

## ***Forgiveness dan Subjective Well-Being Dewasa Awal Atas Perceraian Orang Tua Pada Masa Remaja***

**Fatima Nur Azra<sup>1</sup>**

*Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Mulawarman Samarinda*

**ABSTRACT.** *This study discusses the factors that influence forgiveness and subjective well-being of early adulthood. This type of research is a type of qualitative research with intrinsic case study methods. Data collection methods used were interviews and observation, as well as the assessment of respondents through screening subjects using the Heartland Forgiveness Scale (HFS), Satisfaction with Life Scale (SWLS), and Positive Influence and Negative Influence Scale (HEAT). As a method of collecting data through interviews and observations were held. Data analysis techniques used are data reduction, data presentation, and conclusions or verification. The results obtained indicate that forgiveness and subjective well-being of early adolescent divorce in adolescence, where the subject has passed the stage of forgiveness and show dominant life satisfaction and positivity. Factors that influence this include the quality of the subject's relationship with parents and friends, empathy and subject assessment of parents, as well as religion and spirituality that make the subject easier to make a living.*

**Keywords:** *forgiveness, divorce, subjective wellbeing.*

**ABSTRAK.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dan faktor yang mempengaruhi forgiveness dan subjective well-being dewasa awal atas perceraian orang tua pada masa remaja. Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan metode studi kasus intrinsik. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan observasi, serta penentuan responden melalui screening subjek menggunakan *Heartland Forgiveness Scale* (HFS), *Satisfaction with Life Scale* (SWLS), dan *Positive Affect and Negative Affect Scale* (PANAS). Adapun metode pengumpulan data yakni melalui wawancara mendalam dan observasi. Teknik analisa data yang digunakan adalah reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan atau verifikasi. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan gambaran forgiveness dan subjective well-being dewasa awal atas perceraian orang tua pada masa remaja, dimana ketiga subjek telah melewati tahapan memaafkan dan menunjukkan kepuasan hidup serta emosi positif yang dominan. Faktor-faktor yang mempengaruhi hal tersebut antara lain kualitas hubungan subjek dengan orang tua dan teman-teman, empati dan penilaian subjek terhadap orang tua, serta agama dan spiritualitas yang membuat subjek menjadi lebih tenang dalam menjalani hidup.

**Kata kunci:** forgiveness, perceraian, subjective well-being

---

<sup>1</sup> Email: nurazra1308@gmail.com

## PENDAHULUAN

Keharmonisan keluarga dapat membuat anak merasakan dan memahami arahan serta bimbingan orang tua walaupun mereka tidak hadir secara fisik di hadapannya. Gunarsa (dalam Nisfiannoor dan Yulianti, 2005) menyatakan bahwa anak dari keluarga harmonis lebih memiliki benteng dalam mencegah perilaku agresif. Keluarga yang hubungan antar anggotanya tidak harmonis, penuh konflik, atau *gap communication* dapat mengembangkan masalah-masalah kesehatan mental bagi anak.

Perceraian yang umum terjadi akan sulit untuk dimaafkan oleh anak korban perceraian tersebut, khususnya ketika anak berada pada masa remaja. Anak korban perceraian merasa bahwa mereka pantas mendapatkan banyak hal dan melihat bahwa memaafkan merupakan sesuatu yang penuh resiko dan tidak adil, khususnya bila mereka tidak menerima “ganti rugi” atau permintaan maaf apapun dari sang pelaku. Oleh sebab itu, proses memaafkan memerlukan kerja keras, kemauan kuat dan latihan mental karena terkait dengan emosi manusia yang fluktuatif, dinamis dan sangat reaktif terhadap stimulan luar (Hasan, 2013).

Dewi (2006) menyebutkan bahwa dengan memaafkan (*forgiveness*), dampak perceraian dapat diatasi. *Forgiveness* merupakan kesediaan dari pihak yang dicerai untuk memberikan maaf atau memaafkan pihak yang telah mencederai. *Forgiveness* juga 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.

Hetherington (2003) mengungkapkan bahwa setelah 6 tahun pasca perceraian orang tuanya anak akan tumbuh menjadi seseorang yang merasa kesepian, tidak bahagia, mengalami kecemasan, dan perasaan tidak aman. Penelitian yang dilakukan oleh Amato dan Keith (dalam Dewi & Utami, 2007) menunjukkan bahwa individu yang mempunyai pengalaman perceraian orang tua, memiliki kualitas hidup (*well-being*) yang lebih rendah di masa dewasanya, dimana individu merasa tidak percaya diri, kurang mampu dalam menjalin hubungan sosial, serta menunjukkan performansi kerja yang kurang baik.

