

Forgiveness Pada Perempuan Dewasa Awal Dengan Orang Tua Bercerai

Forgiveness In Early Adult Women With Divorce Parents

Dwi Melinda Wulandari

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: dwi.19013@mhs.unesa.ac.id

Riza Noviana Khoirunnisa

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: rizakhoirunnisa@unesa.ac.id

Abstrak



Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *forgiveness* pada perempuan dewasa awal dengan orang tua bercerai serta faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan *forgiveness*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data diperoleh dari wawancara semi-terstruktur dengan teknik analisis naratif. Partisipan pada penelitian ini merupakan perempuan dewasa awal yang memiliki pengalaman orang tua bercerai saat berusia 6-12 tahun. Dengan mengacu pada dua dimensi *forgiveness* yakni dimensi intra psikis dan interpersonal, penelitian ini menunjukkan dua partisipan telah berhasil melakukan *forgiveness* dan satu partisipan belum berhasil melakukan *forgiveness*. Bagi individu yang telah berhasil melakukan *forgiveness* menunjukkan perubahan yang positif dalam hidupnya dan hubungan dengan orang tuanya telah kembali seperti sedia kala. Bagi partisipan belum berhasil memaafkan kedua orang tuanya hingga saat ini masih diliputi perasaan benci, kecewa, amarah, dan sakit hati. Faktor-faktor yang mempengaruhi seperti status hubungan sebagai keluarga, religiusitas, serta kualitas hubungan interpersonal. Sementara itu, faktor yang menghambat antara lain berfokus pada kesalahan orang tua, merasa terluka, mengalami kesedihan yang mendalam, pengalaman yang menyakitkan, lingkungan sosial yang kurang baik, perilaku menghindar, dan memiliki penilaian yang buruk terhadap orang tua.

Kata kunci : *Forgiveness*, perempuan dewasa awal

Abstract

This study aims to determine the description of forgiveness in early adult women with divorced parents and the factors that influence a person to do forgiveness. This research uses a qualitative approach with a case study method. Data obtained from semi-structured interviews with narrative analysis techniques. Participants in this study were early adult women who had experienced divorced parents when they were 6-12 years old. With reference to the two dimensions of forgiveness, namely the intrapsychic and interpersonal dimensions, this study shows that two participants have succeeded in doing forgiveness and one participant has not succeeded in doing forgiveness. For individuals who have successfully done forgiveness, it shows a positive change in their life and the relationship with their parents has returned to normal. For participants who have not succeeded in forgiving their parents, they are still filled with feelings of hatred, disappointment, anger, and heartache. Factors that influence such as relationship status as a family, religiosity, and the quality of interpersonal relationships. Meanwhile, inhibiting factors include focusing on parents' mistakes, feeling hurt, experiencing deep sadness, painful experiences, unfavorable social environment, avoidance behavior, and having poor judgment towards parents.

Key word : *Forgiveness, early adult women*

Article History	 
<i>Submitted : 23-06-2023</i>	
<i>Final Revised : 26-06-2023</i>	
<i>Accepted : 26-06-2023</i>	<p><i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>

Perceraian orang tua bukanlah hal yang mudah untuk dilewati. Perceraian orang tua bisa menjadi sebuah pengalaman traumatis bagi anak yang bisa dirasakan hingga ia dewasa. Sebagaimana yang dikatakan Gunarsa bahwa perceraian merupakan sebuah penderitaan dan sebuah pengalaman traumatis bagi seorang anak (Sembiring et al., 2022). Berbagai dampak perceraian juga dirasakan oleh anak. Menurut Nessya (2021) perceraian orang tua memiliki dampak sangat besar pada perkembangan dan pendidikan anak, terkhususnya pada anak rentang usia 7-12 tahun. Perubahan perilaku tersebut meliputi anak menjadi lebih sensitif, tidak peduli dengan sekitar, kehilangan rasa hormat terhadap orang yang lebih tua, tidak memiliki etika, pemarah dan sensitif, berusaha merebut perhatian orang, egois, sulit diatur, kasar kepada orang tua, tidak memiliki tujuan dan semangat hidup (Cahyani, 2020), merasa tidak aman berada di lingkungan sekitar (Syamsul et al., 2019), serta mengalami hambatan dalam mengikuti pembelajaran di sekolah (Nusinovici et al., 2018). Selain itu, perpisahan orang tua juga membuat hubungan anak dengan orang tua menjadi rusak (Harefa & Savira, 2021).

Pola emosi yang belum konsisten pada anak usia 6-12 tahun membuat anak mudah terdistraksi dengan lingkungan sekitarnya. Anak akan cenderung membandingkan diri mereka dengan rekannya, mudah cemas, takut merasakan kekecewaan dan mendapatkan sindirian dari temannya (Hurlock, 1980). Adanya berbagai kesulitan di masa anak-anak perlu adanya pengertian dan pertolongan dari orang yang disayangi dan yang terdekat terutama orang tua dan keluarganya. Namun, hal tersebut akan menjadi suatu hal yang rumit apabila kondisi orang tua atau keluarganya telah berpisah (Rahmawati, 2014). Adanya kesulitan-kesulitan tersebut jika tidak dapat teratasi akan semakin parah dan dampaknya akan dirasakan hingga anak memasuki fase dewasa (Purwanto & Hendriyani, 2020).

Berdasarkan beberapa penelitian, 25% anak korban perceraian ketika berada pada dewasa awal memiliki problematika yang serius baik secara sosial-emosi atau psikologis dibandingkan 10% individu yang keluarganya utuh (Hasanah, 2020). Perpisahan orang tua juga menyebabkan individu merasa terasingkan, kesepian, dan merasa kesulitan untuk percaya terhadap orang lain (Kartika, 2017). Selain itu, mengalami masalah dalam menjalin hubungan sosial (Amato, 2014), dan muncul sikap menarik diri dari lingkungan sekitarnya (Dila & Husna, 2020), mengalami masalah psikologis seperti merasa tersakiti, depresi, tertekan, cemas, sedih, marah, dan merasa tidak aman ketika berada di rumah (Sembiring et al., 2022; Sari et al., 2019; Nazri et al., 2019).

Terkait tingkat risiko, perempuan dan laki-laki memiliki tingkat risiko yang berbeda. Sebagaimana pendapat (Olf, 2017), bahwa peristiwa traumatis yang pernah terjadi pada perempuan memiliki risiko tiga kali lebih tinggi dari laki-laki. Didukung dengan Tedeschi et al. (dalam Mufidah & Dewi, 2022) bahwa perempuan dewasa mengalami gangguan psikologis yang panjang yang disebabkan oleh pengalaman traumatis. Keadaan tersebut menyebabkan fungsi yang tidak normal pada pikiran, perasaan, serta tindakan individu yang dikenal dengan kondisi post-trauma. Selain itu, perceraian juga memicu munculnya perasaan krisis kepercayaan dalam hubungan romantisme, rasa takut terhadap pernikahan, serta kehilangan kepercayaan

pada laki-laki (Nazri et al., 2019). Hal demikian terjadi lantaran individu tidak mendapatkan kebutuhan akan rasa aman dan cinta kasih yang penuh dari keluarganya, sedangkan perempuan merupakan pribadi yang memerlukan lebih banyak afeksi dan cinta kasih terutama pada fase pertumbuhan (Fagan & Churchill dalam Harefa & Savira, 2021).

Berbagai dampak di atas merupakan sebuah risiko yang harus dirasakan oleh individu dengan kondisi orang tua yang berpisah. Pada masa dewasa awal luka batin yang diderita individu terlebih lagi oleh perempuan dapat berdampak pada tingkat kepercayaan, berkomitmen, dan kepuasan akan membangun sebuah interaksi. Persoalan ini menjadi amat penting mengingat banyak tugas perkembangan yang harus ditempuh pada fase dewasa awal antara lain fokus pada harapan-harapan masyarakat, memilih seorang pasangan, belajar hidup bersama pasangan, membangun sebuah keluarga, merawat anak-anak serta mengatur rumah tangga (Hurlock, 1980). Jika ditinjau berdasarkan teori perkembangan psikososial Erik Erikson bahwasannya pada fase dewasa awal berada pada babak intimacy vs isolation, yang direalisasikan dengan membangun hubungan intim atau positif dengan orang sekitar (Santrock, 2012). Perempuan dewasa awal dengan kondisi orang tua bercerai supaya dapat membangun relasi positif dengan individu lain, oleh sebab itu dibutuhkannya sebuah cara untuk individu bisa mengatasi serta menyembuhkan luka batin. Salah satu solusi yang bisa dilakukan yaitu individu bersedia untuk memaafkan atau mengampuni (*forgiveness*) orang yang dinilai telah menyakitinya.

Menurut Fincham (2015) *forgiveness* atau pengampunan diartikan sebagai perubahan motivasi di mana kebencian, amarah, motivasi balas dendam, dan lainnya mampu diatasi dengan baik. *Forgiveness* juga dapat diartikan sebagai sekumpulan perubahan motivasi individu untuk menurunkan motivasi negatif atau niatan untuk membalas dendam, menjauhi individu yang menyakiti, serta dorongan berbuat baik dan berdamai terhadap orang yang telah menyakiti lebih meningkat (McCullough et al., 1997). Dengan melakukan *forgiveness*, berbagai emosi negatif meliputi cemas, marah, merasa dilukai hatinya, hingga depresi dapat berganti menjadi emosi positif, sehingga dapat meningkatkan kekuatan karakter positif dan psychological well-being pada dewasa awal (Raj et al., 2016). Menurut Brann, *forgiveness* menjadi sebuah hal yang krusial di tahap dewasa awal lantaran *forgiveness* berkaitan erat dengan karakteristik individu yang mencapai kedewasaan yakni mampu untuk berkomitmen, mempunyai tingkat kepercayaan yang relatif tinggi, serta mampu merasakan kepuasan dalam menjalin sebuah relasi. Semakin besar seseorang melakukan *forgiveness* pertanda bahwa seseorang telah berada pada kedewasaan dan derajat kematangan emosi yang sempurna (Brann et al., 2007). Kelley (dalam Brann et al., 2007) menambahkan, *forgiveness* di masa dewasa awal penting untuk dilakukan karena dapat berguna untuk memperbaiki atau memulihkan hubungan yang telah rusak. Selain itu, *forgiveness* sebagai isyarat jika individu telah mampu melaksanakan ajaran-ajaran agama yang dianut. Semakin individu mampu mengamalkan nilai-nilai agama, dan sadar bahwa manusia itu tidak lepas dari kekhilafan, maka dapat mempermudah individu untuk melakukan *forgiveness* dalam kehidupannya (Leach & Lark, 2004).

