisfaction. *Journal of Life Science and Biomedicine*, 2(6), 278-282. Retrieved from <https://jlsb.science-line.com/vol-2-no6-nov-2012.html>.
- Patrick, S., Beckenbach, J., Sells, J., & Reardon, R. F. (2013). An empirical investigation into justice, grace, and forgiveness: Paths to relationship satisfaction. *The Family Journal*, 21(2), 146–153. doi:10.1177/1066480712466540
- Riek, B.M., & Mania, E.W. (2012). The antecedents and consequences of interpersonal forgiveness: A meta-analytic review. *Personal Relationships*, 19(2), 304–325.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness*. Free Press.
- Setyawan, I. (2017). Peran kelekatan pada orang tua terhadap pemaafan siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 12(2), 1-8. <http://dx.doi.org/10.30659/jp.12.2.1-8>
- Setyawan, I. (2020). Peran fleksibilitas kognitif pada pemaafan mahasiswa. *Nathiqiyah*, 3(2), 114-125. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i2.174>
- Setyawan, I. (2021). Melihat peran pemaafan pada resiliensi akademik siswa. *Jurnal Empati*, 10(3), 187-193. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.31282>
- Waldron, V. R., & Kelley, D. L. (2005) Forgiving communication as a response to relational transgressions, *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 723–742.
- Woodyatt, L., Worthington, E. L., Wenzel, M., & Griffin, B. J. (2017). Orientation to the psychology of self-forgiveness. In L. Woodyatt, E. L. Worthington, Jr., M. Wenzel, & B. J. Griffin (Eds.). *Handbook of the psychology of self-forgiveness* (pp. 3–16). Springer, Cham.
- Worthington Jr., E.L. (2006). *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application*. Routledge.
- Worthington Jr., E. L., Brown, E. M., & McConnell, J. M. (2019). Forgiveness in committed couples: Its synergy with

humility, justice, and reconciliation. *Religions*, 10(13), 1-18.
doi: 10.3390/rel10010013.

Judul: Spektrum Psikologi Pemaafan

Penulis: Fuad Nashori, Annisa Az Zahra, Aulia Kautsarindra, Dimas Agiel Fachriandi, Fatimah Zuhra, Imam Setyawan, Indah Gustiani, Irvan Zulfi, Ivan Muhammad Agung, Karjuniwati, Kartika Sari, Kholidiyatus Sa'diyah, Lucky Ade Sessiani, Maria Ulfah, Marty Mawarpury, Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, Nurul Aiyuda, Nuzulia Ulfa, Qurotul Uyun, Rahmi Fatmawati, Raudah, Rawdhah Binti Yasa, Siti Tanjung Mulia Diah Nugraheni, Ushwa Bafra Virgia Gumasella Chasanah, Yanwar Arief, Yulianti Dwi Astuti

Cover: Tim Buat Buku

Editor: Fuad Nashori dan Winda Sri Harianti

Layout: Tim Buat Buku

ISBN: 978-623-09-7154-9

Diterbitkan oleh :

IIUCP (Inter-Islamic University Conference on Psychology Forum) & Buat Buku Internasional

Graha Roro Cantik Blok A No. 03 Kec. Talun Kab. Cirebon, Jawa Barat

Email : buatbuku.pt@gmail.com

No. Telp/HP : 0811 2431 881

Cetakan Pertama, Desember 2023

255 halaman; 15,5X23 cm

©Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak maupun mengedarkan buku dalam bentuk dan dengan cara apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit maupun penulis.



DAFTAR ISI

PENGANTAR EDITOR

Perspektif Psikologi tentang Mengobati Luka dengan

Pemaafan iv

DAFTAR ISI xiii

BAGIAN I MENYAKITI DIRI DAN BODY SHAMING1

PREVALENSI NON-SUICIDAL SELF INJURY PADA REMAJA

Marty Mawarpury, Kartika Sari, Annisa Az Zahra 2

STUDI FENOMENOLOGIS PERILAKU MENYAKITI DIRI PADA
MAHASISWA PSIKOLOGI

Aulia Kautsarindra, Maria Ulfah, Lucky Ade Sessiani..... 16

GAMBARAN PERILAKU SELF-INJURY PADA DEWASA AWAL

Ushwa Bafra Virgia Gumasella Chasanah, Ahmad Hidayat,
Yanwar Arief..... 39

DAMPAK PELECEHAN ANAK TERHADAP PERILAKU DAN
KUALITAS HUBUNGAN PADA MASA DEWASA

Fatimah Zuhra, Indah Gustiani 53

GAMBARAN BODY SHAMING DAN SELF-CONFIDENCE REMAJA
DI ACEH BESAR

Karjuniwati, Nuzulia Ulfa, Rawdhah Binti Yasa 67

BAGIAN II FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI

PEMAAFAN..... 80

| | |
|---|------------|
| HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN ORANG TUA TERHADAP PEMAAFAN ANAK <i>BROKEN HOME</i> | |
| Dimas Agiel, Nurul Aiyuda | 81 |
| KEBAIKAN HATI DAN PEMAAFAN PADA MAHASISWA | |
| Rahmi Fatmawati, Fuad Nashori..... | 97 |
| RELIGIUSITAS DAN PEMAAFAN PADA MAHASISWA | |
| Irvan Zulfi, Fuad Nashori..... | 121 |
| BAGIAN III DAMPAK-DAMPAK PEMAAFAN..... | 140 |
| SYUKUR, PEMAAFAN, DAN KEBAHAGIAAN PADA SANTRI PONDOK PESANTREN | |
| Raudah, Ivan Muhammad Agung | 141 |
| TERAPI PEMAAFAN UNTUK MENURUNKAN DEPRESI PADA REMAJA KORBAN TINDAK KEKERASAN | |
| Tia Prasyatiani, Qurotul Uyun, Yulianti Dwi Astuti..... | 156 |
| PERAN PEMAAFAN SEBAGAI MEDIATOR KELEKATAN TIDAK AMAN DAN KEPUASAN PERNIKAHAN PADA DEWASA AWAL | |
| Siti Kholidiyatus Sa'diyah, Qurotul Uyun | 179 |
| PEMAAFAN DAN KEPUASAN PERNIKAHAN PADA PASANGAN SUAMI ISTRI DI YOGYAKARTA | |
| Tanjung Mulia Diah Nugraheni, Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi..... | 208 |
| PEMAAFAN YANG MENGUATKAN PASANGAN DALAM PERNIKAHAN | |
| Imam Setyawan | 226 |
| BIODATA PENULIS DAN EDITOR | 242 |