Menurut Diener & Biswas-Diener (2008), *subjective well-being* merupakan salah satu prediktor

kualitas hidup individu karena hal tersebut mempengaruhi keberhasilan individu dalam berbagai domain kehidupan yang penting seperti pekerjaan, kesehatan, dan hubungan, juga termasuk emosi seperti keceriaan dan keterlibatan, dan pengalaman emosi yang negatif seperti kemarahan, kesedihan, dan ketakutan.

Tingginya tingkat *subjective well-being* membuat individu dapat melakukan adaptasi dan *coping* yang lebih efektif terhadap keadaan sehingga merasakan kehidupan yang lebih baik di kemudian hari (Diener, Biswas-Diener, & Tamir, 2004). Hal ini menunjukkan bahwa selanjutnya individu dapat melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik, termasuk individu dewasa awal yang memiliki pengalaman perceraian orang tua.

Secara fisik, seseorang dalam tahap dewasa menunjukkan pribadi yang sempurna dalam arti bahwa pertumbuhan dan perkembangan aspek-aspek fisiologis telah mencapai posisi puncak. Pada masa ini, individu telah mampu memecahkan masalah yang kompleks dengan kapasitas berpikir abstrak, logis, dan rasional. Pada masa ini pula tugas perkembangan pada masa dewasa adalah menikah (Santrock, 2012). Namun dengan pengalaman orang tua yang bercerai, individu merasa tidak memiliki kepercayaan diri untuk berkomitmen pada tahap yang lebih serius yaitu pernikahan.

Selain masalah pernikahan, dampak perceraian yang menjadi hal penting untuk diperhatikan meskipun anak telah beranjak dewasa adalah perubahan suasana hati yang tidak stabil akibat berbagai macam emosi sebelum proses perceraian, selama proses perceraian, dan setelah proses perceraian berakhir. Hal tersebut akan memberikan afek negatif yang lebih dominan dibandingkan afek positif sehingga mempengaruhi kondisi *subjective well-being* anak menjadi menurun atau berkurang (Dewi & Utami, 2007). Dengan rendahnya *subjective well-being* maka berbagai domain kehidupan individu korban perceraian orang tua pun akan menjadi rendah dan mempengaruhi individu dalam menjalankan tugas perkembangan sesuai usianya.

Berdasarkan penjelasan mengenai *forgiveness* dan *subjective well-being* di atas, dapat dilihat bahwa proses memaafkan serta *well-being* yang dimiliki oleh anak yang orang tuanya bercerai adalah sangat dinamis dan kompleks. Meskipun begitu, fakta di lapangan menunjukkan bahwa subjek mampu

memaafkan perceraian orang tua seperti yang ditunjukkan data berikut:

**Tabel 1. Heartland Forgiveness Scale (HFS)**

Subjek	Total	Kategori
RR	91	Tinggi
MJ	85	Sedang
AF	100	Tinggi

**Tabel 2. Subjective Well-Being (SWB)**

Subjek	SWLS	Positive Affect	Negative Affect
RR	34 (Sangat puas)	41 (Tinggi)	30 (Sedang)
MJ	28 (Puas)	30 (Sedang)	30 (Sedang)
AF	27 (Puas)	43 (Tinggi)	39 (Tinggi)

Data di atas menunjukkan bahwa tingkat *forgiveness* dan *subjective well-being* subjek tidak seperti teori di atas yang mengungkapkan bahwa anak dengan perceraian orang tua sulit memaafkan dan memiliki hambatan-hambatan serta perasaan negatif dominan yang mempengaruhi *subjective well-being* subjek. Hal ini didukung oleh wawancara sementara pada ketiga subjek dimana RR, MJ, dan AF saat ini merasa telah menerima keadaan perceraian orang tua yang terjadi.

