

## **PSIKOLOGI PEMAAFAN**

**Oleh:**

**Latifah Tri Wardhati & Faturochman**

Dalam berinteraksi dengan individu lain, seseorang kadang-kadang berbuat salah kepada individu lain. Pada sisi lain, ia tentu pernah mengalami perlakuan dan situasi yang mengecewakan atau menyakitkan. Tidak semua orang mau dan mampu secara tulus memaafkan dan melupakan kesalahan orang lain. Proses memaafkan memerlukan kerja keras, kemauan kuat dan latihan mental karena terkait dengan emosi manusia yang fluktuatif, dinamis dan sangat reaktif terhadap stimulan luar. Karenanya, tidak mengherankan bila ada gerakan dan kelompok ekstrim atau pihak yang melakukan perbuatan anti sosial sebagai akibat dari dendam dan kekecewaan masa lalu yang tidak termaafkan.

Dalam berbagai ajaran agama serta kepercayaan, sikap altruistik memang dijadikan bentuk idealisme perilaku. Artinya, manusia hendaknya diharapkan secara tulus memohon maaf atas kesalahan mereka dan memberi maaf atas tindakan keliru yang mengena pada mereka. Saling memaafkan merupakan salah satu bentuk tradisi hubungan antar manusia, akan tetapi tradisi ini sering kali juga hanya merupakan ritual belaka. Dengan kata lain, perilaku tersebut dilakukan namun tidak disertai ketulusan yang sungguh-sungguh. Pada sisi lain, ada mitos yang mengatakan bahwa dengan memberi maaf maka beban psikologis yang ada akan hilang. Pada kenyataannya banyak orang yang memberi maaf kepada orang lain kemudian kecewa dengan tindakan tersebut. Hal ini terjadi karena permintaan maaf sering tidak ditindaklanjuti dengan perilaku yang konsisiten dengan permintaan maaf tersebut.

Hal yang sama pentingnya dengan memberikan maaf adalah kemauan meminta maaf. Seseorang akan sulit memaafkan jika orang yang bersalah tidak minta maaf dan berupaya memperbaiki kesalahannya. Beberapa penelitian (Darby dan Schlenker, 1982; Ohbuchi dkk, 1989) menemukan bahwa meminta maaf sangat efektif dalam mengatasi konflik interpersonal, karena permintaan maaf merupakan sebuah pernyataan tanggung jawab tidak bersyarat atas kesalahan dan sebuah komitmen untuk memperbaikinya. Droll (1984) menyatakan bahwa memaafkan merupakan bagian dan kemampuan seseorang melakukan komunikasi interpersonal.

## **Peran Pemaafan**

Proses pemaafan sulit dilakukan oleh satu pihak saja karena individu tidak mungkin mengharapkan hanya salah satu pihak saja yang aktif meminta maaf ataupun memberi maaf. Proses maaf-memaafkan juga tidak dapat dilakukan tanpa intensi, di satu pihak yang bersalah secara enteng memohon maaf di lain pihak yang tersakiti sekedar mengiyakan saja lalu komunikasi terhenti sampai di situ. Kondisi ini menimbulkan kesan seolah-olah peristiwa itu berlalu tanpa makna, namun masih terdapat *api dalam sekam* yang pada suatu saat tertentu akan menimbulkan letupan kekecewaan dan sakit hati ketika interaksi mereka menghadapi masalah lain.

Maaf-memaafkan dalam rangka memperbaiki hubungan interpersonal memerlukan tindak lanjut sesuai dengan tujuan ke masa depan, tidak berhenti pada sekedar mengatakan maaf. Maaf-memaafkan merupakan suatu momentum awal untuk melangkah lebih jauh ke masa depan secara bersama-sama. Kedua belah pihak seharusnya bersama-sama membina kembali suatu hubungan seperti halnya membuka lembaran baru hubungan interpersonal diantara mereka.