Forgiveness tentunya tidak dapat terjadi begitu saja. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu. McCullough, Pargament, and Thoresen (dalam Steven & Sukmaningrum, 2018) menyebutkan terdapat empat perkara yang dapat menyebabkan seseorang untuk bertindak memaafkan atau *forgiveness*, yaitu: 1) sosial kognitif (penilaian terhadap pelaku, terhadap kejadian, terhadap tingkat kefatalan peristiwa, dan keinginan untuk menjauhi orang yang menyakiti), 2) karakteristik peristiwa yang menyakitka (individu akan lebih berat memaafkan berbagai perkara yang dianggap krusial dan membekas semasa hidupnya), 3) kualitas hubungan interpersonal (komitmen, kepuasan hubungan, dan sejauh mana kedekatan

antara korban dengan pelaku), dan 4) faktor kepribadian (sifat kepribadian, tingkat religiusitas, motivasi, dan nilai-nilai yang menjadi prinsip hidup individu).

Penelitian terkait topik *forgiveness* memang telah banyak ditemukan. Seperti riset yang dilakukan oleh Pratiwi & Kimberly (2019). Penelitian ini berfokus pada dinamika *forgiveness* pada anak korban perceraian. Hasil yang diperoleh pada riset ini yaitu kedua subjek telah melakukan *forgiveness* dengan baik terhadap peristiwa perceraian orang tuanya. Selain itu, ditemukan juga bahwa pemberian pengertian dari orang tua menjadi faktor yang mempengaruhi mereka melakukan *forgiveness*. Penelitian dengan topik *forgiveness* juga dilakukan oleh Sari, Sitorus, dan Juwita (2019). Riset ini berfokus pada *forgiveness* remaja yang orang tuanya telah bercerai di kota Bandung dan Cimahi. Riset ini memakai metode kuantitatif dengan pendekatan studi deskriptif dengan jumlah sampel sebanyak 126 responden. Hasil temuan pada penelitian ini yaitu sebanyak 69.84% pada kategori *forgiveness*, 14.28% pada proses *forgiveness*, dan 15.87% pada kategori *unforgiveness*. Tak jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri (2017) juga mengangkat tema *forgiveness*. Penelitian ini berfokus pada proses dan faktor yang menyebabkan tindakan memaafkan pada remaja broken home. Riset ini menjumpai adanya proses perilaku memaafkan yang terjadi pada partisipan adalah yang mana salah satu subjek belum mampu melakukan *forgiveness*. Partisipan tengah kecewa lantaran perceraian orang tuanya (tahap *uncovering* atau pengungkapan), dan ketiga subjek lain kini telah mampu menerima kenyataan mengenai kedua orang tuanya yang telah berpisah (tahap *decision* atau keputusan). Selain itu, ditemukan pula faktor-faktor yang mempengaruhi tabiat memaafkan pada remaja broken home dalam kajian ini adalah tipe kepribadian, kualitas hubungan dengan pelaku, religiusitas, serta perasaan empati.

Berdasarkan latar belakang di atas, adanya fakta bahwa berada dalam kondisi orang tua yang bercerai merupakan pengalaman yang amat pedih yang mana dampaknya dirasakan hingga dewasa, maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti terkait bagaimana pengalaman perempuan dewasa awal yang orang tuanya bercerai mampu mengatasi peristiwa menyakitkan tersebut dengan cara *forgiveness*. Peneliti bertujuan untuk mencari tahu bagaimana gambaran *forgiveness* pada perempuan dewasa awal yang orang tuanya bercerai yang ditinjau berdasarkan aspek intrapsikis dan interpersonal. Selain itu, peneliti juga ingin mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi responden untuk melakukan *forgiveness*.

Metode

Dalam riset ini metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Pendekatan tersebut ditetapkan oleh peneliti karena sesuai dengan tujuan dari penelitian yakni untuk memahami peristiwa yang dialami subjek secara lebih mendalam tentang *forgiveness* pada perempuan dewasa awal yang orang tuanya bercerai yang mana tujuan tersebut tidak mungkin didapatkan jika menggunakan pendekatan kuantitatif.

Metode kualitatif yang dipilih adalah jenis studi kasus. Studi kasus merupakan sebuah pendekatan penelitian kualitatif yang memungkinkan peneliti untuk melakukan pengamatan dengan lengkap, lebih dalam, dan cermat terhadap suatu peristiwa dan lebih menekankan pada proses yang terjadi dan keterkaitannya (Khothari, 2004). Peneliti menggunakan pendekatan studi kasus supaya dapat memaparkan lebih mendalam mengenai suatu kasus secara intens dan terperinci.

Partisipan

Terdapat beberapa kriteria responden yang harus dipenuhi dalam penelitian ini, antara lain: perempuan, berusia 18-25 (kategori dewasa awal), dan kedua orang tua bercerai ketika

responden pada rentang usia 6-12 tahun. Berdasarkan kriteria di atas peneliti menemukan responden yang berkenan untuk berpartisipasi dalam kajian ini. Berikut merupakan informasi terkait responden:

Table 1 Informasi partisipan

subjek	Usia saat peristiwa perceraian	Usia saat ini	Status
DU	10	24	Bekerja
NM	7	19	Belum Bekerja
IN	8	24	Bekerja

Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang diperlukan untuk mendapatkan sumber data primer pada kajian ini menggunakan metode wawancara. Jenis wawancara yang dipilih peneliti merupakan jenis semi terstruktur karena jenis wawancara ini dilakukan secara fleksibel namun tetap fokus pada pedoman wawancara yang telah dibuat sebelumnya oleh peneliti. Wawancara dilakukan secara mendalam (*in depth interview*). Wawancara mendalam didefinisikan sebagai proses menggali sebuah informasi secara mendalam, terbuka, dan bebas terhadap sebuah topik namun tetap fokus pada topik penelitian (Moleong dalam Anggara et al., 2018). Dengan melakukan wawancara mendalam dapat mempermudah peneliti untuk menangkap makna yang disampaikan responden terkait pengalamannya (Raco, 2010). Wawancara kepada seluruh responden dilakukan antara tanggal 25 Maret 2023 sampai dengan 13 Mei 2023. Wawancara dengan tiap responden dilakukan sebanyak tiga kali dan setiap wawancara berdurasi sekitar 1 jam 30 menit hingga 45 menit.

Teknik analisis data

Teknik analisis data yang digunakan pada riset ini yakni naratif. Teknik analisis naratif merupakan salah satu strategi penelitian dimana peneliti bertugas untuk menganalisis kehidupan responden dan meminta mereka untuk menceritakan kehidupannya yang kemudian oleh peneliti informasi tersebut akan diceritakan kembali dalam bentuk kronologi naratif (Creswell, 2010). Data yang akan disajikan oleh peneliti dalam bentuk analisis sistematis, komunikatif dan bermakna (Harefa & Savira, 2021). Teknik ini dipilih guna untuk membantu pembaca dalam memahami *forgiveness* responden penelitian yang meliputi masalah yang muncul pasca orang tuanya bercerai, bentuk *forgiveness* yang telah dilakukan, serta faktor-faktor yang mempengaruhi responden melakukan *forgiveness*.

Uji keabsahan data

Peneliti adalah teknik triangulasi sumber dan *member check*. Triangulasi sumber digunakan untuk membandingkan dan mengecek ulang derajat kebenaran suatu informasi yang diperoleh melalui orang, waktu, dan tempat dan beberapa sumber yang berbeda (Sugiyono, 2013). Triangulasi sumber pada penelitian ini melibatkan significant others. Hubungan significant others dengan responden utama berbeda-beda, antara lain orang tua, sepupu, dan sahabat. Wawancara yang dilakukan dengan significant others dilakukan sebanyak satu kali

dengan durasi sekitar 30 menit pada masing-masing responden. Wawancara dilakukan antara 08 Juni sampai 10 Juni 2023.

Kemudian teknik kedua adalah *member check*. Pada teknik ini peneliti melakukan pengecekan ulang data yang diterima peneliti dari informan penelitian guna untuk mengetahui seberapa jauh keterangan yang didapatkan sesuai dengan apa yang diberikan oleh responden. Menurut Creswell (2010) *member check* berguna untuk menguji kredibilitas data dengan membawa kembali hasil interview atau beberapa tema spesifik kepada informan untuk mengecek ulang derajat keakuratan hasil analisis tersebut. Pada riset ini *member check* dilakukan sebanyak dua hingga tiga kali pada tiap partisipan agar data yang diperoleh lebih akurat.

Hasil

Melalui tanya jawab dari ketiga responden, peneliti berhasil mengungkap beberapa temuan. Temuan-temuan tersebut akan disajikan pada bagian ini dengan memaparkan beberapa cerita responden atas apa yang telah responden alami. Hasil temuan akan termuat dalam sub-bab latar belakang responden, masalah yang muncul setelah perceraian orang tua dan gambaran *forgiveness*.

Responden 1: DU

Latar belakang keluarga

Anak kedua dari dua bersaudara. DU memiliki kakak laki-laki yang saat ini telah menikah. Ayah nya sebagai wirausaha sedangkan ibunya sebagai ibu rumah tangga. Semasa orang tua masih bersama, keluarga DU sangat harmonis dan hidup bahagia. Setiap malam DU dan ayahnya memiliki rutinitas untuk belajar bersama dan berbagi cerita. Lebih lagi setiap akhir pekan keluarganya kerap kali berlibur bersama, maka tak heran jika kedekatan diantara mereka terjalin cukup dekat. Di saat orang tuanya berpisah, DU kala itu masih berusia 10 tahun. Saat ini DU berusia 24 tahun dan menjadi seorang guru di salah satu sekolah dasar yang ada di Sidoarjo.

Masalah yang muncul

Perceraian orang tua yang dialami tentunya telah merubah hidup DU. Setelah orang tuanya resmi bercerai, ayah DU memilih untuk meninggalkan rumah. Rasa kehilangan itu semakin DU rasakan sebab harus berpisah dengan sang ayah. Kehilangan sosok yang sangat disayangi membuat DU mengalami beberapa persoalan hidup yang akan dipaparkan pada sub bab berikut:

1. DU dilarang untuk bertemu dengan sang ayah

Setelah orang tua bercerai dan ibu DU memutuskan untuk kembali ke rumah kakek, DU dan kakaknya mendapat larangan untuk bertemu lagi dengan ayahnya. Keputusan itu membuat DU semakin bersedih lantaran ia tak akan bisa lagi menemui ayahnya. DU harus rela merasakan kerinduan yang tidak akan pernah tersampaikan kepada sang ayah. Tak berselang lama, DU diperbolehkan kembali untuk bertemu dan berkomunikasi dengan sang ayah. Namun, komunikasi di antara DU dan sang ayah sangat terbatas. Di saat DU ingin bertemu, ia harus rela

untuk datang ke rumah sang ayah lantaran sang ayah tidak pernah datang ke rumahnya dan tidak mempunyai handphone.

