

MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP DENGAN PEMAAFAN

Fuad Nashori

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Ull
Email: fuadnashori@yahoo.com

Abstrak

Tulisan ini bermaksud menjelaskan tentang apa itu pemaafan, dimensi-dimensinya, tahap-tahap pencapaiannya, pengaruh pemaafan terhadap kualitas manusia, serta problem penerapannya di Indonesia. Pemaafan (forgiveness) diartikan sebagai kesediaan untuk meninggalkan hal-hal yang tidak menyenangkan yang bersumber dari hubungan interpersonal dengan orang lain dan menumbuhkembangkan pikiran, perasaan, dan hubungan interpersonal yang positif dengan orang lain yang melakukan pelanggaran secara tidak adil. Dimensi pemaafan terdiri atas tiga hal, yaitu dimensi emosi, kognisi, dan interpersonal. Pengaruh pemaafan terhadap kualitas hidup manusia terdiri atas kesehatan fisik, ketenangan hidup, pengendalian diri, resiliensi, minimnya konflik dengan orang lain, serta terhindar dari kezaliman serupa. Problem konflik di Indonesia meliputi problem hukum dan problem kultural.

Kata kunci: kualitas hidup, pemaafan, dimensi pemaafan.

PENDAHULUAN

Pada bagian awal ini akan dijelaskan pengertian pemaafan menurut ahli bahasa dan menurut ahli psikologi. Ada beragam pengertian pemaafan menurut bahasa Indonesia, bahasa Arab, dan bahasa Inggris. Kata pemaafan dalam bahasa Indonesia berasal dari kata dasar maaf dan imbuhan "pe-an". Menurut Tim Penyusun Kamus Besar Bahasa Indonesia (2012), maaf berarti pembebasan seseorang dari hukuman (tuntutan, denda, dan sebagainya) karena suatu kesalahan. Sementara pemaafan dapat diartikan sebagai memberi ampun karena kesalahan dan sebagainya, tidak menganggap salah lagi.

Secara lughawi (*etimologi*), Shihab (2001) menyebut kata maaf sebagai saduran dari Bahasa Arab, al-'afw. Kata ini disebut dalam al-Qur'an sebanyak 34 kali. Kata al-'afw pada mulanya berarti berlebihan, kemudian berkembang maknanya menjadi keterhapusan. Pengertian pemaafan, menurut Shihab (2001), adalah menghapus luka atau bekas-bekas luka dalam hati.

Kata pemaafan diartikan dari kata forgiveness dalam bahasa Inggris. *Forgiveness* berasal dari kata *forgive* dan imbuhan *ness*. Dalam kamus Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English, Hornby, Cowie, dan Gimson (2010) mengartikan *forgive* sebagai pengampunan atau menunjukkan kebaikan hati kepada seseorang (*pardon or show mercy to somebody*); tidak memelihara perasaan tidak senang kepada seseorang (*no longer have hard feeling towards*).

Berdasarkan pengertian-pengertian pemaafan dari bahasa Indonesia, bahasa Arab, dan bahasa Inggris, dapat dibuat catatan:

1. Pengertian pemaafan dalam bahasa Indonesia cenderung bersifat interpersonal atau sosial. Pengertian pemaafan dalam bahasa Arab dan bahasa Inggris cenderung bersifat intrapersonal dengan sasaran interpersonal. Simpulan yang dapat dibuat, pemaafan adalah menghapuskan luka hati serta dampaknya seperti tuntutan hukum, dan sebagainya.

2. Pengertian pemaafan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia tampaknya perlu diperbaiki karena membatasi pemaafan hanya pada "pembebasan dari hukuman". Pemaafan semestinya diberi pengertian yang lebih luas, termasuk kebaikan hati kepada pelaku pelanggaran.

Berbeda dengan ahli bahasa, ahli psikologi memberi pengertian pemaafan relatif lebih luas. Oleh ahli psikologi, pemaafan (*forgiveness*) terhadap seseorang dibedakan dari *excusing* (membebaskan) yang tidak mengakui ketidakadilan, *reconciling* (berdamai) yang melibatkan saling percaya kedua belah pihak, dan *forgetting* (melupakan) yang tidak benar-benar membebaskan (Baskin & Enright, 2004).

