Jurnal Konseling Pendidikan Islam
http://ejournal.alkhairat.ac.id/index.php/JKPI
ISSN: Print 2655-9692
EISN: 2746-5977
Vol. 3 No. 1, Januari 2022

PSIKODINAMIKA MEMAAFKAN DALAM HUBUNGAN INTERPERSONAL

Moesarofah
Universitas PGRI Adibuana Surabaya
Jl. Dukuh Menanggal XII, Surabaya
moesarofah@unipasby.ac.id

Abstract: Kemampuan menjalin hubungan interpersonal dapat mempengaruhi popularitas individu dalam suatu kelompok. Namun permasalahan atau luka psikologis dalam hubungan interpersonal tidak dapat dihindari. Berbagai kajian teoritis mendukung pemaafan sebagai salah satu pendekatan untuk menangani masalah interpersonal. Tujuan penelitian adalah menganalisis psikodinamika memaafkan dalam hubungan interpersonal. Desain penelitian adalah kualitatif, pengumpulan data melalui studi pustaka dengan kata kunci angry, forgiveness therapy, interpersonal relationship. Sedangkan analisis data dilakukan secara tematis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berbagai perspektif teoritis dapat menerima konsep pengampunan sebagai intervensi psikologis untuk mengatasi masalah interpersonal. Ada sebagian kecil pendapat yang menolak konsep pengampunan, karena menganggap memaafkan korban pelanggaran identik dengan ketidakadilan. Sedangkan pendapat yang mendukung konsep pemaafan berorientasi pada kesejahteraan psikologis korban dan pelaku pelanggaran dalam jangka panjang. Perspektif kognitif sosial menghubungkan konsep pemaafan dengan faktor relasional. Perspektif psikoanalis menghubungan dengan upaya untuk melepaskan insting agresif untuk mendukung kebutuhan ego. Perspektif konstruk personal berkaitan dengan penemuan makna baru dari beragam konstruk yang dimiliki individu, sedangkan dari perspektif moral berkaitan dengan penalaran keadilan yang bersifat relativis di tahap perkembangan moral paska konvensional. Lebih lanjut implikasi penelitian didiskusikan.
Keywords: Marah, terapi memaafkan, hubungan interpersonal

INTRODUCTION

Hubungan interpersonal merupakan kemampuan untuk menjalin hubungan antar pribadi yang saling menghormati, menghargai, dan membahagiakan. Kemampuan menjalin hubungan interpersonal dapat mempengaruhi popularitas individu dalam suatu kelompok. Namun permasalahan tidak dapat dihindari dalam hubungan interpersonal, ketika individu merasa tidak dapat mengambil posisi sejajar dengan orang lain atau merasa terluka secara psikologis. Luka psikologis dalam hubungan interpersonal dapat bersifat ringan atau berat dalam berbagai konteks. Individu dengan luka psikologis cenderung merasakan berbagai emosi kemarahan maupun permusuhan, yang terkadang membawanya ke dalam siklus kekerasan untuk membalas dendam. Kemarahan berkorelasi dengan kekerasan yang lebih besar dengan sejumlah konsekuensi negatif bagi individu, maupun kelompok (Akhtar & Barlow, 2016; Alghamdi, Aslam, Khan, 2017; Goldman & Wade, 2012; Park, Enright, Essex, Zahn-Waxler, & Klatt, 2013).

Cook, Williams, Guerra, Kim, dan Sadek (2010) dalam studi metaanalisis tentang kekerasan, mengemukakan bahwa intervensi universal untuk

Jurnal Konseling Pendidikan Islam
http://ejournal.alkhairat.ac.id/index.php/JKPI
ISSN: Print 2655-9692
EISN: 2746-5977
Vol. 3 No. 1, Januari 2022

menurunkan kemarahan dan permusuhan yang mengandalkan strategi kontekstual belum ditemukan. Namun salah satu pendekatan untuk menangani kekerasan maupun agresi yang memberikan dampak positif adalah pemaafan (Enright, 2001). Pemaafan sebagai salah satu bentuk terapi psikologi banyak mendapat perhatian dari psikolog, pendidik maupun peneliti. Pemaafan memberikan kontribusi penting dalam perspektif sosial-kognitif yang dikonseptualisasikan secara luas sebagai suatu proses koping (McCullough, Pargament, & Thoresen, 2000; Worthington, 2005; Watkins dkk, 2011). Banyak bukti yang memvalidasi potensi pemaafan sebagai suatu terapi bagi mereka yang mengalami luka mendalam (Cosgrove & Konstam, 2008; Freedman & Zarifkar, 2016; Legaree, Turner, & Lollis, 2007).