2. Cemas di saat sendiri

Meskipun DU tinggal di rumah kakek yang mana di sana banyak saudara-saudaranya, DU mengaku kerap kali merasa kesepian. Di saat seperti itu menyebabkan DU teringat akan persoalan di keluarganya sehingga ia sedih bahkan sampai menangis. Oleh karena itu, DU mengaku hingga saat ini dirinya benci akan kesendirian. Jika dia merasa sendiri DU berusaha menghubungi orang-orang terdekatnya untuk menemaninya.

3. Kehilangan semangat untuk bersekolah

Masalah lain yang dialami DU yaitu tak lagi memiliki gairah untuk bersekolah. Semangat untuk bersekolah tidak dirasakan lagi oleh DU setelah orang tuanya bercerai.

Kalau itu aku yang sering nangis karena merasa kehilangan figur seorang ayah. Aku jadi kurang semangat dalam sekolah dan nilai aku menjadi turun (DU, B196-B199, 15 April 2023).

Akibat rasa malas tersebut, mengakibatkan prestasi DU menurun. Perasaan malas itu muncul karena DU merasa kehilangan figur seorang ayah yang selama ini menjadi *support system* dalam hidupnya.

4. Takut menjalin hubungan romantis

Berbagai perubahan yang DU alami mulai dari terbongkarnya perselingkuhan ayahnya sampai akhirnya bercerai dengan sang ibu, nyatanya membuat ia merasa takut. DU mengaku sering kali terbayang-bayang perceraian orang tuanya sehingga membuatnya takut untuk membangun sebuah komitmen dengan kekasihnya. DU takut jika akan berakhir sama seperti kedua orang tuanya yang telah bercerai semasa ia kecil.

Awal mula *forgiveness* dan gambaran *forgiveness*

Proses *forgiveness* DU diawali dengan keputusannya menimba ilmu di pondok pesantren setelah tamat SD. Saat itu perasaan kecewa dan malas bertemu masih ia rasakan. Namun perasaan kecewa dan malas bertemu tak membuat DU memiliki niatan untuk menjauhi ayahnya. DU berusaha untuk tetap bersikap baik kepada ayahnya. Saat DU melihat temannya sedang dibesuk oleh orang tuanya. DU merasa sedih dan rindu terhadap ayahnya. DU yang tak mau larut dalam kesedihan, membuat DU memutuskan untuk membuka kembali pikirannya dan mulai berdamai dengan keadaan. Ia secara perlahan menyadari kalau perceraian kedua orang tuanya merupakan takdir Tuhan yang harus ia terima dengan ikhlas.

Meskipun DU mengaku merasa sangat terluka dengan perceraian kedua orang tuanya, ia tidak pernah sedikitpun menyalahkan dirinya atas perceraian tersebut. DU juga mengaku yang membuat dirinya bisa merubah pikirannya itu lantaran pernah membayangkan dirinya jika berada di posisi sang ibu saat itu, ia pasti akan melakukan hal yang sama.

Ya kalau di posisi ibu ya saya juga akan melakukan hal yang sama, karena setelah bertahun-tahun ibu sudah berusaha untuk mempertahankan rumah tangga, tapi ayah saya masih bersikukuh untuk menikahi orang itu (DU, B350-B356, 08 April 2023).

Emosi-emosi negatif yang selama ini dirasakan, rela ia kubur dalam hatinya. DU berusaha untuk selalu berpikir positif terhadap sesuatu. Perubahan tersebut juga dirasakan oleh sang ibu, DU semakin hari kian dewasa. Ia tak lagi merasa terganggu akan hal-hal yang berkaitan dengan sang ayah. Meskipun DU telah mampu berdamai dengan keadaan, DU mengaku saat belum bisa memaafkan ayahnya. DU masih menyimpan kekecewaan atas sikap sang ayah terhadap dirinya dan ibunya. DU memiliki penilaian yang kurang baik terhadap ayahnya. Sang ayah yang selama ini ia banggakan kini hanya seorang pria yang tidak bertanggung jawab atas keluarganya.

Berbagai nasihat dari guru, bujuk rayu keluarga besar dan berkat usaha sang ayah untuk mendekati anaknya kembali membuat DU tersadar dan akhirnya memutuskan untuk memberikan maaf kepada sang ayah. Kala itu DU duduk di bangku SMA. DU memutuskan untuk meminta maaf kepada sang ayah. Kemudian diikuti dengan perubahan sikap DU yang berusaha memperbaiki hubungannya dengan sang ayah. Tak ada lagi perasaan kecewa dan benci dalam diri DU. Kebahagiaan mulai DU rasakan kembali, kedekatan dengan sang ayah mulai terbangun setelah sekian lama menghilang.

Kepribadian DU yang senang bersosialisasi mempercepat hubungan DU dengan sang ayah kian membaik. Pertemuan dengan sang ayah semakin sering terjadi. Tak hanya itu, DU juga tak segan-segan untuk berbagi cerita dengan sang ayah. Begitupun sebaliknya, Ayah DU kembali memberikan perhatian yang lebih kepadanya dan kian sering menjenguknya di pondok. Perubahan demi perubahan semakin terlihat dari sikap sang ayah diikuti dengan hubungan DU dengan sang ayah yang juga ikut membaik. Kini DU dengan senang hati melibatkan sang ayah pada acara-acara penting. DU mengundang sang ayah untuk menghadiri acara wisuda SMA di pondoknya. Perasaan bahagia juga dirasakan oleh sang ibu lantaran apa yang diharapkan oleh DU telah terwujud.

Hari demi hari hubungan antara DU dengan sang ayah semakin membaik. DU bisa berkunjung ke rumah sang ayah kapan saja. Ketika DU bertemu dengan sang ayah, ia tak lagi mau mengungkit-ungkit masalah yang pernah terjadi dalam keluarganya. Perhatian yang lebih juga diberikan DU kepada sang ayah. DU secara rutin mencari kabar sang ayah. DU juga kerap kali membelikan makanan maupun pakaian untuk sang ayah. Beberapa waktu lalu DU mengaku kedua orang tuanya meminta maaf kepadanya atas perceraian yang terjadi yang sehingga membuat DU tidak bisa mendapatkan kasih sayang yang utuh dari kedua orang tuanya seperti anak pada umumnya.

Dampak *forgiveness*

Tindakan *forgiveness* yang ditunjukkan telah memberikan dampak yang besar pada kehidupan DU antara lain:

1. Lebih bahagia

Memberikan kesempatan lagi terhadap sang ayah membuat DU merasa lebih bahagia. DU mengaku setiap pertemuan kini yang ia rasakan hanya kenyamanan dan kehangatan. Kini DU bisa melihat lagi kedua orang tuanya bahagia dengan keputusannya masing-masing. Perasaan sayang itu masih ada untuk sang ayah meskipun lebih besar terhadap ibunya.

2. Tidak lagi berharap kedua orang tuanya kembali bersatu

Hal lain yang dirasakan DU yaitu kini ia tidak lagi berharap supaya orang tuanya bisa kembali seperti sedia kala:

Mungkin dulu waktu awal-awal ibu ayahku pisah jelas aku inginnya mereka kembali. Tapi setelah aku memaafkan semuanya kini aku nggak berharap itu sih lebih fokus ke bagaimana caraku supaya bisa tetap dekat dengan ayah dan bisa membuat mereka bangga (DU, B261-B267, 15 April 2023).

Fokus DU saat ini hanya ingin melihat orang tuanya bahagia menikmati masa tuanya dan mengupayakan dirinya untuk tetap dekat dengan ayah. DU berusaha untuk menghargai setiap pertemuan yang ada.

3. Pulih dari trauma

Pengalaman perceraian orang tua yang DU alami membuatnya merasa trauma. Namun, setelah DU memaafkan semuanya yang telah terjadi kini ia tidak lagi merasakan trauma yang mendalam. DU kini tak lagi merasa ketakutan dalam membangun hubungan romantis. Dari pengalaman yang ia alami, kini DU lebih selektif dalam memilih pasangan.

4. Membaiknya hubungan dengan keluarga tiri

Membaiknya hubungan DU dengan ayahnya membuat DU bersedia bertemu dengan keluarga tirinya. Hubungan DU dengan adik tirinya kini sangat dekat. Tak jarang ia membelikan pakaian dan makanan untuk sang adik. Namun terkadang DU masih merasa benci dengan ibu tirinya karena telah teringat saat sang ibu tiri merebut ayah DU dari keluarganya. Tak hanya itu, DU juga kurang suka dan merasa terganggu ketika ibu tirinya ikut serta dalam perbincangan DU dengan sang ayah. DU merasa jika pertemuan dengan ayahnya selalu diawasi dan dibatasi oleh ibu tirinya. Selain merasa terganggu, DU juga tidak menyukai ibu tirinya yang kerap kali mencari perhatian sang ayah dan berusaha bersikap romantis di depan ibu DU.

Responden 2: NM

Latar belakang keluarga

NM merupakan anak semata wayang dan saat ini berusia 19 tahun. NM berasal dari keluarga yang berkecukupan. Ayah NM berprofesi sebagai musisi dan ibunya saat itu sebagai buruh pabrik. Semasa kecil, hubungan NM dengan kedua orang tuanya tidak begitu dekat. NM mengaku jika ia tidak pernah berbagi cerita ataupun berkumpul bersama orang tuanya. NM mengaku kedua orang tuanya tidak pernah nampak bertengkar di hadapan NM, namun sedikit kasar. Saat itu NM sedang bermain bersama temannya, tiba-tiba sang ayah menarik NM dan

membawanya ke kamar mandi dan mengguyurnya hingga basah kuyup. Di saat orang tua NM bekerja, ia selalu ditinggalkan di rumah sang nenek. Orang tua NM bercerai pada saat NM berusia 7 tahun. Perceraian itu terjadi karena adanya perselingkuhan yang dilakukan oleh keduanya.

