

EFEKTIVITAS TERAPI PEMAAFAN DENGAN MODEL PROSES DARI *ENRIGHT* UNTUK MEMBANTU REMAJA KORBAN PERCERAIAN DALAM MEMAAFKAN ORANG TUA

ⁱKristina Martha

ⁱⁱNi Made Taganing Kurniati

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

Jl. Margonda Raya No. 100, Depok 16424, Jawa Barat

¹christine.marth@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas terapi pemaafan (*forgiveness*) model *Enright* dengan empat tahap dalam proses pemaafan, yaitu *uncovering*, *decision*, *work*, *deepening* untuk memfasilitasi pemaafan terhadap orang tua pada remaja korban perceraian. Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan *embedded concurrent mixed methods* merupakan merupakan metode campuran yang menerapkan satu tahap pengumpulan data data kuantitatif dan kualitatif dalam satu waktu. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang remaja perempuan, berusia 20 tahun dan memiliki orang tua yang telah bercerai dan berjumlah satu orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar kerja, lembar observasi dan skala yang terdiri dari *Scale Decision Forgiveness Scale (DFS)*, *Scale Transgression Related Interpersonal Motivations (TRIM)* dan *Emotional Forgiveness Scale (EFS)*. Penelitian ini menghasilkan modul terapi pemaafan model proses dari *Enright* disusun berdasarkan empat tahapan. Terapi pemaafan yang dilakukan dalam penelitian ini juga terbukti efektif diberikan pada remaja korban perceraian orang tua guna memaafkan orang tuanya. Hal ini dapat dilihat dari adanya pergerakan kondisi dari subjek penelitian sebelum dan setelah pemberian intervensi. Berdasarkan jurnal harian (*homework*) yang dicatatkan subjek juga menunjukkan emosi atau respon negatif cenderung menurun dan lebih banyak muncul emosi atau respon positif yang lebih tinggi. Hasil *pre-test* dan *post-test* juga memperlihatkan adanya pergerakan skor ke arah yang lebih baik.

Kata kunci: terapi, pemaafan *enright*, remaja, perceraian, orang tua

Abstract

This study aims to examine the forgiveness effectiveness of the *Enright* model with four stages in the forgiveness process: *uncovering*, *decision*, *work*, *deepening* to facilitate forgiveness of parents of divorced teenagers. The research approach used in this study is *embedded concurrent mixed methods* approach is a mixed method that applies one stage of collecting quantitative and qualitative data at a time. The subject in this study was a teenage girl, aged 20 years and had divorced parents of one person. Data collection was carried using worksheets, observation sheets and scales consisting of the *Scale Decision Forgiveness Scale (DFS)*, the *Transgression Related Interpersonal Motivations (TRIM) Scale* and *Emotional Forgiveness Scale (EFS)*. This research produces forgiveness therapy modules from the *Enright* process model arranged in four stages. Forgiveness therapy carried in this study proved effective given to adolescents who are victims of parental divorce to forgive their parents. This can be seen from the movement of the conditions of the research subjects before and after the intervention. The results of the *pre-test* and *post-test* also showed a better score movement.

Keywords: therapy, *enright* forgiveness, youth, divorce, parents

PENDAHULUAN

Pernikahan terbentuk dari dua pribadi yang berbeda yang disatukan dalam sebuah pernikahan. Idealnya pasangan yang menikah mengharapkan dapat membentuk keluarga yang bahagia. Gunarsa (1993) menyatakan, keluarga bahagia (ideal) adalah keluarga yang seluruh anggotanya merasa bahagia yang ditandai oleh berkurangnya ketegangan, kekacauan dan merasa puas terhadap seluruh keadaan dan keberadaan dirinya (eksistensi dan aktualisasi diri) yang meliputi aspek fisik, mental, emosi dan sosial. Pernikahan akan membawa pasangan pada situasi yang baru menjadi satu keluarga sehingga pasangan dituntut untuk dapat saling menyesuaikan bahkan berusaha mengerti dan memahami satu sama lainnya dalam keluarga.

Banyak hal dalam keluarga yang dapat menimbulkan konflik, misalnya perbedaan prinsip, masalah biologis, masalah kesetiaan, masalah ekonomi, masalah anak, masalah kepercayaan dan masih banyak lainnya. Kondisi suatu keluarga akan terjadi konflik yang akhirnya akan menyebabkan adanya ketidaksepemahaman, perselisihan, silang pendapat di antara keduanya dan juga akan berpengaruh kepada anggota keluarga lainnya sehingga menyebabkan kegoncangan dan ketidakharmonisan di dalam keluarga, kondisi ini disebut ketidakharmonisan keluarga, karena jika dalam keluarga suami dan istri bermasalah, maka seluruh interaksi orang tua dengan anak-anaknya juga akan berpengaruh

sehingga kebahagiaan dalam keluarga akan mengalami hambatan. Konflik dalam keluarga dapat berujung pada sebuah perceraian.