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. Selalu ada persoalan psikologis di antara dua pihak yang pernah mengalami keretakan hubungan akibat suatu kesalahan. Oleh karena itu, pemaafan secara dewasa bukan berarti menghapus seluruh perasaan negatif tetapi menjadi sebuah keseimbangan perasaan (Smedes, 1984). Keinginan untuk berbuat positif tidak berarti menghapuskan perasaan negatif yang pernah ada. Suatu keseimbangan akan dicapai jika hal yang positif dan negatif berkoeksistensi. Hal ini hanya dapat dicapai bila masing-masing individu mampu belajar menyadari bahwa setiap orang mempunyai kekurangan masing-masing. Peristiwa menyakitkan boleh jadi dilakukan oleh seorang teman 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

Zechmeister dan Romero (2002) menyatakan bahwa pemaafan sering diberikan oleh korban karena dituntut memenuhi peran sosial dalam masyarakat. Selain itu, korban bersedia memaafkan karena merasa mempunyai moral yang tinggi dan ingin mendapat penghargaan dari orang yang menyakiti. Pemaafan juga secara sosial dijadikan instrumen untuk menghalangi keinginan seseorang membalas dendam.

McCullough dkk. (1997) mengemukakan bahwa memaafkan dapat dijadikan seperangkat motivasi untuk mengubah seseorang untuk tidak membalas dendam dan meredakan dorongan untuk memelihara kebencian terhadap pihak yang menyakiti serta meningkatkan dorongan untuk konsiliasi hubungan dengan pihak yang menyakiti. Worthington dan Wade (1999) menyetujui pendapat yang mengatakan bahwa secara kesehatan memaafkan memberikan keuntungan psikologis, dan memaafkan merupakan terapi yang efektif dalam intervensi yang membebaskan seseorang dari kemarahannya dan rasa bersalah. Selain itu, memaafkan dapat mengurangi marah, depresi, cemas dan membantu dalam penyesuaian perkawinan (Hope, 1987). Memaafkan dalam hubungan interpersonal yang erat juga berpengaruh terhadap kebahagiaan dan kepuasan hubungan (Karremans dkk, 2003 ; Fincham, dan Beach, 2002).

Zechmeister dan Romero (2002) meneliti persepsi memaafkan dengan metode analisi atas narasi. Subyek diminta menuliskan peristiwa yang menyakitkan, baik sebagai orang yang disakiti maupun yang menyakiti dan rasa sakit hati yang dapat dimaafkan dan yang tidak dapat dimaafkan. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa persepsi luka interpersonal tergantung pada peran seseorang sebagai korban atau pelaku dan tergantung kemampuan mereka untuk memaafkan. Subyek dengan ungkapan memaafkan menggambarkan hasil dan pengaruh positif dalam mengelola dirinya daripada subyek yang menuliskan ungkapan berisi hal-hal yang tidak memaafkan.

### **Definisi Pemaafan**

Menurut Smedes (1984) menerima orang lain tidak sama dengan memaafkan. Menerima orang lain terjadi ketika orang lain tersebut dianggap sebagai orang yang baik. Sementara itu, memaafkan orang lain terjadi tatkala orang lain itu melakukan hal-hal buruk terhadap.

Pemaafan merupakan kesediaan untuk menanggalkan kekeliruan masa lalu yang menyakitkan, tidak lagi mencari-cari nilai dalam amarah dan kebencian, dan menepis keinginan untuk menyakiti orang lain atau diri sendiri. Pendapat senada dikemukakan oleh McCullough dkk. (1997) yang mengemukakan bahwa pemaafan merupakan seperangkat motivasi untuk mengubah seseorang untuk tidak membalas dendam dan meredakan dorongan untuk memelihara kebencian terhadap pihak yang menyakiti serta meningkatkan dorongan untuk konsiliasi hubungan dengan pihak yang menyakiti. Enright (dalam McCullough dkk., 2003) mendefinisikan pemaafan sebagai sikap untuk mengatasi hal-hal yang negatif dan penghakiman terhadap orang yang bersalah dengan

tidak menyangkal rasa sakit itu sendiri tetapi dengan rasa kasihan, iba dan cinta kepada pihak yang menyakiti.

Berdasarkan definisi-definisi di atas dapat disimpulkan bahwa pemaafan adalah upaya membuang semua keinginan pembalasan dendam dan sakit hati yang bersifat pribadi terhadap pihak yang bersalah atau orang yang menyakiti dan mempunyai keinginan untuk membina hubungan kembali.

