

## **Pemaafan dan Kesejahteraan Psikologis Individu**

**Emilia Mustary<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Bimbingan Konseling Islam, IAIN Parepare

emiliamustary@iainpare.ac.id

---

### **Abstrak**

Kesejahteraan Psikologis adalah suatu kondisi individu yang tidak hanya terbebas dari tekanan, tetapi juga kondisi yang dianggap sehat dan berfungsi secara optimal. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui bagaimana memaafkan dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Metode literature review digunakan dalam artikel ini dengan menggabungkan teori dan hasil-hasil penelitian untuk dievaluasi, kemudian disimpulkan oleh penulis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa memaafkan berpengaruh terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis individu yang didasarkan atas kondisi memaafkan yang dianggap sebagai motivasi atau dorongan untuk berdamai dan membebaskan respon negatif atas perilaku tidak menyenangkan yang diterima dari orang lain. Kaitan antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis yakni terhadap perubahan pola pikir, respon emosi, dan perilaku yang negatif kepada respon yang lebih positif.

**Kata Kunci:** Kesejahteraan psikologis; pemaafan; psikologi positif

### **PENDAHULUAN**

Di Indonesia, permasalahan kesehatan masih menjadi tantangan yang besar. Permasalahan kesehatan ini dikaitkan dengan kekuatan dan

---

kerentanan psikologis. Kesejahteraan psikologis dapat memberikan banyak manfaat salah satunya adalah menjaga kesehatan. Tingginya kesejahteraan psikologis yang dimiliki akan menjadi pendukung kesehatan yang lebih baik dan menggambarkan kualitas hidup pada fungsi individu. Kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi dimana seseorang bukan hanya terbebas dari tekanan tetapi kondisi yang dianggap sehat dan berfungsi secara optimal. Suasana hati yang terganggu dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan perilaku kesehatan individu.

Individu dengan kesehatan mental yang optimal akan dapat menyadari potensi yang dimiliki, mampu mengatasi tekanan dalam kehidupan, produktif dalam bekerja dan memiliki kontribusi terhadap komunitas di mana ia tinggal. Upaya untuk mengoptimalkan kesejahteraan psikologis seseorang seringkali terkendala oleh adanya kesalahan yang pernah dilakukan orang lain ataupun diri sendiri. Munculnya keinginan untuk balas dendam karena disakiti, maupun merasa bersalah dan tidak menerima diri sendiri karena menyakiti orang lain.

Berdasarkan berbagai intervensi yang dilakukan pada banyak penelitian, pemaafan menjadi salah satu alternatif intervensi untuk meredakan rasa bersalah, tersakiti, dan balas dendam pada diri sendiri maupun orang lain. Memaafkan muncul dalam berbagai kajian dalam psikologi positif, sebuah pendekatan ilmiah maupun terapan yang berfokus menggali dan mendorong kekuatan positif yang dimiliki seseorang.

## **METODE**

Penulisan ini menggunakan metode penelitian kualitatif berbasis studi literatur dengan mengumpulkan dan menggabungkan beberapa hasil penelitian dan literatur yang relevan dengan topik yang dibahas, kemudian disimpulkan oleh penulis. Studi literatur adalah bagian dari telaah ilmu yang memfokuskan pada persepsi dan lebih merupakan olahan filosofik dan teoritik, daripada olahan validasi empirik dan terkait nilai (Muhadjir, 1996)

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Memaafkan (*forgiveness*) didefinisikan sebagai suatu proses yang disengaja dengan mengubah respon yang negatif dan penuh dendam

---

menjadi respon yang positif. Dari berbagai literatur tentang memaafkan dalam ranah psikologi, memaafkan dapat digolongkan menjadi dua yakni memaafkan orang lain dan memaafkan diri sendiri. Definisi memaafkan nampaknya tidak sesederhana sebagaimana pemahaman kebanyakan orang. Memaafkan tidak hanya sekadar menerima apa yang terjadi, menghentikan kemarahan, netral di hadapan orang lain, membuat diri sendiri merasa lebih nyaman. Memaafkan juga didefinisikan secara berbeda dengan memastikan ada yang salah, membebaskan pertanggungjawaban, mengampuni, memaklumi, melupakan, membebaskan tuduhan.

Memaafkan dengan tulus dan dengan cara yang benar juga akan mengandung implikasi yang berbeda dengan pura-pura memaafkan, baik disadari maupun tidak disadari. Seseorang yang sudah memulai proses memaafkan sangat mungkin sekali kembali memulai prosesnya dari awal atau bahkan menjadi tidak bersedia memaafkan karena merasa belum benar-benar siap. Semenjak awal tahun 1990-an, eksplorasi empiris terhadap memaafkan (*forgiveness*) mulai menjamur dalam penelitian psikologi. Berbagai penelitian tentang memaafkan menunjukkan bahwa memaafkan mengambil peran yang penting dalam kesehatan emosional individu dalam hubungan perkawinan maupun keluarga, dan hubungan di tempat kerja.