Di sisi lain, beberapa pandangan skeptis menolak gagasan pemaafan sebagai suatu intervensi. Menurut mereka pemaafan merupakan tindakan tidak bermoral dan berbahaya. Mereka yang bersedia untuk berlatih memaafkan, karena tidak mempunyai pilihan. Memaafkan bertentangan dengan keadilan dan melanggengkan ketidakadilan yang dilakukan pelaku (Watkins dkk, 2011). Pendapat ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Arenofsky (2011) untuk korban wanita dengan kekerasan rumah tangga, bahwa memaafkan pelaku merupakan hal yang berbahaya dan melanggengkan pengkhianatan terhadap korban. Begitu pula Lin, Enright, dan Klatt (2011), mengemukakan bahwa pemaafan oleh korban dengan luka mendalam dan personal merupakan suatu tindakan yang tidak adil, karena luka mendalam sulit untuk dipulihkan, sehingga memerlukan bantuan profesional untuk pemulihannya.

Hasil meta-analisis yang dilakukan oleh Baskin & Enright (2004) tentang efektivitas intervensi pemaafan dalam terapi psikologi, menunjukkan bahwa terapi pemaafan berbasis keputusan tidak menunjukkan efek pemaafan secara signifikan dibandingkan dengan terapi pemaafan berbasis proses. Namun terapi berbasis kelompok maupun individu menunjukkan efek pemaafan yang signifikan, dengan efek yang lebih besar untuk terapi berbasis individu. Mempertimbangkan kesenjangan penelitian seperti yang dipaparkan di atas, maka rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut "Bagaimana psikodinamika memaafkan dalam hubungan interpersonal?".

METHOD

Studi ini menggunakan desain penelitian kualitatif untuk memahami suatu fenomena dalam konteks sosial. Tujuan studi untuk menganalisis psikodinamika memaafkan dalam hubungan interpersonal.

Pengumpulan data dilakukan melalui kajian pustaka dari berbagai ebook maupun jurnal yang relevan, dengan kata kunci: *angry, forgiveness therapy, interpersonal relationship*. Teknik analisis dilakukan secara tematik, dengan mengidentifikasi dan menganalisis tema-tema dari suatu data (Creswell, 2015).

Jurnal Konseling Pendidikan Islam
http://ejournal.alkhairat.ac.id/index.php/JKPI
ISSN: Print 2655-9692
EISN: 2746-5977
Vol. 3 No. 1, Januari 2022

RESULT

Berdasarkan berbagai kajian teoritis ditemukan bukti empiris yang memvalidasi potensi pemaafan sebagai suatu terapi bagi individu yang terluka dalam hubungan interpersonal. Konsep pemaafan dalam perspektif kognitif sosial mengarah pada faktor relasional yang berpengaruh dalam keputusan individu untuk memaafkan atau sebaliknya (McCullough dkk, 1998). Variabel relasional seperti hubungan kedekatan secara tidak langsung mempengaruhi pemaafan melalui atribusi, perenungan, atau rasa empati. Bukti empiris menunjukkan bahwa empati dan regulasi emosional menjadi mediator penting antara kualitas hubungan dan sikap memaafkan.

Dalam perspektif psikoanalitik (Freud), konsep pemaafan mengarah pada penawaran untuk membebaskan korban yang terluka dengan memberikan dukungan pada ego untuk menjauh dari netralitas dan melepaskan instink agresi. Begitu pula konsep pemaafan menurut teori konstruk personal dari Kelly menempatkan diri individu pada posisi toleransi sebagai hasil dari perubahan terus-menerus ke arah penemuan makna baru. Individu dengan beragam konstruk memiliki kebebasan untuk menentukan makna baru dalam tujuan hidupnya.

