



PENGAMPUNAN DALAM PERNIKAHAN : SISTEMATIK LITERATUR REVIEW

Heny Susilawati

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, STKIP Terang Bangsa Timika, Indonesia
Corresponding Author : *Yeni Mawarni Zebua*
Email : *henysusilawati2020@gmail.com*

Info Artikel :

Diterima : 25 Februari 2022

Disetujui : 04 Maret 2022

Dipublikasikan : 15 Maret 2022

ABSTRAK

Kata Kunci:
Pengampunan,
Pernikahan,
Pasangan

LatarBelakang: Pengampunan memiliki banyak manfaat baik untuk kesehatan fisik, mental dan relasional. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melakukan kajian mengenai manfaat dan faktor-faktor serta pemahaman mengenai pengampunan kepada pasangan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode yang digunakan adalah sistematik *literatur review*. Pencarian artikel dilakukan pada *Springer Link*, *SAGE*, *Wiley Online Library*, *Science Direct* dan *Taylor & Francis*, menggunakan mesin pencarian secara online dengan menggunakan kata kunci “*forgiveness*” dan “*forgiveness in marriage*”. Sebanyak 5 artikel dalam periode 2015-2020 didapati sesuai dan digunakan untuk melakukan sistematik *literatur review*. **Hasil:** Hasil *literatur review* menemukan tiga tema yaitu alasan pengampunan diberikan, faktor yang mendorong pengampunan serta manfaat pengampunan. Alat ukur yang digunakan dalam pendekatan kuantitatif adalah *omnibus test of distinguishability* dan APIM sedangkan dalam pendekatan kualitatif menggunakan pendekatan *grounded theory* dan menggunakan kerangka kerja *Attride-Stirling's*. **Kesimpulan:** Memiliki hubungan pernikahan yang memuaskan adalah hal yang diinginkan oleh semua orang yang telah menikah, tetapi kadang-kadang untuk mencapai hal tersebut, banyak proses tidak mudah yang harus dilewati.

ABSTRACT

Keywords:
Forgiveness,
Marriage,
Couple

Background: *Forgiveness has many benefits for physical, mental and relational health.* **Purpose:** *The purpose of this study was to conduct a study of the benefits and factors as well as an understanding of forgiveness to partners.* **Method:** *This study uses the method used is a systematic literature review. Article searches were conducted on Springer Link, SAGE, Wiley Online Library, Science Direct and Taylor & Francis, using online search engines using the keywords "forgiveness" and "forgiveness in marriage". A total of 5 articles in the 2015-2020 period were found to be appropriate and used to carry out a systematic literature review.* **Results:** *The results of the literature review found three themes, namely the reasons for forgiveness, factors that encourage forgiveness and the benefits of forgiveness. The measuring instrument used in the quantitative approach is the omnibus test of distinguishability and APIM, while the qualitative approach uses a grounded theory approach and uses the Attride-Stirling's framework.* **Conclusion:** *Having a satisfying marriage relationship is something that everyone who is married wants, but sometimes to achieve this, many processes are not easy to go*

through.

PENDAHULUAN

Perhatian dan minat peneliti terhadap topik pengampunan telah berkembang sangat pesat dalam beberapa tahun terakhir ini, hal ini disebabkan karena peneliti dan banyak dokter mulai menyadari nilai dan manfaat pengampunan dalam perannya untuk menjaga kesejahteraan emosional, kesehatan fisik, dan hubungan yang sehat (Korniawan, 2020). Sebelum tahun 1985 hanya ada lima buah penelitian mengenai pengampunan. Tetapi sejak itu sampai saat ini penelitian mengenai pengampunan telah meningkat lebih dari 4000 persen (Marzuki, 2019).