Permasalahan yang muncul

Pada dasarnya, permasalahan yang dialami NM tidak hanya terjadi setelah perceraian kedua orang tuanya. Pada sub bab ini akan dipaparkan beberapa permasalahan yang dialami NM setelah orang tuanya bercerai meliputi:

1. Terputusnya komunikasi dengan orang tua

Setelah ayah berpisah dari ibu dan meninggalkan NM di rumah sang nenek, komunikasi NM dengan kedua orang tuanya sempat terputus selama dua tahun. Jarak rumah ibu yang tak begitu jauh dan usia NM yang masih kecil nyatanya tak membuat sang ibu datang menjenguknya. Saat itu diketahui bahwa sang ibu telah menikah kembali. Lain halnya dengan sang ayah, ayah NM dengan tiba-tiba meninggalkan rumah nenek dan tidak mengirimkan kabar apapun.

Setelah perceraian itu kurang lebih selama 2 tahun tidak pernah berkomunikasi baik dengan ibu maupun ayah sama sekali karena mereka meninggalkanku dan aku tidak mengetahui keberadaan mereka. Pada saat itu aku diasuh oleh nenek (NM, B497-B502, 25 Maret 2023).

Beruntungnya saat itu NM masih ada nenek yang rela merawat dan menyayangi NM dengan sepenuh hati. Hal yang serupa juga dikatakan oleh sepupu NM, NR, menjelaskan bahwa setelah orang tua NM bercerai NM hidup bersama neneknya. NM hanya bisa bergantung kepada sang nenek.

2. Mengalami kekerasan fisik

Setelah dua tahun orang tua NM tanpa kabar, ayah NM kembali ke rumah sang nenek. Kembalinya ayah menyebabkan perubahan pada hidup NM. NM kini kembali di asuh oleh kedua orang tuanya secara bergantian. Ketika NM diasuh oleh sang ibu, NM mengaku pernah mengalami kekerasan fisik yang dilakukan langsung oleh sang ibu. Ketidaknyamanan yang dirasakan NM lantaran melihat sang ibu bernesraan dengan orang lain menyebabkan NM melakukan tindakan yang membahayakan. Kala itu NM memutuskan untuk kembali ke rumah sang nenek dengan berjalan kaki tanpa sepengetahuan ibunya. Sang ibu yang mengetahui hal tersebut merasa cemas dan langsung menyusul NM. Sang ibu kesal dan penuh amarah langsung memaksa NM untuk kembali pulang bersamanya. Sesampainya di rumah, sang ibu memarahinya dan menarik jilbab NM kemudian mendorongnya hingga terbentur almari.

[...] aku langsung diajak pulang kembali ke rumahnya aku ditarik-tarik kerudungku dijambak dan aku dilempar ke arah lemari. Terus jilbabku ditarik [...] (NM, B1053-B1067, 25 Maret 2023).

Pengalaman itu menyebabkan NM merasa trauma, kecewa, benci, dan membekas di hidupnya hingga saat ini. NM sempat merasa takut untuk bertemu dan tinggal bersama ibunya kembali.

Nenek NM yang merasa tak tega, dengan berat hati sang nenek mengambil paksa NM dan membawanya pulang. Hal yang sama terulang kembali, NM harus berpisah kembali dengan kedua orang tuanya dan tak ada komunikasi sama sekali dari kedua orang tuanya hingga NM SMA.

3. Kehilangan figur orang tua

Kehilangan figur orang tuanya menjadi salah satu masalah yang dialami NM pasca orang tuanya berpisah. Kehilangan yang dirasakan NM menyebabkan dirinya merasakan penyesalan lantaran telah dilahirkan tanpa adanya didikan dari kedua orang tuanya. Penyesalan itu terus terbesit di benak NM lantaran kedua orang tuanya yang tak bertanggung jawab atas hidupnya. Pengabaian tersebut menyebabkan NM merasakan kesedihan yang mendalam dan terpuruk. Selain itu, perasaan kecewa terhadap kedua orang tuanya juga semakin besar atas perlakuan mereka terhadap NM. Perasaan bersalah juga sempat NM rasakan. NM merasa jika kehadirannya di tengah-tengah mereka merupakan penyebab utama perceraian itu terjadi.

4. *Insecure* dan sulit percaya dengan orang lain

Adanya perceraian juga menyebabkan NM tidak percaya diri. NM sering kali memilih untuk berdiam diri di rumah. NM mengaku kala itu tak memiliki teman sama sekali. Keputusan NM untuk tetap berada di rumah lantaran dirinya tidak percaya diri saat bertemu dengan orang lain. Perubahan tersebut benar-benar dirasakan oleh NR sepupu NM.

Setelah orang tuanya bercerai NM lebih banyak diam. Dia nggak mau kalau diajak main dia lebih banyak di kamar. Terus lebih sensitif kalau bahas masalah orang tua (NR, B92-B95, 09 Juni 2023).

Keputusan untuk menutup diri, memendam perasaan, dan merasa kecewa atas kehilangan orang tua menyebabkan NM mengalami kesulitan untuk percaya kembali kepada orang di sekitarnya. Ketika NM mengalami masalah, ia lebih memilih untuk menghabiskan waktunya di kamar ataupun keluar rumah sendirian. NM memilih untuk bercerita kepada Tuhan tentang keluh kesahnya. Keputusan-keputusan tersebut justru membuat NM merasa lega dan lebih tenang.

5. Lingkungan sosial yang kurang mendukung

Saat orang tua bercerai NM belum merasa sedih dan kehilangan. NM merasa sedih dan sakit hati karena adanya cacian dari orang sekitarnya. Di saat NM bermain ke rumah temannya, NM mendapatkan motivasi untuk bunuh diri sebagai bentuk kekecewaan terhadap orang tua. Akibat motivasi tersebut dalam pikiran NM sempat terbesit keinginan untuk bunuh diri. Beruntungnya karena saat itu ia belum cukup faham, perkataan tersebut tak membuatnya terlalu memikirkan orang tersebut.

Selain itu, ketika di rumah NM mengaku tantenya sering kali mengolok-ngolok ibu NM dan menutupi kesalahan ayahnya. Tak hanya itu, sang tante juga tak segan-segan berbicara jika kedua orang tuanya telah membuang NM dan tak ada yang mau menerima dirinya.

[...] Terus nenek itu kayak nganggep ibu itu gini “ancen ibumu itu cuma jadi beban di keluarga ini dan bisanya buat masalah saja” [...] Selain itu mereka juga sering bilang

kayak gini “orang tuamu loh nggak ada yang mau ngurusin kamu, orang tuamu lho nggak ada yang mau sama kamu, kamu lho dibuang sama orang tua kamu” [...] (NM, B260-B286, 01 April 2023).

Perkataan tersebut sering kali terucap pada mulut sang tante yang akhirnya membuat NM sakit hati dan kecewa. Di saat sang tante berucap seperti itu NM hanya bisa tersenyum dan menyimpan perasaan sakit hati.

Tidak berhenti sampai di situ, nenek dan tantenya juga melarang NM untuk menemui kedua orang tuanya. Akibatnya NM kerap kali pergi secara diam-diam untuk menemui ibu maupun ayahnya. NR, sepupu NM saat itu yang sering kali diajak untuk menemui orang tua NM. Beruntungnya, tidak semua orang yang ada di sekitar NM bersikap sama seperti mereka. Masih banyak keluarga, tetangga dan teman-teman NM yang sayang terhadapnya, yang bisa menerima NM tanpa menghina latar belakang keluarga NM.

6. Bertengkar dengan ayah dan juga istrinya

Ketika NM duduk di bangku SMA, secara mengejutkan ayah NM kembali pulang. Namun, kepulangannya karena sang ayah yang ingin meminta izin menikah kembali dengan perempuan yang usianya terbilang sangat mudah. Setelah resmi menikah, keduanya menetap di rumah nenek. Kondisi tersebut tak membuat NM menjadi dekat dengan sang ayah, NM justru terlibat pertikaian dengan sang ayah dan juga istri baru ayahnya.

Pertikaian itu bermula dari NM yang tak terima lantaran ibu tirinya tak menghormati sang ayah maupun neneknya. Lebih lagi, NM merasa malu melihat sang ibu yang keluar rumah dengan pakaian yang tidak sepatutnya. NM mengungkapkan semua kekecewaan terhadap keduanya. Namun, ayah NM justru lebih memihak istrinya meskipun NM saat itu memeluknya dan dalam kondisi menangis. Akhirnya sang ayah memilih untuk kembali meninggalkan rumah bersama istrinya.

7. Sang ibu yang tidak bersedia membiayai pendidikan NM

Saat NM hendak tamat SMA, NM berniat melanjutkan pendidikan pada jenjang universitas lantaran ia mendapatkan beasiswa dari sebuah lembaga. Namun, untuk melakukan daftar ulang NM harus menyiapkan uang. NM yang saat itu merasa bingung dan tidak berani meminta pada neneknya, ia memutuskan untuk mencoba meminjam uang kepada sang ibu. Naasnya, sang ibu tak memberikan sepeser uang, ibunya beralasan jika seluruh uangnya telah ia depositokan. Kekecewaan harus NM terima, ia harus merelakan mimpinya untuk bisa mengenyam bangku perkuliahan.

Awal mula *forgiveness* dan gambaran *forgiveness*

Suka dan duka telah NM lalui tanpa kehadiran orang tua di sampingnya. Di usia NM yang ke 19 tahun, ia memutuskan untuk bangkit dari keterpurukannya. Upaya pertama kali yang ia lakukan untuk bisa bangkit dari kesedihan yakni memberanikan diri untuk berdamai dengan keadaan. NM mencoba untuk membuka hatinya dan berusaha menerima segala takdir yang diberikan Tuhan kepadanya. NM berusaha untuk tak lagi menyalahkan siapapun atas perpisahan kedua orang tuanya. Dengan membayangkan dirinya jika berada di posisi yang sama

seperti orang tuanya dan menyadari jika semua yang terjadi tak kan bisa kembali, membuat NM tak ingin memperpanjang kembali masalahnya dengan kedua orang tuanya.

Meskipun NM kala itu mengakui sudah benar-benar berdamai dengan kenyataan, dalam lubuk hatinya ia masih merasakan benci dan kecewa atas perlakuan kedua orang tuanya terhadap dirinya. Kekerasan fisik yang dilakukan oleh kedua orang tuanya sempat menyebabkan NM merasa ketakutan dan membekas dalam hidupnya hingga saat ini. Sepupu NM, NR juga mengetahui saat itu perasaan benci dan sakit hati cenderung NM rasakan terhadap sang ayah. Janji-janji yang tak kunjung diwujudkan, nafkah yang tak pernah diberikan, meninggalkan keluarga dan menikah kembali tanpa izin, serta ayah DU yang lebih memihak pada istrinya merupakan alasan utama NM membenci dan sakit hati terhadap ayahnya. Kebencian tersebut justru membuat NM merasa malas dan tidak nyaman untuk bertemu dengan sang ayah dan memilih untuk menghindar.