Berdasarkan uraian di atas, terlihat bahwa dinamika yang dialami oleh individu korban perceraian orang tua menarik untuk diteliti karena fakta yang ditemukan di lapangan yaitu saat ini subjek merasa telah memaafkan perceraian orang tua dan merasa bahwa hidupnya lebih baik dari sebelumnya, berbeda dengan teori Hetherington (2003) yang menyatakan bahwa hasil-hasil penelitian mengenai perceraian banyak mengungkap anak pada keluarga yang bercerai beresiko tinggi mengalami masalah-masalah perkembangan psikologis, tingkah laku, sosial dan akademik, dibandingkan dengan keluarga yang tidak bercerai.

Proses memaafkan dan menilai kehidupan dengan baik tentunya bukan dengan tahapan yang mudah. Gambaran mengenai proses memaafkan dan *subjective well-being* yang ada pada diri subjek menjadi minat penulis untuk melakukan suatu penelitian metode kualitatif dengan tinjauan psikologi positif yang berjudul “*Forgiveness* dan *Subjective*

*Well-Being* Dewasa Awal Atas Perceraian Orang Tua Pada Masa Remaja”.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Perceraian

Menurut Dariyo (2007), perceraian merupakan titik puncak dari pengumpulan berbagai permasalahan yang menumpuk beberapa waktu sebelumnya dan jalan terakhir yang harus ditempuh ketika hubungan perkawinan itu sudah tidak dapat dipertahankan lagi. Bagi anak, perceraian adalah tanda kematian keutuhan keluarganya, dimana anak merasa separuh dirinya telah hilang karena hidup tak akan sama lagi setelah orang tua bercerai dan mereka harus menerima kesedihan dan perasaan kehilangan yang mendalam, serta kehilangan konsentrasi dalam pembelajaran (Adrian, 2010).

### Forgiveness

*Forgiveness* atau memaafkan menurut Gani (2011) adalah proses melepaskan rasa nyeri, kemarahan, dan dendam yang disebabkan oleh pelaku. Perasaan-perasaan sakit akibat perlakuan tidak menyenangkan ini secara perlahan dilepaskan melalui suatu proses yang mungkin membutuhkan waktu lama. Apabila perasaan sakit ini secara penuh terlepas dari diri, maka keadaan tersebut disebut memaafkan. Perilaku memaafkan ini merupakan *state of mind* yang melibatkan pikiran, perasaan, dan tindakan tertentu.

Enright (2003) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi *forgiveness*, diantaranya adalah empati, penilaian terhadap pelaku dan kesalahannya

(*perspective taking*), tingkat kelukaan, karakteristik kepribadian, serta kualitas hubungan. Enright (2003) turut menjelaskan tahapan memaafkan yang terdiri dari 4 tahap, yaitu mengungkap kemarahan, memutuskan untuk memaafkan, melakukan pemaafan, serta penemuan dan pembebasan dari penjara emosional.

### **Subjective Well-Being**

*Subjective Well-Being* (selanjutnya disebut SWB) merupakan evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap kehidupannya, dimana evaluasi tersebut bersifat kognitif dan afektif. Evaluasi kognitif meliputi bagaimana seseorang merasakan kepuasan dalam hidupnya. Sementara evaluasi yang bersifat afektif meliputi seberapa sering seseorang merasakan emosi positif dan emosi negatif. Seseorang dikatakan mempunyai tingkat SWB yang tinggi jika orang tersebut merasakan kepuasan dalam hidup, sering merasakan emosi positif seperti kegembiraan dan kasih sayang serta jarang merasakan emosi negatif seperti kesedihan dan amarah (Dewi & Utami, 2007). Diener & Biswas-Diener (2008) menyatakan bahwa *subjective well-being* memiliki tiga bagian penting. Pertama, penilaian subjektif berdasarkan pengalaman-pengalaman individu atas kehidupannya. Kedua, mencakup penilaian ketidakhadiran faktor-faktor negatif. Ketiga, penilaian kepuasan global. Selanjutnya Diener menyatakan adanya dua komponen umum dalam SWB, yaitu dimensi kognitif yang mencakup area kepuasan (*domain satisfaction*) dan dimensi afektif yang merupakan reaksi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup, meliputi emosi (afek) yang menyenangkan dan emosi (afek) yang tidak menyenangkan.

### **Masa Dewasa**

Istilah *adult* atau dewasa berasal dari bentuk lampu kata *adultus* yang berarti telah tumbuh menjadi kekuatan atau ukuran yang sempurna atau telah menjadi dewasa. Hurlock (2006) menyatakan bahwa masa dewasa dimulai pada usia 18 tahun, ketika perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Sementara Santrock (2012) mengatakan bahwa individu yang berada pada masa dewasa adalah individu yang telah berusia 20 tahun ke atas.