Perceraian merupakan suatu bentuk disorganisasi keluarga yang tidak diinginkan oleh keluarga manapun juga. Namun demikian, data menunjukkan bahwa angka perceraian di Indonesia mengalami peningkatan dari waktu ke waktu. Pada tahun 2013 BKKBN menyatakan tingkat perceraian di Indonesia sudah menempati urutan tertinggi se Asia Pasifik. Di tahun-tahun berikutnya jumlah perceraian ternyata semakin meningkat. Melihat data pernikahan dan perceraian di Indonesia yang dirilis oleh Kementerian Agama RI, tampak pernikahan relatif tetap pada angka dua juta duaratusan ribu setiap tahun, sementara perceraian selalu meningkat hingga tembus di atas tigaratus ribu kejadian setiap tahunnya. Data Kementerian Agama RI, disampaikan oleh Kepala Subdit Kepenghuluan, Saadi tahun 2014 data dua tahun terakhir di 2012 dan 2013 angka perceraian mencapai sekitar 350.000 kasus perceraian. Berarti dalam satu hari rata-rata terjadi 959 kasus perceraian, atau 40 perceraian setiap jam. Hal ini menunjukkan bahwa di Indonesia terjadi 40 kasus perceraian setiap jamnya. Hampir seribu kasus perceraian setiap harinya. Menurut Wakil Menteri Agama RI Nasaruddin Umar tahun 2013, sebanyak 70 % perceraian terjadi karena gugat cerai dari

pihak istri. Artinya, 28 dari 40 perceraian setiap jamnya itu berupa gugat cerai dari istri (Sasongko, 2014).

Peristiwa perceraian dalam keluarga cenderung membawa dampak yang cukup mendalam. Hal ini menimbulkan stres, tekanan, perubahan fisik dan mental. Keadaan ini dialami seluruh anggota keluarga, tidak terkecuali orang tua yang bercerai dan anak-anak mereka. Perceraian orang tua dimaknai anak-anak terutama anak usia remaja sebagai kejadian yang tidak menyenangkan dan menyakitkan, bahkan seringkali merasa lebih sakit daripada yang orangtua atau orang lain ketahui. Ketika seseorang merasa disakiti, dirugikan atau diperlakukan tidak adil oleh orang lain, maka kesejahteraan emosinya terganggu. Oleh karena itu, remaja menjadi marah dan benci terhadap kejadian yang dialami ataupun orang yang menyebabkan kejadian tersebut. Setelah peristiwa perceraian, struktur dalam keluarga berubah, anak hanya diasuh oleh satu orang tua saja. Perceraian orang tua juga membawa dampak jangka panjang bagi anak, dimana individu mempunyai resiko yang lebih besar untuk mengalami kegagalan perkawinan ketika dewasa dibandingkan dengan anak-anak dari keluarga yang utuh. Hal tersebut terjadi kemungkinan besar karena saat anak beranjak dewasa tanpa sadar menerapkan pola interaksi pasangan sama dengan seperti yang disaksikan dari kedua orang tuanya. Jadi, tampak bahwa perceraian tidak hanya membawa dampak bagi orang tua saja, tapi juga bagi anak termasuk usia remaja.

Perceraian orang tua merupakan peralihan besar dalam kehidupan seorang anak. Anak akan mengalami reaksi emosi dan perilaku karena kehilangan keluarga yang utuh. Studi yang dilakukan oleh Kalter dan Rembar (Saraswati, 2010) dari Children's Psychiatric Hospital, University Michigan AS, menunjukkan dari 114 sampel anak dan remaja awal yang orang tuanya bercerai, ditemukan tiga masalah utama. Sebanyak 63% anak mengalami permasalahan psikologis subyektif seperti gelisah, sedih, fobia, depresi dan suasana hati mudah berubah. Tidak dapat disangkal bahwa anak-anak menjadi sedih bila menyaksikan perkelahian orang tuanya. Faktor yang paling berat dalam kasus perceraian adalah bagaimana memberikan pengaruh dan bagaimana memulihkan kembali hubungan yang baik dan stabil, menciptakan keakraban bagi kedua orang tua. Bahkan dalam DSM IV-TM (1994), tertulis bahwa perceraian dapat menjadi fokus klinis yang perlu ditangani, yaitu sebagai masalah yang berkaitan dengan tahap perkembangan atau masalah yang berkaitan dengan lingkungan kehidupan seseorang. Remaja sendiri memberikan penilaian bahwa perceraian orang tua merupakan peristiwa hidup kedua yang menimbulkan stres terbesar, yaitu 60 dan nilai maksimal 100 (Taylor dalam Triambarwangi, 1998).

Pengaruh orang tua dapat menciptakan kekuatan pada diri anak. Kebiasaan mengunjungi masih penting bagi sebagian besar remaja. Meskipun demikian, kasus perceraian itu tetap membawa dampak perkembangan sosial

dan emosi remaja. Masa remaja merupakan masa transisi atau masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa. Oleh sebab itu tentunya remaja yang hidup dalam perceraian orang tua, mulai dari tidak bisa menerima kenyataan pada perubahan akibat perceraian sampai pada masalah sehari-hari oleh remaja itu sendiri (Cole, 2004).

Anak sebagai *silence victim*, meskipun tumbuh sebagai orang dewasa yang berbahagia dan bisa menyesuaikan diri dengan baik, cenderung memiliki masalah perilaku di masa kanak-kanak dan remajanya, dibandingkan anak dari keluarga utuh. Perceraian dapat menimbulkan kekacauan jiwa meski mungkin tidak terlalu jauh dan perasaan yang sering diliputi kecemasan serta rasa aman pun terancam. Bagi kebanyakan remaja, perceraian orangtua membuat batin mereka tertekan, tidak nyaman, menangis, sakit hati, terganggu, merasa kurangnya perhatian dan kasih sayang dari orangtuanya. Tidak jarang remaja justru menyalahkan diri sendiri serta menganggap bahwa dirinya penyebab perceraian kedua orang tuanya. Kepergian kedua orang tuanya juga dinilai sebagai tanda tidak menyayangi mereka. Menurut penelitian Yusuf (2000) remaja yang hubungan keluarganya penuh konflik, tegang dan perselisihan, serta orang tua kurang memberikan kasih sayang, akan mengalami kegagalan dalam mencapai identitasnya secara matang, akan mengalami kebingungan, konflik atau frustrasi. Secara tidak langsung remaja mempunyai pandangan yang negatif