Kesediaan untuk memaafkan kesalahan pasangan telah diteliti memiliki manfaat untuk kesehatan fisik, kesehatan psikologis dan kesehatan relasional (Akhtar & Barlow, 2018). Pengampunan pada pasangan juga dikaitkan dengan resolusi konflik yang lebih baik, hubungan pernikahan yang lebih memuaskan (Bell, Kamble, & Fincham, 2018), meningkatkan kepuasan hidup secara keseluruhan untuk setiap individu (Roberts, Jaurequi, Kimmes, & Selice, 2021), upaya perbaikan, keinginan untuk tetap setia dan kerelaan berkorban untuk kebaikan hubungan (Braithwaite, Selby, & Fincham, 2011).

Pengampunan pada umumnya melibatkan penurunan perasaan negatif dan peningkatan perasaan positif terhadap orang yang telah bersalah tersebut (Nashori, 2016). Pengampunan dalam konteks hubungan pasangan ditandai dengan kecenderungan untuk memaafkan kesalahan pasangan selama melewati situasi dan waktu, peningkatan kepuasan hubungan dan berkaitan dengan umur yang panjang (Cempaka, 2015).

Meskipun telah ditemukan banyak sekali manfaat pengampunan dalam konteks pernikahan, namun upaya untuk mengintegrasikan pengampunan ke dalam teori pernikahan yang lebih luas dan untuk mengembangkan perspektif teori pengampunan dalam pernikahan masih langka sekalipun telah diyakini secara umum bahwa pengampunan dapat membantu pasangan untuk menghadapi kesulitan yang ada dan dalam mencegah munculnya masalah di masa depan (Sudarso et al., 2020).

Pengampunan sebagai salah satu faktor penting dalam keberhasilan pernikahan. Beberapa penelitian telah menghubungkan pengampunan dan kualitas perkawinan (Husna, 2015). Pengampunan dikaitkan secara positif dengan kualitas pernikahan yang positif (PMQ) dan secara negatif terkait dengan kualitas pernikahan negatif (NMQ).

Penghindaran balas dendam pasangan secara negatif terkait dengan PMQ dan secara positif dengan NMQ (Stafford, David, & McPherson, 2014). Pengampunan dan kualitas perkawinan memiliki hubungan dua arah, tetapi lebih kuat dari pengampunan ke kualitas perkawinan (Khafizoh, 2017).

Berdasarkan praktik klinisnya, Konseling pengampunan tampaknya mengurangi kemarahan, kecemasan, dan depresi psikologis pada klien (Alfiah, 2018). Dia mengamati ketika orang belajar untuk memaafkan, mereka juga belajar untuk mengekspresikan kemarahan dengan cara yang lebih tepat.

Pengampunan telah didefinisikan sebagai penyerahan dendam yang disengaja dalam menghadapi kesalahan yang dilakukan oleh orang lain dan menanggapi orang yang melakukan kesalahan dengan kebaikan, meskipun pelaku tidak memiliki hak atas kebaikan tersebut (Ajhari et al., 2019). Definisi pengampunan menurut (Osei-Tutu, Dzokoto, Oti-Boadi, Belgrave, & Appiah-Danquah, 2019) mencakup perubahan emosi negatif seseorang dan mengubah kognisi seseorang dengan melupakan pelanggaran dan pengekangan perilaku yang ditandai dengan menghindari pembalasan atau balas dendam. Pengampunan adalah tindakan yang dipilih secara bebas oleh pemberi maaf. Pengampunan berbeda dengan rekonsiliasi.

Rekonsiliasi melibatkan dua orang yang berkumpul kembali dalam rasa saling percaya, sedangkan pengampunan adalah pilihan satu orang untuk meninggalkan kebencian dan menawarkan kemurahan hati dalam menghadapi ketidakadilan.

Seseorang dapat mengampuni tanpa terjadi rekonsiliasi. Ketika seseorang mengampuni, bukan berarti dia melupakan kejadian tersebut tetapi dia dapat mengingat dengan cara baru dan tidak lagi merasakan dendam atau kebencian.

