

Dinamika *Forgiveness* pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua

AUDHITA PERMATA PUTRI KRISTIANTO & NURUL HARTINI*

Departemen Psikologi Klinis & Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Perceraian orang tua adalah peristiwa yang menyakitkan bagi seorang anak, anak akan merasakan perasaan kecewa dan dendam terhadap orang tuanya. Oleh karena itu, sebuah pemaafan akan sangat dibutuhkan dalam hal tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana dinamika mengenai *forgiveness* (pemaafan) pada remaja korban perceraian orang tua. Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review* guna meninjau artikel-artikel penelitian mengenai dinamika *forgiveness* pada remaja yang memiliki orang tua bercerai. Hasil analisis menunjukkan bahwa proses-proses *forgiveness* (pemaafan) pada remaja dengan orang tua yang bercerai memiliki tahapan yang berbeda-beda. Setiap anak akan melalui fase tersebut tergantung dari keputusan mereka dalam hal pemaafan.

Kata kunci: *orang tua, pemaafan, perceraian, remaja*

ABSTRACT

Divorce of parents is a painful event for a child, children will feel feelings of disappointment and resentment towards their parents. Therefore, an apology will be needed in this case. This study aims to find out how the dynamics regarding forgiveness are among adolescent victims of parental divorce. This study uses a systematic literature review method to review research articles on the dynamics of forgiveness in adolescents who have divorced parents. The results of the analysis show that forgiveness processes in adolescents with divorced parents have different stages. Every child will go through this phase depending on their decision in terms of forgiveness.

Keywords: *parents, forgiveness, divorce, youth*

PENDAHULUAN

Keluarga adalah lingkungan paling pertama dan utama yang dikenal oleh seorang anak sejak ia lahir di dunia. Setiap orang menginginkan keluarga yang harmonis dan ideal, namun kenyataannya tidak semua anggota keluarga dapat memenuhi peran mereka dengan baik. Hal ini mengakibatkan ketidakmaksimalan dalam fungsi keluarga, yang seringkali menjadi penyebab konflik dan akhirnya perceraian dalam keluarga karena kehilangan keharmonisan yang diperlukan untuk menjaga keutuhan keluarga (Waluya, 2007).

Perceraian dapat menjadi satu-satunya pilihan bagi orang tua agar dapat menyelesaikan masalah dengan cepat. Namun di samping itu, perceraian dapat memberikan dampak stres yang cukup berat bagi kehidupan seorang anak. Beberapa pendapat mengatakan bahwa perceraian orang tua adalah sumber dari sebuah masalah dan sumber stres yang paling besar dapat mempengaruhi seorang anak (*Journal of Marriage and Family* edisi Agustus tahun 2001, dalam Kompas, hal. 28, 26 September 2004). Menurut Dagun (2002), perceraian memiliki potensi untuk menyebabkan luka batin yang mendalam dan mengakibatkan ketidakstabilan emosional. Individu akan mengalami stres yang berujung pada perasaan takut, cemas, dan bahkan depresi. Keadaan ini muncul akibat rasa sakit hati yang timbul dari perasaan marah, benci, dan kesedihan akibat dampak perceraian orang tua. Dampak dari perasaan-perasaan tersebut akan menuai rasa benci di dalam hatinya terhadap peristiwa tersebut. Perceraian tidak hanya akan menimbulkan kebencian terhadap kedua orang tua, namun terhadap diri sendiri yang akan membuat anak menghindari dari sang orang tua.

Remaja merupakan fase kehidupan yang penuh dengan perubahan secara fisik maupun emosional yang sangat membutuhkan stabilitas emosi, rasa aman, dan nyaman untuk mendukung mereka dalam

melewati peristiwa perceraian. Pada sebagian besar keluarga, mereka dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan seorang anak melalui peran sebagai orang tua. Namun ketika mereka bercerai, anak akan kehilangan hal-hal yang seharusnya mereka dapatkan untuk membantu melewati fase tersebut. Anak telah kehilangan rasa aman, nyaman, dan kestabilan emosi yang sangat mereka butuhkan. Perceraian orang tua dianggap sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan dan menyakitkan bagi seorang anak, terutama remaja. Bahkan, mereka seringkali merasa lebih terluka daripada yang orang tua rasakan dan sadari. Ketika seseorang merasakan disakiti, dirugikan, dan diperlakukan tidak adil oleh orang lain, maka kesejahteraan emosionalnya akan terganggu.

