

## **FORGIVENESS PADA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI GAGAL UNTUK MENIKAH**

**Riya Ulfa Juniatin**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. [riya.17010664156@mhs.unesa.ac.id](mailto:riya.17010664156@mhs.unesa.ac.id)

**Riza Noviana Khoirunnisa**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. [rizakhoirunnisa@unesa.ac.id](mailto:rizakhoirunnisa@unesa.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini berupaya mengungkapkan alasan partisipan memerlukan forgiveness setelah terjadinya pembatalan pernikahan, proses-proses yang dilalui dalam memaafkan, dan makna yang didapatkan setelah memberikan pemaafan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode pengumpulan data melalui wawancara semi terstruktur. Dalam mengolah data, penelitian ini menggunakan triangulasi dan analisis tematik. Metode penelitian ini dipilih untuk menjelaskan proses dan faktor-faktor apa saja yang mendukung dan menghambat forgiveness pada dewasa awal yang mengalami gagal menikah. penelitian ini membuahkan beberapa penemuan. Partisipan pertama dan ketiga mampu melakukan *forgiveness* karena sudah dapat menerima dan tidak ingin memiliki dendam pada orang lain dan partisipan kedua belum mampu melakukan forgiveness karena kurangnya dukungan dari keluarga dan tidak dapat mengungkapkan amarah. Terdapat beberapa persoalan yang dialami oleh partisipan setelah mengalami gagal menikah. persoalan pertama sulit untuk menjalin hubungan dengan orang lain. Persoalan kedua kesehatan psikologis, seperti rasa sakit hati, marah, kecewa, dan depresi. Persoalan ketiga kesehatan fisik. Penelitian ini mengungkapkan bahwa dengan melakukan forgiveness dapat mengurangi stress dan dapat berdamai dengan masa lalunya.

**Kata Kunci:** *Forgiveness, dewasa awal, gagal menikah*

### **Abstract**

This study seeks to reveal the reasons participants need forgiveness after the marriage annulment occurs, the processes that go through in forgiving, and the meaning obtained after giving forgiveness. This research uses a qualitative method with a case study approach. The method of collecting data is through semi-structured interviews. In processing the data, this research uses triangulation and thematic analysis. This research method was chosen to explain the process and what factors support and hinder forgiveness in early adults who experience marriage failure. This research led to several findings. The first and third participants were able to do forgiveness because they were able to accept and did not want to hold a grudge against others and the second participant had not been able to do forgiveness because of the lack of support from the family and could not express anger. There are several problems experienced by participants after experiencing marriage failure. the first problem is difficult to establish relationships with other people. The second problem is psychological health, such as heartache, anger, disappointment, and depression. The third problem is physical health. This research reveals that forgiveness can reduce stress and make peace with the past.

**Keywords:** *Forgiveness, early adulthood, marriage failure*

## **PENDAHULUAN**

Dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa awal, Masa dewasa awal adalah masa pencarian, penemuan pemantapan dan masa reproduktif, masa tersebut penuh dengan masalah dan ketegangan emosional. Masa dewasa awal dimulai pada umur 20-40 tahun pada masa ini, individu memiliki peran dan tanggung jawab yang semakin besar serta akan memulai hubungan intim yang lebih serius (Erikson dalam Papalia, Fedman & Martorel, 2012). Secara fisik individu yang tergolong dalam masa dewasa awal sudah mencapai posisi puncak, pada tahap ini pula

individu sudah dapat berpikir secara abstrak, logis dan rasional (Santrock, 2011).

Perkembangan dalam kehidupan manusia harus dapat berlanjut agar individu dapat memenuhi tugas perkembangannya. Pada masa ini merupakan saatnya seseorang memulai mengembangkan kehidupan yang mandiri secara ekonomi maupun pribadi, mengembangkan karir, memilih teman hidup, mulai menjalin suatu relasi dengan seseorang dan memulai kehidupan berkeluarga dan membesarkan anak (Santrock, 2011). Salah satu tugas perkembangan yang khas pada masa dewasa awal adalah orientasi pada pernikahan. Sehingga untuk memenuhi tugas tersebut individu menjalin hubungan dengan lawan

jenis atau dapat disebut dengan berpacaran (Mahfuzhatillah, 2018)

Hubungan pacaran akan memiliki peran penting bagi seseorang. Pacaran yang kita ketahui tujuan utamanya adalah mimilih untuk mendapatkan pendamping hidup. Selain itu, adanya keinginan untuk merasakan cinta, kasih sayang dan penerimaan pada lawan jenis Paul & White (Santrock, 2011). Dalam menjalani hubungan berpacaran seseorang dapat belajar mengenai keterbukaan, kemampuan menyelesaikan konflik, proses membuka diri secara timbal balik dan membantu individu untuk belajar memahami diri sendiri dan orang lain (Dharmawijati, 2015). Selama masa pacaran seseorang akan lebih mengenal kepribadian pasangannya lebih baik. Dengan masa ini, seorang individu akan melakukan perubahan sebelum memasuki jenjang pernikahan (Ardhianita & Andayani, 2005).

Hubungan cinta yang di jalani oleh individu dewasa awal adalah hubungan cinta yang memiliki interaksi lebih mendalam dan mengikat tidak hanya sekedar kencan. Dalam suatu hubungan individu sudah mengikat janji secara langsung atau tidak langsung bahwa mereka tidak akan berkencan dan akan berkomitmen pada hubungan tersebut Cinta memiliki tiga dimensi yaitu hasrat (Passion), keintiman (intimacy), dan komitmen atau keputusan (commitment). Ketiga dimensi tersebut memiliki peranannya masing-masing. Ketika dalam suatu hubungan sudah ada komitmen seseorang akan memutuskan untuk melanjutkan hubungan tersebut pada tahap pinangan atau pernikahan. (Sarwono, 2007). Pinangan (lamaran) adalah acara yang dilakukan secara resmi. Acara ini dilakukan oleh pihak laki-laki meminta seseorang perempuan untuk dijadikan istrinya setelah menemukan kesepakatan, kesepakatan tersebut dapat dilanjutkan ke jenjang pernikahan (Murtiadji, 2012)

Suatu hubungan dengan lawan jenis tidak selalu berjalan dengan lancar tanpa adanya hambatan. Adanya masalah yang tidak dapat diselesaikan dapat menyebabkan kehancuran dalam suatu hubungan Saud (Kuswatun & Maemonah, 2021). Hancurnya suatu hubungan berpacaran sangat berpengaruh terhadap keadaan emosi seseorang yang ditinggalkan. Gagal dalam suatu hubungan adalah permasalahan yang sulit untuk dihadapi. Bagi seseorang yang sudah mempersiapkan rencana pernikahan dengan sangat matang dan mengamami kegagalan untuk menikah akan mengalami goncangan secara psikologis, seperti trauma, cemas hingga depresi. Gagal menikah dapat diakibatkan oleh beberapa faktor salah satunya yaitu perselingkuhan (Rumondor, 2013).