Memaafkan juga ditemukan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kesehatan psikologis. Diantaranya, penelitian dari Juwita dan Kustanti (2020) dengan analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi pemaafan maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, semakin rendah pemaafan maka semakin rendah kesejahteraan psikologis. Sumbangan efektif pemaafan terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 22%. Sejalan dengan riset yang dilakukan oleh Raudatussalamah dan Susanti (2014) yang menemukan bahwa kontribusi pemaafan terhadap kesejahteraan psikologis narapidana wanita sebesar 15% yang berarti terdapat hubungan antara pemaafan (*forgiveness*) dengan kesejahteraan psikologis. Pemaafan berkaitan dengan kesejahteraan dengan cara mengubah pikiran, emosi dan perilaku yang negatif kepada respon positif. Penelitian serupa pada wanita yang bercerai turut menunjukkan bahwa

terdapat hubungan positif dan signifikan antara memaafkan dan kesejahteraan psikologis pada wanita tersebut (Maulida & Sari, 2106).

Sejajar dengan gerakan psikologi positif, penelitian-penelitian tentang memaafkan menggeser fokus dari penyakit dan patologi kepada kekuatan dan keunggulan manusia. Memaafkan ditemukan berhubungan dengan kesejahteraan subjektif dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Kesejahteraan psikologis merupakan suatu hal yang penting bagi individu, karena perkembangan yang seimbang menjadikan individu lebih baik dalam proses perkembangan selama menjalani hidup. Apabila tingkat kesejahteraan psikologis individu rendah, maka perkembangan individu tersebut akan terganggu.

Memaafkan dapat memberikan kontribusi pada kesejahteraan psikologis yaitu dengan memaafkan lebih mungkin memiliki hubungan baik dan persaudaraan yang stabil. Oleh karena itu, persaudaraan tersebut bisa terjaga dengan baik tanpa memiliki rasa dendam. Dengan adanya memaafkan yang lebih baik, maka secara optimal dapat memenuhi salah satu dimensi dari kesejahteraan psikologis yaitu hubungan positif dengan orang lain. Memaafkan menjadi metode yang memungkinkan seseorang untuk mengalihkan diri dari pengalaman hidup yang tidak menyenangkan dan membawa seseorang untuk tumbuh, berkembang dan hidup bermakna dan berkualitas.pada aspek yang lebih spesifik yakni kesejahteraan psikologis di sekolah, peran pemaafan juga berkontribusi terhadap peningkatan *school well-being* siswa, pemaafan diperlukan siswa dalam menghadapi kelemahan dan tekanan yang dirasakannya di sekolah, baik dari dalam diri, orang lain, maupun lingkungan (Setyawan & Dewi, 2019).

Tahapan terapi pemaafan antara lain mencakup; mengidentifikasi emosi negatif dalam diri, menghadapi emosi negatif yang paling dalam, memutuskan untuk memaafkan, memperoleh perspektif baru, membangun perasaan pikiran dan perilaku positif, menentukan tujuan hidup baru dan terbebas dari kungkungan emosional (Rahmandani & Subandi, 2010). Perilaku memaafkan ini dapat diajarkan pada masing-masing individu. Memaafkan dapat ditanamkan pada diri sendiri maupun orang lain. Sehingga dengan memaafkan dapat membantu seseorang dalam mengurangi

---

stress yaitu dengan meningkatkan emosi dan situasi positif. Memaafkan juga digunakan sebagai arti menerima dan melepaskan emosi negatif seperti marah,

Hasil temuan penelitian menyebutkan bahwa terapi memaafkan efektif untuk peningkatan kesejahteraan psikologis perempuan yang menjadi korban pelecehan seksual. Pemaafan menjadi penting terutama bagi para korban sendiri, mereka akan selamanya menjadi korban jika mereka tidak memaafkan dan akan menderita akibat dari kasus yang menyakitkan ini, mereka akan kehilangan kedamaian dan dapat berubah menjadi konflik internal yang pahit.

Hasil penelitian mengenai terapi pemaafan juga terbukti bermanfaat dalam meningkatkan pandangan positif narapidana dalam memahami makna dari hidup. Selain itu emosi negatif dan pemikiran disfungsional pada subjek menurun dan menyatakan bahwa dia sekarang dapat menerima kondisi dirinya yang sedang berada dalam penjara dan mencoba berdamai dengan keadaan. Kemudian hasil penelitian lainnya adalah bagaimana memaafkan mampu mengubah pandangan wanita yang mengalami pelecehan emosional oleh pasangannya, yang awalnya mereka memandang dirinya sendiri adalah orang yang tidak berharga dan pantas untuk dianiaya kemudian setelah terapi pemaafan mereka mengakui merasa jadi lebih baik, merasa menjadi individu yang berani karena telah berani melepaskan kebencian terhadap perlakuan mantan pasangannya yang kasar.