Thomas W. Baskin dan Robert D. Enright telah melakukan meta analisis untuk terapi pengampunan dan menyelidiki kemanjuran intervensi pengampunan dalam konseling dengan membandingkan ukuran pengampunan kaitannya dengan kesehatan emosional. Sadaf Akhtar dan Jane Barlow melakukan sistematik review dan meta analisis yang meneliti kaitan terapi pengampunan dengan kesehatan mental. Fernández-Capo, & Worthington, E. L. melakukan sistematik review untuk pengukuran pengampunan, O’Beirne, Sheena Katsimigos et,al juga melakukan sistematik review mengenai kaitan pengampunan dengan penyakit kronis. Namun keempat penelitian tersebut tidak mengkaji manfaat pengampunan terhadap pernikahan pasangan.

Berkaitan dengan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melakukan tinjauan literatur terhadap peran pengampunan di dalam pernikahan agar didapatkan pemahaman yang lebih luas mengenai manfaat dan faktor yang mempengaruhi pengampunan terhadap kehidupan pasangan yang telah menikah.

Tujuan studi literatur tentang pengampunan dalam pernikahan ini adalah untuk mengetahui bagaimana pemaknaan pengampunan pada pasangan. Faktor apa saja yang memberi dorongan kepada seseorang untuk memberi pengampunan kepada pasangan. Manfaat pengampunan yang ditemukan dalam pernikahan 4) Hal-hal apa saja yang terkait dengan pengampunan dalam pernikahan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah *Sistematik Literature Review* (SLR) yaitu metode *literature review* yang mengidentifikasi, mengkaji, mengevaluasi, dan menginterpretasikan semua temuan pada suatu topik penelitian untuk dijawab dengan pertanyaan tertentu yang relevan, dengan penggunaan metode SLR dilakukan *review* dan identifikasi jurnal secara sistematis, yang pada setiap prosesnya mengikuti langkah-langkah atau protokol yang telah ditetapkan. Pencarian *literatur* dibatasi pada artikel penelitian yang diterbitkan dari tahun 2005-2020. Pencarian artikel dilakukan melalui mesin pencarian dengan menggunakan pencarian kata “*forgiveness*” dan “*forgiveness in marriage*” pada judul dan kata kunci pada database penelitian di *Springerlink*, *Science Direct*, *Sage*, *Wiley Online Library* dan *Taylor and Francis*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan dalam penelitian ini adalah pasangan yang telah menikah dengan rentang usia 28-74 tahun. Penelitian pertama meneliti 40 orang partisipan berasal dari *Southern Ghana*. Penelitian kedua melakukan penelitian sebanyak 2 kali, yang pertama dengan partisipan sejumlah 96 orang yang berasal dari *South Eastern United States* dan selanjutnya sebanyak 202 dari *Hubli Dharwad city*, India. Penelitian ketiga meneliti 10 orang partisipan dari *Southern California*.

Penelitian ke empat meneliti 1358 atau sejumlah 679 pasangan dari Amerika, dan penelitian terakhir meneliti 438 partisipan (219 pasangan) dari berbagai daerah di Amerika. Metode penelitian digunakan dengan berbagai cara. Penelitian pertama menggunakan metode kualitatif dengan melakukan wawancara yang mendalam kepada pasangan. Dalam

analisis data, penelitian ini mengikuti kerangka kerja *Attride-Stirling's thematic network analysis*. Penelitian kedua menggunakan metode kuantitatif dengan metode survey/kuesioner. Analisis data yang dilakukan dengan menggunakan *omnibus test of distinguishability* untuk menentukan apakah data dari suami dan istri dapat dibedakan secara empiris, serta dapat dibedakan secara konseptual sebelum menjalankan analisis APIMeM. Penelitian ke tiga menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *grounded theory* dan pelaksanaan wawancara pasangan dilakukan secara bersama-sama.

Penelitian ke empat menggunakan metode kuantitatif, sedangkan analisis data penelitian ini menggunakan APIM yang dikembangkan oleh Kashy dan Kenny (2000), yang meneliti pengaruh bersama dan saling ketergantungan dalam relationship (yaitu, karakteristik salah satu anggota angka dua mempengaruhi hasil dari anggota angka dua lainnya), dalam APIM, efek faktor mengacu pada fakta bahwa hasil seseorang dipengaruhi oleh variabel prediktornya sendiri.