Perselingkuhan adalah pelanggaran kepercayaan, Ini terjadi ketika salah satu atau kedua pasangan tidak menghormati lagi perjanjian untuk setia (Lase, 2021). Perselingkuhan merupakan suatu pengkhianatan yang menyakitkan dari suatu kepercayaan dan ancaman dalam suatu hubungan, hal ini akan merusak hubungan kasih sayang (Yuwanto, 2011). Adanya perselingkuhan dalam suatu hubungan

akan membuat rasa sakit dan kecewa di antara pasangan yang menjalaninya, hal tersebut juga dapat memunculkan rasa benci pada pasangan. Secara psikologis korban perselingkuhan mengalami tekanan yang sangat besar dan kejadian perselingkuhan menyebabkan traumatis serta menyebabkan dampak negatif bagi pasangannya. Pasangan korban perselingkuhan akan menunjukan emosi negatif seperti merasa cemas, kecewa, diabaikan dan menyalahkan dirinya sendiri (Hall & Fincham, 2006). Sehingga seseorang harus dapat berdamai dengan orang yang menyakitinya agar dapat menghilangkan emosi negataif yang ada pada dirinya, dengan adanya *forgiveness* dapat membuat seseorang untuk memperbaiki hubungan sebagai pertanggung jawaban tanpa syarat dari dalam individu dan hal tersebut akan mengurangi dorongan untuk balas dendam terhadap perlakuan yang menyakitkan (Widasuri & Laksmiwati, 2018)

Enright (Setiyana, 2013) mengungkapkan bahwa *forgiveness* merupakan sebuah kesediaan seseorang untuk meninggalkan hal negatif yang di karenakan pengkhianatan atau rasa sakit yang di berikan oleh orang lain, dengan hal tersebut seseorang dapat mengurangi sedikit amarah dan rasa bencinya dan dapat memunculkan rasa iba, rasa kasihan kepada orang yang telah menyakitinya. Menurut (McCullough, 2000) *forgiveness* adalah keinginan yang berkurang untuk menghindari dan menyakiti atau membalas dendam terhadap seseorang telah menyakiti kita dan disertai dengan peningkatan belas kasih dan keinginan untuk bertindak positif terhadap individu yang menyakiti. *Forgiveness* dapat dijadikan sebagai motivasi untuk mengubah seseorang agar tidak balas dendam dan dapat mengurangi keinginan untuk mengendalikan kebencian serta meningkatkan dorongan untuk menyelesaikan konflik dengan pihak yang menyakitinya (McCullough, 2001).

Dengan melakukan *forgiveness*, emosi negative seperti marah, kecewa, cemas, sakit hati dan depresi yang dirasakan oleh individu dapat menjadi emosi yang positif. Sehingga dapat menguatkan karakter positif dan dapat meningkatkan psychological well-being dalam diri individu (Raj et al., 2016). Brann menjelaskan bahwa individu pada yang sudah memasuki tahap perkembangan dewasa awal *forgiveness* menjadi hal yang sangat penting karena *forgiveness* menjadi sangat berkaitan dengan karakteristik pada individu yang memasuki tahap perkembangan dewasa awal yakni mampu dalam menjaga komitmen, memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi dan dapat merasakan kepuasan dalam hubungan. semakin individu mampu melakukan *forgiveness* menunjukkan bahwa individu telah mencapai kedewasaan dan tingkat emosi yang baik (Brann et al., 2007).

Penelitian mengenai penemuan makna hidup pada individu yang gagal menikah yang dilakukan oleh (Kuswaton & Maemonah, 2021) menemukan hasil bahwa adanya perasaan sedih kecewa, sakit hati dan perasaan malu terhadap masyarakat sekitar karena di tinggalkan pasangan dan gagal menikah dengan melakukan konseling religius individu dapat memiliki pengalihan permasalahannya. Dampak psikologis yang dialami subjek, yaitu merasa putus asa dalam menjalani kehidupan, malu bertemu dengan teman-teman, tidak berani keluar rumah dan banyak orang yang mengolok-olok subjek. Beberapa penelitian juga mengungkapkan dampak dari *forgiveness*. Penelitian menurut (Worthington et al., 2005) menyatakan bahwa sikap tidak memaafkan akan berdampak negatif pada kesehatan, terutama dengan membiarkan stres mengambil alih. Ketika mengingat hal-hal buruk yang telah berlalu, mempercepat respons jantung dan pembuluh darah. Sebaliknya, jika seseorang memaafkan, maka akan mengurangi respon pada jantung dan pembuluh darah yang dapat memicu reaksi emosional positif yang akan menggantikan emosi negatif. (Anderson, 2006) menemukan hasil penelitian yang menyatakan bahwa individu yang memaafkan mengalami penurunan yang signifikan dalam kemarahan, kecemasan dan depresi Dengan adanya *forgiveness* individu dapat meredakan rasa amarah, kecewa dan sakit hatinya pada seseorang yang menyakitinya selain itu dengan adanya *forgiveness* individu dapat berdamai dengan masa lalunya dan dirinya sendiri, agar dapat melanjutkan kehidupan dengan bahagia.

sebelumnya peneliti sudah melakukan studi pendahuluan terhadap tiga orang yang mengalami gagal untuk menikah Subjek pertama seorang perempuan berumur 31 tahun menjalani pacaran selama 10 bulan dan melaksanakan pertuangan tetapi gagal untuk menikah karena pasangannya memiliki kekasih dan menikah dengan kekasihnya. Subjek Pertama mampu memaafkan pasangannya karena sudah bisa menerima dan mengiklaskan semua yang terjadi pada dirinya, dengan memaafkan dapat membuat subjek lebih tenang, bahagia dan dapat menjalin hubungan kembali. Subjek adalah seorang laki-laki berumur 25 tahun menjalani hubungan berpacaran sekitar 2 tahun tidak mampu memaafkan karena adanya perselingkuhan yang membuat pasangannya hamil sehingga pernikahan harus dibatalkan, hal tersebut membuat subjek depresi karena gagal untuk menikah. Subjek ke tiga seorang perempuan berumur 25 tahun sudah bertunangan dan menjalani pacaran selama 2 tahun tetapi hubungan yang dijalannya kandas setelah melangsungkan tunangan karena pasangannya berselingkuh. Subjek tiga mampu memaafkan pasangannya karena dengan memaafkan pasangannya dia merasa memiliki hidup yang berharga dan tidak menjadi orang yang tersakiti lagi.

