

Finding meaning in forgiveness

Received 3 June 2023 Accepted 21 June 2024 Published 24 June 2024

Tiara Veronika

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Manado

Corresponding author: tiaraveronika@unima.ac.id

ABSTRAK

Proses pengembangan identitas remaja akan berhasil jika orang tua dapat bertindak sebagai "tempat yang aman" yang memungkinkan remaja merasa lebih percaya diri dalam menjelajahi dunia yang lebih luas. Tidak semua remaja dapat memahami arti penting pengasuhan orang tua. Memaafkan adalah kunci untuk pulih dari kemarahan dan kebencian yang muncul akibat pengabaian orang tua. Memaafkan dapat memperbaiki hubungan dan membantu remaja memahami makna dari apa yang terjadi. Dalam penelitian ini, kami menggunakan salah satu jenis penelitian kualitatif, yaitu naratif-biografis. Penelitian ini menggunakan seorang perempuan berusia 21 tahun yang memiliki pengalaman pahit ditelantarkan oleh orang tuanya. Pemaafan ditunjukkan pada remaja akhir terhadap orang tuanya atas pengalaman pahit yang dirasakannya. Individu dapat mengganti perasaan negatif dengan perasaan positif, yang dapat membebaskan, bermanfaat bagi korban dan membantu menemukan penerimaan diri.

Kata kunci: orang tua, pemaafan, remaja

ABSTRACT

The process of developing an adolescent identity will be successful if parents can act as a "safe place" that allows adolescents to feel more confident in exploring the wider world. Not all adolescents can grasp the significance of parenting. Forgiving is the key to recovering from anger and hatred that arise from neglect of parents. Forgiveness can improve relationships and help adolescent understand the meaning of what happened. In this study, we use one type of qualitative research, namely narrative-biographical. This study used a 21-year-old woman who had a bitter experience of being abandoned by her parents. Forgiveness is shown to late adolescents towards their parents for painful experiences they felt. Individual can replace negative feelings with positive feelings, which can be liberating, beneficial to victims and help the find self-acceptance.

Keywords: adolescent, forgiveness, parents

PENDAHULUAN

Sebelum mencapai kedewasaan, individu akan melewati masa remaja. Masa tersebut merupakan masa krisis yang dialami individu. Masa remaja ialah fase transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang mengalami perubahan besar pada aspek fisik, kognitif dan psikosial (Papalia et al., 2009). Erikson (Santrock, 2013) menjelaskan bahwa remaja membentuk identitas diri membutuhkan peranan keluarga, khususnya orang tua. Proses perkembangan identitas remaja akan berhasil apabila orang tua dapat berperan sebagai "tempat aman" yang dapat membuat remaja semakin percaya diri untuk mengeksplorasi dunia yang luas. Hal ini didukung pula oleh penelitian dari Anindyajati (2013) bahwa cara pengasuhan orang tua dapat memengaruhi pencapaian status identitas remaja khususnya pada remaja akhir. Tetapi pada kenyataannya tidak semua remaja dapat merasakan peran orang tua dalam proses pembentukan identitas diri. Dalam hal ini disebabkan oleh dua hal, yaitu ketiadaan orang tua (meninggal) dan kondisi orang tua yang tidak ideal.

Orang tua merupakan penanggung-jawab dan pembimbing untuk anaknya (Ormrod, 2008). Tetapi sering kita menemukan kondisi di mana orang tua tidak bertanggungjawab dalam

membimbing anak-anak mereka. Salah satu kasusnya ialah ketika orang tua yang menikah kembali dan membangun rumah tangga baru tanpa mengikutsertakan anaknya sehingga peran orang tua menjadi tidak ideal. Hal ini bukan hanya membuat anak tidak mendapatkan bimbingan serta kasih sayang dari orang tua, tetapi juga meninggalkan kekecewaan dan juga situasi yang menyakitkan selama perkembangan anak tersebut menjadi dewasa nantinya. Kartono (1985) menjelaskan bahwa anak yang ditinggalkan oleh orang tuanya akan menyimpan emosi negatif seperti dendam, rasa tidak percaya, kemarahan serta kebencian. Perasaan marah dan kebencian tersebut dapat membuat anak mengalami beban psikologis yang berkelanjutan dan dapat menghambat perkembangannya.