Partner effect mengacu pada hasil orang yang sama yang juga dipengaruhi oleh variabel prediktor pasangannya. Variabel laten berikut dimasukkan dalam model: *male commitment, female commitment, male forgiveness, female forgiveness, female perception of partner's RSR and male perception of partner's RSR*. Model fit dievaluasi dengan model *chi-square* (v^2), indeks kecocokan komparatif (CFI), *Tucker-Lewis Index* (TLI), pendekatan *root mean square error* (RMSEA), dan standar *root-means square residual* (SRMR) dengan *chi-square* yang tidak signifikan, nilai lebih besar dari 95 untuk CFI dan TLI dan lebih kecil dari 06 dan 08 untuk RMSEA dan SRMR masing-masing menunjukkan kesesuaian yang baik (Hu & Bentler, 1999). Penelitian yang ke lima dilakukan secara kuantitatif dimana peserta penelitian diminta menyelesaikan survey online. Data dianalisis menggunakan APIM untuk mediasi (APIMeM; Ledermann & Bodenmann, 2006) melalui Mplus Versi 8 untuk mengevaluasi hubungan antara *trait mindfulness, forgiveness, dan relationship satisfaction* di tingkat individu dan interpersonal. Karena sifat non independen data *dyadic* dan karena semua variabel dianalisis dalam satu model, variabel *exogenous* (misalnya, *male and female trait mindfulness*) dan istilah kesalahan endogenous (misalnya, *forgiveness and relationship satisfaction*) berkorelasi dalam APIMeM.

Memaafkan adalah sebuah proses yang tidak mudah dan diberikan karena berbagai alasan. Seseorang dapat memberikan pengampunan kepada pasangan hanya karena tuntutan dari komunitas untuk memelihara hubungan, dan karena keinginan untuk menjaga kestabilan dan keharmonisan pernikahan (Osei Tutu, 2019). Dan sekalipun kadang-kadang seseorang tidak ingin memaafkan tetapi dorongan komunitas, nasihat dari orang-orang yang dianggap menjadi pembimbing secara spiritual menjadi salah satu faktor yang mendorong proses pengampunan (Anderson, J, 2016). Komunitas abstrak (faktor Tuhan, keyakinan akan Kitab Suci dan nasihat para guru secara spiritual) dan komunitas kongkrit (cerita pengampunan orang lain, buku non-agama, dan berinteraksi dengan pasangan dan keluarga lain) juga menjadi faktor yang penting dalam mempengaruhi proses memaafkan (Anderson, J, 2016).

Berdasarkan hasil sintesis *literatur* tampaknya ada beberapa orang yang lebih mudah memaafkan dibandingkan yang lainnya. Faktor *mindfulness, atribusi positif* (Bell, 2018), *self regulation relationship* dan tingkat komitmen, adalah faktor yang berpengaruh kepada kesediaan seseorang untuk memaafkan pasangannya. Seorang pasangan dengan *mindfulness* yang tinggi, dikaitkan dengan kesediaan memaafkan yang lebih besar. Demikian juga seorang yang memiliki atribusi tanggung jawab yang lebih tinggi kepada pasangannya akan lebih mudah untuk memaafkan, dalam hampir semua kasus, komitmen dan pengampunan juga dikaitkan dengan pandangan seseorang tentang RSR (*Relationship Self Regulation*) pasangannya dan pandangan pasangannya terhadap RSR. RSR Yang lebih positif berkaitan terhadap kesediaan memaafkan.