Dalam tulisan ini akan diungkapkan pendapat ahli-ahli psikologi tentang pemaafan. Enright (2002), seorang peneliti pemaafan yang tercatat paling konsisten menggeluti bidang ini, mendefinisikan pemaafan sebagai kesediaan seseorang untuk meninggalkan kemarahan, penilaian negatif, dan perilaku acuh tidak acuh terhadap orang lain yang telah menyakitinya secara tidak adil, pada sisi lain menumbuhkan perasaan iba, kasih sayang, dan kemurahan hati terhadap orang yang telah menyakiti hatinya tersebut. Tidak jauh berbeda dengan Enright, McCullough dkk (1997) mengartikan pemaafan sebagai seperangkat motivasi untuk mengubah seseorang agar tidak membalas dendam dan meredakan dorongan untuk memelihara kebencian terhadap pihak yang menyakiti serta meningkatkan dorongan untuk konsiliasi hubungan dengan pihak yang menyakiti.

Beberapa ahli lain membuat definisi terhadap pemaafan. Definisi yang dikemukakan Strelan dan Covic (2006) menunjukkan pemaafan merupakan suatu proses menetralisasi sumber stres yang dihasilkan dari suatu hubungan interpersonal yang menyakitkan. Wardhati dan Faturochman (2004) mengatakan 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.

Lebih jauh, dikatakan bahwa pemaafan tidak dapat diperluas terhadap situasi dan hanya ditujukan pada orang lain (Enright & Zell, dalam Snyder & Lopez, 2007). Sebagian ahli menerobos pengertian ini. Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, Billings, Heinze, Neufeld, Shorey, Roberts, dan Robert (2005) mendefinisikan pemaafan sebagai upaya untuk menempatkan peristiwa pelanggaran yang dirasakan sedemikian rupa hingga respon seseorang terhadap pelaku, peristiwa, dan akibat dari peristiwa yang dialami diubah dari negatif menjadi netral atau positif.

Berbeda dengan Enright (2002) dan McCullough dkk (1997), Thompson dkk (2005) berpendapat bahwa sumber pelanggaran maupun objek pemaafan dapat mengacu pada diri sendiri, orang lain atau sejumlah orang, atau situasi yang dinilai seseorang melebihi batas kemampuan pengendaliannya (seperti penyakit, "nasib", atau bencana alam). Definisi yang diberikan Thompson dkk merupakan definisi yang paling inklusif di antara semua teori tentang pemaafan (Snyder & Lopez, 2007). Konsep yang dikembangkan Thompson dkk di atas menunjukkan kecenderungan menyalahkan diri sendiri, orang lain, maupun situasi. Mereka harus menghadapi rasa marah yang ditujukan pada ketiga disposisi tersebut. Tulisan ini tidak mengacu kepada pandangan Thompson dkk. Fokus penelitian ini adalah pemaafan yang bersifat interpersonal.

Dari berbagai penjelasan di atas, dapat dibuat catatan bahwa:

1. Dari segi fokus pengertian, pengertian pemaafan yang diberikan McCullough dkk (1997), Enright (2002), Strelan dan Covic (2006), serta Wardhati dan Faturochman (2004) cenderung berkaitan dengan hubungan interpersonal. Sementara itu, pengertian pemaafan yang diberikan Thompson dkk (2005) bersifat intrapersonal, interpersonal, serta

situasional. Tulisan ini memilih pemaafan dalam konteks interpersonal karena sebagian besar pemaafan memiliki konteks hubungan interpersonal.

2. Pengertian ahli-ahli psikologi tentang pemaafan dapat dikelompokkan menjadi dua bagian. Pertama, pemaafan hanya berkaitan dengan membuang atau meninggalkan sesuatu yang negatif (Strelan & Covic, 2006). Kedua, pemaafan berkaitan dengan menghilangkan sesuatu yang negatif sekaligus menumbuhkan sesuatu yang positif (McCullough dkk, 1997; Enright, 2002; Thompson dkk, 2005; Wardhati & Faturochman, 2004). Tulisan ini menggunakan pengertian pemaafan dari kelompok kedua. Pertimbangannya adalah pengertian kedua ini lebih komprehensif. Dengan demikian, pemaafan (*forgiveness*) adalah kesediaan untuk meninggalkan hal-hal yang tidak menyenangkan yang bersumber dari hubungan interpersonal dengan orang lain dan menumbuhkembangkan pikiran, perasaan, dan hubungan interpersonal yang positif dengan orang lain yang melakukan pelanggaran secara tidak adil. Ketika memaafkan, maka seseorang meninggalkan kemarahan-kebencian-sakit hati, meninggalkan penilaian negatif, meninggalkan perilaku atau perkataan yang menyakitkan, meninggalkan keinginan balas dendam, meninggalkan perilaku menghindar, dan meninggalkan perilaku acuh tidak acuh terhadap orang lain yang telah menyakitinya secara tidak adil. Di sisi lain, ketika memaafkan, seseorang juga menumbuhkan perasaan iba dan kasih sayang, menumbuhkan kemurahan hati, mampu mengontrol emosi terhadap orang yang telah menyakiti hatinya tersebut, meningkatkan upaya rekonsiliasi, dan bermusyawarah dengan pihak yang pernah menjadi pelaku.