Ada mitos yang mengatakan bahwa dengan memberi maaf maka beban psikologis yang ada akan hilang. Namun, tidak semua individu mau dan mampu secara tulus memaafkan dan melupakan situasi yang mengecewakan dan juga menyakitkan yang ia rasakan sedari kecil terhadap orang tuanya. Proses memaafkan memerlukan kerja keras, kemauan kuat, dan latihan mental karena terkait dengan emosi manusia yang fluktuatif, dinamis dan sangat reaktif terhadap stimulan luar. Hal ini menjadi menarik untuk diteliti pada remaja akhir yang berada pada proses pencarian jati dirinya dan hubungannya dengan orang tua sebagai bentuk orientasi di masa depan (Yusuf & Sugandhi, 2013), padahal peran orang tua tidak dirasakan saat proses tersebut berlangsung. Di sisi lain, memaafkan akan memperbaiki hubungan dan mampu membuat individu untuk melihat makna dari peristiwa yang terjadi (Dewi, 2006). Dalam penelitian tersebut juga menjelaskan, bahwa memaafkan mampu mengurangi dampak beban psikologis yang mereka rasakan. Penelitian Wigati (2013) menemukan bahwa individu yang memaafkan kesalahan orang lain akan dapat mengontrol perasaan marah dengan baik sehingga tidak merugikan dirinya dan yang lain. Perasaan marah tersebut berbahaya apabila tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat membinasakan kebijaksanaan dalam pemikiran individu tersebut.

Thompson et al. (2005) mendefinisikan bahwa memaafkan adalah pemulihan diri secara interpersonal dan intrapersonal agar yang disakiti dapat memaafkan secara total. Selain itu memaafkan pada seseorang merupakan respons positif terhadap kesalahan yang telah dilakukan lawan. Respons positif tersebut berasal dari respons negatif yang telah berubah menjadi netral kemudian menjadi respons positif. Memaafkan menurut Toussaint dan Webb (2005) adalah cara utama untuk membangun manusia yang sehat sehingga hal ini menjadi salah satu proses yang paling penting dalam penyembuhan hubungan interpersonal setelah konflik. Menurut Freedman dan Enright (2019) perilaku memaafkan adalah tindakan yang dilakukan individu untuk tidak membalas kesalahan yang sudah dilakukan individu lain terhadapnya. Individu itu bukan membalas menyakiti, justru memberikan pengampunan. Perilaku memaafkan itu sendiri dapat dibedakan dari melupakan, membalas orang lain dengan setimpal dengan perbuatannya atau rekonsiliasi. McCullough et al. (1998) menambahkan bahwa perilaku memaafkan adalah konsep dasar yang menghambat seseorang untuk tetap mempertahankan permusuhan maupun upaya balas dendam. Beberapa dimensi tentang pemaafan yakni *hollow forgiveness* (dapat mengekspresikan pemaafan melalui perilaku), *silent forgiveness* (tidak lagi menyimpan perasaan marah, dendam, benci), *total forgiveness* (menghilangkan perasaan kecewa dalam bentuk perilaku), dan *no forgiveness* (tidak memaafkan).

Proses pemaafan ialah di mana individu harus memiliki kesediaan untuk meninggalkan rasa sakit hatinya, pemikiran buruknya dan mengubah perilakunya terhadap pelaku. Freedman dan Enright (2019) menjelaskan bahwa ketika individu memilih untuk memaafkan orang lain, ada 4 proses yakni dimulai dari fase mengungkapkan (*uncovering phase*) atau fase pertama dan bergerak ke fase selanjutnya *decision phase*, *work phase* hingga mendekati fase terakhir dari proses pemaafan, yaitu *outcome phase*. Namun, setiap individu memiliki dinamika proses pemaafan yang berbeda-beda sehingga tidak selamanya setiap fase dilalui secara bertahap karena proses pemaafan yang dilakukan setiap individu tidak dapat diprediksi.