Seiring berjalannya waktu, perasaan benci, kecewa, dan sakit hati kian sirna. Secara perlahan NM mulai terbesit pikiran untuk memperbaiki kembali hubungannya dengan sang ayah. Pikiran tersebut ia wujudnya dengan melakukan komunikasi dengan sang ayah dan menghapus emosi-emosi negative yang selama ini ia rasakan. NM berusaha untuk bersikap baik dan tidak lagi mengungkit-ungkit masalah yang pernah terjadi. NM berusaha untuk mendekati kembali ayahnya meskipun tak lagi bisa tinggal bersama.

Lain halnya terhadap sang ibu, NM tak begitu sulit untuk memaafkan sang ibu. Ia menyadari jika tidak adanya kewajiban penuh bagi sang ibu untuk membiayai hidup NM. Tindakan memaafkan yang dilakukan NM nyatanya dapat meningkatkan motivasi NM untuk memperbaiki hubungannya dengan sang ibu. NM berupaya untuk menjaga silaturahmi dengan menemui sang ibu minimal satu kali dalam satu bulan. Niatan baik NM memperbaiki hubungannya juga ia buktikan dengan kesediaannya untuk membantu sang ibu berjualan. NM juga berusaha untuk menjalin komunikasi via WhatsApp. Meskipun terkadang pesan NM diabaikan oleh sang ibu. Komunikasi via WhatsApp yang tak selalu direspon oleh ibu dan ayahnya menyebabkan NM memilih untuk tidak menghubungi keduanya via online. Ketika NM merasa ada kepentingan dengan mereka, NM memilih untuk langsung datang ke rumah kedua orang tuanya. NM mengaku kini lebih berfokus pada bagaimana cara ia bisa meningkatkan kompetensi dirinya.

Dampak *forgiveness*

Tindakan *forgiveness* yang ditunjukkan NM terhadap kedua orang tuanya telah memberikan dampak yang besar di kehidupan NM hingga saat ini antara lain:

1. Banyak energi positif yang berkembang pada dirinya

Setelah NM memutuskan untuk berdamai dengan keadaan dan memaafkan orang tuanya terutama sang ibu, banyak perubahan yang dirasakan oleh NM di hidupnya. Perasaan bahagia, lega, dan nyaman kini ia rasakan. NR juga menjelaskan bahwa NM kini merasa bahagia dan ceria lantaran bisa kembali bertemu kedua orang tuanya. Kini NM menjadi lebih dewasa dan tidak lagi mudah mempermasalah sesuatu. Berbagai emosi negatif yang selama ini ia rasakan kini semakin sirna. Kini NM tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat yang tak mudah bergantung kepada orang lain. Ia tak lagi mudah menangis di saat rindu dengan kehadiran orang

tua. Selain itu, ia juga kerap kali melakukan hal-hal yang positif seperti membaca novel ataupun berusaha menemukan cara untuk meningkatkan diri. NM kini semakin aktif mengikuti kegiatan sosial.

2. Tidak ada lagi perasaan takut saat bertemu sang ibu

Kata maaf yang diberikan NM kepada sang ibu menyebabkan hubungan diantara mereka membaik. NM kini tidak lagi merasa takut untuk bertemu dengan ibu. Begitu juga dengan sikap sang ibu terhadap NM mengalami perubahan. Ibu NM meminta maaf dan menjelaskan semua permasalahan yang telah terjadi. Selain itu, sang ibu yang semula tak pernah peduli dengan NM, kini justru sebaliknya. Ibu NM kini sering kali mengirimkan makanan untuk NM yang dititipkan kepada tante NM.

3. Memiliki hubungan yang baik dengan keluarga tiri

Ketersediaan NM untuk berdamai dengan keadaan dan menjalin hubungan dengan orang tua juga berdampak pada hubungan NM terhadap keluarga tirinya. NM bersedia untuk bertemu dengan ibu sambungannya dan juga adik-adiknya. Hubungan NM dengan mereka cukup dekat. NM bersedia menyayangi mereka dengan tulus. Tak hanya itu, NM juga tidak merasa malu untuk mengajak adik tirinya berkunjung ke rumah sang nenek ataupun berlibur bersama.

Responden 3: IN

Latar belakang keluarga

IN merupakan anak semata wayang dan saat ini berusia 24 tahun. Dalam kesehariannya IN bekerja di sebuah kantor penyaluran tenaga kerja. Ibu IN berprofesi sebagai seorang psikolog dan ayahnya tidak bekerja. Kehidupan keluarganya tidak begitu harmonis. Sang ayah yang tak kunjung bekerja dan isu perselingkuhan menyebabkan kedua orang tua IN bercerai saat IN berusia 8 tahun. Saat ini, IN bertempat tinggal di rumah neneknya. IN menempati rumah tersebut sendirian karena kakek dan neneknya telah tiada.

Permasalahan yang muncul

Permasalahan yang muncul setelah orang tua IN bercerai antara lain:

1. Berpisah dengan ayah

Perceraian orang tua yang dialami IN mengakibatkan ia harus berpisah dengan ayahnya. Setelah orang tua resmi berpisah IN tak lagi pernah bertemu dengan ayahnya. IN mulai menyadari jika papanya tak pernah terlihat lagi. Perasaan ingin tahu yang besar membuat IN bertanya langsung kepada sang ibu. Tak lama setelah itu, ibu IN mengajaknya untuk menemui sang ayah yang saat itu berada di Kediri. Pertemuan itu tak berlangsung lama, IN harus kembali pulang bersama sang ibu. IN kembali bertemu dengan ayahnya saat dirinya duduk di bangku SMP. Setelah itu ia tak lagi bertemu hingga saat ini. komunikasi diantara mereka juga sangat terbatas. Komunikasi akan terjadi ketika diantara mereka memiliki kepentingan.

2. Tidak mendapat nafkah dari kedua orang tua

Selain terpisah dari sang ayah, IN juga tak mendapatkan nafkah dari kedua orang tuanya terutama sang ayah. Biaya hidup IN selama ini ditanggung penuh oleh kakek dan neneknya. Perceraian itu membuat sang ayah benar-benar meninggalkan IN dan tidak lagi peduli dengan dirinya. Begitu juga dengan sang ibu yang tak pernah memberikan sepeser uangnya untuk kehidupan IN selama tinggal di rumah nenek.

3. Selalu bertengkar dengan sang ibu

Meskipun IN pernah tinggal bersama sang ibu, IN mengaku tak pernah sedikitpun merasakan kenyamanan sehingga ia memilih untuk kembali ke rumah sang nenek. Keegoisan dan cara mendidik yang cenderung otoriter, menyebabkan IN kerap kali berselisih dengan sang ibu.

Iya, tapi terlalu memaksa sekali. Dari kecil ibu kayak gitu. Jadi apa-apa itu harus sesuai dengan yang ibu mau. Kalau nggak cocok langsung marah. Jadi aku kesal dan aku marahin balik kalau ibu kayak gitu. Apalagi aku sudah besar nggak suka diatur-aturlah. Orang dia aja nggak ngerawat aku kok tiba-tiba ngatur-ngatur aku ya aku nggak mau lah. Jadi aku sering menentang ibu (IN, B330-B341, 31 Maret 2023).

Sikap sang ibu yang tak kunjung berubah menyebabkan IN semakin benci dan berniat untuk menjauh dari kedua orang tuanya. Hal serupa juga dikatakan oleh sahabat IN, YK, menjelaskan bahwa sikap keduanya yang sama-sama egois dan keras kepala membuat mereka sering kali berselisih paham hingga bertengkar.

Kemarahan tanpa alasan yang jelas juga kerap kali sang ibu lakukan di WhatsApp. IN yang merasa geram dan terganggu dengan sikap sang ibu, IN memilih mengabaikan pesan tersebut atau bahkan memblokir nomor sang ibu. Ketidakcocokan diantara keduanya juga menyebabkan keduanya saling merahasiakan alamat tempat tinggal dan tempat kerja. IN merahasiakan alamat tempat ia bekerja saat ini dari sang ibu. Begitupun sang ibu yang merahasiakan alamat tempat tinggalnya. Keduanya melakukan hal tersebut karena tak ingin diganggu satu sama lain.

4. Banyak emosi negatif yang berkembang pada diri IN

Meskipun IN mengaku tak peduli dengan perceraian orang tuanya, IN merasa dirinya lebih egois, keras kepala, lebih sensitif, dan gampang merasa cemas dalam menghadapi sesuatu. Lebih parahnya, perceraian tersebut menyebabkan IN tidak percaya diri dan takut untuk melakukan sesuatu. Diperburuk dengan IN yang memiliki kebiasaan memikirkan sesuatu secara berlebihan, membuatnya kerap kali *overthinking*. Pemikiran ini menyebabkan IN merasa takut jika kelak harus bernasib sama seperti kedua orang tuanya.

Awal mula *forgiveness* dan gambaran *forgiveness*

Tindakan *forgiveness* tidaklah mudah bagi IN. Semasa hidupnya, IN tak pernah memperoleh kasih sayang dari kedua orang tuanya. Tidak ada rasa nyaman dan kedekatan yang begitu berarti semasa IN tinggal bersama orang tuanya. Setelah perceraian kedua orang tuanya, IN mengaku tak membutuhkan waktu yang untuk bisa menerima keadaan tersebut. Ketidakharmonisan dalam keluarga menjadi sebab IN dapat dengan mudah memaklumi perceraian kedua orang tuanya.

Tidak adanya kedekatan menyebabkan IN tidak peduli dengan segala urusan kedua orang tuanya. YK, sahabat IN menjelaskan bahwa sebenarnya IN tidak pernah memperlakukan perceraian kedua orang tuanya. Perpisahan kedua orang tuanya tak sedikitpun menyebabkan IN merasa terluka ataupun kehilangan figur orang tua hingga kesedihan yang mendalam. Selama IN menjalani hidup, ia tak pernah mengingat peristiwa perceraian kedua orang tuanya ataupun menangis hanya karena rindu dengan kedua orang tuanya. Kasih sayang yang ia peroleh dari kakek dan neneknya membuat IN tidak merasakan kehilangan sosok orang tua di hidupnya.