Selanjutnya, Santrock (2012) menjelaskan masa dewasa awal adalah masa untuk bekerja dan menjalin hubungan dengan lawan jenis, terkadang menyisahkan

sedikit waktu untuk hal lainnya. Masa dewasa awal diawali dengan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa yang melibatkan eksperimentasi dan eksplorasi yang disebut sebagai *emerging adulthood*. Pada masa ini, individu telah mengalami perubahan fisik dan psikologis tertentu bersamaan dengan masalah serta harapan pada perubahan tersebut.

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan melalui studi kasus. Sampel dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang memiliki pengalaman perceraian lebih dari 11 tahun. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* melalui *screening* subjek dengan menggunakan *Heartland Forgiveness Scale* (HFS), *Satisfaction with Life Scale* (SWLS), dan *Positive Affect and Negative Affect Scale* (PANAS).

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Perilaku memaafkan tampak pada subjek RR dimana dirinya telah melalui keempat tahapan memaafkan menurut Enright (2003) yaitu mengungkap dan menyadari kemarahan, memutuskan untuk memaafkan, melakukan tindakan memaafkan, dan pendalaman atas perilaku memaafkan. Hal tersebut dapat terjadi karena RR kembali membangun hubungan dengan ibu melalui komunikasi dan mengungkapkan perasaannya terhadap ibu.

Arthasari (2010) menyebutkan hal ini sebagai cara untuk mengatasi kemarahan anak kepada orang tua yang bercerai dengan cara membangun kembali hubungan antara dirinya dengan orang tua. Selain itu, *subjective well-being* RR ditunjukkan RR dengan perasaan hidup yang lebih memuaskan dibandingkan dengan sebelumnya dan perasaan positif yang lebih sering dialami saat ini.

Faktor-faktor yang berperan besar dalam *forgiveness* dan *subjective well-being* RR adalah kualitas hubungan RR dengan orang tua dan teman-teman, khususnya ibu. Bagi RR, ibu berperan besar dalam memaafkan bapak. Jika ibu tidak memaafkan bapak, RR tidak yakin bahwa dirinya akan dapat memaafkan bapak dan perceraian yang terjadi. RR juga dapat melihat dari sudut pandang ibu dimana ibu sebagai korban langsung namun dapat tetap menjalani hidup dengan kuat hingga memaafkan bapak. RR pun berempati atas perilaku ibu terhadap bapak.

Hal di atas menunjukkan kemampuan berpikir logis RR sebagai dewasa awal, dimana ia memahami

bahwa ibu merupakan korban utama dalam perceraian yang terjadi sehingga menjadikan ibu sebagai panutan yang kuat untuk memaafkan perceraian yang terjadi. Selain itu, spiritualitas RR juga berperan dalam *forgiveness* dan *subjective well-being* RR dimana dirinya dapat menerima dengan ikhlas bahwa yang terjadi merupakan takdir dari Tuhan.

Hal serupa tampak pada subjek kedua yaitu MJ dimana dirinya juga telah melalui keempat tahap memaafkan. Melalui proses menyadari dan mengungkap amarah hingga memahami posisi ibu dan keadaan yang terjadi, serta ajaran ibu untuk tetap baik dengan bapak karena tidak akan ada mantan bapak, MJ pun mulai kembali berkomunikasi dan berhubungan baik dengan kedua orangtuanya. Hal ini menunjukkan bahwa MJ memiliki empati yang baik dimana dirinya menyadari bahwa hubungan dengan orang tua tidak akan pernah putus sehingga dapat memahami keadaan orang tua dan memaafkan perceraian yang terjadi (Arthasari, 2010).

Melalui pemaafan dalam dirinya, *subjective well-being* MJ pun dapat ditunjukkan dengan perasaan yang lebih tenang dan dapat menikmati kehidupan saat ini. MJ merasa bersyukur dan menilai hidupnya dengan lebih baik dibandingkan sebelumnya. Hal ini didukung oleh pernyataan Chan (2010) dimana memaafkan memiliki kaitan yang erat dengan *subjective well-being* karena memaafkan dapat menghasilkan kesehatan mental yang lebih besar dan kepuasan hidup yang lebih besar dibandingkan dengan orang yang tidak memaafkan.