Memaafkan atau *forgiveness* adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi rasa sakit yang disebabkan oleh orang tua mereka karena perceraian. Menurut Enright (2001), pada dasarnya memaafkan merupakan sikap yang diberikan oleh orang yang tersakiti untuk tidak melakukan balas dendam dan melampiaskan kemarahan yang dirasakan kepada orang yang menyakiti, namun lebih memberikan kemurahan hati, kasih sayang, cinta dan berperilaku baik kepada orang tersebut. Selain itu, Lopez, Shane dan Snyder (2004) mendefinisikan bahwa memaafkan merupakan perubahan hal yang negatif menjadi netral atau positif yang dirasakan oleh seseorang kepada pelanggar, pelanggaran maupun gejala-gejala sisa dari pelanggaran yang pernah dirasakan oleh seseorang.

Dimensi memaafkan menurut Baumeister, Exline & Sommer (1998) terdiri dari 2 dimensi yaitu intrapsikis dan interpersonal. Dimensi intrapsikis berkaitan dengan kondisi dan proses yang terjadi di dalam individu yang mengalami luka emosional, melibatkan pikiran, perasaan, dan perilaku yang terkait. Sedangkan, dimensi interpersonal lebih menekankan bahwa pemaafan terhadap orang lain adalah tindakan sosial yang melibatkan interaksi antara individu. Kemudian terbentuk proses-proses dari memaafkan (*forgiveness*), yaitu:

1. *Hollow forgiveness*, terjadi saat seorang individu menunjukkan perilaku pemaafan, namun masih belum memiliki perasaan untuk memaafkan di dalam dirinya.
2. *Silent forgiveness*, terjadi saat seorang individu merasakan adanya intrapsikis *forgiveness*, namun tidak diekspresikan melalui tindakan atau perilaku dalam hubungan interpersonal.
3. *Total Forgiveness*, terjadi saat seorang individu yang terluka dapat mengatasi perasaan kecewa dan bencinya terhadap individu yang telah menyakitinya. Kemudian hubungan dengan satu sama lain akan membaik seperti sedia kala sebelum terjadinya konflik.
4. *No forgiveness*, terjadi saat seorang individu yang tersakiti tidak memiliki keinginan untuk memaafkan. Menurut Baumeister, Exline & Sommer (1998), hal ini bisa disebabkan karena masih adanya beberapa faktor:
 - a. *Claims on reward and benefits, forgiveness* tidak diberikan karena dapat menguntungkan secara praktis dan material bagi korban.
 - b. *To prevent recurrence, forgiveness* dianggap dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya peristiwa menyakitkan yang dialami korban dimasa yang akan datang.
 - c. *Continued suffering*, seorang individu yang tersakiti tidak memaafkan pelaku karena masih adanya perasaan menderita di masa lalunya.
 - d. *Pride and revenge*, pengalaman menyakitkan yang dialami korban berpengaruh terhadap harga diri korban.
 - e. *Principal refusal, forgiveness* tidak dilakukan oleh korban karena hal ini dianggap mengabaikan prinsip yang telah baku dan standar hukum yang ada.