## METODE

Penelitian yang membutuhkan pemahaman secara detail dan mendalam terhadap suatu masalah yang diteliti (Creswell, 2018). Metode penelitian ini dipilih untuk menjelaskan proses *forgiveness* dan faktor-

faktor apa saja yang mendukung dan menghambat *forgiveness* pada orang dewasa awal yang gagal untuk menikah. penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus karena pendekatan ini bertujuan untuk menggali fenomena secara mendalam . Penelit menggunakan studi kasus agar peneliti dapat menggambarkan secara lebih mendalam dan detail mengenai *forgiveness*.

Pengambilan partisipan dalam penelitian dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik yang masuk dalam *non-probability sampling* teknik ini merupakan teknik yang memperoleh sampel dengan cara menyesuaikan kriteria partisipan dengan tujuan penelitian (Herdiyansyah, 2015). Pemilihan partisipan dalam penelitian ini adalah dewasa awal berusia 20- 40 tahun, pernah mengalami gagal menikah dan menjalani hubungan berpacaran minimal 5 bulan. Melalui kriteria tersebut ditemukan tiga partisipan yang bersedia untuk turut dalam penelitian.

Peneliti memilih beberapa orang untuk menjadi responden dalam penelitian karena dianggap memenuhi kriteria yang di sesui, responden yang dipilih sudah menyatakan kesediaannya untuk berkontribusi dan membagikan pengalamannya. Ketiga responden tersebut adalah (nama samaran) :

**Tabel 1. Identitas responden**

Nama (samara )	Usia	Lama paracaran
Yuni	31 tahun	10 bulan
Rangga	25 tahun	2 tahun 8 bulan
Devi	26 tahun	2 tahun

## Pengumpulan Data

Menurut Stewart & Cast, wawancara diartikan sebagai suatu interaksi yang didalamnya terjadi pertukaran atau berbagi aturan, berbagi tanggung jawab, perasaan, keyakinan, motif, dan informasi (Herdiyansyah, 2015). Wawancara adalah pengumpulan data dengan tanya jawab yang dilakukan secara sistematis dan berlandaskan tujuan penelitian. Teknik wawancara di bagi menjadi tiga, yakni wawancara terstruktur, semi terstruktur dan tidak terstruktur. penelitian menggunakan teknik wawancara semi terstrukturu dalam wawanca ini subjek akan diajak untuk berpendapat dan menyampaikan ide-ide yang dimilikinya (Sugiyono, 2017). Selain pengumpulan data yang dilakukan dengan partisipan. Pengumpulan data juga dilakukan dengan mewawancarai *signifikan other*. *Signifikan others* yang dipilih merupakan seseorang yang mengetahui perjalanan hidup dari ketiga partisipan. Penggalian data yang dilakukan dengan *signifikan others* dilakukan untuk memperkuat data dari partisipan. Wawancara yang diberikan berisi pertanyaan yang sebelumnya sudah disusun dan memungkinkan untuk ditanyakan pada saat itu. Sebelum melakukan wawancara peneliti melakukan penyusunan wawancara, penyusunan wawancara ini sesu dengan pedoman wawancara dan menyesuaikan dengan faktor-faktor *forgiveness* McCullough yaitu, *Avoidance Motivations*, *Revenge Motivations*, *Benevolence Motivation*. Wawancara dilakukan secara daring yaitu melalui google meet.

### Teknik Analisis Data

(Creswell, 2018) mengungkapkan bahwa Analisa data sebagai proses pengorganisasian data, pembacaan pendahuluan pada database, pengodean dan pengorganisasian tema, penyajian data, dan penyusunan penafsiran data. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis tematik. Analisis tematik adalah metode yang mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan masalah yang terkandung dalam data (Liamputtg, 2009). Pengukuran dan keabsahan data menggunakan *member check* dan trigulasi sumber data. Untuk mengecek keabsahan data yang di peroleh.

### HASIL PENELITIAN

Melalui wawancara dari ketiga partisipan, peneliti menemukan enam alasan terjadinya forgiveness pada partisipan, yaitu gagal menikah, keinginan untuk menarik diri (*Avoidance Motivations*), keinginan balas dendam (*Revenge Motivations*), keinginan bertindak positif (*Benevolence Motivations*) dan manfaat pemaafan. Tetapi ketiga partisipan memiliki alasan yang berbeda-beda.

#### Alasan Gagal Menikah

Ketiga subjek memiliki alasan yang berbeda-beda dalam memiliki alasan gagal menikah. subjek 1 alasan gagal menikah karena pasangannya berselingkuh bertepatan satu bulan sebelum acara pernikahannya, mantan pasangannya lebih memilih membatalkan pernikahannya dan menghilang selang waktu dua bulan mantan pasangannya menikahi kekasihnya tersebut. kejadian tersebut membuat subjek mengalami depresi dan membutuhkan bantuan dari psikiater selama 2 tahun dan psikolog hingga saat ini. Hal ini dapat di lihat dari pernyataan subjek di bawah ini:

*"saat itu satu bulan sebelum hari pernikahan kami. ketika dia pulang dari perjalanan dinas dia minta udahan dengan saya, Setelah itu kita sama-sama ngasih waktu satu minggu untuk berpikir kedepannya mau kayak gimana. Setelah satu minggu dia datang ke saya nangis dan minta maaf karena dia ada selingkuh dengan orang lain dan dia bilang mau tetap lanjut dengan aku. Tetapi selang tiga hari dia bilang gak mau lanjut dan dia hilang gak ada kabar. "* (Yuni, 9 oktober 2021)

Subjek II alasan gagal menikah karena pasangannya keluar bersama dengan selingkuhannya dan hamil dengan selingkuhannya. Karena menjalani hubungan jarak jauh sehingga waktu untuk bertemu sedikit dan mantan pasangannya menginginkan perhatian lebih, ketika tidak mendapatkan hal tersebut mantan pasangan subjek lebih memilih menjalin berhubungan dengan orang lain. Hal ini dapat di lihat dari pernyataan subjek di bawah ini:

*"kami LDR beda kota, pada saat itu teman pasangan saya tau jika pasangan saya sedang keluar bersama seseorang dia mengira itu saya. Pada saat itu dia langsung chat saya padahal posisinya saya di rumah dan tidak bersama*

*pasangan saya, saat itu juga saya datang ke kosnya meminta penjelasan tapi tidak mendapatkan penjelasan malah dia menyalahkan saya karena tidak bisa mengunjunginya setiap minggu "* (Rangga, 8 oktober 2021)

Subjek III alasan gagal menikah karena adanya penghinatan dan curiga dengan sikap pasangannya yang berubah kepadanya. Kejadian itu terjadi beberapa bulan setelah lamaran sikap mantan pasangan subjek berbeda dari yang sebelumnya sehingga subjek curiga dan mencari tau semuanya. Hal ini dapat di lihat dari pernyataan subjek di bawah ini:

*"....mungkin karena insting perempuan yang kuat, yang tau kalau pasangannya mengalami perubahan sikap ke diri kita, sehingga kita cenderung kepo dan mencoba mencari tahu dan hingga akhirnya menemukan jawaban dari kecurigaan itu."* (Devi, 10 Oktober 2021)

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa subjek I,II dan III mengalami kegagalan menikah karena adanya perselingkuhan atau penghinatan dalam hubungannya, sehingga hubungan tersebut harus berakhir meskipun sudah mengadakan acara lamaran dan sudah menetapkan hari pernikahan tetapi pernikahan tersebut tidak bisa dilangsungkan.

#### *Avoidance Motivations*

Ketiga subjek dalam penelitian ini memiliki alasan yang berbeda-beda dalam menghindari atau menarik diri dari pasangannya. Secara lebih mendalam subjek memiliki alasan masing-masing. Ada yang sudah dapat bertemu dan berbicara dan ada juga yang tidak ingin bertemu sama sekali dengan mantan pasangannya.

Pada subjek I alasan sudah dapat bertemu dan tidak menghindar saat bertemu dengan mantan pasangannya karena saat bertemu mantan pasangannya menegur terlebih dahulu. Pada saat itu subjek bertemu dengan mantan pasangannya di tempat makan, mantan pasangannya menyapanya terlebih dahulu dan dari situ sudah mulai saling menyapa saat bertemu dan berbicara bersama. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan subjek dibawah ini :

*"akhir 2019 kami sempat bertemu di tempat makan dia yang negur saya duluan jadi otomatis aku juga negur balik dia, pada saat itu dia duduk di depan ku dan kami makan bareng, bercerita dan membicarakan soal pekerjaan membiacrakan pekerjaanya. ya sudah setelah saat itu saling tegur kalau kita ketemu. tetapi memang sudah tidak ada apa-apa tidak ada chat atau yang lainnya."* (Yuni, 9 oktober 2019).

Pada subjek II tidak ingin bertemu dan menghindar saat bertemu dengan mantan pasangannya. Karena tidak ingin merusak rumah tangga mantan pasangannya dan sudah muak dan tidak ingin bertemu dengan mantan pasangannya lagi. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan subjek dibawah ini

*“saya tidak bisa bertemu dengan dia sampai sekarang, saya juga tidak mau merusak rumah tangganya. Jika saya bertemu saya akan menghindar dan akan pura-pura tidak mengenalinya karena saya sudah malas dan muak.” (Rangga, 8 oktober 2021)*

Sedangkan pada subjek III jika bertemu saat ini subjek belum siap tetapi jika tidak sengaja bertemu tidak apa-apa tetapi subjek tidak akan memulai menyapanya terlebih dahulu, jika matan pasangannya tidak menyanya ia akan menggap seperti orang tidak pernah kenal.

*“namun jika tidak sengaja bertemu ya tidak apa-apa. Dan jika bertemu saya tidak akan menyapa duluan. Seperti orang tidak kenal saja, cukup dalam hati bilang “oh dia, syukur dia baik2 saja”*

Dari penjelasan ketiga subjek tersebut dapat di simpulkan bahwa subjek I sudah bisa bertemu dan berbicara dengan mantan pasangannya tetapi subjek II dan III kan berpura-pura tidak kenal jika bertemu dengan mantan pasangannya.

### **Revenge Motivations**

Keinginan untuk balas dendam pada seseorang yang sudah menyakiti. Hasil dari wawancara menemukan alasan yang berbeda dari setiap subjek. subjek I memiliki alasan untuk balas dendam kepada mantan pasangannya karena sudah menghancurkan kehidupannya dan membuat malu keluarganya pada saat itu tapi untuk sekarang sudah tidak karena saya sudah menerima. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan subjek dibawah ini:

*“pada saat itu aku ingin hancurin hidupnya dia, dia udah bikin aku dan keluarga ku malu, da udah bikin aku jatuh dan yang ada dalam pikiran aku dia juga harus merasakan hal yang sama dengan aku” (Yuni, 9 oktober 2021)*

*“di 2019 itu aku udah berpikir bahwa “oh ya udah, kayaknya udah gak boleh lah ya ada dendam-dendam lagi untuk aku sendiri gak baik dan untuk dia juga” Jadi sejak saat itu aku lebih ke menerima aja, menerima kondisi,. (Yuni, 9 oktober 2021)*

Subjek II tidak memiliki keinginan untuk balas dendam kepada mantan pasangannya karena dia sudah menggap itu selesai dan tidak ingin bertemu dengan mantan pasangannya lagi. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan subjek dibawah ini:

*“saya tidak ingin balas dendam, semua sudah saya anggap selesai dan saya tidak ingin bertemu denganya lagi. tetapi apa yang diperbut dia oleh saya masih membuat saya kecewa dan sakit hati”.(Rangga, 8 oktober 2021)*

Subjek III memiliki keinginan balas dendam tapi mengingat kembali jika balas dendam itu tidak baik sehingga subjek memilih balas dendam dengan meningkatkan *valuenya* dengan mengikuti seminar-seminar dan kegiatan sosial. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan subjek di bawah ini:

*“Sebenarnya ingin tapi mengingat balas dendam tidak dibenarkan, maka saya memilih jalur balas dendam dengan meningkatkan value saya untuk mendapat yang lebih baik dari beliau.”(Devi, 10 Oktober 2021)*

Dari ketiga subjek tersebut subjek I dan II tidak ingin untuk balas dendam hanya saja subjek II ingin bals dendam dengan cara yang positif dengan meningkatkan *veluena*. Subjek I menginginkan balas dendam agar apa yang dirasakan oleh dia juga dirasakan oleh mantan pasangannya.