Temuan dalam penelitian yang pertama mengungkapkan pentingnya konseling perkawinan yang berfokus pada pembahasan dan uraian mengenai pemaknaan memaafkan. Dalam hal ini perlu bagi terapis untuk mendorong klien mendefinisikan artinya memaafkan bagi mereka. Kegagalan untuk memahami bagaimana klien mendefinisikan sikap-memaafkan dapat menghambat intervensi terapeutik yang bertujuan untuk mendorong sikap-memaafkan. Memang, telah diperdebatkan bahwa salah satu alasan mengapa pengampunan tidak berhasil dalam intervensi terapeutik adalah masalah definisi. Contohnya akan sulit bagi pasangan yang telah terluka parah dan tersinggung menerima gagasan memaafkan jika yang dimaksud adalah untuk melupakan pelanggaran itu. Pemahaman yang komprehensif tentang pengampunan akan membuka jalan untuk membahas pengampunan dan pada akhirnya mendorong proses tersebut.

Para ahli dan cendekiawan pengampunan, seperti Worthington, telah menekankan bahwa memaafkan tidak hanya melibatkan pengentasan perasaan negatif, tetapi pengampunan merupakan proses aktif untuk menumbuhkan perasaan positif terhadap pelanggar. Penemuan bahwa aspek pengampunan tidak diungkapkan oleh peserta dalam penelitian ini mungkin karena nilai-nilai dan norma budaya. Karena tuntutan keharmonisan sosial, individu yang sudah menikah mungkin akan termotivasi untuk memberikan maaf apakah mereka merasa positif atau tidak.

Atribusi yang lebih positif, juga ditemukan dibutuhkan dalam proses pemberian pengampunan. Seorang istri yang memiliki lebih banyak atribusi negatif, akan bertindak kurang hangat dan cenderung bermusuhan, sehingga pada akhirnya mempengaruhi suami untuk bertindak sama, dan pada akhirnya akan menyebabkan penurunan kepuasan dalam hubungan dan demikian juga hal sebaliknya terjadi. Atribusi positif juga terkait dengan perasaan lebih dekat satu dengan yang lain. Seorang istri akan merasa lebih dekat kepada suami yang lebih pemaaf, tetapi tidak terlalu signifikan untuk kasus sebaliknya.

Hasil dari memaafkan juga secara positif mempengaruhi kualitas komitmen di dalam pernikahan. Peningkatan *mindfulness* dan penerimaan diri dan orang lain juga dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk memaafkan dalam hubungan pasangan (Roberts, 2020). Oleh karena itu, pengampunan dapat berfungsi sebagai mekanisme penting dimana *mindfulness* mempengaruhi kemampuan memaafkan dan kemampuan memaafkan berhubungan dengan peningkatan kepuasan hubungan.

KESIMPULAN

Memiliki hubungan pernikahan yang memuaskan adalah hal yang diinginkan oleh semua orang yang telah menikah, tetapi kadang-kadang untuk mencapai hal tersebut, banyak proses tidak mudah yang harus dilewati. Dengan memahami faktor-faktor yang mendorong peningkatan hubungan dalam pernikahan akan berguna untuk membantu pasangan menemukan kebahagiaan dalam hubungan pernikahan. Berdasarkan pembahasan di atas, pengampunan adalah faktor yang memegang peranan penting untuk pemeliharaan dan peningkatan hubungan pernikahan. Tetapi pengampunan bukanlah merupakan proses yang mudah. Kesalahan pemaknaan mengenai pengampunan akan menyulitkan seseorang untuk memberikan pengampunan kepada kesalahan pasangannya. Demikian juga apabila seseorang tidak memiliki atribusi yang positif, kurang memiliki *mindfulness* (perhatian) kepada pasangan dan *relationship self regulation* (RSR) yang rendah akan menjadi pribadi yang sulit untuk memaafkan.

Pengampunan memiliki sangat banyak manfaat, disamping menjaga kesejahteraan mental, pengampunan sangat bermanfaat untuk kepuasan dan peningkatan hubungan dalam pernikahan. Dengan menyadari manfaatnya yang begitu banyak, seharusnya setiap orang menyadari bahwa ketika seseorang memberikan pengampunan atau memberikan maaf

kepada pasangannya, dia sesungguhnya sedang berbuat baik kepada dirinya sendiri, karena dengan bersedia memberikan pengampunan dia akan mendapatkan banyak hal yang baik dan menguntungkan. Kesadaran akan hal ini semoga mendorong lebih banyak lagi orang untuk bersedia memberikan maaf kepada pasangannya sehingga akan ada lebih banyak pernikahan yang bahagia dan harmonis.