terhadap pernikahan. Selain itu perceraian orang tua juga bisa mendatangkan perasaan traumatis bagi remaja. Kondisi-kondisi emosi yang timbul akibat rasa sakit pada remaja yang diakibatkan oleh perceraian orang tuanya kemudian dapat menjadi pemicu ketidakstabilan emosi, rasa sedih, kecewa dan bahkan trauma. Sebagai anak yang orang tuanya bercerai akan mengembangkan kebencian pada kejadian, ataupun pihak-pihak yang menimbulkan rasa sakit tersebut. Perceraian tidak hanya akan menimbulkan kebencian pada kedua orang tua, tapi juga pada dirinya sendiri sehingga, remaja akan berusaha “menjauhi” orang tua dan dirinya sendiri. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal tersebut adalah melalui proses pemaafan (*forgiveness*) terhadap pihak-pihak yang telah menimbulkan rasa sakit yang ada, dalam hal ini, remaja perlu melakukan pemaafan (*forgiveness*) pada kedua orang tuanya. Sebelum melakukan regulasi terhadap bentuk emosi tersebut, untuk dapat melakukan pemaafan, seorang remaja harus mampu memahami kondisi emosi yang sedang dialami. Enright dkk. (dalam Schimmel, 2002) melihat pemaafan (*forgiveness*) sebagai suatu bentuk kesiapan melepaskan hak yang dimiliki seseorang untuk meremehkan, menyalahkan, dan membalas dendam terhadap pelaku yang telah bertindak tidak benar terhadapnya, dan di waktu yang bersamaan mengembangkan kasih sayang, kemurahan hati, bahkan cinta terhadapnya.

Peristiwa ketidakharmonisan keluarga yang berlangsung lama sampai pada peristiwa

perceraian, bagi anak sudah merupakan masa dimana dia mengalami pengalaman transgresi (pengalaman disakiti atau mendapat perlakuan tidak adil dari diri sendiri ataupun orang lain), ditambah dengan kondisi saat masing-masing dari orang tua bercerai. Stres dialami oleh anak korban perceraian karena munculnya konflik interparental yang tinggi, terputusnya hubungan dengan salah satu orang tua, menghadapi permasalahan kesehatan fisik dan mental orang tua dan hilangnya wibawa orang tua. Salah satu cara efektif untuk mengatasi stres dan berbagai emosi negatif yang menyertainya adalah dengan mendorong anak melakukan pemaafan (*forgiveness*) terhadap pihak yang menyebabkan transgresi. Worthington (2003), mengungkapkan jika korban transgresi bisa memberi maaf, ia melakukan penggantian emosi negatif (seperti marah atau takut) ke arah emosi positif (seperti empati, simpati, belas kasih, cinta).

Luskin (2008) mengatakan bahwa praktek pemaafan (*forgiveness*) telah terbukti dapat mengurangi kemarahan, depresi dan stres serta mengarahkan perasaan pada harapan, perdamaian, kasih sayang dan kepercayaan diri sehingga dapat diraih hubungan yang sehat sama baiknya dengan kesehatan fisik. Nashori (2008) menjelaskan pemaafan (*forgiveness*) adalah menghapus luka atau bekas-bekas luka dalam hati. Walaupun terkadang ingatan kejadian yang memilukan di masa lalu masih ada, tetapi persepsi kejadian yang menyakitkan hati telah

terhapuskan. Pemaafan dapat memulihkan komitmen dan kedekatan hubungan setelah terjadi tindakan yang menyakitkan, yaitu dengan membantu individu menghilangkan motivasi negatif antar pribadi, mengurangi rasa dendam dan keinginan untuk menghindari pelaku, serta membantu individu bersikap lebih bijak terhadap pelaku (Tsang, McCullough & Fincham, 2006). Pemaafan (*forgiveness*) dapat mempengaruhi sikap individu sehingga terbuka hatinya pada kebaikan, keindahan dan cinta.

Selain itu ada beberapa penelitian mengenai terapi pemaafan yang menunjukkan bahwa dengan melakukan terapi pemaafan dapat meningkatkan pemaafan dan menurunkan emosi serta reaksi negatif terhadap pelaku, keinginan membalas dendam, serta gejala-gejala psikologis (Blocher & Wade, 2010; Wade & Meyer, 2009), menurunkan rasa sakit hati, menurunkan rasa marah, meningkatkan rasa kemampuan diri, meningkatkan harapan, dan meningkatkan pertumbuhan spiritual (Luskin, Ginzburg & Thoresen, 2005).

Proses memaafkan itu sendiri menurut Enright (2001) meliputi empat tahapan, yakni: *uncovering phase* (saat-saat mengalami kejadian yang menyakitkan dan berulang-ulang memikirkannya), *decision to forgive phase* (*insight* tentang pentingnya memaafkan), *work phase* (saat berempati) dan *deepening phase* (merasakan manfaat dari memaafkan dan makna baru dalam membangun hubungan). Berkaitan dengan

penanganan terhadap remaja, memaafkan harus dijalani dengan baik agar dapat mengurangi dampak yang mengganggu kehidupan remaja di masa depannya kelak karena merupakan salah satu indikator penyelesaian penanganan dampak perceraian orang tua (Wallerstein, 1983). Terapi pemaafan dengan menggunakan tahapan Enright sangat efektif diberikan untuk intervensi individual dan kasus-kasus yang cukup berat. Intervensi ini dilakukan untuk membantu klien mengatasi rasa sakit atau masa lalu yang menyakitkan sehingga dapat melakukan pemaafan (Wade, Kidwell, Hoyt, Worthington, 2014). Hal ini menunjukkan sangat penting untuk lebih mengetahui proses memaafkan dan rasa sakit yang ditimbulkan terutama dengan peristiwa/kejadian perceraian.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat ditarik hipotesis bahwa terapi pemaafan dengan menggunakan metode Enright efektif diterapkan pada remaja korban perceraian untuk memaafkan orang tua yang telah bercerai.

METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang remaja perempuan, berusia 20 tahun dan memiliki orang tua yang telah bercerai. Responden memiliki kemarahan kepada ayah, namun berusaha menghindari dan menyimpan kemarahan dan kebencian terhadap ayah. Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan *embedded concurrent mixed methods* merupakan metode

campuran yang menerapkan satu tahap pengumpulan data data kuantitatif dan kualitatif dalam satu waktu. Metode kuantitatif dalam penelitian ini dengan pendekatan *embedded concurrent mixed methods* menggunakan bentuk *single-case experimental*. Sedangkan metode sekunder pada penelitian ini merupakan metode kualitatif dengan menggunakan metode observasi dan wawancara.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan skala untuk mengukur sejauh mana seseorang mampu memaafkan dengan memberikan *pre-test* sebelum terapi diberikan dan *post-test* setelah terapi diberikan serta jurnal harian. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala adaptasi *Decesion Forgiveness Scale* (DFS) dan *Emotional Forgiveness Scale* (EFS) yang dikembangkan oleh Hook (2007) yang terdiri dari 8 aitem DFS yang mengukur tingkatan sejauh mana seseorang telah mengambil keputusan untuk memaafkan seseorang yang melakukan suatu transgresi spesifik dan 8 aitem EFS merupakan pengukuran *emotional forgiveness* seseorang yang melakukan suatu transgresi spesifik.

Skala *Transgression-Related Interpersonal Motivation* (TRIM 18) yang terdiri 18 aitem (McCullough dkk., 2006). Ketiga skala ini digunakan untuk mengukur tingkat transgresi subjek sebelum terapi diberikan (*pre test*) dan sesudah diberikan terapi pemaafan (*post test*). Alat ukur TRIM 18 dikembangkan oleh McCullough dkk (2006) yang dipergunakan untuk mengukur mengukur pemaafan dengan

mengukur tiga dorongan yang mendasarinya, yaitu *avoidance motivation* yang mengukur dorongan untuk menghindar dari transgresor, *revenge motivation* untuk mengukur dorongan untuk membalas dendam terhadap transgresor dan *benevolence motivation* untuk mengukur perubahan dorongan untuk menampilkan respons positif terhadap transgresor. Alat ukur ini didasarkan pada proses berkurangnya dorongan negative individu terhadap transgresor dan memunculkan dorongan positif terhadap transgresor. Masing-masing memiliki internal konsistensi yang tinggi dengan koefisien $\alpha \geq 0.85$.

Pada penelitian ini jurnal harian yang dibuat oleh subjek berisi informasi laporan diri yang berkaitan dengan kondisi diri yang diperoleh selama proses tahap terapi pemaafan dijalankan. Jurnal harian memberikan informasi yang valid untuk mengetahui kondisi pemaafan pada diri subjek. Jurnal harian adalah suatu metode yang meminta klien untuk mengobservasi tingkah lakunya atau reaksi emosional dirinya sendiri dalam situasi yang ditargetkan. Pada tahap pemberian terapi pemaafan metode Enright peneliti menggunakan lembar kerja yang berisi daftar pertanyaan yang diberikan pada saat intervensi berlangsung. Peneliti membuat pedoman yang berisi hal-hal umum berkaitan dengan latar belakang subjek, permasalahan subjek dan pemaafan subjek. Selain itu peneliti juga menggunakan lembar observasi berupa catatan lapangan untuk mencatat kejadian-kejadian penting selama penelitian berlangsung. observasi yang dilakukan selama fase *pre-test*

(sebelum perlakuan), pemberian perlakuan dan *post-test* (sesudah perlakuan).

Analisa data pada penelitian ini dilakukan dengan melihat perbandingan skor pemaafan secara kuantitatif deskriptif antara *pre* (sebelum) dan *post* (sesudah) pemberian intervensi dan menganalisa hasil wawancara, observasi dan jurnal sebagai data pelengkap.

HASIL DAN PEMBAHASAN

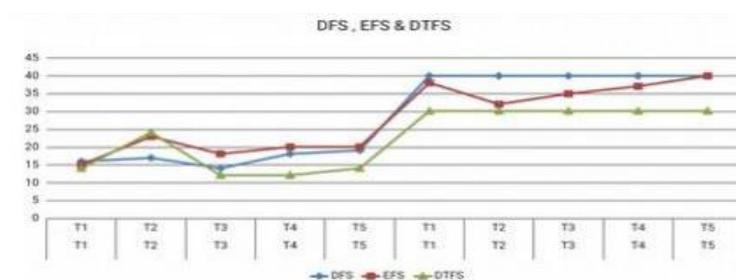
Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa subjek merupakan seorang anak remaja korban perceraian orang tua yang sudah memendam rasa kecewa, amarah dan dendam terhadap ayahnya. Subjek sangat membenci sikap-sikap ataupun perbuatan kasar ayahnya terhadap ibunya. Sejak kecil subjek sering sekali melihat dan mendengar ayahnya berperilaku dan berkata kasar pada ibunya, bahkan tak segan-segan memukul ibunya. Selain itu ayah subjek pun selalu menjelek-jelekkkan ibu dan keluarga ibunya didepan subjek dan ayah subjek juga memiliki beberapa wanita idaman lain saat masih dalam status menikah dengan ibu subjek. Hal ini sangat melukai hati subjek, tetapi subjek merasa tidak bisa melakukan apa-apa selain hanya menerima kenyataan hidupnya. Bahkan subjek pun takut untuk mengakui kesalahan ayahnya sehingga subjek hanya mampu menyimpan semua rasa sakitnya, karena menurut subjek tidak pantas seorang anak menyalahkan orang tua walaupun orang tua tersebut memang bersalah.