Walaupun saat itu IN mengaku telah berdamai dengan kenyataan, namun dirinya belum bisa memaafkan sikap kedua orang tuanya terhadap dirinya. Orang tua IN tak pernah menanyakan kabar maupun datang menghampiri IN. Kedua orang tuanya juga tidak pernah bertanggung jawab atas hidup IN. Kekecewaan itu semakin ia rasakan ketika mengetahui kedua orang tuanya telah menikah kembali tanpa sepengetahuan IN. Komunikasi diantara keduanya pun juga jarang terjadi.

Saat IN tumbuh dewasa perasaan benci, kecewa, dan sakit hati nyatanya masih IN rasakan. Namun, perasaan itu seketika sirna lantaran masih adanya perasaan sayang untuk kedua orang tuanya. Perasaan sayang tersebut menyebabkan motivasi IN untuk memperbaiki hubungan dengan kedua orang tuanya semakin besar. Sayangnya usaha yang ia lakukan ternyata tak sesuai dengan apa yang diharapkan. IN kembali menelan kekecewaan dan sakit hati lantaran kedua orang tuanya masih bersikap sama terhadap IN. Pertikaian yang berulang kali terjadi lantaran sang ibu yang selalu mendominasi dan tidak ada ruang untuk dia menyampaikan apa yang ia inginkan. Adanya hal tersebut membuat IN memilih untuk menghindar dan menjauh dari keduanya hingga saat ini. Selain itu, IN juga enggan melibatkan kedua orang tuanya dalam urusan pribadinya. YK, sahabat IN mengatakan bahwa IN tidak pernah melibatkan kedua orang tuanya dalam masalah pernikahan yang sedang ia rencanakan. Perasaan benci, sakit hati, dan kecewa yang menyebabkan IN melakukan hal tersebut.

Beruntungnya kehadiran sahabat, pasangan, serta keluarga besar yang menyebabkan ia merasa lebih kuat. Mereka tempat IN untuk mengungkapkan keluh kesahnya dalam menjalani kehidupan. Kehadiran mereka menyebabkan IN menjadi lebih baik, lebih nyaman dan bisa melupakan segala masalah yang telah menimpa keluarganya. Tak hanya itu, kehadiran mereka juga menyebabkan IN lebih kuat dalam menghadapi kedua orang tuanya. Hubungan dengan kedua orang tua yang tak kunjung membaik tak begitu menjadi permasalahan bagi IN dalam melanjutkan kehidupannya.

Dampak *forgiveness*

Penerimaan atas perceraian orang tua tentu berdampak bagi kehidupan IN antara lain:

1. Tidak merasa cemburu dengan teman

Perceraian orang tua yang dialami IN membuatnya sempat merasa cemburu dengan temannya yang bisa berkumpul dengan kedua orang tuanya. Namun, untuk saat ini IN mengaku tidak lagi merasakan hal tersebut, sebab IN sudah bisa menerima keadaan keluarganya.

2. Menerima baik keluarga tiri

Meskipun IN belum bisa memaafkan kedua orang tuanya, IN tetap bersedia menerima keluarga tirinya. IN memutuskan untuk bertemu dengan mereka semenjak ia bisa menerima keadaan. Hingga kini hubungan IN dengan ibu tiri dan adik-adiknya cukup dekat baik dari pihak ayah maupun ibu. IN tak pernah menyangkut pautkan mereka terkait masalah dirinya bersama kedua orang tuanya.

Pembahasan

Perceraian orang tua tentunya menjadi hal yang amat berat bagi setiap anak, terutama jika terjadi dalam rentang waktu lebih dari 6 tahun. Penelitian ini menunjukkan bahwa perceraian orang tua yang dialami oleh seluruh partisipan rata-rata dalam kurun waktu lebih dari 6 tahun dan berdampak besar pada kehidupan sang anak. Pengalaman tersebut menyebabkan anak cenderung tumbuh dengan tidak bahagia, sedih, kecewa, kesepian, hingga diliputi perasaan tidak tenang. Hasil riset ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Hetherington (dalam Azra, 2017) menyatakan anak yang memiliki pengalaman perceraian orang tua dalam kurun waktu lebih dari 6 tahun silam akan berkembang menjadi individu tidak bahagia, kesepian, mudah cemas, dan diliputi perasaan tidak tenang.

Hasil riset menunjukkan bahwa respon sesaat setelah mengetahui kedua orang tuanya berpisah antara lain: sedih, kesepian, kecewa, benci, tidak bahagia, lelah menghadapi kehidupan, kehilangan figur orang tua, kehilangan motivasi, serta hubungan anak dan orang tua menjadi rusak. Temuan tersebut ternyata sejalan dengan Nessya (2021) bahwa perceraian orang tua memiliki dampak sangat besar pada perkembangan dan pendidikan anak, terkhususnya pada anak rentang usia 7-12 tahun. Diperkuat lagi dengan riset yang dilakukan oleh Syamsul et al. (2019) di Gorontalo. Pada penelitian tersebut ditemukan bahwa perceraian yang dialami oleh partisipan telah menyebabkan dampak yang cukup besar di kehidupannya. Anak merasa terpukul, sakit hati, amarah, hubungan dengan orang tuanya menjadi rusak, kecewa, tertekan, dan takut sesaat setelah kedua orang tuanya resmi berpisah.

Dampak perceraian orang tua yang tidak teratasi dengan baik di masa kecil menimbulkan dampak yang berkepanjangan pada individu hingga ia berada pada fase dewasa. Sebagaimana yang disampaikan oleh Purwanto & Hendriyani (2020) bahwa adanya kesulitan-kesulitan yang dialami anak sejak kecil dan tidak dapat teratasi akan semakin parah dan dampaknya akan dirasakan hingga anak memasuki fase dewasa. Ketika berada pada fase dewasa awal, individu akan merasa terasingkan, kesepian, dan merasa kesulitan untuk percaya terhadap orang lain akibat adanya perceraian orang tua di masa kecil (Kartika, 2017). Pendapat tersebut nampak relevan dengan apa yang diungkapkan partisipan pada penelitian ini. Adanya pengalaman perceraian kedua orang tua pada masa kecil sangat berpengaruh hingga individu berada pada fase dewasa awal. Partisipan tumbuh dengan diliputi perasaan kesepian, sedih, tidak bahagia, lebih sensitif, hubungan dengan orang tua menjadi rusak, tidak percaya diri, terasingkan, dan merasa kehilangan. Tak hanya itu, banyaknya pengalaman yang menyakitkan akibat perceraian orang tua mengakibatkan luka batin pada individu seperti mengetahui orang tuanya berselingkuh, melihat orang tuanya bertengkar hingga melakukan kekerasan, menikah kembali, serta ditinggalkan. Oleh karena itu, untuk bisa sembuh dari luka batin dan memperbaiki hubungan yang telah rusak, individu dewasa awal dapat memulainya dengan mencoba memaafkan atau mengampuni (*forgiveness*) orang yang dinilai telah menyakitinya.

Forgiveness diartikan sebagai sekumpulan perubahan dorongan seseorang untuk menurunkan motivasi negatif atau niatan untuk membalas dendam, menjauhi orang yang menyakiti, serta dorongan berperilaku baik dan berdamai terhadap orang yang telah menyakiti

lebih meningkat (McCullough et al., 1997). Memaafkan orang tua atau berdamai dengan keadaan mungkin menjadi sebuah rintangan yang tidak gampang untuk individu lakukan sebab mereka telah merasakan berbagai peristiwa yang menyedihkan di dalam keluarga. Namun, *forgiveness* sangat dianjurkan untuk dilakukan. Sebagaimana dengan pendapat Kelley (dalam Brann et al., 2007) bahwa *forgiveness* di masa dewasa awal penting untuk dilakukan karena dapat berguna untuk memperbaiki atau memulihkan hubungan yang telah lama rusak. Seperti halnya pada penelitian yang dilakukan oleh Harefa & Savira (2021). Pada penelitian tersebut diketahui bahwa partisipan yang telah berhasil melakukan *forgiveness* kini mengalami perubahan yang positif pada hidupnya.

Bentuk *forgiveness* pada tiga partisipan dimanifestasikan melalui dua dimensi *forgiveness*. Menurut Baumeister, Exline, and Somer (dalam Pratiwi & Kimberly, 2019) *forgiveness* dibagi menjadi dua dimensi yakni 1) *forgiveness* intrapsikis (proses *forgiveness* yang berlangsung pada pribadi individu dengan melibatkan perasaan dan pikiran), 2) *forgiveness* interpersonal (dimana proses *forgiveness* dirupakan melalui perilaku individu kepada orang yang telah menyakitinya). Pada penelitian ini menunjukkan hasil bahwa dua diantara ketiga partisipan telah berhasil melakukan *forgiveness* dan satu partisipan belum berhasil melakukan *forgiveness*. Bentuk *forgiveness* intrapsikis yang ditemukan pada penelitian ini meliputi: 1) melihat sisi positif dari orang tua dengan berpikir meskipun orang tua pernah melakukan kesalahan yang fatal dengan berselingkuh, pernah mengabaikan kewajibannya, melakukan kekerasan fisik, dan meninggalkan individu, namun orang tua telah menyadari kesalahan yang telah dilakukan dan adanya untuk mendekati serta berupaya memenuhi kewajibannya sebagai orang tua pada umumnya dan berusaha untuk bersikap adil sehingga individu bisa memaafkan orang tua; 2) menerima dan melihat bahwa takdir yang diberikan Tuhan merupakan yang takdir yang terbaik untuk individu; 3) menerima semuanya dengan lapang dada dan berdamai dengan kenyataan; 4) memahami dan menghormati keputusan orang tua untuk bercerai; 5) tidak lagi menyalahkan dirinya dan orang lain atas perceraian kedua orang tua; dan 6) memiliki penilaian yang baik terhadap kedua orang tua.

Perubahan perasaan dan pemikiran individu dalam melakukan *forgiveness* juga diikuti dengan adanya perubahan tingkah laku individu terhadap orang yang menyakiti (*forgiveness* interpersonal). Pada penelitian ini ditemukan hasil bahwa partisipan telah mengalami perubahan sikap meliputi 1) memaafkan kesalahan orang tua; 2) adanya upaya untuk memperbaiki hubungan dengan orang tua; 3) memberikan perhatian yang lebih terhadap orang tua seperti mencari kabar apabila tidak bisa datang untuk menjenguknya, membawakan makanan kesukaan orang tua, dan membelikan pakaian; 4) menjaga komunikasi dan silaturahmi dengan orang tua; 5) membantu orang tua seperti halnya membantu mengembangkan usaha orang tua; dan 6) tidak lagi mengungkit-ungkit masalah yang pernah terjadi saat bertemu dengan orang tua.