Penelitian ini ingin mengetahui pemaknaan pemaafan pada remaja akhir terhadap orang tuanya untuk pengalaman menyakitkan yang dirasakan.

METODE

Peneliti ini menggunakan salah satu jenis dari penelitian kualitatif yaitu naratif-biografis dengan menggunakan teknik *restorying* untuk membangun cerita berdasarkan data yang dikumpulkan melalui wawancara. Menurut Kahija (2017), tujuan dari penelitian naratif-biografis adalah mengungkap peristiwa-peristiwa hidup yang penting dan bermakna pada seorang subjek atau partisipan sehingga muncul pemahaman tentang dinamika yang membuatnya menjadi pribadi seperti saat ini. Subjek yang dipakai dalam penelitian ini ialah seorang remaja perempuan berusia 21 tahun, di mana termasuk dalam remaja akhir pada rentang usia 18 sampai 21 tahun (Monks et al., 2019). Subjek memiliki pengalaman ditinggalkan ibu untuk membangun keluarga baru ketika ayahnya baru saja meninggalkan dunia. Subjek kehilangan peran kedua orang tuanya sekaligus dari kecil. Hal ini seharusnya membuatnya memiliki beban psikologis ditambah lagi dengan situasi bahwa akhirnya ibunya meninggalkan dunia untuk selamanya. Penelitian biografis menarik untuk dilakukan terhadap subjek karena subjek dapat bertumbuh dan terus melanjutkan pendidikan dengan baik meskipun ia mengalami berbagai pengalaman buruk semasa kecil dari orang tuanya.

Pengambilan arti yang komprehensif melalui tema yang timbul/diambil dari hasil wawancara. Jenis wawancara yang dipakai adalah menggunakan metode wawancara semi terstruktur di mana pewawancara membuat kerangka dan pokok pertanyaan yang akan ditanyakan pada saat wawancara (pedoman wawancara) dan juga mengembangkan pertanyaan pada saat wawancara. Hal ini memungkinkan untuk menambahkan pemahaman yang lebih mendalam terkait memaafkan pada individu yang masih remaja. Peneliti memerlukan waktu 2 minggu untuk menjalankan wawancara dan observasi langsung untuk mendapatkan rangkaian peristiwa membentuk subjek seperti saat ini. Kemudian peneliti melakukan verbatim untuk dapat melakukan pengolahan dan pemaknaan data sehingga pemunculan tema, dan pelaporan hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Memaafkan adalah salah satu cara untuk pemulihan hubungan interpersonal setelah konflik (Toussaint & Webb, 2005). Subjek dalam penelitian ini mengalami konflik emosional yang berakar pada rasa benci terhadap ibunya. Pada usia 2,5 tahun, subjek ditinggalkan oleh ayahnya yang mengalami kecelakaan, sehingga tidak mengenalnya. Ketika memasuki masa SMP, ibunya mulai berubah dalam memberi perhatian karena sedang terlibat dalam hubungan baru. Namun, kekecewaan mendalam timbul saat ibunya tiba-tiba pergi, tanpa penjelasan, meninggalkan subjek sendirian di rumah. Meskipun ibunya mengirim surat bahwa ia telah menikah, subjek merasa dikhianati dan terabaikan, meningkatkan rasa bencinya terhadap ibunya. Meskipun ibunya mencoba mendekati kembali subjek, terutama setelah kematian nenek yang merupakan sosok ibu pengganti, subjek tetap menolak dan merasa hubungan dengan ibunya telah terputus. Saat suami baru ibunya memberitahu keluarga subjek bahwa ibunya sakit karena terdapat cairan di kepala dan membutuhkan operasi, subjek menyadari bahwa ibunya sudah tidak dapat melakukan segala halnya dengan sendiri lagi. Setelah operasi, ibunya memerlukan perawatan intensif dan menjadi sangat terbatas dalam aktivitasnya. Ketika ulang tahun subjek, ibunya memaksakan untuk menelepon dan menjanjikan akan membelikan subjek hadiah apa pun yang diinginkannya, serta memberikan pesan untuk patuh kepada kakak dan kakeknya. Namun, di Hari Natal, ibunya meninggal dunia, meninggalkan subjek yang telah bersiap pergi ke gereja untuk berdoa atas kesembuhan ibunya. Saat itu terjadi subjek sedih namun merasa lebih tenang karena dapat memaafkan ibunya dengan mendoakan.