Beberapa hal yang mempengaruhi *forgiveness* dan *subjective well-being* MJ adalah kualitas hubungan dengan orang tua dan teman-teman, serta penilaian yang berubah terhadap orang tua. Meskipun sempat jarang mengobrol di masa awal perceraian, namun ibu MJ akhirnya kembali menasihati MJ atas perasaan MJ yang sangat membenci bapak. Komunikasi yang dilakukan membuat MJ berempati terhadap ibu dan bapak dengan kondisi saat ini.

Pandangan MJ yang sangat membenci bapak pada awalnya, perlahan-lahan berubah karena penilaian MJ atas bapak yang berubah pula. Sebagai dewasa awal,

MJ memiliki kemampuan berpikir dialektikal yaitu mampu memahami dan menganalisis berbagai pengalaman yang terjadi antara dirinya dan orang tua, hingga akhirnya mensintesis apa yang telah terjadi dan memaafkan kejadian tersebut. MJ pun memahami bahwa apa yang terjadi adalah takdir Tuhan dan memiliki hikmah di balik semua kejadian.

Memaafkan juga tampak pada AF yang telah melalui keempat tahap memaafkan. Pada tahap pertama, AF menyadari dan mengungkap kemarahannya dengan tidak merespon ibu. Komunikasi dengan bapak pun berkurang hingga akhirnya pada awal masuk universitas, AF bercerita dengan teman-teman dekat dan disarankan untuk membicarakan apa yang dirasakan kepada bapak. Akhirnya AF berbicara dan mengungkapkan semua perasaan yang dialami.

Setelah pembicaraan tersebut, AF memahami perasaan bapak dan berempati kepada bapak. Sejak saat itu AF mulai memaafkan perceraian yang terjadi dan kembali membangun komunikasi dengan orang tua, termasuk ibu. Hal ini sesuai dengan pernyataan Worthington (2005) dimana korban yang memberi maaf dapat mengubah perasaan negatif yang dirasakan (marah atau benci) menjadi perasaan positif (empati atau belas kasih).

*Subjective well-being* AF juga ditampakan melalui rasa syukur AF atas kehidupan yang dimiliki saat ini. AF menilai bahwa dirinya merasa puas terhadap kehidupannya karena memiliki banyak dukungan dari teman-teman dan keluarga. Hal ini sesuai dengan penelitian Nayana (2013) bahwa peran orang-orang terdekat sangat berhubungan positif dengan *subjective well-being* dimana semakin tinggi keberfungsian orang-orang sekitar maka semakin tinggi pula *subjective well-being*.

*Forgiveness* dan *subjective well-being* pada diri AF dipengaruhi oleh kualitas hubungan yang baik dengan kedua orang tua, juga dengan ibu tiri yang sangat baik seperti ibu kandung. AF merasa bahwa intensitas komunikasi dengan ibu yang kembali terjalin dengan baik pada awal kuliah, membuat AF perlahan-lahan luluh dengan ibu. Dukungan teman-teman yang berbagi cerita dan memberikan pandangan lain terhadap perceraian kedua orang tuanya membuat AF berani untuk berbicara dengan orang tua.

Informasi dan keyakinan yang diberikan oleh teman-teman membuat AF mampu mengevaluasi informasi tersebut hingga akhirnya merefleksikan hal tersebut pada perceraian orang tua yang dialami. Hal ini menunjukkan kemampuan AF dalam berpikiran reflektif sebagai salah satu kemampuan sebagai dewasa awal. AF pun berempati terhadap bapak yang mampu membesarkan dua orang anak sendirian serta memahami bahwa semua yang terjadi adalah takdir yang telah ditentukan oleh Tuhan.

Berdasarkan uraian-uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek telah melalui keempat tahapan memaafkan yang digambarkan

dengan menyadari dan mengungkap kemarahan, memutuskan untuk memaafkan, melakukan pemaafan, serta pendalaman atas pemaafan. *Subjective well-being* pun ditampakkan oleh ketiga subjek melalui perasaan puas terhadap hidup saat ini dan lebih sering mengalami perasaan positif serta menghadapi suatu hal dengan lebih positif.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *forgiveness* dan *subjective well-being* ketiga subjek ditunjukkan oleh kualitas hubungan dengan orang tua dan teman-teman, empati dan penilaian terhadap orang tua, serta agama dan spiritualitas yang dimiliki oleh subjek. Hal ini disebabkan oleh kemampuan berpikir pragmatis pada masa dewasa awal, dimana subjek memiliki keterampilan berpikir logis dan adaptasi pragmatis terhadap kenyataan (Santrock, 2002).