Temuan pada penelitian ini menunjukkan catatan penting bahwa terdapat perbedaan yang dapat diamati antara individu yang berhasil melakukan *forgiveness* dengan individu yang belum bisa melakukan *forgiveness*. Keberhasilan melakukan *forgiveness* membawa dampak positif bagi diri partisipan serta pada hubungan dengan orang tua mereka. Individu yang berhasil melakukan *forgiveness* kini hidup lebih bahagia, banyak energi positif yang berkembang pada diri individu, sembuh dari trauma, tidak ada lagi perasaan takut saat bertemu orang tua, tidak lagi merasa cemburu saat melihat orang lain berkumpul dengan orang tuanya, serta hubungan dengan keluarga tiri semakin dekat. Sutton (dalam Stoycheva, 2018) menyatakan bahwa individu yang berhasil melakukan *forgiveness* dapat mengurangi distress emosional dan dapat menjaga hubungan interpersonal tetap baik. Gassin dan Enright (dalam Fanner, 2004) juga mendukung bahwa keberhasilan dalam bertindak *forgiveness* merupakan

pertanda bahwa individu mempunyai penyesuaian psikologis yang positif sebab dirinya mampu menemukan makna dari proses dan pengalaman rasa sakit yang telah dialami.

Lain halnya pada individu yang belum berhasil melakukan *forgiveness*. Individu yang belum berhasil melakukan *forgiveness* masih diliputi perasaan benci, sakit hati, dan kecewa atas sikap kedua orang tua. Individu kerap kali merasa cemas, tertekan, dan lebih sensitif. Perasaan tersebut muncul lantaran individu yang selalu terbayang-bayang akan kesalahan kedua orang tua seperti ditinggalkan sejak kecil, tidak mendapatkan nafkah, tidak mendapatkan kasih sayang dan perhatian, serta selalu berselisih paham saat bertemu. Adanya pemikiran tersebut menyebabkan individu akhirnya membatasi diri dan menjauh dari kedua orang tuanya salah satunya dengan tidak melibatkan kedua orang tuanya dalam urusan pribadinya. Hal tersebut merupakan wujud dari mekanisme pertahanan diri individu untuk menyangkal perasaan marah atau terluka (Hebl & Enright dalam Fanner, 2004). Selain itu, emosi negatif yakni amarah yang dipendam individu terhadap kedua orang tuanya berdampak buruk bagi psikologis individu yang bersangkutan. Brandsma (dalam Fanner, 2004) menjelaskan kebencian dan kekecewaan yang dipendam dapat meningkatkan amarah dalam diri individu sehingga dapat menambah permasalahan psikologis.

Dalam kaitannya dengan kategori *forgiveness* menurut Baumeister, Exline, and Somer (dalam Pratiwi & Kimberly, 2019) yang dibagi menjadi 4 yakni 1) *hollow forgiveness* (pihak yang tersakiti masih dendam dan benci meskipun dirinya telah menyatakan bahwa telah memaafkannya, 2) *silent forgiveness* (pihak yang tersakiti sudah tidak marah, benci, dan dendam terhadap pihak yang menyakiti namun tidak menampakkannya), 3) *total forgiveness* (pada kategori ini pihak yang tersakiti menghapuskan perasaan kecewa, benci, dan marah sekaligus hubungan diantara yang bersangkutan mulai mencair seperti sediakala), dan 4) *no forgiveness* (kategori ini dijumpai karena pihak yang tersakiti telah salah mempersepsikan terkait *forgiveness*). Partisipan DU dan NM berada pada kategori *total forgiveness*, mereka bersedia menghapus perasaan benci, kecewa, dan amarah atas keputusan orang untuk bercerai. Selain itu, hubungan partisipan dengan kedua orang tuanya telah membaik seperti sedia kala. Partisipan ketiga yaitu IN berada pada kategori *hollow forgiveness*. Kategori tersebut sesuai dengan kondisi individu saat ini. partisipan hingga saat ini belum bisa memaafkan kedua orang tuanya atas sikap mereka terhadap dirinya. Individu masih dipenuhi perasaan benci, kecewa, dendam, sakit hati dan amarah kepada kedua orang tuanya. Perasaan tersebut menjadi penyebab individu tak ingin lagi peduli dan menjauh dari orang tua. Selain itu, individu memilih untuk tidak melibatkan kedua orang tua dalam urusan pribadinya.

Berdasarkan tahapan *forgiveness* menurut Enright and Fitzgibbon (dalam Yundari & Soetjningsih, 2018), partisipan DU dan NM telah sampai pada tahap tindakan (*work phase*). Pada fase ini ditandai dengan adanya sikap sadar dalam memberikan maaf kepada individu yang bersalah dengan menilai lebih positif terhadap orang yang menyakiti, sehingga menunjukkan perubahan yang positif pada diri sendiri, orang yang menyakiti, serta hubungan diantara keduanya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keduanya telah secara sadar memberikan maaf kepada orang tuanya. Mereka tidak lagi merasa kecewa dan benci dengan orang tuanya. Mereka juga melakukan berbagai upaya untuk berusaha memperbaiki hubungannya dengan orang tua seperti halnya menjaga komunikasi, memberikan perhatian, ataupun menjaga silaturahmi dengan menemui orang tua. Adanya sikap tersebut membuat hubungan anak dan orang tua mengalami perubahan yang lebih baik. Lain halnya dengan IN yang masih berada pada tahap pengungkapan (*uncovering phase*). Individu masih diliputi perasaan kecewa, benci, sakit hati, dan dendam kepada kedua orang tuanya atas apa yang telah diperbuat selama ini. Emosi negatif yang terus berkembang berdampak pada hubungan individu dengan orang tua yang tak kunjung membaik.

Motivasi untuk melakukan *forgiveness* yang dilakukan oleh partisipan pada penelitian ini disebabkan oleh beberapa hal. Faktor pendukung yang pertama yakni status hubungan sebagai keluarga. Kendatipun orang tua individu pernah melakukan kesalahan dan tidak seutuhnya menjadi cerminan yang baik, namun keduanya bisa memaafkan mengingat ikatan hubungan sebagai keluarga bersifat abadi. Temuan ini sejalan dengan temuan pada penelitian Harefa & Savira (2021) bahwa status hubungan sebagai keluarga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *forgiveness*.

Faktor yang berikutnya yaitu religiusitas. Sebagaimana yang disampaikan oleh Kidwell (dalam Harefa & Savira, 2021) bahwa tingkat kualitas iman seseorang serta bagaimana orientasi individu terhadap ajaran agamanya dapat mempengaruhi kesanggupan seseorang untuk melakukan *forgiveness*. Ketika seseorang semakin menjiwai nilai-nilai agama dan memiliki kedekatan yang cukup kuat dengan Tuhan, maka semakin besar kemungkinannya untuk melakukan *forgiveness*. Tingkat religiusitas dibuktikan dengan adanya sikap individu yang menyadari dan telah menerima kenyataan bahwa saat ini yang dialami merupakan takdir Tuhan yang ditetapkan untuknya. Kemudian ketika dalam menghadapi permasalahan, individu lebih memilih untuk mendekati diri dan menyerahkan segalanya kepada Tuhan. Lingkungan pondok pesantren yang menyuguhkan banyak kegiatan spiritual dapat mempercepat individu untuk mencapai tingkat religiusitas yang baik.

Faktor yang berikutnya yaitu kualitas hubungan interpersonal. Penelitian dari Azra (2017) menyebutkan bahwa kualitas hubungan berperan besar untuk mendorong individu melakukan *forgiveness*. Sebagaimana yang ditemukan pada riset tersebut, partisipan berhasil melakukan *forgiveness* lantaran memiliki kedekatan dengan orang tua, keluarga besar, maupun teman-temannya. Hal tersebut relevan dengan temuan pada penelitian ini dimana individu memiliki kualitas hubungan interpersonal yang baik dengan kedua orang tua, dukungan dari keluarga besar, pasangan, dan teman sehingga membantu individu untuk bisa bangkit dari keterpurukan dan melanjutkan hidup serta memutuskan untuk memaafkan kedua orang tuanya.

Mengingat bahwa *forgiveness* merupakan sebuah proses, tentunya ada masa di mana individu mengalami kesulitan dalam melakukan *forgiveness*. Kesulitan atau faktor yang menghambat ketiga partisipan untuk melakukan *forgiveness* yaitu berfokus pada kesalahan orang tua, merasa terluka, mengalami kesedihan yang mendalam, pengalaman yang menyakitkan, lingkungan sosial yang kurang baik, perilaku menghindar, dan penilaian yang buruk terhadap orang tua. Beberapa temuan tersebut merupakan wujud dari adanya proses berpikir mengenai bagaimana individu yang disakiti menilai pelaku, bagaimana individu memaknai kejadian atau pengalaman buruk yang dialaminya, dan bagaimana individu mengatasi permasalahan tersebut (McCullough, Pargament, and Thoresen dalam Steven & Sukmaningrum, 2018).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data riset dan pembahasan diketahui bahwa ketiga partisipan mempunyai pengalaman yang berbeda dalam melakukan *forgiveness*. Dua partisipan diketahui telah berhasil melakukan *forgiveness* dan satu partisipan hingga kini masih belum berhasil dalam melakukan *forgiveness*. Bentuk *forgiveness* pada penelitian ini diwujudkan melalui dua dimensi *forgiveness* yakni dimensi intrapsikis dan interpersonal. Adapun gambaran dimensi intrapsikis yang tampak pada partisipan antara lain menerima dan menghormati keputusan orang tua, menerima dengan ikhlas dan lapang dada atas takdir yang diberikan Tuhan, menghargai perjuangan orang tua, dan tidak lagi menyalahkan diri sendiri maupun orang lain atas perceraian orang tua. pada dimensi interpersonal, *forgiveness* ditampakkan dengan

melakukan tindakan kepada pihak yang telah menyakiti partisipan. Gambaran dimensi interpersonal yang tampak pada partisipan yakni memaafkan kedua orang tua, upaya untuk memperbaiki hubungan dengan orang tua, menjaga komunikasi dan silaturahmi dengan kedua orang tua, serta memberikan perhatian pada orang tua.

Pada riset ini ditemukan perbedaan antara partisipan yang telah berhasil dalam *forgiveness* dengan partisipan dan belum berhasil dalam *forgiveness*. Keberhasilan tersebut membawa dampak yang positif bagi kehidupan partisipan serta pada hubungan partisipan dengan orang tua. Partisipan yang telah berhasil melakukan *forgiveness* dapat merasakan energi positif yang ada pada dirinya dan merasa lebih bahagia. Sebaliknya, bagi individu yang belum berhasil melakukan *forgiveness*, partisipan masih merasa benci, kecewa, sakit hati, dendam, dan amarah dengan orang tua, memiliki penilaian yang buruk terhadap orang tua. Selain itu, ia berpikiran untuk menjauh dari kedua orang tua dan tidak lagi peduli dengan keduanya.