### **Benevolence Motivations**

keinginan untuk bertindak positif terhadap individu yang pernah menyakiti, dengan berbuat baik dan berdamai pada seseorang yang menyakiti. Subjek I tidak pernah berpikiran berbuat baik pada mantan pasangannya pada saat ditinggalkan karena dia merasa sakit hari, kecewa, marah dan malu, partisipan I menyatakan bahwa dia tidak memeberikan maaf karena mantan pasangannya tidak meminta maaf tapi lebih ke menerima keadaan dan semuanya sudah selesai. Dia sudah menyelesaikan masalahnya dengan mantan pasangannya pada saat mantan pasangannya menikah ia mengungkapkan semua amarah yang dia rasakan yang selama tiga bulan dia pendam. Saat amarah itu tersalurkan ia pada saat itu merasa lega dan sudah mulai menerima keadaan. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan di bawah ini:

*“.....lebih kemenerima keadaan bahwa memeang ya udah kondisinya kayak gini gitu mungkin dengan menerima itu kondisinya lambat laun aku merasa ya udah lah mau dia minta maaf atau tidak minta maaf ya udah toh semuanya sudah terjadi, semuanya udah selesai kayak gitu sih.....” (Yuni, 9 Oktober 2021)*

Pada subjek II mengatakan bahwa tidak bisa memaafkan mantan pasangannya sampai kapan pun karena sudah membutnya kecewa, marah, sedih dan tidak mengerti harus berbuat apalagi dengan keadaanya pada saa itu. seseorang yang sudah dia percayai untuk menjadi pasangan di masa depannya tapi menghinatinya, padahal hari pernikahan sudah tetapkan tetapi harus batal. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan di bawah ini:

*“saya tidak bisa memaafkan dia sudah menghinati saya membuat kepercayaan saya ke dia hilang dengan melakukan yang tidak seharusnya.” (Rangga, 9 Oktober 2021)*

Subjek III karena adanya penghinatan yang membuat rasa amarah dan kecewa dalam dirinya masih ada, untuk saat ini untuk memeberikan maaf

sepertinya belum ada karena masih ingin menata hati dan dirinya terlebih dahulu. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan di bawah ini:

*"Untuk saat ini belum, saya masih menata diri dan hati untuk membuat buku baru dan membuang buku lama"* (Devi, 10 Oktober 2021)

### Dampak Psikologis dan Fisik

Kegagalan dalam pernikahan memberikan dampak psikologis yang sangat mendalam bagi partisipan. Rasa amarah, sakit hati, kecewa dan trauma untuk menikah hal ini dirasakan oleh partisipan. Partisipan I mengalami dampak psikologis dan fisik saat mengetahui pasangannya berselingkuh dan membatalkan pernikahannya. Dampak fisik yang dialaminya saat mengetahui pasangannya berselingkuh partisipan I harus menjalani rawat inap di rumah sakit selama 3 hari karena memikirkan terlalu banyak masalah yang mengakibatkan salam lambung naik. Dampak psikologis yang dialami partisipan I yaitu depresi. Saat pasangan partisipan mengakhiri hubungannya dan menghilang membuat partisipan I tidak bisa tidur, berat badan menurun, menagalami mual dan muntah sehingga untuk mengatasi hal tersebut partisipan I membutuhkan bantuan dari psikolog dan psikiater. Partisipan I menjalani pengobatan ke psikiater selama 2 tahun dan ke psikolog hingga saat ini tetapi sudah tidak terlalu sering seperti dulu. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan di bawah ini:

*"....empat hari atau lima hari kami tidak saling berkomunikasi dan kondisinya aku langsung ngedrop kebetulan aku ada riwayat flek esofagus karena ada stress kayak gitu akhirnya kambuh dan aku masuk rumah sakit aku rawat inap besoknya...."* (Yuni, 9 oktober 2021)

*"saya tahunya saat kejadian itu terjadi pada saat tahun 2016 dia berat badan dia turun, sulit untuk tidur gangguan tidur, mual, muntah. Dia memutuskan untuk ke psikiater dan psikolog, ke psikiater di berikan obat sampai 2017 mungkin. Tapi kalau ke psikolog sampai sekarang kayak masih tatapi suah tidak sesering dulu".* (Sahabat Yuni, 15 Oktober 2021)

Dampak yang psikologis yang dialami oleh partisipan II karena gagal untuk menikah yaitu depresi dan trauma untuk menikah. partisipan II sangat jarang melampiaskan amarahnya dan lebih sering memendam sendiri sehingga rasa marah kecewa dan sakit hati yang dirasaknya tidak tersalurkan dan adanya tekanan keluarga yang menyebabkan ia seperti itu.

*"sesak sekali rasanya saat saya mengetahui itu, saya sedih, marah dan tidak tau harus melakukan apa. Saya sempat mau bunuh diri kerena hal tersebut."* (Rangga, 8 oktober 2021)

Partisipan III tidak mengalami dampak psikologis hanya saja memiliki emosi negative pada mantan pasangannya seperti marah, kecewa dan sakit

hati saat mengetahui mantan pasangannya berselingkuh. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan dibawah ini:

*"Perasaan saya pertama kali, kecewa pasti, apa yang saya lakukan setelahnya hanya diam dan menghilang"*

### Manfaat Melakukan Pemaafan

Sikap memaafkan dapat berdampak positif bagi individu yang memaafkan, selain itu juga dapat mengurangi stress dan dapat berdamai dengan masa lalu. Subjek I dan III mampu meamaafkan pasangannya tetapi subjek II belum bisa memaafkan mantan pasangannya, tetapi dari masing-masing subjek memiliki alasannya masing-masing subjek I lebih mencoba menerima keadaan dan tidak ingin ada rasa dendam lagi, setelah semuanya selesai subjek I sudah lebih merasa nyaman dan mulai bisa membuka hati untuk orang lain dalam dirinya setelah tiga tahun menutup hatinya untuk orang lain. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan di bawah ini:

*"lebih tenang aja hidup ku, aku bangun tidur tidaka ada rasa dendam, tidak ada rasa benci, tidak ada rasa kesal aku lebih selow menikmati hidup, lebih lepas benar-benar tenang. , lebih merasa nyaman, merasa tidurku nyenyak dan mulai bisa membuka hati pada orang baru setelah tiga tahun menutup hati untuk siapapun....."* (Yuni, 8 oktober 2021)

subjek II lebih ke tidak mau memaafkan sama sekali sehingga masih ada rasa amarah dan kecewa yang dirasakannya hingga saat ini. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan di bawah ini:

*"saya belum menemukan manfaat memaafkan karena saya belum bisa memaafkannya dan mungkin tidak kan bisa memaafkannya. Karena saya masih marah dan kecewa kepadanya"* (Rangga, 9 oktober 2021)

Partisipan III bisa memaafkan dan memulai untuk mencoba memaafkan diri sendiri dan juga orang yang sudah menyakitinya. Dengan memaafkan banyak sekali manfaat yang rasakan yaitu dengan tidak terus menerus menyakiti dirinya. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan:

*"membuat saya merasa diri saya ini berharga dan dengan memaafkan itu sama dengan saya menghargai diri saya dengan tidak terus-menerus menyakiti diri sendiri, dengan menyimpan dendam dan tidak memaafkan, membuat saya masih percaya dengan orang lain tanpa menimbulkan trust issue untuk orang baru, lebih menghargai sebuah hubungan dengan memaafkan artinya saya berhasil menyelesaikan hubungan saya dengan baik tanpa membuat diri saya merasa seperti korban yang sangat amat tersa"* (Devi, 10 oktober 2021).

Dari penjelasan ketiga partisipan, partisipan I dan III sudah menerima keadaan dan memaafkan pasangannya dan dirinya sendiri. Dengan memberikan maaf dan menerima keadaan partisipan I dan III merasakan manfaat dari pemaafan tersebut, tetapi bagi partisipan II ia tidak ingin memberikan maaf sehingga masih merasakan amarah dan kecewa.

## PEMBAHASAN

Hubungan ketiga partisipan bersama pasangannya sebelumnya berjalan baik-baik saja tidak ada masalah apapun. Ketiga partisipan sudah melangsungkan acara lamaran dan sudah menetapkan hari pernikahan. Acara lamaran ini sebagai pengikat suatu hubungan dan janji bersama untuk menikah di masa depan. Tetapi setelah beberapa bulan setelah lamaran pasangan partisipan melakukan perselingkuhan. Perselingkuhan adalah sebuah pelanggaran perjanjian terhadap hubungan seksual yang eksklusif antara dua orang yang sudah berkomitmen (Hertlein et al., 2005). Perselingkuhan yang dilakukan oleh ketiga pasangan partisipan *Romantic Love Affair* yaitu perselingkuhan yang melibatkan hubungan emosional yang mendalam, sehingga pasangan berpikir untuk melepaskan pasangannya dan menikahi kekasihnya (Satiadarma, 2001).

Perselingkuhan yang mengakibatkan berakhirnya hubungan dan batalnya pernikahan memberikan dampak psikologis dan fisiologis pada kedua partisipan. Partisipan I merasa sakit hati, depresi hingga membutuhkan penanganan psikolog dan psikiater karena belum bisa menerima keadaan yang seharusnya pada bulan itu dia bisa menikah tapi terpaksa harus batal karena pasangannya memilih untuk menikah dengan selingkuhannya dua bulan setelah pembatalan pernikahannya dan sakit fisik yang dialaminya karena asam lambung dan membutuhkan perawatan di rumah sakit selama 4 hari. Partisipan II merasa sakit hati dan depresi sampai pernah berpikiran untuk bunuh diri karena masih belum bisa menerima jika pasangannya mengkhianatinya dan hamil dengan selingkuhannya hal tersebut membuat partisipan hancur dan menyebabkan trauma tidak ingin menikah. dan partisipan III merasa sakit hati, kecewa dan marah kepada pasangannya karena pengkhianatan yang dilakukan oleh pasangannya. Partisipan I dan III sudah bisa memaafkan tetapi belum sepenuhnya dan sudah bisa menerima keadaan tetapi partisipan II sama sekali belum bisa memaafkan pasangannya. Memaafkan tidak berarti bisa melupakan kejadian menyakitkan, dengan memaafkan tidak berarti kecewa dan emosi negatif hilang sama sekali, pemaafan juga berarti memperlakukan seseorang yang melakukan perbuatan tersebut sebagai manusia yang masih dihargai (Steven & Sukmaningrum, 2018). Hal ini bisa kita ketahui dari partisipan I yang sudah bisa bersikap baik, membalas sapaan mantan pasangannya saat bertemu dan sudah bisa berbicara bersama ketika bertemu.

Terdapat aspek-aspek dalam *forgiveness* (McCullough, 2000), *Avoidance Motivation* yaitu motivasi untuk menghindari dan menarik diri dari seseorang yang menyakiti, hal ini terlihat pada Partisipan II menghindari mantan pasangannya karena takut merusak rumah tangganya dan sudah muak dengan sikap mantan pasangannya, jika bertemu partisipan akan pura-pura tidak mengenalinya. Sama halnya dengan partisipan III jika mantan pasangan tidak menegurnya terlebih dahulu partisipan akan merasa tidak kenal mantan pasangannya ketika bertemu. Berbeda dengan partisipan I, partisipan I sudah bisa bertemu dan tidak menghindar saat bertemu mantan pasangannya.

Aspek kedua *Revenge Motivations* yaitu motivasi untuk balas dendam kepada orang yang sudah menyakiti, pada aspek yang kedua ini partisipan I memiliki niatan untuk balas dendam ingin menghancurkan kehidupan mantan pasangan dan membuat ingin membuat mantan pasangan merasakan rasa sakit yang sama. partisipan II tidak memiliki niatan untuk balas dendam karena sudah dianggap selesai dan tidak ingin memiliki hubungan lagi dengan mantan pasangannya. Partisipan III memiliki niatan balas dendam dengan meningkatkan value agar mantan pasangan menyesal telah meninggalkannya.

Aspek yang ketiga, *Benevolence Motivations* yaitu keinginan untuk berbuat baik terhadap individu yang menyakiti. Partisipan I saat ditinggalkan tidak ada pikiran untuk berbuat baik sama sekali partisipan ingin hanya ingin balas dendam dan mengungkapkan kekecewaannya pada mantan pasangannya. Partisipan II tidak bisa berbuat baik dan tidak akan pernah bisa memberikan maaf pada mantan pasangannya. Partisipan III pernah ada keinginan berbuat baik pada mantan pasangannya. Dari ketiga partisipan tidak ada motivasi untuk berbuat baik dan adanya motivasi untuk menghindari mantan pasangannya. Dari ketiga partisipan hanya partisipan I yang tidak menghindari mantan pasangannya ketika bertemu karena adanya moral gift yang di berikan mantan pasangan kepadanya dengan menyapanya terlebih dahulu dan memulai pembicaraan. Dengan motivasi baik tersebut membuat partisipan I dapat menerima keadaan dan mencoba memaafkan.