BIBLIOGRAFI

- Ajhari, Abdul Aziz, Nurlathifah, Aliyah Siti, Safitri, Ariyanda, Ramadanti, Arsyah Insyirah, Dede, Ridwanullah H. S., Rosidin, Dede, Safira, Deuis Intan, Putri, Dhestya Nur Afianty Pratama, Sari, Dian Novita, & Khoerunnisa, Endah. (2019). *Jalan Menggapai Ridho Ilahi*. Bandung: Bahasa dan Sastra Arab, UIN Sunan Gunung Djati.
- Akhtar, Sadaf, & Barlow, Jane. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 19(1), 107–122.
- Alfiah, Ayu. (2018). *Penerapan terapi qona'ah dalam mengatasi kecemasan dan ketakutan pasangan suami istri yang belum dikaruniai anak di desa Brumbungan Lor Gending Probolinggo*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Bell, Chance A., Kamble, Shanmukh V, & Fincham, Frank D. (2018). Forgiveness, attributions, and marital quality in US and Indian marriages. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 17(4), 276–293.
- Braithwaite, Scott R., Selby, Edward A., & Fincham, Frank D. (2011). Forgiveness and relationship satisfaction: Mediating mechanisms. *Journal of Family Psychology*, 25(4), 551.
- Cempaka, Ajeng Lintang. (2015). *Faktor-faktor yang memengaruhi forgiveness dalam pernikahan di Kecamatan Makasar, Jakarta Timur*.
- Husna, Cut. (2015). Hubungan spiritualitas dengan harga diri pasien ulkus diabetik di poliklinik endokrin rumah sakit umum daerah dr. Zainoel abidin banda aceh tahun 2014. *Idea Nursing Journal*, 6(1), 61–68.
- Khafizoh, Anis. (2017). Perkawinan Sedarah dalam Perspektif Hukum Islam dan Genetika. *Syariat: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Hukum*, 3(01), 61–76.
- Korniawan, Rostamaji. (2020). Opini publik media massa terhadap masalah penghindaran pajak: perbandingan Indonesia dan Irlandia. *Profesi Humas*, 4(2), 237–262.
- Marzuki, Marzuki. (2019). *Kontribusi Ulama dalam Pemenangan Pasangan Edy Rahmayadi–Musa Rajekshah Pada Pemilihan Gubernur Sumatera Utara Tahun 2018 di Kota Medan*. Sumatera Utara: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Nashori, Fuad. (2016). Meningkatkan kualitas hidup dengan pemaafan. *Unisia*, (75), 214–226.
- Osei-Tutu, Annabella, Dzokoto, Vivian A., Oti-Boadi, Mabel, Belgrave, Faye Z., & Appiah-Danquah, Rita. (2019). Explorations of forgiveness in Ghanaian marriages. *Psychological Studies*, 64(1), 70–82.
- Roberts, Kathryn, Jaurequi, Matthew E., Kimmes, Jonathan G., & Selice, Lauren. (2021). Trait Mindfulness and Relationship Satisfaction: The Role of Forgiveness Among Couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 47(1), 196–207.
- Stafford, Laura, David, Prabu, & McPherson, Sterling. (2014). Sanctity of marriage and marital quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(1), 54–70.
- Sudarso, Andriasan, Purba, Bonaraja, Ardiana, Dewa Putu Yudhi, Manullang, Sardjana Orba, Karim, Abdul, Purba, Pratiwi Bernadetta, Muliana, Muliana, Siagian, Valentine, Siregar, Muhammad Noor Hasan, & Jamaludin, Jamaludin. (2020). *Konsep E-Bisnis*. Yayasan Kita Menulis.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.