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Subjek RR telah melalui keempat tahapan *forgiveness* atas perceraian orang tua yang terjadi. Tahapan memaafkan yang dilalui RR dapat dilihat melalui proses yang dimulai dengan menyadari perasaan negatif yang dialami dan pembicaraan bersama ibu mengenai semua perasaannya. Selanjutnya RR memiliki keinginan untuk menjalin hubungan yang baik dengan bapak dan membahagiakan ibu. RR mulai berkomunikasi dengan bapak dan merasa simpati dengan keadaan bapak saat ini. Pada akhirnya, RR menemukan makna yang terjadi di balik perceraian orang tua yang terjadi dan memahami bahwa dengan memaafkan kejadian tersebut, hidupnya menjadi lebih baik dan tenang.

Perasaan yang mendominasi dalam diri RR saat ini merupakan perasaan positif dan RR merasa puas dengan kehidupannya. RR dapat melakukan hal-hal yang diinginkan, sering merasa bersemangat dan tidak mudah putus asa ketika menemukan kesulitan. Tantangan yang ditemui justru dijadikan sebagai tantangan bagi RR. *Forgiveness* dan *Subjective well-being* ini dipengaruhi oleh kualitas hubungan RR dengan orang tua dan teman-teman, empati dan penilaian RR terhadap orang tua, serta agama dan spiritualitas yang dimiliki RR membuat dirinya memahami bahwa semua yang terjadi merupakan takdir dari Tuhan.

Subjek MJ menilai kehidupannya menjadi lebih baik setelah memaafkan perceraian orang tua yang terjadi. Memaafkan tersebut dimulai ketika MJ menyadari perasaan-perasaan yang dialami dan

mengungkapkannya ketika ibu menasihati. Kemudian, MJ ingin menjadi lebih baik dan memiliki keinginan untuk berbakti pada orang tua. MJ memulai komunikasi dan kembali bersedia menemui bapak setelah memahami bagaimana pemikiran orangtuanya. Akhirnya, MJ menemukan makna di balik perceraian yang terjadi dimana dirinya dapat menjadi lebih mandiri. Tidak hanya itu saja, MJ memperoleh banyak pelajaran berharga di balik penderitaan yang ia alami saat ini serta memahami bahwa dengan memaafkan, dirinya dapat menjadi lebih baik dan merasa lebih bebas dalam menjalani hidup.

MJ merasa puas dengan kehidupan yang dimiliki saat ini dimana dirinya dapat melakukan hal yang diinginkan dan dikelilingi oleh keluarga dan teman-teman yang mendukung serta memberikan rasa damai. Perasaan positif pun lebih sering dialami oleh MJ saat ini, karena frustrasi yang dulu dialami tidak lagi dirasakan oleh MJ. *Forgiveness* dan *Subjective well-being* ini dipengaruhi oleh kualitas hubungan MJ dengan orang tua dan teman-teman, empati dan penilaian MJ terhadap orang tua, serta agama dan spiritualitas yang membuat MJ menjadi lebih tenang dalam menjalani hidup.

Subjek AF menyadari perasaan negatif yang dialami dan sering mengurung diri sambil menangis di kamar. Hingga akhirnya AF menceritakan apa yang dirasakan kepada bapak. Setelah mengungkapkan perasaannya kepada bapak, AF menjadi lebih lega dibandingkan sebelumnya. AF pun mulai berharap agar semuanya dapat berjalan dengan baik termasuk keluarganya dan ia memiliki keinginan untuk berbakti serta membahagiakan orangtuanya. Setelah mencoba memahami posisi bapak sebagai orang tua tunggal, AF merasa kasihan kepada bapak. AF juga memutuskan untuk kembali berkomunikasi dengan ibu setelah mendapat saran dan mendengar cerita dari teman-teman pada awal kuliah mengenai keluarga. Akhirnya, AF memahami bahwa apa yang terjadi dalam hidup merupakan takdir Tuhan dan ia pun mengerti bahwa memaafkan merupakan hal penting untuk melanjutkan hidup.