Baumeister dkk. (1998) menggambarkan dua dimensi dari pemaafan. Pertama adalah dimensi intrapsikhis. Dimensi ini melibatkan aspek emosi dan kognisi dari pemaafan. Kedua adalah dimensi interpersonal. Dimensi ini melibatkan aspek sosial dari pemaafan. Pemaafan yang total mensyaratkan dua dimensi di atas. Pemaafan yang semu cirinya terbatas pada dimensi interpersonal yang ditandai dengan menyatakan memberi maaf secara verbal terhadap orang yang bersalah tetapi masih terus menyimpan sakit hati dan dendam. Baumeister dkk. (1998) mensyaratkan adanya pernyataan intrapsikhis seperti ketulusan dalam pemaafan bukan hanya perilaku interpersonal dan sekedar rekonsiliasi. Pemaafan yang tulus merupakan pilihan sadar individu melepaskan keinginan untuk membalas dan mewujudkannya dengan respons rekonsiliasi.

Menurut Fincham dkk. (2004) dimensi dalam pemaafan ada dua. Pertama adalah membuang motivasi pembalasan dendam dan penghindaran. Kedua adalah meningkatkan motivasi kebaikan atau kemurahan hati dan rekonsiliasi.

### **Faktor-faktor pengaruh perilaku memaafkan**

Cara lain untuk menghindari rasa sakit hati selain memaafkan adalah melupakan. Menurut Smedes (1984) melupakan kesalahan yang menyakitkan merupakan cara yang berbahaya karena berarti melarikan diri dari masalah yang dialami. Ada dua jenis sakit hati yang bisa dilupakan. Pertama adalah melupakan rasa sakit hati yang sepele sehingga tidak perlu dipikirkan. Kedua adalah melupakan rasa sakit hati yang sangat besar sehingga tidak bisa ditampung oleh ingatan otak manusia. Peristiwa yang pernah terjadi akan menjadi catatan sejarah kehidupan mungkin sebagai bagian dan fase kesulitan dan masa kelam di dalam kehidupan seseorang. Sebuah luka psikologis akan dirasakan sakit pada saat luka tersebut diungkap kembali. Memberi maaf identik dengan menutup luka tetapi tidak berarti melupakan bahwa luka tersebut pernah ada. Dengan ataupun tanpa memberi maaf seseorang tidak akan mudah melupakan luka hatinya, karena memberi maaf sesungguhnya tidak bertujuan melupakan luka hati melainkan memberi kesempatan

baik kepada orang lain maupun kepada diri sendiri untuk membangun hubungan yang lebih serasi. Sikap tidak memaafkan biasanya mengasah tumbuhnya kemarahan dan dendam.

Rasa sakit hati dapat menciptakan krisis pemberian maaf. Hal ini terjadi tatkala rasa sakit hati tersebut selalu bersifat pribadi, tidak adil dan mendalam (Smedes, 1984). Merupakan hal yang bijaksana untuk tidak mengubah semua rasa sakit hati menjadi krisis pemberian maaf. Ada tiga contoh rasa sakit akibat ketidakadilan yang cukup mendalam sehingga membawa seseorang ke dalam krisis pemberian maaf. Ketiga hal itu meliputi ketidaksetiaan, pengkhianatan, dan kebrutalan. Seseorang yang tidak memenuhi janji kesetiaan melanggar hubungan yang berdasarkan janji dan kepercayaan, hubungan tidak bisa diteruskan lagi kecuali kalau kesalahan itu diperbaiki. Setiap hubungan antarmanusia yang dijalin berdasarkan kepercayaan juga akan rusak oleh pengkhianatan. Untuk menjadi kekasih atau sahabat setelah melakukan pengkhianatan merupakan hal yang sulit. Perbuatan brutal seperti penganiayaan, pemerkosaan dengan kekerasan, penghinaan yang kejam, menghadang seseorang pada tahap krisis pemberian maaf yang paling menyakitkan hati. Memaafkan orang yang melakukan perbuatan brutal mungkin membuat para pelaku itu menjadi manusiawi, tetapi ini hanyalah sebagian dari solusinya. Dalam kehidupan sosial orang-orang yang melakukan tindak kekerasan seperti menyiksa atau membunuh orang lain membutuhkan lebih daripada sekedar maaf agar mereka tidak lagi melakukan tindak kejahatan serupa.