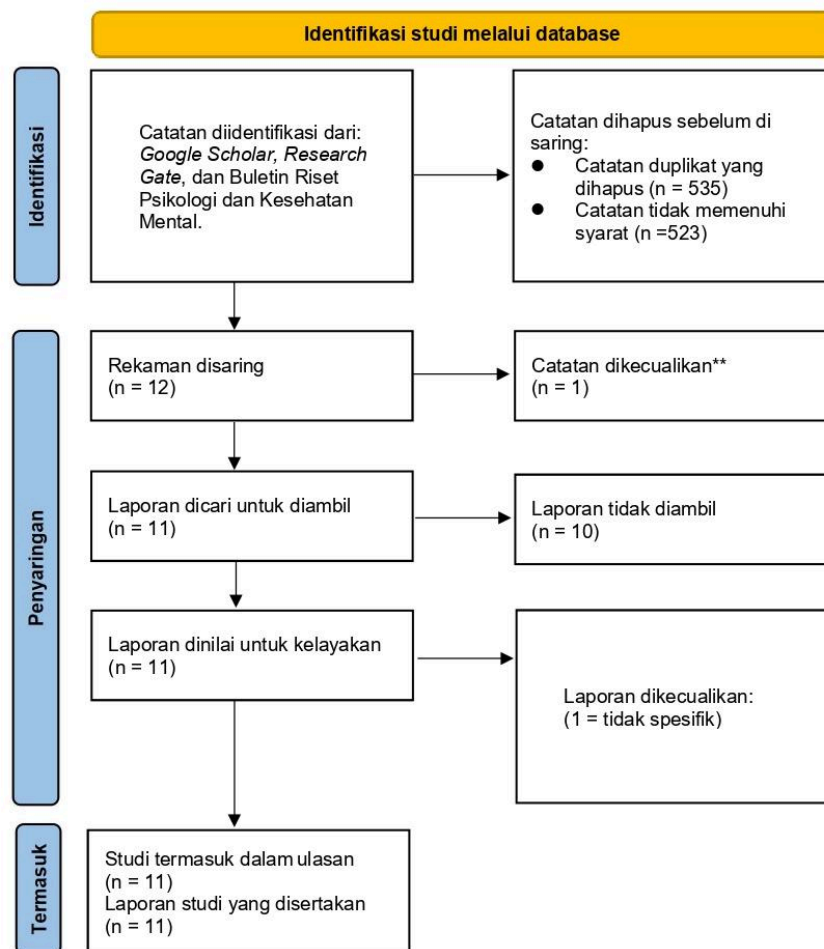
Oleh karena itu, peneliti bermaksud menyajikan data dari studi pustaka untuk memahami bagaimana proses pemaafan atau *forgiveness* yang dilakukan oleh remaja mengenai orang tuanya yang bercerai. Pemaafan (*forgiveness*) sebagai salah satu cara untuk remaja yang turut menjadi korban dari orang tuanya yang bercerai.

METODE

Metode penelitian dalam studi ini menggunakan *systematic literature review* (SLR), yang menurut Uman (2011) adalah metode untuk meninjau suatu tema dengan menggunakan strategi pencarian dan pengumpulan data yang sistematis. Data dalam penelitian diperoleh dengan menggunakan situs resmi dari *Google Scholar*, *Research Gate*, dan Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM). Pencarian dilakukan menggunakan kata kunci *forgiveness*, pemaafan, remaja, perceraian, dan orang tua.

Kriteria remaja dalam penelitian ini, yaitu: 1) Yang mengetahui kenyataan perpecahan dalam pernikahan orang tua, 2) Mengatasi masalah kehilangan orang tua yang bercerai, 3) Mengatasi kemarahan dan berhenti menyalahkan diri, 4) Menerima kenyataan bahwa perceraian dari orang tua adalah selamanya, dan 5) Mencapai harapan realistis dengan hubungan yang dimilikinya. Data eksklusif pencarian ini, yaitu: 1) Literatur yang dipublikasinya antara tahun 2015-2023, 2) Literatur yang menggunakan metode kualitatif atau kuantitatif, dan 3) Literatur yang menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris.

Metode pencarian data menggunakan PRISMA 2020. Berdasarkan kajian diagram PRISMA ditemukan ada 11 artikel penelitian yang dikaji secara menyeluruh, untuk artikel yang dikecualikan tidak disertakan namun menjadi data sebagai pendukung atas temuan hasil penelitian. Susunan format penelitian *systematic literature review* menggunakan PRISMA 2020 sebagai berikut:



Gambar 1. Susunan format penelitian *literature review* menggunakan PRISMA 2020.