Berdasarkan hasil wawancara dapat diketahui bahwa subjek pernah marah dengan ibunya sendiri. Menurut Wayne M. Dyer (Purwanto & Mulyono, 2015), marah adalah suatu reaksi terhadap frustrasi di mana seseorang yang sangat marah tidak dapat mengendalikan perbuatannya. Seseorang yang sangat marah tidak dapat mengendalikan perbuatannya. Dapat dilihat bahwa subjek marah dari perkataannya dan juga divalidasi oleh keluarganya,

“trus disitu aku udah marah sama mamaku udah marah kali karena aku ngerasa gini opung boruku gak ada emang aku bisa hidup gitu loh dengan segepok uang kayak gitu

dengan dia masak air dengan dia masak makanan dia gak kasihan sama aku gitu kan itu yang kupirkan trus yang kedua orang yang kusayangi itu tuh bisa-bisanya ninggalin aku dengan semua janji-janjinya ke aku cuman omong kosong doang gitu kan"

"subjek masih marah samamu" Ucap neneknya

"disisi lain aku rindu dek tapi disisi lain aku masih marah sama mamakku gitu loh kan aku gak terima"

"saat itu masih marah gitu loh trus aku pernah ya dek pulang sekolah aku tuh gak ada acara apa-apa aku gak les cuman aku tuh males pualng karena mamakku disitu"

Emosi marah subjek menimbulkan penolakan pada ibunya. Sebagian orang menyalurkan kemarahan dengan menilai dan mengkritik tingkah laku orang tersebut, sebagian lainnya memilih menjauhi. Pengalaman marah mengganggu hubungan interpersonal. Pada awalnya subjek menjauhi ibunya, karena ia belum dapat memaafkan ibunya. Subjek benci pada ibunya. Hal ini terlihat dari perkataannya ketika ia mengatakan,

"aku benci banget disitu trus aku juga benci sama laki-laki itu"

"iya itu pengen menjauh dari dia karena aku merasa dikhianati gitu loh istilahnya dirusak kepercayaan"

"disisi lain aku rindu dek tapi disisi lain aku masih marah sama mamakku gitu loh kan aku gak terima, trus akhirnya aku pulanglah malam"

Subjek mulai merasakan perlu untuk memaafkan ibunya ketika menyadari bahwa meskipun dalam kondisi kritis, ibunya masih menyimpan kasih sayang dan mengingat hari ulang tahunnya. Baginya ibunya tetaplah ibunya, ia tetap memiliki kedekatan sebelumnya, ini yang membuatnya mau untuk memaafkan ibunya.

"maafin mamakku waktu mamakku udah sakit-sakitan itu aku udah memaafkan dia di situ mamakku udah dikabarkan lagi sakit keras trus udah pas operasi operasinya trus pas tanggal waktu dia ngucapin selamat ulang tahun sama ku disitu udah otomatis udah ngerasa udah maafin mamakku, dan aku tuh berharap mamakku kembali gitu loh"

"sayangku tuh sebenarnya masih ada gitu loh gimana lah aku punya ikatan batin masih ada sama dia"