Munculnya kemampuan memaafkan dalam hubungan interpersonal merupakan hasil interaksi yang kompleks. Beberapa penelitian menunjukkan memaafkan berhubungan dengan kebahagiaan psikologis (Karremans dkk, 2003), empati (McCullough dkk, 1997; Zebmeister dan Romero, 2002; Macaskil dkk, 2002), permohonan maaf dan *perspective taking* (Takaku, 2001), atribusi dan penilaian kekejaman orang yang menyakiti (McCullough dkk, 2003). Pada sisi lain, memaafkan merupakan terapi yang efektif dalam beberapa kasus klinis seperti pelecehan seksual dalam keluarga (Freedmen dan Enright, 1996) dan aborsi (Coyle dan Enright, 1997). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa memaafkan tergantung pada kebahagiaan psikologis (Karremans dkk., 2003) dan permohonan maaf dari pihak yang salah (Takaku, 2001).

Berikut ini dijelaskan secara lebih rinci beberapa faktor yang berpengaruh terhadap pemberian maaf seperti yang dikemukakan oleh beberapa ahli yang disebutkan di atas.

a. Empati

Empati adalah kemampuan seseorang untuk ikut merasakan perasaan atau

pengalaman orang lain. Kemampuan untuk empati ini erat kaitannya dengan pengambilalihan peran. Melalui empati terhadap pihak yang menyakiti, seseorang dapat memahami perasaan pihak yang menyakiti merasa bersalah dan tertekan akibat perilaku yang menyakitkan. Dengan alasan itulah beberapa penelitian menunjukkan bahwa empati berpengaruh terhadap proses pemaafan (McCullough dkk, 1997, 1998, 2003; Zechmeister dan Romero, 2002; Macaskil dkk., 2002; Takaku, 2001). Empati juga menjelaskan variabel sosial psikologis yang mempengaruhi pemberian maaf yaitu permintaan maaf (*apologies*) dari pihak yang menyakiti. Ketika pelaku meminta maaf kepada pihak yang disakiti maka hal itu bisa membuat korban lebih berempati dan kemudian termotivasi untuk memaafkannya.

b. Atribusi terhadap pelaku dan kesalahannya

Penilaian akan mempengaruhi setiap perilaku individu. Artinya, bahwa setiap perilaku itu ada penyebabnya dan penilaian dapat mengubah perilaku individu (termasuk pemaafan) di masa mendatang. Dibandingkan dengan orang yang tidak memaafkan pelaku, orang yang memaafkan cenderung menilai pihak yang bersalah lebih baik dan penjelasan akan kesalahan yang diperbuatnya cukup adekuat dan jujur (Al-Mabuk dkk., 1998). Pemaaf pada umumnya menyimpulkan bahwa pelaku telah merasa bersalah dan tidak bermaksud menyakiti sehingga ia mencari penyebab lain dari peristiwa yang menyakitkan itu. Perubahan penilaian terhadap peristiwa yang menyakitkan ini memberikan reaksi emosi positif yang kemudian akan memunculkan pemberian maaf terhadap pelaku (Takaku, 2001).

c. Tingkat kelukaan

Beberapa orang menyangkal sakit hati yang mereka rasakan untuk mengakuinya sebagai sesuatu yang sangat menyakitkan. Kadang-kadang rasa sakit membuat mereka takut seperti orang yang dikhianati dan diperlakukan secara kejam. Mereka merasa takut mengakui sakit hatinya karena dapat mengakibatkan mereka membenci orang yang sangat dicintainya, meskipun melukai. Mereka pun menggunakan berbagai cara untuk menyangkal rasa sakit hati mereka. Pada sisi lain, banyak orang yang merasa sakit hati ketika mendapatkan bukti bahwa hubungan interpersonal yang mereka kira akan bertahan lama ternyata hanya bersifat sementara. Hal ini sering kali menimbulkan kesedihan yang mendalam. Ketika hal ini terjadi, maka pemaafan tidak bisa atau sulit terwujud (Smedes, 1984).