HASIL PENELITIAN

Berikut disajikan beberapa hasil identifikasi artikel dari berbagai sumber kajian ilmiah yang telah melalui tahap penyaringan:

No.	Judul	Penulis	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Dinamika <i>Forgiveness</i> pada Anak Korban Perceraian	Pratiwi, I. W., (2019)	Kualitatif	Sebelum terjadi <i>forgiveness</i> atau pemaafan, ada empat fase yang dialami yaitu fase pembukaan, fase pengambilan keputusan, fase tindakan, dan fase pendalaman. Selain itu pemberian pengertian dari orang tua memberikan pengaruh penting dalam memudahkan anak dalam melewati empat fase tersebut.
2.	<i>Forgiveness in Adolescents Post-Divorce Parents in the Makassar Bugis Tribe</i>	Umar, M. F. R., Hayati, S., & Florentina, T., (2023)	Kuantitatif	Terdapat 147 mahasiswa yang memiliki pemaafan tinggi, sebanyak 31 mahasiswa yang memiliki pemaafan sedang, dan sebanyak 1 mahasiswa dengan pemaafan rendah. Untuk partisipan dengan pemaafan rendah disebabkan karena ingin membalas dendam kepada orang tuanya.
3.	Bagaimana Remaja Memaafkan Perceraian Orang Tuanya: Sebuah Studi Fenomenologis	Nasri, S. A., Nisa, H., & Karjuniwati, K., (2018)	Kualitatif	Dinamika memaafkan yang dilalui partisipan berbeda-beda. Kualitas hubungan sangat dipengaruhi dengan pihak yang dianggap bersalah.
4.	Studi Fenomenologi mengenai <i>Forgiveness</i> pada Perempuan Dewasa Awal dari Keluarga <i>Broken Home</i>	Harefa, I. E., & Savira, S. I., (2021)	Kualitatif	Proses pemaafan yang penting sangat berpengaruh pada kesehatan mental.
5.	Proses Pemaafan Remaja dari Orang Tua Bercerai	Fitriani, F., & Hafnidar, H., (2023)	Kualitatif	Pemaafan dapat dilakukan meskipun masih ada beberapa faktor yang menyebabkan tidak

					terjadinya proses pemaafan.
6.	Penyesuaian Diri Remaja dalam Menghadapi Perceraian Orang Tua (Studi Kualitatif Fenomenologi) Terhadap Remaja di Jepara Jawa Tengah	Mubina, N., & Firdous, C., (2017)	Kualitatif		Perceraian orang tua dapat menyebabkan hubungan yang buruk bagi anak, menciptakan emosi yang tidak stabil, marah, kecewa, frustrasi, dan kecemasan.
7.	Pengaruh Perceraian Orang Tua bagi Psikologis Anak	Hasanah, U., (2020)	Kualitatif		Orang tua yang bercerai memiliki dampak psikologis bagi sang anak seperti kurang perhatian, kurang keamanan, dan kasih sayang orang tua.
8.	Forgiveness dan Subjective Well-Being Dewasa Awal Atas Perceraian Orang Tua Pada Masa Remaja	Azra, F. N., (2017)	Kualitatif		Dapat menunjukkan kehidupan kepuasan hidup serta emosi positif yang dominan setelah melakukan pemaafan.
9.	Bagaimana Forgiveness Anak Korban Perceraian?: Studi Deskriptif Fenomenologi	Puspitasari, D., & Kusumandari, R., (2023)	Kualitatif		Pemaknaan <i>forgiveness</i> yang sangat beragam untuk kasus perceraian orang tua.
10.	<i>Forgiveness, Gratitude, and the Flourishing Emerging Adult in Divorced Parent</i>	Tessy, N. R. B., Setiasih, S., & Nanik, N., (2022)	Kuantitatif		Memaafkan dan bersyukur berkorelasi secara signifikan dengan <i>flourishing</i> pada <i>emerging adults</i> yang orang tuanya bercerai. Memaafkan dan bersyukur dapat memprediksi hal tersebut.
11.	Hubungan antara Pemaafan dengan Kebahagiaan pada Remaja yang Memiliki Orang Tua Bercerai	Susanto, R. S. Y., & Hartini, N., (2022)	Kuantitatif		Adanya hubungan positif yang signifikan antara pemaafan dengan kebahagiaan pada remaja yang memiliki orang tua bercerai, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,362$ dengan $p = 0,000$. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi pemaafan maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan pada remaja yang memiliki orang tua bercerai.