"bunyah ambulans ini ambulans ini udah mulai dekatlah kan dekat memang betul lah mamakku itu yang datang itu kan tapi kulihatlah mamakku dibukalah petinya ini kurasa mamakku emang perginya tenang kayak mana ya dek ya udah dimaafin anak-anaknya semuanya gitukan cantiklah mamakku disitu kayak kupikir mamakku tuh tidur di situ kan kubangunin kan mak bangunlah mak karena mamakku cantik kali dek, cantik kali mamakku disitu ku tengok kayak gimana ya kayak bukan orang meninggal kayak dia lagi tidur kayak emang tenang kali dia pergi itu kutengok kayak tenang kali dia pergi. Itulah pas kutengok petinya cantik kali ku tengok dia malah kupikir dia masih hidup gitu kan kubangunin dia gak bangun disitu dia dek kutengok disitulah ya kan aku merasa bersalah juga sama mamakku"

Dari penjelasan di atas dapat ditarik bahwa salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap perilaku subjek untuk memaafkan adalah kedekatan yang dimiliki oleh subjek terhadap ibunya (keterikatan personal). Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara pada subjek bahwa subjek akan lebih mudah memaafkan saat subjek mengetahui bahwa ibunya masih memiliki rasa sayang terhadapnya. Walaupun pada awalnya subjek marah, benci dan tidak dapat memaafkan, tetapi sebenarnya subjek masih sayang pada ibunya. Subjek hanya belum dapat menunjukkan rasa sayangnya tersebut dalam tindakan pada saat itu. Dengan hasil wawancara pada subjek bahwa pemberian maaf agar orang tersebut dapat tenang dan bahagia di sana. Dalam penelitian ini subjek memaafkan ibunya bukan karena takut akan kehilangan atau dikucilkan akan tetapi karena mengharapkan ketenangan dalam hidupnya dan kehidupan ibunya selanjutnya. Subjek juga memaafkan ibunya tidak dengan unsur paksaan.

Subjek dapat menghilangkan perasaan negatif seperti kekecewaan, benci, atau marah terhadap ibunya tentang peristiwa yang terjadi. Subjek juga dapat mengekspresikan pemaafan secara konkret melalui perilaku yaitu, ia mendoakan yang terbaik untuk kesehatan ibunya. Subjek juga mau menerima telepon dari ibunya kembali. Perilaku memaafkan diberikan secara total dan tidak mengharapkan balasan. Ini sesuai dengan yang dilakukan subjek, memberikan maaf tanpa ada rasa dendam di hati. Suatu keputusan untuk tidak lagi menderita, untuk tidak lagi mencari amarah dan kebencian. Dan ini berarti menerima keadaan saat ini sebagai suatu hal yang telah terjadi. Subjek dapat mencapai tahapan terakhir, yaitu fase *outcome*. Subjek belajar untuk menyelesaikan tahapan pemaafan. Pada tahap ini subjek telah dapat menemukan makna baru dalam diri dengan melakukan pemaafan dan menyadari bahwa dirinya memiliki kebutuhan untuk dimaafkan pada masa yang lalu. Subjek merasa bahwa ibunya tak salah. Ibunya berhak mendapatkan kebahagiaan kembali dengan laki-laki tersebut.

“kupikir-pikir mamakku berhak bahagia tapi mungkin karena aku ngerasa dia itu milik aku dan aku gak mau di bagi-bagi gitu jadi ya gitu dek keegoisanku muncul gitu loh istilahnya kalau dipikir-pikir nggak salah mamakku, kan nggak ngerebut suami orang, mamakku memang janda trus salahnya apa? gara-gara cinta gitu? kan semua orang kan berhak mendapatkan cinta.”