Dari hasil pencatatan observasi perilaku subjek sebelum diberikan intervensi, subjek cenderung pribadi yang selalu menilai negatif dirinya, selalu merasa bersalah jika ada situasi yang tidak sesuai keinginan, selalu terlihat marah atau kesal jika melihat atau mendengar masalah tentang perceraian dan perselingkuhan. Selama berjalannya terapi menunjukkan subjek setiap kali menceritakan masa lalunya dan mengingat serta menceritakan sikap-sikap ayahnya subjek terlihat menangis dan wajahnya memerah. Sebelum mendapatkan intervensi, setiap mendengar berita tentang perceraian subjek selalu terlihat emosi dengan

mengungkapkan perasaannya, tetapi setelah mendapatkan intervensi pemaafan secara emosi subjek merasa sudah tidak terpengaruh jika mendengarkan atau mengetahui tentang berita atau kejadian perceraian. Setelah mendapatkan intervensi, subjek merasa lebih tenang, tidak mudah berpikir negatif baik terhadap lingkungan sekitar dan khususnya terhadap sang ayah. Subjek lebih dapat berempati dan menunjukkan serta mengungkapkan perasaan sayangnya kepada ayah. Selain itu subjek pun mulai berani membuka diri dan menjalin hubungan yang baik dengan isteri baru sang ayah.

Tabel 1. Skala DFS, EFS dan FS

Skala	Baseline 1					Baseline 2				
	T1	T2	T3	T4	T5	T1	T2	T3	T4	T5
DFS	16	17	14	18	19	40	40	40	40	40
EFS	15	23	18	20	20	38	32	35	37	40
DTFS	14	24	12	12	14	30	30	30	30	30



Terlihat dari pengkategorian hasil pre test dan post tes masing-masing skala DFS, EFS dan DTFS dapat terlihat perubahan pergerakan skor yang semakin meningkat. Hal ini dapat terlihat dari skor total rata-rata masing-masing skala, untuk DFS dengan rata-

rata mean total sebelum intervensi 16,8 dengan kategori rendah, namun setelah mendapatkan intervensi rata-rata mean total meningkat menjadi 40 berada pada kategori sangat tinggi. Pada skor skala EFS sebelum mendapatkan intervensi menunjukkan skor

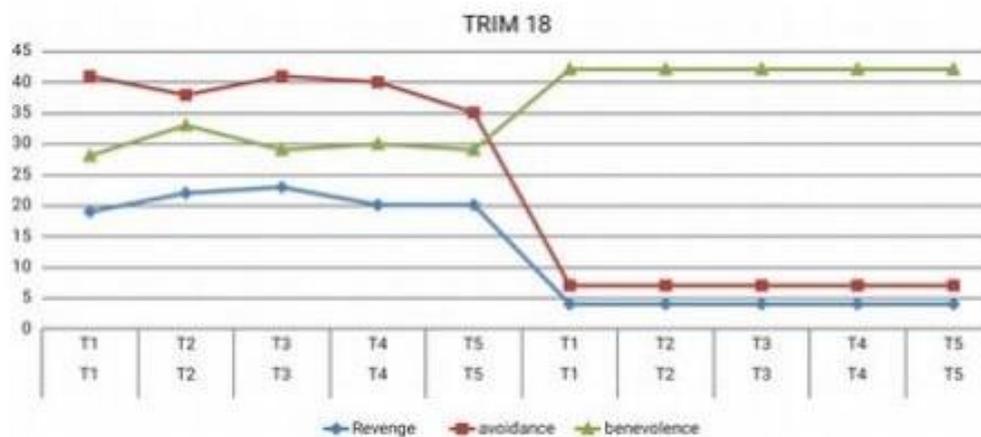
rata-rata mean total 19,2 pada kategori sedang setelah subjek mendapatkan intervensi untuk DFS dengan rata-rata mean total sebelum intervensi 16,8 dengan kategori rendah, namun Setelah mendapatkan intervensi rata-rata mean kategori sangat tinggi. Pada skor skala EFS sebelum mendapatkan intervensi menunjukkan yang semakin meningkat. Hal ini dapat terlihat dari skor total rata-rata masing-masing skala, total meningkat menjadi 40 berada pada terjadi peningkatan skor rata-rata mean total 36,4 berada pada kategori sangat tinggi. Untuk skala DTFS rata-rata mean total sebelum mendapatkan intervensi subjek memperoleh skor 15,2 berada pada kategori

sedang lalu setelah subjek mendapatkan intervensi skor meningkat menjadi 30 pada kategori sangat tinggi.