Penelitian yang lain menunjukkan bahwa memaafkan berperan penting dalam keharmonisan hubungan persahabatan yang sedang berkonflik, setelah melewati proses memaafkan, subjek sudah dapat memaafkan kesalahan sahabatnya dengan cara tidak mengungkit kembali kesalahan yang telah dilakukan sahabatnya. Berikutnya penelitian yang menunjukkan bahwa memaafkan memiliki pengaruh yang signifikan pada peningkatan *self-esteem* pada pecandu narkoba. Setelah melalui serangkaian sesi pelatihan memaafkan, sebagian besar subjek telah mampu mengambil pembelajaran atau makna yang berharga dari permasalahan yang dialami terkait penggunaan narkoba.

Jika melihat lebih dalam pada aspek kesehatan mental, kesejahteraan

---

psikologis dan pemaafan merupakan faktor pendukung yang positif dalam pembentukan kesehatan mental individu. Hal tersebut dikarenakan saat individu mampu memaafkan dengan motivasi berbuat baik, maka akan membentuk psikis yang sejahtera yaitu berupa ketenangan dan kedamaian, serta mampu membentuk hubungan yang lebih positif pada lingkungan sekitarnya (Rahmah, 2018).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan mengenai pengaruh memaafkan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa memaafkan adalah proses yang dapat mengembalikan hubungan yang retak dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan khususnya kesejahteraan psikologis. Memaafkan juga merupakan seperangkat motivasi untuk mengubah seseorang untuk tidak membala dendam dan meningkatkan dorongan untuk berdamai dengan pihak yang menyakiti. Memaafkan dapat membebaskan individu dari respon negatif atas perilaku tidak menyenangkan yang dilakukan oleh seseorang terhadapnya.

Terapi pemaafan efektif untuk menangani berbagai masalah kesehatan mental, antara lain untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis perempuan korban pelecehan seksual, meningkatkan pandangan positif narapidana dalam memahami makna hidup, mengurangi kecemasan, depresi, serta gejala stres pasca trauma pada wanita setelah pelecehan emosional pasangan, memperbaiki kerusakan/konflik dalam hubungan persahabatan, dan meningkatkan self esteem pada pecandu narkoba.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alentina, C. (2016). Memaafkan (Forgiveness) Dalam Konflik Hubungan Persahabatan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 9 (2).
- Juwita, V. R., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada korban perundungan. *Jurnal Empati*, 7(1), 274-282.
- Kurniati, N, M, T. (2009). Memaafkan: Kaitannya dengan Empati dan Pengelolaan Emosi. *Proceeding PESAT (Psikologi, ekonomi, Sastra*,

- 
- Arsitektur, & Sipil) Universitas Gunadarma-Depok.* 3: 1885-2559.
- Maulida, M., & Sari, K. (2016). Hubungan memaafkan dengan kesejahteraan psikologis pada wanita yang bercerai. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, 1(4): 7-18.
- Rahayu, I, I & Setiawati, F, A. (2019). Pengaruh Rasa Syukur dan Memaafkan terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Jurnal Ecopsy*. 6 (1): 50-57.
- Rahmah, H. (2018). Penerapan Aspek Kesejahteraan Psikologis dan Pemaafan Dalam Membentuk Kesehatan Mental. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*. 11(2):
- Rahmandani, A. (2015). Pemaafan Dan Aspek Kognitif dari Stress pada Mahasiswa Jurusan Kebidanan Tingkat Dua. *Jurnal Psikologi Undip*. 14 (2): 118-128.
- Rahmandani, A & Subandi, M, A. (2010). Pengaruh Terapi Pemaafan dalam Meningkatkan Penerimaan diri Penderita Kanker Payudara. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*. 2 (2).
- Raudatuzzalamah & Susanti, R. (2014). Pemaafan (Forgiveness) dan Psychological Wellbeing Pada Narapidana Wanita. *Marwah*. XIII (2): 219-234
- Setyawan, I., & Dewi, E. K. (2019). Efektivitas Pelatihan “PEDE”(Pemaafan, Efikasi Diri, Dan Empati) Untuk Meningkatkan School Well-Being Siswa. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 218-229
- Yuliatun, I & Megawati, P. (2021). Terapi Pemaafan untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Individu: Studi Literatur. *Motiva: Jurnal Psikologi*. 4 (2): 90-97.
- Tri Rahayu, I. (2009). *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*. Malang: Uin-Malang Press.