Dari penelitian ini dapat dilihat bahwa dari ketiga partisipan hanya partisipan III yang sudah memulai mencoba memaafkan dan menerima keadaan karena partisipan III sudah masuk dalam fase pendalam dan pemaafan yaitu internalisasi kebermaknaan. Dalam fase ini seseorang memahami bahwa dengan memaafkan maka dirinya akan bermanfaat untuk dirinya sendiri dan orang lain (Enright & Fitzgibbons, 2000). Sedangkan Partisipan I belum sepenuhnya dapat memaafkan mantan pasangannya karena tidak adanya kata permintaan maaf dari mantan pasangannya sehingga ia belum memaafkan, sehingga partisipan satu masuk dalam fase pemaafan (*Forgiveness*) kepada orang yang menyakitinya. Yaitu ketika ada tindakan yang secara aktif memberikan pemaafan kepada orang yang menyakitinya (Enright & Fitzgibbons, 2000).

Partisipan I sudah saling menyapa, berbicara dan makan di satu meja yang sama hal tersebut adalah tindak pemaafan yang dilakukan oleh partisipan I kepada mantan pasangannya. Sedangkan partisipan II tidak bisa memaafkan mantan pasangannya, hal ini termasuk dalam fase pengungkapan, yaitu ketika individu merasakan sakit hati dan dendam (Enright & Fitzgibbons, 2000). Hal ini dapat diketahui dari pernyataan partisipan II bahwa ia tidak akan pernah memaafkan mantan pasangannya karena sudah muak dan malas untuk bertemu dengan mantan pasangannya.

Dampak psikologis, seseorang yang mengalami gagal menikah akan merasakan guncangan psikologis yang akan menyebabkan, cemas, trauma untuk menikah, sulit untuk membuka hati untuk orang baru dan depresi. tetapi tidak semua partisipan mengalami hal tersebut seperti partisipan II hanya merasakan emosi negatif seperti marah, sakit hati dan kecewa tetapi tidak sampai berdampak pada psikologisnya. Berbeda dengan partisipan I dan II. Partisipan I mengalami depresi hingga membutuhkan bantuan psikolog dan psikiater untuk menangani depresinya tersebut agar dirinya masih bisa menjalani hidupnya dengan baik-baik saja, dan partisipan II mengalami dampak psikologis depresi karena gagal menikah dan mendapatkan tekanan dari keluarganya. Selain itu partisipan II juga trauma untuk menikah.

Manfaat memaafkan, memaafkan sangat penting dilakukan dengan memberi maaf pada orang yang telah menyakiti dapat mengurangi beban negative dalam diri seseorang seperti yang dilakukan oleh partisipan I dan III mereka mulai mencoba memaafkan dan menerima keadaan dengan hal tersebut membuat kedua partisipan lebih merasa tenang dan tidak menyakiti dirinya sendiri. Berbeda dengan partisipan II, partisipan II masih belum bisa memaafkan sehingga masih ada rasa amarah dan kecewa yang dirasakannya. Memaafkan dapat melepaskan ketegangan dan tekanan. Respon yang mewakilinya adalah mengklaskan dan membebaskan emosi negative yang ada di dalam hati, dan menerima kondisi (Nurlella & Anisah, 2016). Memaafkan dapat menghilangkan emosi marah pada seseorang, individu yang memiliki tingkat pemaafan yang tinggi menunjukkan bahwa tingkat agresi, kecemasan dan depresi lebih rendah. Selain itu memaafkan juga mempunyai hubungan yang signifikan dengan kesehatan fisik serta psikologis individu (Enright & Fitzgibbons, 2000)

Dari ketiga partisipan memilih untuk mengakhiri rencana pernikahannya, karena mantan kekasihnya meninggalkannya dan memilih untuk menikahi kekasihnya. Meskipun demikian partisipan I masih bisa menjalin hubungan baik dengan mantan kekasihnya meskipun dulu pernah mengkhianatinya dan partisipan III masih mencoba untuk memaafkan akan menjalin hubungan baik jika mantan pasangan memulainya terlebih dahulu.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Penelitian ini mengungkapkan mengenai pemaafan untuk seseorang yang gagal menikah, alasan dari ketiga subjek membatalkan pernikahannya karena adanya perselingkuhan di dalam hubungannya sehingga hubungan tersebut tidak dapat dilanjutkan. Sehingga untuk bisa menerima keadaan partisipan I dan III mencoba maafkan dirinya sendiri dan orang yang sudah menyakitinya. Sedangkan subjek II tidak bisa memaafkan orang yang sudah menyakitinya.

Ada beberapa permasalahan yang muncul ketika gagal menikah yaitu persoalan yang pertama psikologis yang pertama yaitu sakit hati dari ketiga subjek merasakan sakit hati saat mengetahui pasangannya berselingkuh dan batalnya pernikahan. Kedua pada mengalami depresi karena batal menikah hal ini terjadi pada partisipan I dan II. Ketiga karena adanya orang ketiga dalam hubungan yang menyebabkan hubungan tersebut tidak lagi baik-baik saja dan berujung pada perpisahan dan pembatalan pernikahan. Keempat keinginan untuk balas dendam, dari ketiga subjek yang ingin balas dendam pada orang yang menyakitinya hanya subjek I dan II yang memiliki keinginan tersebut. Persoalan kedua adalah kesehatan fisik yang terganggu dari ketiga subjek setelah pembatalan pernikahan. Ketiga subjek setelah mengetahui pasangannya selingkuh dan meminta untuk mengakhiri hubungannya mengalami banyak pikiran, sulit untuk tidur dan lebih senang menyendiri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemaafan dapat mengatasi masalah emosional yang dimiliki partisipan dengan memberikan pemaafan partisipan akan merasa lebih tenang dan nyaman. Partisipan I sudah mampu menerima keadaan dan memaafkan dirinya sendiri hal ini karena adanya bantuan dari psikolog dan psikiater selain itu partisipan I sudah melampiasakan amarahnya sehingga emosi negative dalam dirinya sudah tersalurkan dan dengan berjalannya waktu subjek sudah dapat menerima dan memiliki pikiran bahwa memiliki dendam itu tidak baik. Partisipan II kurang mampu menunjukkan forgiveness. Hal ini karena partisipan II tidak pernah mengungkapkan rasa amarahnya, kurangnya dukungan dari keluarga dan jarang bercerita dengan orang terdekatnya. Partisipan III sudah mampu memaafkan dirinya sendiri dan orang yang menyakitinya serta mampu menerima keadaan, hal ini karena pikiran positif subjek, lingkungan dan juga dukungan dari orang-orang terdekat subjek. subjek memiliki keinginan untuk balas dendam tetapi dengan cara yang positif, dengan hal tersebut membuatnya hidup lebih bahagia.