d. Karakteristik kepribadian

Ciri kepribadian tertentu seperti ekstrasvert menggambarkan beberapa karakter seperti bersifat sosial, keterbukaan ekspresi, dan asertif. Karakter yang hangat, kooperatif, tidak mementingkan diri, menyenangkan, jujur, dermawan, sopan dan fleksibel juga cenderung menjadi empatik dan bersahabat. Karakter lain yang diduga berperan adalah cerdas, analitis, imajinatif, kreatif, bersahaja, dan sopan (McCullough dkk., 2001b).

e. Kualitas hubungan

Seseorang yang memaafkan kesalahan pihak lain dapat dilandasi oleh komitmen yang tinggi pada relasi mereka. Ada empat alasan mengapa kualitas hubungan berpengaruh terhadap perilaku memaafkan dalam hubungan interpersonal. Pertama, pasangan yang mau memaafkan pada dasarnya mempunyai motivasi yang tinggi untuk menjaga hubungan. Kedua, dalam hubungan yang erat ada orientasi jangka panjang dalam menjalin hubungan di antara mereka. Ketiga, dalam kualitas hubungan yang tinggi kepentingan satu orang dan kepentingan pasangannya menyatu. Keempat, kualitas hubungan mempunyai orientasi kolektivitas yang menginginkan pihak-pihak yang terlibat untuk berperilaku yang memberikan keuntungan di antara mereka (McCullough dkk., 1998).

### **Bias Menilai Pemaafan**

Pada umumnya orang mengatakan bahwa maaf-memaafkan senantiasa membawa kebaikan, namun pada kenyataannya tidaklah demikian (Spiring & Spiring, ....). Akibatnya, sejumlah individu berupaya untuk bertindak terburu-buru memberi maaf, sebaliknya juga terburu-buru mengharapkan segera dimaafkan ketika memintanya, namun akhirnya mereka kecewa karena kenyataannya yang mereka hadapi sama sekali berbeda. Memberi maaf seperti layaknya membebaskan seorang tahanan dari belenggu kesalahan. Terlalu cepat memberi maaf menyebabkan tahanan bebas tanpa dikenai sanksi. Sebaliknya, individu yang memberi maaf tadi sepertinya menggantikan kedudukan sebagai tahanan. Dapat dibayangkan jika seseorang terlalu cepat memberi maaf kepada pihak lain akibat dari peristiwa yang menyakitkan. Tentu saja hal itu tidak akan mudah dilakukan. Ada beberapa alasan tentang hal ini. Di antaranya dijelaskan di bawah ini.

Bila terlalu cepat dimaafkan, apalagi ketika kesalahannya besar, pihak yang bersalah akan merasa bahwa perilaku yang ia lakukan tidak memiliki bobot yang berarti bagi keretakan hubungan mereka. Akibatnya, dia akan menganggap perbuatan tersebut

tidak perlu dipermasalahkan sehingga kalau pun terjadi kembali tidak akan menimbulkan masalah besar.

Sebaliknya, pasangan yang tersakiti berharap dengan memberi maaf akan memperoleh penghargaan dari pasangannya. Kenyataannya justru tidak demikian. Ia terbelenggu ucapan maafnya sendiri, kecewa dengan pemberian maaf yang seolah-olah tidak bermakna.

Dengan memberi maaf pada seseorang secara otomatis menjadikannya sebagai seorang individu yang baik. Kenyataannya tidak demikian. Banyak yang memberi maaf dengan melakukan cara martir. Mereka mengorbankan perasaannya sendiri. Adakalanya mereka memendam perasaan, memaklumi perilaku pihak lain, dan memaafkannya dengan mudah sekali. Di balik perbuatan ini sesungguhnya terkandung niat untuk menunjukkan superioritas moral terhadap pasangannya melalui perilaku seperti mau mengorbankan perasaan. Kenyataannya imbalan tersebut belum tentu diperolehnya. Sebaliknya, pihak yang bersalah menjadi kurang tanggap dengan sikap pihak lain karena merasa bahwa dianggapnya tidak peduli lagi pada dirinya dan sama sekali tidak berusaha memberikan penghargaan lebih atas perilaku martirnya.

Ada juga anggapan bahwa memberi maaf secara otomatis dapat mengatasi konflik sehingga kelangsungan hubungan dapat berjalan terus. Dalam kasus-kasus tertentu memberi maaf sesuai dengan kewajarannya memang dibutuhkan. Akan tetapi hal ini tidak secara otomatis mengatasi konflik antar personal, yang menjadi masalah dalam tindakan memaafkan, maaf dapat diberikan tanpa perubahan sikap dan emosi terhadap orang yang bersalah.