Kondisi ini menunjukkan keadaan *decisional forgiveness* dan *emotional forgiveness* subjek mengalami peningkatan setelah subjek memperoleh intervensi pemaafan. Pada kondisi *decisional forgiveness* subjek meningkat hal ini menunjukkan bahwa emosi negative subjek menurun. Sedangkan pada kondisi perubahan *emotional forgiveness* mengalami peningkatan hal ini menunjukkan subjek telah secara sepenuhnya secara emosional memaafkan transgressor dan menggantikan emosi negative menjadi emosi positif.

Tabel 2. Skala TRIM 18

Skala	Pre tes					Post tes				
	T1	T2	T3	T4	T5	T1	T2	T3	T4	T5
<i>Revenge</i>	19	22	23	20	20	4	4	4	4	4
<i>avoidance</i>	41	38	41	40	35	7	7	7	7	7
<i>benevolence</i>	28	33	29	30	29	42	42	42	42	42



Gambar 2. Hasil Trim 18

Skala pemaafan yang Trim 18 mengukur tiga dorongan yang mendasari yaitu pada proses berkurangnya dorongan negative seseorang terhadap transgressor dan memunculkan dorongan positif orang tersebut terhadap transgressor (McCullough dkk., 1997). Skala Trim 18 menyertakan tiga dimensi pemaafan yaitu *avoidance motivation* yang mengukur dorongan untuk menghindari transgressor, *revenge motivations* yang mengukur dorongan untuk membalas dendam, dan *benevolence motivations* yang mengukur perubahan dorongan untuk menampilkan respon positif terhadap transgressor (McCullough, Root & Cohen, 2006) Terlihat pada gambar grafik dan pengkategorian skor pada Skala TRIM 18 yang diperoleh dari pemberian pre tes sebelum intervensi dan post tes setelah intervensi terjadi perubahan yang cukup signifikan. Terlihat pada perubahan skor pada grafik *avoidance motivations* dan *revenge motivations* terjadi penurunan.

Pada aspek *revenge motivations* skor rata-rata mean sebelum mendapatkan intervensi adalah 20,8 berada pada kategori tinggi, tetapi setelah mendapatkan intervensi skor mean rata-rata menurun menjadi 4 berada pada kategori sangat rendah. Kemudian skor rata-rata sebelum intervensi untuk aspek *avoidance* adalah 39 pada kategori sangat tinggi, setelah memperoleh intervensi skor mean rata-rata subjek pada aspek *avoidance* mengalami penurunan menjadi 7 berada pada kategori sangat rendah. Sedangkan untuk aspek *benevolence* skor mean rata-rata sebelum subjek mendapat intervensi berada pada skor 29,8 yang sudah masuk kategori sangat tinggi,

tapi setelah mendapatkan intervensi maka aspek *benevolence* subjek semakin lebih tinggi lagi dari sebelumnya, hal ini terlihat dari skor mean rata-rata yang diperoleh meningkat menjadi 42 berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan sebelum di beri intervensi subjek berada pada kondisi berusaha untuk menghindari transgressor (*avoidance motivations*) dan keinginan untuk membalas dendamnya cukup tinggi tetapi setelah memperoleh intervensi terjadi penurunan grafik *avoidance* dan *revenge motivations* yang cukup jauh. Sedangkan pada grafik atau skor *benevolence motivation* mengalami pergerakan meningkat setelah memperoleh intervensi pemaafan.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektifitas proses tahap memaafkan dari Enright pada remaja yang orang tuanya bercerai. Menurut Wallerstein (dalam Nonnan & Rutter, 1983) berkaitan dengan penanganan terhadap remaja, memaafkan harus dijalani dengan baik agar dapat mengurangi dampak yang mengganggu kehidupan remaja di masa depannya kelak karena merupakan salah satu indikator penyelesaian penanganan dampak perceraian orang tua.

Enright (1998) melihat pemberian maaf bukanlah hal yang sederhana karena dibutuhkan suatu proses untuk seseorang berhenti melihat dirinya sebagai korban. Dalam proses waktu seorang korban diharapkan dapat melakukan perenungan dan menyusun kembali kerangka berfikirnya

(*reframing*) untuk memahami sebab timbulnya suatu tindakan kejahatan (*transgression*). Jadi Enright (1998) memandang pemaafan sebagai suatu proses. Proses pemaafan menurut Enright (2001) terdapat empat tahapan yaitu: tahap pengungkapan (*uncovering phase*), tahap keputusan (*decision phase*), tahap tindakan (*work phase*), dan tahap pendalaman (*outcome atau deepening phase*).

Menurut Enright (2001) pada tahap pertama yaitu tahap pengungkapan (*uncovering phase*) membawa subjek untuk menyadari kemarahan-kemarahan yang selama ini dipendam subjek begitu lama karena subjek merasa tidak pantas memiliki rasa kemarahan, sehingga subjek cenderung memendam semua yang subjek rasakan. Subjekpun dibuat untuk menyadari bahwa saat subjek marah bisa saja sangat menyakitkan, namun pemaafan bukan berarti berpura pura bahwa sesuatu tidak terjadi atau bersembunyi dari perasaan sakit. Subjek menderita karena merasa disakiti dan subjek harus jujur kepada dirinya sendiri dan mengakui bahwa subjek sedang menderita atau merasa sakit.

Pada tahapan kedua yaitu tahap keputusan (*decision phase*), pemaafan membutuhkan pengambilan keputusan dan komitmen. Oleh karena pengambilan keputusan ini merupakan bagian yang penting dari proses ini, maka Enright membaginya menjadi tiga bagian, yaitu: melupakan atau meninggalkan masa lalu, berusaha untuk melihat kepada masa depan, dan memilih untuk pemaafan. Pada tahap ini subjek diajak untuk memahami arti sebenarnya sebuah

pemaafan sehingga subjek muncul keinginan untuk berkomitmen melakukan pemaafan.