### **Saran**

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian diantaranya:

1. Bagi subjek penelitian

Bagi subjek penelitian ini, peneliti menyarankan agar subjek mampu memaafkan dan dapat menjalin hubungan dengan orang lain. Dampak dari gagal menikah karena perselingkuhan

tersebut berakibat pada kesehatan fisik dan psikologis subjek, untuk membantu subjek dalam proses pemulihan terhadap luka batin yang dialaminya akan lebih baik jika subjek melakukan terapi atau konseling agar dapat melanjutkan kehidupannya dan berdamai dengan diri sendiri maupun orang lain.

2. Bagi peneliti selanjutnya
  - a. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti terkait dengan forgiveness diharapkan mampu untuk menggali informasi dan menambah wawasan yang lebih mendalam lagi mengenai aspek forgiveness. Selain itu peneliti selanjutnya dapat menggunakan subjek yang berbeda seperti remaja akhir, ibu rumah tangga dan yang lainnya.
  - b. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memilih partisipan dengan usia yang lebih seragam. Peneliti menyarankan agar partisipan penelitian lebih dari tiga orang.

#### Daftar Pustaka

- Anderson, M. A. (2006). The relationship among resilience, forgiveness, and anger expression in adolescents. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 67(6-A), 5. <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc5&NEWS=N&AN=2006-99023-022>
- Ardhianita, I., & Andayani, B. (2005). Kepuasan pernikahan ditinjau dari berpacaran dan tidak berpacaran. *Jurnal Psikologi*, 32(2), 101–111. <https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7074>
- Brann, M., Rittenour, C. E., & Myers, S. A. (2007). Adult children's forgiveness of parents' betrayals. *Communication Research Reports*, 24(4), 353–360. <https://doi.org/10.1080/08824090701624254>
- Creswell, J. W. (2018). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset : Memilih Diantara Lima Pendekatan*. pustaka Belajar.
- Dariyo, A. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Gramedia.
- Dharmawijati, R. D. (2015). Komitmen dalam berpacaran jarak jauh pada wanita dewasa awal. *Psikoborneo*, 3(3), 3–5. <http://journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/download/3790/2467>
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope 1st Edition*. American Psychology Association.
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi*. Salemba Humanika.
- Hertlein, K. M., Wetchler, J. L., & P., P. F. (2005). *Journal of Couple & Relationship Therapy : Innovations in Clinical and Educational Interventions Couple Therapy and Addictions*. September 2013, 37–41. <https://doi.org/10.1300/J398v04n02>
- Kuswatun, E., & Maemonah. (2021). Konseling Religius: Suatu Proses Penemuan Makna Hidup Remaja Gagal Menikah. *Konseling: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 32–37. <https://doi.org/10.31960/konseling.v2i2.442>
- Lase, E. (2021). Peranan Konselor Mengatasi Perselingkuhan Dalam Hubungan Pernikahan Kristen. *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan*, 5(1), 59–70. <https://doi.org/10.51730/ed.v5i1.65>
- Liamputtg, P. (2009). Qualitative data analysis: Conceptual and practical considerations. *Health Promotion Journal of Australia*, 20(2), 133–139. <https://doi.org/10.1071/he09133>
- Mahfuzhatillah, K. F. (2018). Studi faktor-faktor yang mempengaruhi menunda menikah pada wanita dewasa awal. *Ittihad*, 2(1), 1–9. <http://ejournal-ittihad.alittihadiahsumut.or.id/index.php/ittihad/article/view/31>
- McCullough, M. E. (2000). FORGIVENESS AS HUMAN STRENGTH: THEORY, MEASUREMENT, AND LINKS TO WELL-BEING. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43–55.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it? *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 194–197. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00147>
- Murtiadji, S. S. (2012). *Corak Putri: Tatat Rias Pengantin dan Adat Pernikahan Gaya Yogyakarta Klasik* (PT Gramedi). [https://www.google.co.id/books/edition/Tata\\_Rias\\_Pengantin\\_Adat\\_Pernikahan\\_Gaya/tR1QDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/edition/Tata_Rias_Pengantin_Adat_Pernikahan_Gaya/tR1QDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=0)
- Nurlella, A., & Anisah, E. (2016). PEMAAFAN PADA SANTRIWATI ETNIS SUNDA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(01), 1–69.
- Raj, P., Elizabeth, C. S., & Padmakumari, P. (2016). Mental health through forgiveness: Exploring the roots and benefits. *Cogent Psychology*, 3(1), 0–16. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1153817>
- Rumondor, P. C. B. (2013). Gambaran Proses Putus Cinta pada Wanita Dewasa Muda di Jakarta: Sebuah Studi Kasus. *Humaniora*, 4(1), 28. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v4i1.3415>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development Perkembangan Masa hidup Jilid 1* (Novietha I). Erlangga.
- Sarwono, S. (2007). *Psikologi Sosial*. Salemba Humanika.
- Satiadarma, M. (2001). *Menyikapi Perselingkuhan*. Yayasan Obor Indonesia. [https://www.google.co.id/books/edition/Menyikapi\\_Perselingkuhan/yAyvoA03\\_VYC?hl=en&gbpv=1&dq=menyikapi+perselingkuhan&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Menyikapi_Perselingkuhan/yAyvoA03_VYC?hl=en&gbpv=1&dq=menyikapi+perselingkuhan&printsec=frontcover)
- Setiyana, V. (2013). Forgiveness dan Stress kerja Terhadap Perawat. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01, 2301–8267.
- Steven, Y., & Sukmaningrum, E. (2018). Pemaafan Pada Istri Dewasa Muda Yang Suaminya Pernah Berselingkuh. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.24854/jpu12018-72>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Widasuri, D., & Laksmiwati, H. (2018). Hubungan

- Antara Kematangan Emosi Dngan Forgiveness Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5, 1–6.
- Worthington, E. L., vanOyen Witvliet, C., Lerner, A. J., & Scherer, M. (2005). Forgiveness in Health Research and Medical Practice. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 1(3), 169–176. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2005.02.012>
- Yuwanto, L. (2011). *Putus Cinta: Kajian Perspektif Psikologi*. Media Putra Nusantara.