Memutuskan untuk melakukan *forgiveness* tentunya tidaklah mudah. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa hal. Faktor yang mendukung tercapainya *forgiveness* antara lain status hubungan sebagai keluarga, religiusitas, serta kualitas hubungan interpersonal. Sementara itu, faktor yang menghambat ketiga partisipan untuk melakukan *forgiveness* yaitu berfokus pada kesalahan orang tua, merasa terluka, mengalami kesedihan yang mendalam, pengalaman yang menyakitkan, lingkungan sosial yang kurang baik, perilaku menghindar, dan penilaian yang buruk terhadap orang tua.

Saran

Bagi individu yang belum berhasil melakukan *forgiveness* atau memaafkan orang tua maupun yang sedang menghadapi persoalan yang serupa perlu menyadari dan memahami bahwa munculnya emosi negatif setelah perceraian orang tua merupakan hal yang wajar. Kesadaran dan normalisasi ini dapat membantu individu merasa lebih lega karena telah mengutarakan ketidaknyamanannya. Belum bisa memaafkan bukan berarti individu tidak bisa memaafkan. Individu disarankan untuk tetap aktif melakukan kegiatan yang positif seperti melakukan hobi yang digemari dan melakukan kegiatan pengembangan diri. Saat merasa sendiri usahakan untuk tetap terhubung dengan orang-orang terdekat. Berbagi pengalaman dengan teman yang juga mengalami persoalan serupa juga dapat menjadi opsi saat individu merasa tidak dipahami. Jika beberapa hal tersebut dirasa belum membantu partisipan dalam proses pemulihan terhadap luka batin yang dialaminya akan lebih baik jika partisipan melakukan terapi atau konseling supaya dapat melanjutkan kehidupannya dan berdamai dengan keadaan.

Bagi keluarga, sahabat, maupun pasangan hendaknya memberikan dukungan yang positif dan penguat pada individu yang mengalami perceraian orang tua. Menemani dan mendengarkan keluh kesah individu dapat meringankan beban pikiran anak perempuan yang mengalami perceraian orang tua. Upaya ini bertujuan untuk membantu individu yang memiliki pengalaman perceraian orang tua dapat beradaptasi dengan perubahan.

Bagi para pembaca, dengan adanya riset ini besar harapan peneliti supaya dapat memberikan manfaat dan pemahaman yang baru dan lebih luas terkait *forgiveness* beserta implementasinya. Selain itu, peneliti berharap kiranya pembaca dapat dengan cermat dan memetik hikmah dari kisah pengalaman partisipan yang ada dalam riset ini.

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian pada subjek yang berbeda gender. Perbedaan gender mungkin akan menghasilkan temuan yang berbeda sekaligus

memberikan tambahan yang bermanfaat mengenai *forgiveness*. Selain itu, melakukan penelitian pada subjek yang berbeda usia maupun kalangan seperti kanak-kanak, remaja awal, dan yang lainnya juga dapat dilakukan. Pengalaman ini bisa jadi berpengaruh pada bagaimana cara partisipan menghadapi perceraian orang tua yang mana hal ini belum sempat dibahas pada riset ini.

Daftar Pustaka

- Amato, P. R. (2014). The consequences of divorce for adults and children: An update. *Društvena Istraživanja: Časopis Za Opća Društvena Pitanja*, 23(1), 5–24. <https://doi.org/10.5559/di.23.1.01>
- Anggara, B., Andoyo, A., Rinawati, Kasmi, & Ipnuwati, S. (2018). Perancangan aplikasi e-tourism berbasis android sebagai strategi promosi pariwisata Provinsi Lampung. *Prosiding Seminar Nasional Darmajaya*, 1, 13–18. <https://jurnal.darmajaya.ac.id/index.php/PSND/article/view/1224>
- Azra, F. N. (2017). *Forgiveness* dan subjective well-being dewasa awal atas perceraian orang tua pada masa remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(3), 294–302. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i3.4412>
- 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>
- Cahyani, A. (2020). *Prestasi belajar siswa dalam keluarga yang mengalami perceraian (studi pada SDN 88 Bengkulu Tengah Kecamatan Pondok Kelapa Kabupaten Bengkulu Tengah)* [IAIN Bengkulu]. <http://repository.iainbengkulu.ac.id/6369/>
- Creswell, J. W. (2010). *Research design pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed edisi ketiga*. Pustaka Pelajar.
- Dila, J. S., & Husna, A. N. (2020). Konstruksi skala kebahagiaan anak korban perceraian. In *Prosiding University Research Colloquium*, 191–199. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/download/1141/1109/>
- Fanner, N. (2004). *The lived experience of forgiveness-unforgiveness in victims of violent crime* [University of Kwa-Zulu Natal]. <https://core.ac.uk/download/pdf/70398819.pdf>
- Fincham, F. D. (2015). *Forgiveness, family relationships and health*. In *Forgiveness and Health: Scientific Evidence and Theories Relating Forgiveness to Better Health* (pp. 255–270). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9993-5>
- Harefa, I. E., & Savira, S. I. (2021). Studi fenomenologi mengenai *forgiveness* pada perempuan dewasa awal dari keluarga broken home. *Character: Jurnal Penelitian*

- Psikologi*, 8(1), 167–184.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/download/38699/34061>
- Hasanah, U. (2020). Pengaruh perceraian orang tua bagi psikologis anak. *AGENDA: Jurnal Analisis Gender Dan Agama*, 2(1), 18–24.
<https://doi.org/10.31958/agenda.v2i1.1983>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Kelima). Erlangga.
- Kartika, Y. (2017). Resilience: phenomenological study on the child of parental divorce and the death of parents. *IJASOS- International E-Journal of Advances in Social Sciences*, 3(9), 1035–1042. <https://doi.org/10.18769/ijasos.370055>
- Khothari, C. R. (2004). *Research methodology methods and mechniques (second revised edition)*. New Age International Limited, Publishers.
- Leach, M. M., & Lark, R. (2004). Does spirituality add to personality in the study of trait *forgiveness*? *Personality and Individual Differences*, 37(1), 147–156.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.08.007>
- McCullough, M. E., Worthington, Everett L., J., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321–336. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.73.2.321>
- Mufidah, A., & Dewi, D. K. (2022). Studi life history pada perempuan dewasa yang mengalami perceraian orang tua akibat perselingkuhan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 1–18.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/download/46149/38904>
- Nazri, Aishatul Quraisha and Ramli, Asma Ul Husna and Mokhtar, Norhazirah and Jafri, Nur Afini and Abu Bakar, & Syazwina, N. (2019). The effects of divorce on children. *E-Journal of Media and Society (e-JOMS)*, 3, 1–19.
<https://ir.uitm.edu.my/id/eprint/29476>
- Nessya, I. A. (2021). Perilaku berpacaran pada anak usia sekolah dasar yang orangtuanya bercerai di Kota Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 164–174. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5677>
- Nusinovici, S., Olliac, B., Flamant, C., Müller, J. B., Olivier, M., Rouger, V., Gascoin, G., Basset, H., Bouvard, C., Rozé, J. C., & Hanf, M. (2018). Impact of parental separation or divorce on school performance in preterm children: A population-based study. *PLoS ONE*, 13(9), 1–11.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202080>

- Olf, M. (2017). Sex and gender differences in post-traumatic stress disorder: an update. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(sup4). <https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1351204>
- Pratiwi, I. W., & Kimberly, C. (2019). Dinamika *forgiveness* pada anak korban perceraian. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM*, 8(2), 13–31. <https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/view/596>
- Purwanto, M. D., & Hendriyani, R. (2020). Tumbuh dari luka : gambaran post-traumatic growth pada dewasa awal pasca perceraian orang tua. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(2), 185–197. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI/article/view/24697>
- Raco, J. R. (2010). *Metode penelitian kualitatif jenis, karakter, dan keunggulannya*. PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Rahmawati, P. A. (2014). Hubungan antara kepercayaan dan keterbukaan diri terhadap orangtua dengan perilaku memaafkan pada remaja yang mengalami keluarga broken home di SMKN 3 & SMKN 5 Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(3), 142–148. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i3.3654>
- Raj, P., Elizabeth, C. S., & Padmakumari, P. (2016). Mental health through *forgiveness*: exploring the roots and benefits. *Cogent Psychology*, 3(1), 1–16. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1153817>
- Safitri, A. M. (2017). Proses dan faktor yang mempengaruhi perilaku memaafkan pada remaja broken home. *Jurnal Psiko Borneo*, 5(1), 34–40. https://web.archive.org/web/20210813150248id_/http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/download/4328/pdf
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development perkembangan masa hidup edisi 13 jilid 1*. Erlangga.
- Sari, R., Sitorus, F., & Juwita, V. A. (2019). Studi deskriptif mengenai *forgiveness* pada remaja yang orang tuanya mengalami perceraian di kota Bandung dan Cimahi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Reliabel*, 5(1), 42–54. <http://reliabel.unjani.ac.id/index.php/Psikologi/article/download/27/24/100>
- Sembiring, M., Muhazir, & Mahrani, L. (2022). Perkembangan emosi pada anak korban perceraian orang tua pada lingkungan 1 kelurahan damai Kecamatan Binjai Utara Kota Binjai. *Jurnal Serunai Bimbingan Dan Konseling*, 11(2), 45–52.
- Steven, Y., & Sukmaningrum, E. (2018). Pemaafan pada istri dewasa muda yang suaminya pernah berselingkuh. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 1–27. <https://doi.org/10.24854/jpu12018-72>

Stoycheva, D. S. (2018). *Analysis of the relationship between religion and forgiveness* [University of Northern Iowa]. <https://scholarworks.uni.edu/etd/930>

Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.

Syamsul, Bakri, B., & Tamu, S. P. (2019). Dampak perceraian terhadap tumbuh kembang anak di Kabupaten Gorontalo. *AkMen Jurnal Ilmiah*, 16(2), 214–225. <https://e-jurnal.nobel.ac.id/index.php/akmen/article/view/660>

Yundari, B., & Soetjiningsih, H. (2018). Pemaafan (*forgiveness*) oleh istri terhadap suami yang berselingkuh untuk mempertahankan keutuhan rumah tangga. *Jurnal Humanitas*, 2(3), 199–216. <https://doi.org/10.28932/hmn.v2i3.1747>