Sejalan dengan bukti empiris di atas, konsep memaafkan menurut perspektif moral Kohlberg merupakan respons moral berkaitan dengan perkembangan moral yang semakin matang (paska konvensional). Semakin tinggi penalaran moral individu, semakin mampu untuk mengambil perspektif orang lain, berempati dengan kesulitan dan kelemahan orang lain, serta menerima orang lain terlepas dari rasa sakit yang pernah ditimbulkan di masa lalu.

DISCUSSION

Perilaku marah dan agresif adalah hal yang umum untuk semua individu, namun masalah menjadi signifikan ketika intensitas kemarahan sering dan cukup mengganggu fungsi sosial (Lochman, Barry, Powell, & Young, 2010). Kemarahan merupakan perasaan tidak senang dan antagonis sebagai respon alami dari kegagalan individu untuk memenuhi kebutuhan akan cinta, pujian, maupun penerimaan. Kajian literatur menunjukkan, bahwa perasaan dan ekspresi kemarahan terkait erat dengan berkurangnya dukungan sosial, maupun distorsi kognitif dalam menginterprestasikan situasi sosial (Dahlen & Martin, 2005).

Dalam perspektif kognitif sosial, antara perilaku, person (kognitif, emosi), dan situasional mempunyai pengaruh timbal balik. Reaksi marah dalam hubungan interpersonal (Crick & Dodge, 1994; Lochman & Wells, 2002) disebabkan oleh distorsi kognitif individu dalam mempersepsi dan menginterpretasikan suatu peristiwa. Individu dengan kecenderungan agresif cenderung kesulitan dalam menginterpretasikan informasi sosial secara akurat dan mengingat lebih sedikit isyarat yang relevan dari suatu peristiwa.

Sementara itu konsep pemaafan dalam faktor relasional dikemukakan oleh McCullough dkk (1998), bahwa variabel person, relasional, dan situasional berpengaruh proksimal dalam keputusan individu untuk memaafkan atau

Jurnal Konseling Pendidikan Islam
http://ejournal.alkhairat.ac.id/index.php/JKPI
ISSN: Print 2655-9692
EISN: 2746-5977
Vol. 3 No. 1, Januari 2022

sebaliknya. Variabel relasional seperti hubungan kedekatan secara tidak langsung mempengaruhi pemaafan melalui ciri-ciri sosial-kognitif seperti atribusi, perenungan, atau rasa empatik. Meskipun hubungan kedekatan cenderung membawa luka yang lebih besar dari pelanggaran, namun hal ini juga memunculkan motivasi untuk mempertahankan hubungan emosional cinta dan kasih sayang melampaui harapan untuk memaafkan dalam situasi lain. Selain itu peran dari model sangat penting untuk mempromosikan konsep pemaafan dengan mendorong individu untuk memperoleh keterampilan memaafkan. Bukti empiris dari hubungan kedekatan menunjukkan bahwa empati dan regulasi emosional menjadi mediator penting antara kualitas hubungan dan sikap memaafkan.

Istilah pemaafan dalam literatur psikoanalisis sebetulnya tidak ada. Pemaafan cenderung diabaikan dalam perspektif psikoanalisis (Freud), sehingga ada kecenderungan untuk menjaga teori dalam batas-batas yang telah ditetapkan oleh Freud. Selain itu konsep memaafkan memiliki kompleksitas topik dalam hubungan interpersonal dan konteks sosial yang tidak dimiliki oleh teori psikoanalitik. Namun secara implisit konsep memaafkan relevan dengan trauma, kemarahan, rasa bersalah, malu, maupun hukuman. Dalam terapi psikoanalitik, pemaafan cenderung analog dengan pengakuan, di mana terapis dalam hubungan transferensi mengarahkan klien ke pemaafan simbolis, dengan menanyakan langsung kepada klien apakah telah memaafkan diri sendiri atau orang lain yang relevan dalam kehidupan mereka (Macaskill, 2005).