Tahap ketiga menurut Enright yaitu tahap tindakan (*work phase*), pada tahap ini memutuskan untuk pemaafan tidaklah cukup. Subjek harus mengambil langkah yang konkrit untuk membuat keputusan itu menjadi nyata. Pada tahap ini subjek mulai memiliki empati sehingga mampu melihat dari sudut pandang yang lain mengenai kejadian yang selama ini dihadapinya, sehingga subjek mampu berempati dengan ayahnya dan membuat semakin merasakan proses pemaafan dalam diri subjek terhadap ayahnya. Lalu tahap terakhir adalah tahap pendalaman (*outcome atau deepening phase*), menemukan dan melepaskan diri dari penjara emosi. Saat subjek menolak untuk pemaafan maka kepahitan, kebencian, dan kemarahan seperti empat tembok sel penjara dan pemaafan merupakan kunci yang dapat membuka pintunya dan mengeluarkan subjek dari sel penjara tersebut. Subjek menemukan tujuan hidup yang baru yang lebih positif dalam hidupnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, sebelum intervensi dilakukan, subjek memiliki kemarahan dan dendam yang cukup besar terhadap ayahnya akibat perceraian kedua orang tuanya terutama terhadap sikap dan perbuatan yang menyakitkan yang telah dilakukan ayah subjek terhadap ibunya. Subjek cenderung lebih memilih untuk menyalahkan dirinya sendiri dan merasa takut untuk mengakui

kesalahan ayahnya tersebut. Subjek cenderung menyembunyikan kekecewaan, rasa sakit dan kemarahannya. Setelah melalui tahapan terapi metode Enright, subjek muncul keinginan memaafkan kejadian-kejadian yang menyakitkan agar dapat merasakan perasaan yang lebih positif. Subjek pun mulai memahami makna sesungguhnya dari memaafkan.

Dilihat dari hasil observasi serta jurnal yang ditulis sebelum terapi diberikan, terlihat perubahan yang sangat besar dalam diri subjek. Saat sebelum subjek mendapatkan terapi subjek cenderung pencemas merasa takut melakukan kesalahan, subjek selalu berpikiran negative tentang dirinya serta selalu menyalahkan dirinya. Subjek mudah terpancing emosinya disaat subjek mendengar atau melihat kejadian-kejadian yang berkaitan tentang sebuah perceraian walaupun kejadian tersebut tidak ada kaitannya dengan subjek. Tetapi setelah melewati proses terapi lengkap, subjek lebih bisa melihat dari sudut pandang yang lain sebuah peristiwa terutama peristiwa yang terkait dengan topik perceraian. Selain itu subjek pun lebih bisa memandang dirinya sebagai seorang yang berharga, melihat diri secara lebih positif dan layak untuk bahagia. Subjek merasakan perasaan, pikiran dan hidupnya lebih tenang dan bahagia serta subjek pun kembali bisa menjalin hubungan yang lebih positif terhadap ayah dan keluarga baru ayah subjek. Dari hasil analisa *baselined* dalam penelitian ini dengan melihat skala pemaafan (*forgiveness*) sebelum

intervensi dan sesudah pemberian intervensi yang digunakan pada penelitian ini menunjukkan ada perubahan. Hal ini terlihat dari kondisi *decisional forgiveness* subjek meningkat yang menunjukkan bahwa emosi negatif subjek menurun. Sedangkan pada kondisi perubahan *emotional forgiveness* mengalami peningkatan yang berarti menunjukkan subjek telah secara sepenuhnya secara emosional memaafkan transgressor dan menggantikan emosi negatif menjadi emosi positif. Selain itu terlihat pula pada perubahan skor pada grafik *avoidance motivations* dan *revenge motivations* terjadi penurunan, sedangkan pada grafik *benevolence motivation* mengalami pergerakan meningkat setelah memperoleh intervensi pemaafan. Hal ini menunjukkan bahwa keinginan subjek untuk menghindar dan membalas dendam mengalami penurunan sedangkan dorongan untuk merespon positif terhadap transgressor semakin meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa subjek mengalami perubahan dorongan untuk dapat menampilkan respon yang lebih positif terhadap transgressor. Sejalan dengan teori yang ada bahwa seorang korban yang *forgive* adalah korban yang memiliki skor yang rendah pada *avoidance motivation* dan *revenge motivation*, sedangkan memiliki skor yang tinggi pada *benevolence motivation* (McCullough, 2001).

McCullough, Worthington dan Rachal (1997), mengemukakan hasil penelitian bahwa memaafkan sebagai perubahan motivasional terhadap orang yang telah

menyakiti, tidak menyebutkan penghayatan rasa sakit secara khusus terhadap orang yang menyakiti tersebut. Dalam penelitian yang berkaitan dengan memaafkan tersebut, ternyata penting untuk lebih mengetahui proses memaafkan dan rasa sakit yang ditimbulkan terutama dengan peristiwa/kejadian perceraian. Berkaitan dengan penanganan terhadap remaja, memaafkan harus dijalani dengan baik agar dapat mengurangi dampak yang mengganggu kehidupan remaja di masa depannya kelak karena merupakan salah satu indikator penyelesaian penanganan dampak perceraian orang tua (Wallerstein, 1983).