Subjek juga dapat menyadari hal positif. Subjek menemukan tujuan hidup yang baru serta memiliki kesadaran bahwa perasaan negatif yang dirasakannya ditambah dengan perasaan positif. Perasaan positif tersebut ialah perasaan cinta yang semua orang mampu miliki. Oleh karena itu, pemaafan secara dewasa bukan berarti menghapus seluruh perasaan negatif tetapi menjadi sebuah keseimbangan perasaan antara perasaan negatif dan juga positif (Smedes, 1984). Keinginan untuk berbuat positif tidak berarti menghapuskan perasaan negatif yang pernah ada. Suatu keseimbangan akan dicapai jika hal yang positif dan negatif terintegrasi. Peristiwa menyakitkan boleh jadi dilakukan oleh seorang ibu tetapi mungkin dirinya juga turut berperan atas terjadinya peristiwa tersebut. Kesadaran seperti inilah yang lebih dibutuhkan daripada usaha membuat ilusi mengganti semua pengalaman negatif menjadi hal positif. Subjek menyadari bahwa pandangannya tentang keadilan telah berubah. Subjek pada akhirnya dapat menyadari bahwa ia juga memiliki kesalahan pada ibunya, ia merasa bahwa ia terlalu egois. Subjek bahkan subjek meminta maaf pada ibunya atas perlakuannya selama ini pada ibunya.

“berkat juga dari tuhan”

“kalau aku disini anak yang dia manjakan itu jadi bakal orang yang mandiri gitu loh itu yang buktikan aku sama dia”

Ada rasa penyesalan di hati subjek. Subjek melakukan perandaian :

“trus kenapa aku sampai menghukumnya dulu aku gak suka kata seandainya tapi sekarang justru aku lebih menyukai kata seandainya”

“seandainya mamak masih bisa hidup ehh aku...”

“seandainya gak marah kayak gitu seandainya dia gak ketemu sama laki-laki itu seandainya seandainya atau mungkin trus atau mungkin aku bisa telponan sama dia sampai sekarang mungkin aku bisa cerita apa yang aku alami saat ini...”

Hal tersebut subjek rasakan ketika ibunya telah pergi dengan tenang ke sisi Tuhan Yang Maha Esa. Ketika orang yang begitu dekat dengan kita dan sangat kita sayangi meninggal, bisa jadi emosi berkecamuk. Perasaan sedih yang bercampur dengan perasaan kehilangan kehadiran orang tersebut bisa sangat mendalam.

“sebenarnya sedih aku”

“disitu kayak kupikir mamakku tuh tidur di situ kan kubangunin kan mak bangunlah mak.....,ku tengok kayak gimana ya kayak bukan orang meninggal kayak dia lagi tidur kayak emang tenang kali dia pergi itu kutengok kayak tenang kali dia pergi”

Setelah kepergian ibunya, subjek tetap mengalami masa-masa kebingungan dan kesedihan yang mendalam akibat kehilangannya. Namun, seiring berjalannya waktu, subjek mampu menerima kenyataan dan mengingat nasihat-nasihat yang pernah diberikan ibunya. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun di masa lalu terdapat konflik, subjek mampu melihat sisi baik dari ibunya dan bahkan merasa terdorong untuk meminta maaf atas sikap acuhnya selama ini. Hal ini didukung dengan penjelasan Nashori (2014) yang mengungkapkan bahwa ketika memberikan maaf, individu akan meninggalkan perasaan marah, benci, sakit hati, prasangka negatif, serta perilaku yang menyakiti terhadap orang lain yang telah menyakitinya.

“bentuk sepenuhnya aku udah maafin mamakku buktinya aku tuh masih gimana ya dek ya udah maafkan itu gimana ya dek aku udah maafin dia buktinya aku tuh asih ingat intinya nasehat-nasehat dia masih ingat sampai detik ini aku tuh lagian aku tuh terdorong belajar gara-gara dia terdorong belajar gara-gara dia itu bentuk aku memaafkan dia dan bentuk aku tuh masih sayang sama dia meskipun dia udah meninggal gitu loh aku masih sayang sama dia buktinya aku masih mengingat dia misalnya ulang tahun dia meskipun dia udah meninggal”

“aku tuh benar-benar udah maafin dia dek dan aku juga gak macem-macem disini dek gak macem-macem dan aku tuh minta maaf sama dia, justru aku yang minta maaf ke dia bukan aku memaafkan dia justru aku yang minta maaf ke dia aku tuh buktin kalau dia gak ada tapi dia masih tetap dihati aku jadi dia tuh masih tetap ada bagiku dia masih tetap ada ayak gitu justru aku yang minta maaf ke dia”

Sesuai dengan penjelasan McCullough et al. (1998), faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku memaafkan pada subjek, yaitu *offense related determinant*, bahwa subjek memersepsikan bahwa hal yang dirasakan oleh individu atas pertikaian yang terjadi memberikan penderitaan bagi dirinya, serta *relational determinant* yakni kedekatan yang dimiliki oleh subjek terhadap ibunya.