Menurut perspektif psikoanalisis (Lapsley, 1966; McCullough & Worthington, 1994), individu sebetulnya sulit untuk memaafkan sebagai akibat dari pelanggaran "kontrak" intrapsikis yang berkembang dari kehidupan di masa bayi dan anak-anak usia dini. Individu mengembangkan aturan dari orang tua yang diinternalisasi sebagai suatu kontrak berdasarkan persepsi tentang perilaku baik dan buruk, penghargaan dan hukuman yang mengikuti perilaku. Kontrak anak bersifat kaku, legalistik, dan mengikat secara universal. Ketika individu gagal untuk menyesuaikan diri dengan kontrak, ia menjadi marah, kesal, dan merasa benar sendiri.

Sementara itu konsep memaafkan dalam proses transferensi mencakup dua tahapan. Pertama adalah pembatalan kontrak kaku untuk perilaku baik dan buruk yang berkembang dalam masa kecil, yang disimpan dalam memori pra-linguistik yang tidak disadari, namun dapat dipanggil kembali secara sadar di masa dewasa sebagai panduan perilaku dalam hubungan interpersonal. Kedua memaafkan adalah proses intrapsikis yang analog dengan pemaafan interpersonal. Ketika kontrak masa kanak-kanak dipanggil, individu merasa malu dan bersalah karena membiarkan kontrak tersebut menentukan perilaku normatif yang dilakukan. Diri yang dewasa harus memaafkan diri kekanak-kanakan, karena bersikeras bahwa kontrak harus dipenuhi. Konsep pemaafan dalam teori psikoanalisa mengarah pada penawaran insentif yang lebih dalam untuk membebaskan korban yang terluka yang dimotivasi oleh narsistik bawah sadar positif untuk mendukung kebutuhan ego, bukan superego menjauh dari netralitas dan melepaskan instink agresi (Watkins dkk, 2011).

Jurnal Konseling Pendidikan Islam
http://ejournal.alkhairat.ac.id/index.php/JKPI
ISSN: Print 2655-9692
EISN: 2746-5977
Vol. 3 No. 1, Januari 2022

Sedangkan teori konstruk personal dari Kelly (1955) menempatkan individu pada posisi yang memiliki banyak kebebasan untuk menciptakan makna dalam kehidupannya. Secara kognitif ada beragam konstruk personal yang dimiliki individu, melalui penemuan yang terus dilakukan dari pengalaman berulang. Selanjutnya konstruk-konstruk ini mengarahkan individu dalam merespon peristiwa lingkungan. Perubahan psikologis terjadi ketika konstruk individu mengalami perubahan, yang menginterpretasikan pengalaman dengan makna baru. Berkaitan dengan konsep pemaafan, korban menempatkan diri pada posisi toleransi sebagai hasil dari penemuan makna baru. Dengan demikian individu membangun dunianya dari pengalaman personal daripada mendikte keberadaan orang lain. Baik buruknya kehidupan individu tergantung dari pemaknaan individu itu sendiri.

Berkaitan dengan perkembangan moral, Kohlberg (1976) mengelompokkan dalam tiga tahap. Pertama, tahap pra konvensional merupakan tahap pra keadilan, dimana individu masih mengalami distorsi kognitif. Kedua, tahap konvensional memungkinkan individu melakukan pemaafan berkaitan dengan tekanan sosial, sementara itu ketiga, tahap paska konvensional memungkinkan individu melakukan penalaran moral semakin kompleks dengan mempertimbangkan sistem yang melatarbelakangi suatu fenomena. Di tahap paska konvensional kemampuan individu untuk memaafkan orang lain semakin tinggi, dan hal ini berkaitan dengan prinsip keyakinan yang dianut individu, bukan sekedar tuntutan sosial.