Melalui memaafkan, AF menemukan tujuan hidup dan dapat menjadi diri sendiri. AF pun menilai kehidupannya dengan cukup memuaskan dan merasa sangat bersyukur atas keluarga, teman-teman, serta kehidupan yang dimiliki saat ini. AF tidak lagi merasa tertekan, karena saat ini dirinya lebih sering mengalami perasaan positif dan merasa puas atas kehidupan yang dimiliki. *Forgiveness* dan *Subjective well-being* ini dipengaruhi oleh kualitas hubungan AF dengan orang tua dan teman-teman, empati dan

penilaian terhadap orang tua, serta agama dan spiritualitas yang menjadikan AF lebih tenang dalam menjalani hidup.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat dikemukakan saran – saran sebagai berikut:

1. Bagi anak korban perceraian orang tua agar dapat menjalin komunikasi yang baik dengan orang tua dengan tidak berdiam diri namun mengajak orang tua berbicara dan terbuka atas perasaan yang dialami kepada orang tua, serta mengikuti kegiatan positif untuk menyalurkan emosi negatif yang dirasakan seperti bergabung dalam komunitas yang disenangi sesuai minat.
2. Bagi orang tua yang bercerai agar dapat membicarakan permasalahan yang terjadi kepada anak dengan jelas agar anak tidak memiliki prasangka yang buruk terhadap orang tua ataupun menilai salah satu dari orang tua yang bercerai dengan kurang baik, serta memberikan waktu bagi anak untuk bertemu dengan masing-masing orang tua secara bergantian agar anak tidak kehilangan peran salah satu dari kedua orang tua.
3. Bagi keluarga anak korban perceraian orang tua agar dapat memberikan dukungan moral dan tidak membiarkan anak menyendiri ataupun melakukan hal-hal yang kurang baik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abercrombie, N. (2010). *Kamus sosiologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Adrian. (2010). Metode mengajar berdasarkan tipologi belajar siswa. Yogyakarta: Artikel Universitas Negeri Yogyakarta (UNY).
- Amato, P. R., & Cheadle, J. (2005). The long reach of divorce: Divorce and child well-being across three generations. *Journal of marriage and family*, 67(1), 191-206.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arthasari, D. P. (2010). Perbedaan Antara Forgiveness dengan Trait Kepribadian Big Five Factors pada remaja korban perceraian di Bumi Serpong Damai Tangerang.
- Azwar, S. (2003). *Sikap manusia, teori, dan pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baumeister, R.F. (2002). Social psychology of self. *Encyclopedia of Cognitive Science*. London, England: Macmillan.
- Baumgardner, S.R. & Crothers, M.K. (2010). *Positive psychology*. United States: Pearson Education, Inc.
- Bernardi, F. & Radl, J. (2014). The long-term consequences of parental divorce for children's educational attainment. *Demographic Research, Journal Of Population Sciences*, 30, 1653-1680.
- Chan, D.W. (2010). Teacher burnout revisited: introducing positive intervention approaches based on gratitude and forgiveness. *Educational Research Journal*, 25(2), 165.
- Cole, K. (2004). *Mendampingi anak menghadapi perceraian orang tua*. Jakarta: PT Prestasi Pustakarya.
- Creswell, J. (2013). *Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed edisi ketiga*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cui, M., Fincham, F.D., & Pasley, K.B. (2008). Young adult romantic relationships: the role of parents' marital problems and relationship efficacy. *Personality And Social Psychology Bulletin Florida State University*, 34(9), 1226-1235.
- Cui, M., & Fincham, F. D. (2010). The differential effects of parental divorce and marital conflict on young adult romantic relationships. *Personal Relationships*, 17(3), 331-343.
- Dariyo, A. (2007). *Psikologi perkembangan anak usia tiga tahun pertama (psikologi Atitama)*. Bandung: Refika Aditama.
- Dewi, M. (2006). Gambaran Proses Memafkan Pada Remaja yang Orang Tuanya Bercerai. *Jurnal Psikologi Vol*, 4(1), 1.
- Dewi, P. S., & Utami, M. S. (2015). Subjective well-being anak dari orang tua yang bercerai. *Jurnal Psikologi*, 35(2), 194-212.
- Diener, Ed., Biswas-Diener, R., & Tamir. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus Academic Research Library*, 133(2).
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2011). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. John Wiley & Sons.
- Enright, R.D. (2003). *Forgiveness is a choice*. Washington: apa lifetools. fagan, p.f. & churchill, a. 2012. the effects of divorce on children. *Marri Research Synthesis, Marriage & Religion Research Institute*. Washington: Marri.