KESIMPULAN

Untuk memahami proses memaafkan yang terjadi, maka yang terpenting adalah dengan mengetahui penghayatan rasa sakit. Pengalaman yang menyakitkan bagi subjek adalah ditinggal pergi oleh orang-orang terkasih, terlebih ibunya yang meninggalkannya saat kecil untuk lebih memilih pasangannya yang baru. Awalnya subjek marah, benci, dan menjauhi ibunya karena ibunya tidak menepati janji untuk selalu menemaninya. Namun, saat ibunya sakit dan mengharuskan operasi besar beberapa kali, Subjek merasa bersalah akan sikapnya selama ini yang sempat marah dan menjauh. Subjek pun memaafkan ibunya dan mendoakan yang terbaik untuk ibunya.

Memaafkan tidak berhenti pada sekedar mengatakan maaf. Dalam memaafkan idealnya sikap dan perasaan negatif memang harus digantikan dengan sikap dan perasaan positif, namun pada kenyataannya hal ini tidak mudah dilakukan, apalagi secara cepat. Subjek baru dapat memaafkan di saat akhir waktu ibunya. Subjek mampu untuk memaafkan dengan meninggalkan amarahnya dan melakukan tindakan dengan mendoakan ibunya. Perasaan negatif dapat terganti dengan perasaan positif. Subjek mampu melewati peristiwa pahit dengan membentuk kembali pandangannya tentang kehidupan dan menuju perubahan yang lebih positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anindyajati, P. D. (2013). Status identitas remaja akhir: Hubungannya dengan gaya pengasuhan orangtua dan tingkat kenakalan remaja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 1–6. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/1891>
- Dewi, M. (2006). Gambaran proses memaafkan pada remaja yang orang tuanya bercerai. *Jurnal Psikologi*, 4(1), 1–13. <https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-4973-MestikaDewi.pdf>

- Freedman, S., & Enright, R. D. (2019). A review of the empirical research using enright's process model of interpersonal forgiveness. In E. L. Worthington & N. G. Wade (Eds.), *Handbook of Forgiveness* (2nd ed., pp. 266–276). Routledge. <https://doi.org/10.4324/97811351123341-25>
- Kahija, Y. L. (2017). *Penelitian fenomenologis*. PT. Kanisus.
- Kartono, K. (1985). *Peranan keluarga memandu anak*. Rajawali.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586–1603. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.6.1586>
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2019). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Gadjah Mada University Press.
- Nashori, F., Iskandar, T. Z., Setiono, K., & Siswa, A. G. P. (2014). *Psikologi pemaafan*. Safiria Insania Cita.
- Ormrod, J. E. (2008). *Psikologi pendidikan: Membantu siswa tumbuh dan berkembang* (W. Indianti, Trans.; 6th ed.). Erlangga.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development* (11th ed.). McGraw-Hill.
- Purwanto, Y., & Mulyono, R. (2015). *Psikologi marah: Perspektif psikologi islami*. Refika Aditama.
- Santrock, J. W. (2013). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill Education.
- Smedes, L. B. (1984). *Forgive and forget: Healing the hurts we don't deserve*. Harper & Row.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313–360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, 145(6), 673–685. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.6.673-686>
- Wigati, I. (2013). Teori kompensasi marah dalam perspektif psikologi islam. *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam*, 18(2), 193–214. <https://openrecruitment.radenfatah.ac.id/index.php/tadib/article/view/46>
- Yusuf, S., & Sugandhi, N. M. (2013). *Perkembangan peserta didik*. PT. Raja Grafindo Persada.