DIMENSI-DIMENSI PEMAAFAN

Baumeister, Exline, dan Sommer (1998) membagi pemaafan menjadi dua dimensi, yaitu dimensi intrapsikis dan dimensi interpersonal. Dimensi intrapsikis meliputi aspek emosi dan kognisi. Dimensi interpersonal meliputi aspek sosial pemaafan. Pemaafan total dan tuntas melibatkan dua dimensi di atas. Pemaafan yang semu terbatas pada dimensi interpersonal yang ditandai oleh adanya perilaku memperlakukan orang-orang yang menyakiti secara wajar tetapi masih terus menyimpan dendam dan sakit hati. Pemaafan yang tulus merupakan pilihan sadar individu melepaskan keinginan untuk membalas dan mewujudkannya dalam respons rekonsiliasi.

Kajian kritis dapat diberikan kepada ragam dimensi pemaafan sebagaimana disampaikan Baumeister dkk (1998) di atas. Menurut peneliti, akan lebih komprehensif bila Baumeister dkk membagi pemaafan dimensi menjadi tiga, yaitu dimensi emosi, dimensi kognisi, dan dimensi interpersonal. Sepandangan dengan Baumeister dkk, penulis berpandangan bahwa pemaafan yang dilakukan individu akan lebih kokoh bila melibatkan tiga dimensi di atas. Saat dilakukan usaha mencermati fenomena pemaafan di Indonesia, banyak yang mengulurkan tangan sebagai wujud pemberian maaf, bahkan juga diritualkan dalam bentuk silaturahmi pada waktu Idul Fitri. Namun, yang disayangkan adalah pemberian maaf yang berdimensi interpersonal ini tidak didahului proses yang bersifat intrapsikis, terutama meninggalkan rasa marah dan penjelasan nalar atas perilaku tidak menyenangkan orang lain. Akibatnya, dalam diri orang tersebut masih ada penilaian yang negatif terhadap orang lain, yang menyebabkannya tidak tuntas dalam memberi pemaafan kepada orang lain. Perilaku yang tampak selanjutnya adalah mudah memberikan penilaian yang miring atau negatif terhadap orang lain yang tidak disukainya.

Berkaitan dengan indikator-indikator dimensi pemaafan, dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Dimensi Emosi Pemaafan

Dimensi emosi pemaafan berkaitan dengan perasaan orang-orang yang menjadi korban terhadap orang-orang yang menjadi pelaku. Terdapat beberapa indikator yang berkaitan dengan dimensi emosi ini. Indikator pertama dari dimensi emosi pemaafan adalah (1) "meninggalkan perasaan marah, sakit hati, benci". Indikator ini bersumber dari pandangan Enright (2002) yang menekankan pentingnya "kesediaan seseorang untuk meninggalkan kemarahan" sebagai indikator pemaafan. Senada dengan Enright, McCullough dkk (1997) menyebut salah satu indikator pemaafan adalah "meredakan dorongan untuk memelihara kebencian terhadap pihak yang menyakiti". Selain itu, Nashori dkk (2011-a) mengatakan bahwa salah satu indikator adalah "tidak merasa sakit hati lagi ketika mengingat peristiwa yang menyakitkan".

Selanjutnya, Luskin (Martin, 2003) mengungkapkan bahwa para pemaaf memiliki indikator emosi berupa "tidak mudah tersinggung saat diperlakukan tidak menyenangkan oleh orang lain". Telaah kritis yang dapat diberikan kepada pandangan Luskin (Martin, 2003) di atas adalah indikator pemaafan yang berbentuk pengingkaran kurang menggambarkan pemaafan. Lebih tepat bila indikator dituliskan dalam ungkapan yang positif. Frase "tidak mudah tersinggung saat diperlakukan tidak menyenangkan oleh orang lain" dapat diganti dengan frase (2) "tetap mampu mengontrol emosi saat diperlakukan tidak menyenangkan oleh orang lain".

Indikator emosi ketiga dari pemaafan adalah (3) "merasa iba dan kasih sayang terhadap pelaku". Indikator ini disampaikan oleh Enright (2002) yang menunjukkan salah satu indikator pemaafan, yaitu "tumbuhnya perasaan iba dan kasih sayang". Di sini orang yang memperoleh perlakuan tidak menyenangkan dari orang lain menunjukkan rasa kasihan terhadap pelaku. Di samping itu dalam diri korban juga muncul kasih sayang terhadap pelaku.