Konsep memaafkan dalam perspektif Kohlberg merupakan respons moral yang melibatkan serangkaian strategi untuk menyelesaikan suatu masalah, yang mencakup aspek kognitif, afektif dan perilaku. Memaafkan orang lain berkaitan dengan tahap penalaran keadilan yang bersifat relativis (paska konvensional). Penalaran pemaafan ditandai adanya minat untuk mencapai keharmonisan dalam hubungan interpersonal, yakni terjadi perubahan kognitif dan afektif yang terinternalisasi berkaitan dengan menurunnya perilaku agresif dan afeksi negatif korban pada pelaku. Ketika keterampilan kognitif individu berkembang semakin matang, ia menjadi lebih mampu mengambil perspektif orang lain, berempati dengan kesulitan dan kelemahan orang lain, serta menghargai dan menerima orang lain, terlepas dari rasa sakit yang mereka timbulkan di masa lalu.

Memperkuat perspektif teori di atas, Enright, Freedman, & Rique (1998) secara eksplisit mengemukakan psikodinamika pemaafan, melalui berbagai tahapan sebagai berikut: (1) penyangkalan sebelum memaafkan, (2) bereaksi dengan karakteristik emosi negatif seperti kemarahan atau kebencian, (3) konsisten dalam memandang ketidakadilan dan mempertahankan harga diri, (4) memperdalam emosi yang berlebihan terkait situasi menyakitkan hingga menguras energi cadangan, (5) secara terus-menerus memutar ulang peristiwa menyakitkan dalam pikirannya, (6) membandingkan kesakitan yang dialami korban dengan kondisi pelaku yang relatif nyaman, (7) perubahan sikap negatif dan permanen akibat pelanggaran, (8) mengarah pada kesimpulan bahwa hidup tidak adil, (9) muncul kesadaran bahwa korban maupun pelaku tidak aman/tidak sehat, (10) menghibur diri dengan gagasan memaafkan, (11) berkomitmen untuk memaafkan pelaku, (12) Melakukan "reframing" dengan memahami latar belakang pelaku, (13) memahami

disertai dengan empati, (14) kesediaan untuk berbagi penderitaan yang dialami pelaku, (15) penerimaan dan penyerapan rasa sakit melalui sifat memaafkan secara afektif dan reframing secara kognitif, (16) menemukan makna pemaafan, (17) memperluas belas kasih pada orang lain termasuk pelaku, (18) mengembangkan pemahaman dalam jaringan interpersonal, (19) menemukan tujuan atau arah hidup yang baru, (20) meningkatkan kesejahteraan psikologis

CONCLUSION

Pemaafan merupakan salah satu intervensi psikologi, yang berusaha untuk mengembangkan sumber daya kognitif, emosi dan perilaku individu secara positif untuk membenahi pemikiran yang terdistorsi dan keyakinan maladaptif. Dalam penelitian ini konsep pemaafan dijelaskan dalam kajian teori kognitif sosial, psikoanalisa, konstruk personal, dan penalaran moral yang secara umum mendukung pemaafan sebagai salah satu bentuk intervensi dalam hubungan interpersonal, melalui upaya reframing untuk memaafkan pelaku pelanggaran. Situasi ketidaknyamanan menggerakkan individu atau korban pelanggaran ke arah situasi positif yang lebih seimbang. Implikasi penelitian didiskusikan dalam bab pembahasan.

BIBLIOGRAPHY

Akhtar, S., & Barlow, J. 2016. Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse, 19 (1),* 107–122. doi:10.1177/1524838016637079

Alghamdi, N. G., Aslam, M., & Khan, K. 2017. Personality traits as predictor of emotional intelligence among the university teachers as advisors. *Education Research International, 2017,* 1–6. doi:10.1155/2017/9282565

Arenofsky, J. 2011. Swept up in forgive-ness. *Herizons Magazine*, 32–35.