Dari hasil penelitian ini menunjukan intervensi terapi pemaafan yang dilakukan dengan menggunakan model proses pemaafan dari Enright sangat efektif digunakan untuk meningkatkan pemaafan pada remaja yang mengalami masalah psikologis akibat dari perceraian kedua orang tua.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan mengenai efektivitas intervensi terapi pemaafan pada remaja korban perceraian orang tua dengan menggunakan model proses dari Enright guna membantu pemaafan pada orang tuanya. Intervensi terapi pemaafan dari model proses Enright efektif diberikan pada remaja korban perceraian orang tua guna memaafkan orang tuanya. Hal ini dapat dilihat dari adanya pergerakan kondisi dari subjek penelitian sebelum

dilakukan intervensi dan setelah adanya pemberian intervensi. Berdasarkan jurnal harian (*homework*) yang dicatatkan subjek juga menunjukkan emosi atau respon negatif cenderung menurun dan lebih banyak muncul emosi atau respon positif yang lebih tinggi. Selain itu, hasil *pre-test* dan *post-test* juga memperlihatkan adanya pergerakan skor kearah yang lebih baik.

Beberapa saran yang diberikan berdasarkan hasil penelitian ini. Pertama, subjek diharapkan untuk bisa menggunakan terapi pemaafan secara berulang sehingga proses memaafkan orang tuanya bisa benar-benar optimal. Diharapkan setelah mendapatkan intervensi, subjek bisa memahami konsep pemaafan yang sebenarnya, sehingga subjek akan lebih mudah untuk mengaplikasikan terapi pemaafan ini. Kedua, sebaiknya orangtua yang bercerai lebih mengutamakan kepentingan dan kebutuhan anak daripada dirinya. Orang tua harus tetap memenuhi segala kebutuhan anak sekalipun anak tinggal terpisah. Hal ini dikarenakan, perkembangan anak akan optimal jika mendapatkan kasih sayang, perhatian, bimbingan yang utuh dari kedua orangtua. Ketiga, diharapkan kepada para psikolog bisa menggunakan terapi pemaafan model Enright ini dalam menangani kasus korban perceraian. Selain itu, para psikolog diharapkan tetap berusaha untuk mencari potensi dan sisi positif pada korban perceraian, sehingga bisa diarahkan untuk tetap menjadi individu yang sehat mental. Keempat, kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat memilih fokus penelitian

yang lain agar dapat mengungkap dinamika lain yang ada pada remaja korban perceraian orang tua khususnya atau pada individu umumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed. rev.). Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Blocher, W. G., & Wade, N. G. (2010). "Sustained effectiveness of two brief group interventions: Comparing an explicit forgiveness-promoting treatment with a process-oriented treatment." *Journal of Mental Health Counseling*, 32, 58–74.
- Cole, K. (2004). *Mendampingi anak menghadapi perceraian orang tua*. Alih Bahasa: Tisa Adiantari. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Enright, R. D., & Coyle, C. T. (1998). "Researching the process of forgiveness within psychological intervention dalam Worthington", E.L, "Dimensions of forgiveness", Templeton Foundation Press.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice*. Washington DC: Amerika Psychological Association.
- Gunarsa, Y. S. D. (1993). *Psikologi untuk keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hook, J. N. (2007). *Forgiveness, individualism, and collectivism*. Unpublished master's Thesis. Virginia Commonwealth University, Richmond.
- Luskin, F. (2008). *Nine steps to forgiveness*. Di download Sabtu, 3 September 2015, dari <http://www.learningtoforgive.com/steps.htm>.
- Luskin, F. M., Ginzburg, K., & Thoresen, C. E. (2005). "The efficacy of forgiveness intervention in college age adults: Randomized controlled study." *Humboldt Journal of Social Relations*, 29, 163–184.
- Mc. Cullough, M. E; Worthington Jr, E. L., & Rachal, K. C. (1997). "Interpersonal forgiving in close relationship." *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 331-336.
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). "Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness." *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 887-897.
- McCullough, M. E. (2001). "Forgiveness: Who does it and how to do they it?" *Current Directions in Psychological Science*, 10, 194-197.
- Nashori, F. (2008). *Memaafkan: Keajaiban Alquran*. Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.

- Sasongko, A. (2014). *Tingkat Perceraian Indonesia Meningkat Setiap Tahun*. <http://m.republika.co.id/>. Akses 8 Februari 2015.
- Saraswati, W. (2010) Efek ketidakhadiran ayah: buruk <http://nasional.kompas.com/>. Diakses Minggu, 1 Februari 2015.
- Schimmel, S. (2002). *Wounds not healed by time: The power of repentance and forgiveness*. New York: Oxford University Press.
- Tsang, J. A., McCullough, M. E., & Fincham, F. D. (2006). "The longitudinal association between forgiveness and relationship closeness and commitment." *Journal of social and clinical Psychology*, 2(4), 448-525.
- Triambarwangi, E. P. (1998). *Proses penanganan dampak perceraian orang tua: Studi terhadap empat mahasiswa yang mengalami perceraian orang tua*. Skripsi (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Depok.
- Wade, N. G., Kidwell, J. E. M., Hoyt, W. T., & Worthington, E. L., (2014). "Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis." *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1), 154-170.
- Wallerstein, J. S. (1983). Children of divorce: Stress and development task. Dalam G. Nonnan dan M. Rutter (Eds.), *Stress, coping and development in children*. New York: McGraw Hill.
- Worthington, E. L., Jr. (2003). *Forgiving and reconciling: Bridges to wholeness and hope*. Downers Grove: InterVarsity Press.
- Yusuf, S. (2000). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
-