DISKUSI

Setelah melakukan penelusuran artikel jurnal, ditemukan sebanyak 535 artikel yang relevan dengan kata kunci yang digunakan. Kemudian, dilakukan penyaringan dan difokuskan pada artikel-artikel yang sesuai dengan spesifikasi, sehingga berhasil ditemukan sebanyak 11 artikel. Evaluasi kualitas penyaringan menunjukkan bahwa kesembilan artikel tersebut memiliki kualitas yang layak untuk dianalisis lebih lanjut, dan hasil penelitian dalam artikel-artikel tersebut mampu menjawab tujuan penelitian.

Pemaafan menjadi salah satu cara untuk mengurangi adanya potensi rasa kekecewaan dan marah akibat perceraian orang tua, namun hal tersebut akan berdampak pada kondisi psikologis seorang anak. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Hasanah, U., (2020) yang mengatakan bahwa anak akan cenderung menyalahkan dirinya sendiri dan menganggap bahwa mereka adalah penyebab dari perceraian orang tua. Anak akan mengalami kesulitan dalam perkembangannya saat orang tua mereka memutuskan untuk berpisah. Mereka selalu dihadapkan dengan siapa mereka akan ikut dan melanjutkan hidup. Anak akan kekurangan rasa kasih sayang karena tidak optimalnya dalam mengasuh dan merawat seorang anak, hal tersebut akan mempengaruhi kondisi sosialnya seperti sering menyendiri, menarik diri dari sosial, dan menjauh dari temannya.

Selain dari dampak yang diberikan, adapun proses panjang yang harus dilewati seorang anak dalam memaafkan kedua orang tua. Dalam penelitian Nasri, S. A., Nisa, H., & Karjuniwati, K., (2018) yang telah ditelaah, didapatkan bahwa beberapa anak melalui proses yang berbeda-beda. Dari 3 partisipan dalam penelitian tersebut, hanya 1 partisipan yang mampu untuk memaafkan, 1 partisipan belum mampu untuk memaafkan, dan 1 partisipan tidak ingin untuk memaafkan. Disimpulkan bahwa anak berada dalam posisi yang berat dalam hal memaafkan orang tua mereka. Anak akan menganggap bahwa perceraian adalah hal yang menyakitkan bagi mereka. Terlebih jika seorang anak tidak memiliki hubungan yang baik dengan pihak yang dianggap bersalah, yaitu orang tuanya.

Dalam peristiwa perceraian orang tua, proses pemaafan dari anak sangat penting untuk ada di dalam konflik tersebut. Jika seorang anak dapat memaafkan secara utuh terhadap orang tuanya, maka ia akan dapat menghayati kebermaknaan hidup. Anak tidak lagi merasa perlu untuk bersalah dalam dirinya dan menganggap hal tersebut adalah kesalahan darinya. Manfaat pemaafan yang akan dirasakan lebih kepada kesehatan psikologis seperti evaluasi diri yang lebih positif, lebih banyak optimisme, rasa memiliki dan keterhubungan yang lebih besar dengan orang lain, rasa kesadaran transenden yang lebih besar, berkurangnya kemarahan, berkurangnya kecemasan, dan berkurangnya depresi. Psikologi positif memberi tekanan pada mereka untuk juga bertanggung jawab atas cara mereka mengatasi trauma ini (Held, 2005).

Berdasarkan hasil tinjauan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa remaja mengalami serangkaian proses dalam memaafkan perceraian orang tua mereka. Proses ini bervariasi tergantung pada keputusan individu sebagai korban perceraian. Selain itu terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, terutama terkait keterbatasan jumlah literatur yang memenuhi kriteria penelitian. Sumber-sumber yang relevan dengan tema penelitian ini sulit ditemukan dan belum semua literatur yang relevan dapat diakses untuk penelitian ini.

SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat disampaikan berdasarkan hasil *systematic literature review* adalah proses pemaafan sangat berpengaruh terhadap keberlangsung kondisi psikologis seorang anak terhadap orang tua yang bercerai. Pemaafan akan terjadi jika anak dapat menerima kenyataan mengenai perceraian tersebut dan berdamai dengan dirinya sendiri.

Adapun saran mengenai penelitian ini yaitu penting bagi peneliti selanjutnya untuk mempertimbangkan penggunaan berbagai kata kunci pencarian yang beragam. Selain itu, disarankan juga untuk memanfaatkan berbagai database secara luas guna memperoleh literatur yang beragam. Dengan cara ini, akan meningkatkan kemungkinan menemukan sumber-sumber yang lebih relevan dan komprehensif untuk penelitian tersebut.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ucapkan terima kasih kepada orang tua, teman, sahabat, dan para dosen yang turut membantu dalam proses penyusunan artikel ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Audhita Permata Putri Kristianto & Nurul Hartini tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Azra, F. N. (2017). Forgiveness dan subjective well-being dewasa awal atas perceraian orang tua pada masa remaja. *Psikoborneo*, 5(3), 529-540.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness* (pp. 79-104). Philadelphia: Templeton.
- Dagun, S. M. (2002). Psikologi Keluarga. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dunlop, R., & Burns, A. (1995). The Sleeper Effect. Myth or Reality?. *Journal of Marriage and the Family*, 375-386.
- Enright, R. (2001). Forgiveness is a choice. Washington: APA.
- Enright, R. D. and Cole, C.T. (1998). "Researching the process model of forgiveness within psychological interventions". In *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*, Edited by: Worthington, E.L. Jr. 139-161. Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press.
- Fitriani, F., & Hafnidar, H. (2023). Proses Pemaafan Remaja dari Orang Tua Bercerai. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 5(1), 39-56.
- Harefa, I. E., & Savira, S. I. Studi Fenomenologi Mengenai Forgiveness pada Perempuan Dewasa Awal dari Keluarga Broken Home.
- Hasanah, U. (2020). Pengaruh perceraian orangtua bagi psikologis anak. *Agenda: Jurnal Analisis Gender dan Agama*, 2(1), 18-24.
- Lopez, Shane, J., & C.R. Snyder. (2004). Positive psychological assessment a handbooks of models and measures. Washington: APA.
- Mubina, N., & Firdous, C. (2017). Penyesuaian Diri Remaja dalam Menghadapi Perceraian Orang Tua (Studi Kualitatif Fenomenologi) Terhadap Remaja di Jepara Jawa Tengah. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(1), 13-24.
- Nasri, S. A., Nisa, H., & Karjuniwati, K. (2018). Bagaimana Remaja Memaafkan Perceraian Orang Tuanya: Sebuah Studi Fenomenologis. *Seurune: Jurnal Psikologi UNSYIAH*, 1(2), 102-120.

-
- Pratiwi, I. W. (2019). Dinamika *Forgiveness* pada Anak Korban Perceraian. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*, 8(2), 13-31.
- Puspitasari, D., & Kusumandari, R. (2023). Bagaimana *forgiveness* anak korban perceraian?: Studi deskriptif fenomenologi. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 182-288.
- Susanto, R. S. Y., & Hartini, N. (2022). Hubungan antara Pemaafan dengan Kebahagiaan pada Remaja yang Memiliki Orang Tua Bercerai. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(2), 141-148.
- Tessy, N. R. B., Setiasih, S., & Nanik, N. (2022). *Forgiveness, gratitude, and the flourishing of emerging adults with divorced parents*. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 77-90.
- Uman, L. S. (2011). Systematic Reviews and Meta-Analyses. *J Can Acad Child Adolesc Psychiatry*, 20, 57-59.
- Umar, M. F. R., Hayati, S., & Florentina, T. (2023). *Forgiveness in Adolescents Post-Divorce Parents in the Makassar Bugis Tribe*. *KLASIKAL: Journal of Education, Language Teaching and Science*, 5(1), 65-73.
- Waluya, B. (2007). *Sosiologi: Menyelami Fenomena Sosial di Masyarakat Untuk Kelas XII Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah Program Ilmu Pengetahuan Sosial*. Bandung: PT Setia Purna Inves.