Baskin, T. W., & Enright, R. D. 2004. Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development, 82(1), 79–90.* doi:10.1002/j.1556-6678.2004.tb00288.x

Cook, C. R., Williams, K. R., Guerra, N. G., Kim, T. E., & Sadek, S. 2010. Predictors of bullying and victimization in childhood and adolescence: A meta-analytic investigation. *School Psychology Quarterly, 25*(2), 65–83. https://doi.org/10.1037/a0020149

Cosgrove, L., & Konstam, V. 2008. Forgiveness and forgetting: Clinical implications for mental health counselors. *Journal of Mental Health Counseling, 30* (1), 1–13. https://doi.org/10.17744/mehc.30.1.r1h1250015728274

Creswell, J. W. 2015. *Penelitian kualitatif & desain riset.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Crick, N. R., Dodge, K. A. 1994. A review and reformulation of social information-processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological Bulletin, Vol 115(1),* 74-101

Dahlen, E. R., & Martin, R. C. 2005. The experience, expression, and control of anger in perceived social support. *Personality and Individual Differences, 39(2),* 391–401. doi:10.1016/j.paid.2005.01.019

Enright, R. D. 2001. *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope.* American Psychological Association.

Enright, R. D., Freedman, S. & Rique, J. 1998. The psychology of interpersonal forgiveness. In Robert D. Enright, Joanna North. *Exploring forgiveness*. The University of Wisconsin Press

Freedman, S., & Zarifkar, T. 2016. The psychology of interpersonal forgiveness and guidelines for forgiveness therapy: What therapists need to know to help their clients forgive. *Spirituality in Clinical Practice, 3(1), 45–58.* doi:10.1037/scp0000087

Goldman, D. B., & Wade, N. G. 2012. Comparison of forgiveness and anger-reduction group treatments: A randomized controlled trial. *Psychotherapy Research, 22 (5),* 604–620. doi:10.1080/10503307.2012.692954

Kelly, G. A. 1955. *The psychology of personal constructs* (2 vols.). New York: Norton.

Kohlberg. L. A. 1976. Moral stages and moralization: The cognitive developmental approach. In T. Lickona (Ed.). *Moral development and behavior:* Theory. *Research* and *social issues* (pp. 31-53). New York: Holt.

Lapsley, J. N. 1966. Reconciliation, forgiveness, lost contracts. *Theology Today, 23 (1),* 44–59. doi:10.1177/004057366602300106

Legaree, T. A., Turner, J., & Lollis, S. 2007. Forgiveness and therapy: A critical review of conceptualizations, practices, and values found in the literature. *Journal of Marital and Family Therapy, 33(2),* 192–213. doi:10.1111/j.1752-0606.2007.00016.x

Lin, W. N., Enright, R., & Klatt, J. 2011. Forgiveness as character education for children and adolescents. *Journal of Moral Education, 40*(2), 237–253. https://doi.org/10.1080/03057240.2011.568106

Lochman, J. E., Barry, T., Powell, N., & Young, L. 2010. Anger and aggression. *Practitioner's Guide to Empirically Based Measures of Social Skills,* 155–166. doi:10.1007/978-1-4419-0609-0_10

Lochman, J. E., & Wells, K. C. 2002. Contextual social–cognitive mediators and child outcome: A test of the theoretical model in the coping power program. *Development and Psychopathology, 14(04),* 945–967. doi:10.1017/s0954579402004157

Macaskill, A. 2005. The treatment of forgiveness in counselling and therapy. *Counselling Psychology Review*, *20 (1),* 26-33.

McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. 2000. The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research, and Practice* (pp. 1–14). Guilford Press.

McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr., 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

McCullough, M. E., & Worthington, E. L. 1994. Models of interpersonal forgiveness and their applications to counseling: Review and critique. *Counseling and Values, 39(1),* 2–14. doi:10.1002/j.2161-007x.1994.tb01003.x

Park, J. H., Enright, R. D., Essex, M. J., Zahn-Waxler, C., & Klatt, J. S. (2013). Forgiveness intervention for female South Korean adolescent aggressive victims. *Journal of Applied Developmental Psychology, 34(6),* 268–276. doi:10.1016/j.appdev.2013.06.001

Watkins, D. A., Hui, E. K. P., Luo, W., Regmi, M., Worthington, E. L., Hook, J. N., & Davis, D. E. 2011. Forgiveness and interpersonal relationships: A nepalese investigation. *Journal Of Social Psychology, volume 151, No. 2,* p. 150-161. URL http://hdl.handle.net/10722/139787

Worthington, E. L. (Ed.) 2005. *Handbook of forgiveness*. New York: Brunner-Routledge.