- Freedman, S. & Knupp, A. (2003). The impact of adolescent adjustment to parental divorce. *Journal of Divorce and Remarriage University of Western Ontario*, 39 (1).
- Gani, A. H. (2011). *Forgiveness therapy*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hasan, A. B. P. (2013). Pemaafan sebagai Variabel Moderator pada Pengaruh Religiusitas dengan Agresi Relasional di Kalangan Mahasiswa Universitas Berbasis Nilai-nilai Islam. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 2(1), 10-20.
- Hetherington, E. M. (2003). Social support and the adjustment of children in divorced and remarried families. *Childhood*, 10(2), 217-236.
- Hurlock, B.E. 2006. *Perkembangan Anak*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Jovanović, V. (2015). A bifactor model of subjective well-being: A re-examination of the structure of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 87, 45-49.
- Kartono, K. (2008). *Patologi sosial 2 kenakalan remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kharlie, A.T. (2013). *Hukum keluarga indonesia*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Kobau, R., Sniezek, J., Zack, M. M., Lucas, R. E., & Burns, A. (2010). Well-being assessment: An evaluation of well-being scales for public health and population estimates of well-being among US adults. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(3), 272-297.
- Luskins, F. (2002). *Forgive for Good*. New York: Harper Collins Publisher Inc.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of social and clinical psychology*, 19(1), 43-55.
- Miller, K. (2005). *Communication theories*. USA: Macgraw-Hill.
- Moleong, L.J. (2011). *Metodologi penelitian kualitatif edisi revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mustonen, U., Huurre, T., Kiviruusu, O., Haukkala, A., & Aro, H. (2011). Long-term impact of parental divorce on intimate relationship quality in adulthood and the mediating role of psychosocial resources. *Journal of Family Psychology*, 25(4), 615.
- Nayana, F. N. (2013). Kefungsian keluarga dan subjective well-being pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 230-244.
- Nazir, M. (2002). *Metodologi penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nisfiannoor, M. & Yulianti, E. (2005). Perbandingan perilaku agresif antara remaja yang berasal dari keluarga bercerai dengan keluarga utuh. *Jurnal Psikologi*, 3 (1).
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development: Perkembangan manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Poerwandari, E. K. (2009). *Pendekatan Kualitatif. Cetakan ketiga*. Depok: LPSP3 UI.
- Ransley, C., & Spy, T. (Eds.). (2004). *Forgiveness and the healing process: A central therapeutic concern*. Routledge.
- Rice, F. P., & Dolgin, K. G. (2008). *The adolescence: development, relationship, and culture*.
- Roberts, B. W., Walton, K. E., & Viechtbauer, W. (2006). Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: a meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological bulletin*, 132(1), 1.
- Sahlan, M. (2012). Pengamatan sosiologis tentang perceraian di Aceh. *SUBSTANTIA*, 14(1), 88-97.
- Salim, A. (2006). *Teori dan paradigma penelitian sosial*. Yogyakarta: Tiara.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development*. University of Texas.
- Snyder, C.R (2002). Introduction of a new model of forgiveness: measurement & intervention. University of Kansas.
- Subekti, R. & Tjitrosudibio, R. (2006). *Kitab undang-undang hukum perdata*. Jakarta: PT Pradnya Paramita.
- Sugiyono, P. D. (2008). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. Bandung (ID): Alfabeta.
- Sutopo, H.B. (2006). *Metode penelitian kualitatif*. Surakarta: UNS Press.
- Susilo, B. (2007). *Prosedur gugatan cerai*. Yogyakarta: Pustaka Yustisia.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of personality*, 73(2), 313-360.
- Whitton, S. W., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2008). Effects of parental divorce on marital commitment and confidence. *Journal of family psychology*, 22(5), 789.

Worthington Jr, E. L. (Ed.). (2007). *Handbook of forgiveness*. Routledge.

<http://kaltim.prokal.co/read/news/242729-gara-gara-phk-perceraian-di-kaltim-hampir-8-ribu-kasus>  
diakses 7 Februari 2016