### **Proses Memaafkan**

Lewis B. Smedes (1984) dalam bukunya *Forgive and Forget: Healing The Hurts We Don't Deserve* membagi empat tahap pemberian maaf. Pertama adalah *membalut sakit hati*. Sakit hati yang dibiarkan berarti merasakan sakit tanpa mengobatinya sehingga lambat laun akan mengrogoti kebahagiaan dan ketentraman. Oleh karena itu, meredakan dan memadamkan kebencian terhadap seseorang yang menyakiti bila dibalut, apalagi ditambah dengan obat, ibaratnya memberi antibiotik untuk mematikan sumber sakit.

Kedua yaitu meredakan kebencian. Kebencian adalah respon alami seseorang terhadap sakit hati yang mendalam dan kebencian yang memerlukan penyembuhan. Kebencian sangat berbahaya kalau dibiarkan berjalan terus. Tidak ada kebaikan apapun



yang datang dari kebencian yang dimiliki seseorang. Kebencian sesungguhnya melukai si pembenci sendiri melebihi orang yang dibenci. Kebencian tidak bisa mengubah apapun menjadi lebih baik bahkan kebencian akan membuat banyak hal menjadi lebih buruk. Dengan berusaha memahami alasan orang lain menyakiti atau mencari dalih baginya atau introspeksi sehingga ia dapat menerima perlakuan yang menyakitkan maka akan berkurang atau hilanglah kebencian itu.

Ketiga adalah upaya penyembuhan diri sendiri. Seseorang tidak mudah melepaskan kesalahan yang dilakukan orang lain. Akan lebih mudah dengan jalan melepaskan orang itu dari kesalahannya dalam ingatannya. Kalau ia bisa melepaskan kesalahan dalam ingatan berarti ia memperbudak diri sendiri dengan masa lalu yang menyakitkan hati. Kalau ia tidak bisa membebaskan orang lain dari kesalahannya dan melihat mereka sebagai orang yang kekurangan sebagaimana adanya berarti membalikan masa depannya dengan melepaskan orang lain dari masa lalu mereka. Memaafkan adalah pelepasan yang jujur walaupun hal itu dilakukan di dalam hati. Pemberi maaf sejati tidak berpura-pura bahwa mereka tidak menderita dan tidak berpura-pura bahwa orang yang bersalah tidak begitu penting. Asumsinya, memaafkan adalah melepaskan orang yang serta berdamai dengan diri sendiri dan orang lain.

Keempat yaitu berjalan bersama. Bagi dua orang yang berjalan bersama setelah bermusuhan memerlukan ketulusan. Pihak yang menyakiti harus tulus menyatakan kepada pihak yang disakiti dengan tidak akan menyakiti hati lagi. Pihak yang disakiti perlu percaya bahwa pihak yang meminta maaf menepati janji yang dibuat. Mereka juga harus berjanji untuk berjalan bersama di masa yang akan datang dan saling membutuhkan satu sama lain.

Proses memaafkan adalah proses yang berjalan perlahan dan memerlukan waktu (Smedes, 1984). Semakin parah rasa sakit hati semakin lama pula waktu yang diperlukan untuk memaafkan. Kadang-kadang seseorang melakukannya dengan perlahan-lahan sehingga melewati garis batas tanpa menyadari bahwa dia sudah melewatinya. Proses juga dapat terjadi ketika pihak yang disakiti mencoba mengerti kenapa hal itu terjadi bersama-sama dengan upaya meredakan kemarahan.

## **Penutup**

Pemaafan yang dibahas dalam tulisan ini memfokuskan pada konteks hubungan interpersonal. Oleh karenanya pemaafan merupakan perilaku sosial psikologis yang menekankan pada aspek afektif dan kognitif dalam hubungan antar individu. Secara

psikologis pemaafan akan efektif dan berdampak positif bila ada penuntasan persoalan psikologis yang antara lain ditandai dengan ketulusan dan kesungguhan untuk memperbaiki relasi di masa mendatang pada pihak-pihak yang terlibat. Perwujudan akan hal itu harus tampak dalam ungkapan meminta dan memberi maaf. Karenanya, memaafkan, secara psikologis tanpa diwujudkan secara interpersonal dapat menyakitkan. Sementara itu, ungkapan secara interpersonal tanpa dilandasi ketulusan mengarahkan pemaafan hanya sekedar ritual. Hal yang terakhir inilah kiranya yang selama ini terjadi pada masyarakat Indonesia sehingga konflik dan ketidakharmonisan hubungan sosial sulit diatasi.

## Referensi

- Al-Mabuk, R. H., Dedrick, C. V. L., and Vanderah, K. M. 1998. Attributing Retraining in Forgiveness Therapy. *Journal of Family Psychotherapy*, 9, 11-30.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J., and Sommer, K. L. 1998. The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. In E. L. Worthington, Jr. (eds.), *Dimensions of forgiveness: Psychological Research and Theological Speculations*. Philadelphia: The Templeton Foundation Press.
- Coyle, C.T and Enright, R. D. 1997. Forgiveness Intervention With Postabortion Men. *Journal Of Consulting and Clinical Psychology*, 65 (6), 1042-1046.
- Darby, B.W. and Schlenker, B. R. 1982. Children Reactions to Apologies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43 (4), 742-753.
- Droll, D. M. 1984. Forgiveness: Theory and Research. *Dissertation Abstracts International-B*, 45, 2732.
- Fincham, F. D, Beach, S. R and Davila, J. 2004. Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage. *Journal of Family Psychology*, 18, 72-81.
- Freedman, S. R. and Enright, R. D. 1996. Forgiveness as an Intervention Goal With Incest Survivor. *Journal Of Consulting and Clinical Psychology*, 64 (5), 983-992.
- Hope, D. 1987. The Healing Paradox of Forfiveness. *Psychotherapy*, 24, 240-244
- Karremans, J.C, Paul, Van Lange, A.M. and Ouwerkerk. 2003. When Forgiving Enhances Psychological Well-Being: The Role of Interpersonal commitment, *Journal of Personality and Social Psychology* 34, (5), 1011-1026.
- Macaskill,A, Maltby,J, and Liza D. 2002. Forgiveness of Self and Others and Emotional Empathy, *The Journal of Social Psychology*, 142 (5), 663-665.
- McCullough, M.E, Wortington, E.L, and Rachal, K.C. 1997. Interpersonal Forgiving in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 73 (2), 321-336.
- McCullough, M.E, Wortington, E.L, Rachal, K.C, Sandage, S.J., Brown, S.W, and Hight, T.L. 1998. Interpersonal Forgiving in Close Relationships : II. Theoretical

- Elaboration and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, (6), 1586-1603.
- McCullough, M.E., Bellah, C.G., Kilpatrick, S.D., and Johnson, J.L. 2001. Vengefulness: Relationship with Forgiveness, Rumination, Well-Being, and The Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 601-610.
- McCullough, M.E, Fincham, F.D and Tsang, J. 2003. Forgiveness, Forbearance and Time : The Temporal Unfolding of Transgression-Related Interpersonal Motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (3), 540-557.
- Ohbuchi, K., Kameda, M., and Agarie, N. (1989). Apology as Aggression Control: Its Role in Mediating Appraisal of and Response to Harm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 219-227.
- Smedes, L.B. 1984. *Forgive and Forget: Healing The Hurts We Don't Deserve*. San Francisco: HarperSan.
- Spiring, J.A dan Spiring, M. 1996. *After The Affair. Healing The Pain and Rebuilding Trust When a Partner Has Been Unfaithful*. New York: Harper Perennial.
- Takaku, S. 2001. The Affects of Apology and Perspective Taking on Interpersonal Forgiveness : A Dissonance-Attribution Model of Interpersonal Forgiveness. *Journal of Social Psychology*, 141 (4), 494-508.
- Wade, N. G and Worthington, E. L. 2003. Overcoming Interpersonal Offense: Is Forgiveness the Only Way to Deal with Unforgiveness ? *Journal of Counseling and Development*, 81 (3) , 343-353.
- Zechmeister, J.S., dan Romero, C. 2002. Victim and Offender Accounts of Interpersonal Conflict : Autobiographical Narratives of Forgiveness and Unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (4), 675-686.