Indikator keempat dari dimensi emosi dari pemaafan adalah (4) "merasa nyaman ketika berinteraksi dengan pelaku." Indikator ini disampaikan oleh Nashori dkk (2011-a) yang menunjukkan bahwa pemaafan itu terjadi bila seseorang merasa bahwa hubungannya dengan pelaku sudah dalam kondisi nyaman. Ketika harus bertemu dan bahkan bekerjasama dengan pelaku, si korban tetap dapat menjalaninya dengan baik.

2. Dimensi Kognisi Pemaafan

Dimensi kognisi pemaafan berkaitan pemikiran seseorang atas peristiwa yang tidak menyenangkan yang dialaminya. Sekurang-kurangnya terdapat tiga indikator pemaafan. Luskin (Martin, 2003) mengungkapkan bahwa para pemaaf memiliki dua indikator kognitif yang penting, yaitu (1) "memiliki penjelasan nalar terhadap sikap orang lain yang menyakiti mereka". Mereka memiliki penjelasan mengapa pelaku melakukan suatu perbuatan yang dapat dikelompokkan sebagai perbuatan menyakiti. Di dalamnya ada sejenis alih peran (*role taking*), yaitu korban berpikir sebagaimana pelaku memikirkannya.

Luskin (Martin, 2003) menyebut indikator kognitif kedua, yaitu "tidak mudah menyalahkan orang lain ketika hubungannya dengan orang tersebut tidak sebagaimana yang diharapkan". Indikator pemaafan yang diberikan Luskin yang berbentuk pengingkaran (dalam bentuk frase "tidak") dipandang kurang menggambarkan pemaafan. Lebih tepat bila indikator dituliskan dalam ungkapan yang positif. Oleh karena itu, frase "tidak mudah menyalahkan orang lain ketika hubungannya dengan orang tersebut tidak sebagaimana yang diharapkan" dapat diganti dengan (2) "meninggalkan penilaian negatif terhadap orang lain ketika hubungannya dengan orang lain tidak sebagaimana diharapkan". Indikator meninggalkan penilaian negatif secara eksplisit juga disebut oleh Enright (2002) sebagai salah satu indikator pemaafan.

Indikator kognitif ketiga (3) adalah "memiliki pandangan yang berimbang terhadap pelaku" (Nashori dkk, 2011-a). Para pemaaf umumnya mampu melihat pelaku secara seimbang, dalam hal ini adalah antara hal yang positif dan hal negatif pada diri pelaku.

3. Dimensi Interpersonal Pemaafan

Dimensi interpersonal pemaafan berkaitan dengan dorongan dan perilaku antar pribadi seseorang untuk memberi pemaafan terhadap orang lain. Strelan dan Covic (2006) mengungkapkan bahwa salah satu indikator pemaafan adalah "menetralisasi sumber stres yang dihasilkan dari suatu hubungan interpersonal yang menyakitkan". Sumber stress yang dihasilkan dari suatu hubungan sendiri terdiri atas perkataan dan perbuatan. Dengan demikian, salah satu dimensi –dalam hal ini dimensi pertama—dari pemaafan adalah (1) "meninggalkan perilaku atau perkataan yang menyakitkan terhadap pelaku".

Indikator kedua dari dimensi interpersonal adalah (2) "meninggalkan perilaku acuh tak acuh". Indikator ini merupakan pandangan dari Enright (2002) yang menyebutkan "meninggalkan perilaku acuh tidak acuh terhadap orang lain yang telah menyakitinya secara tidak adil" sebagai salah satu indikator dimensi interpersonal pemaafan.

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

Berkaitan dengan indikator (3) membuang motivasi pembalasan dendam dan (4) penghindaran atau meninggalkan perilaku menghindar, ada dua catatan penting. Catatan pertama, banyak pihak yang mengira memaafkan adalah kelemahan dan mempertahankan rasa dendam adalah perilaku yang adil. Pandangan ini terbukti merugikan pihak yang sebelumnya pernah dirugikan. Rasa sakit hati, dendam, dan keinginan membalas tetap membuatnya merasa tidak nyaman. Catatan kedua adalah bagian penting dari pandangan Fincham dkk (2004) adalah meninggalkan perilaku menghindar dari seseorang atau situasi yang pernah membuat individu sakit hati. Ada kecenderungan pada diri individu untuk tidak lagi bertemu dengan seseorang atau situasi yang membuatnya sakit hati. Bertemu lagi berarti membuka luka lama. Semua itu tidak menyenangkan pada diri individu. Namun, orang yang memaafkan melihat bahwa penghindaran hanya merupakan langkah lari dari masalah.

Hal lain dari pandangan Fincham dkk (2004) yang patut menjadi perhatian adalah indikator (5) masalah motivasi kebaikan atau kemurahan hati. Masalah ini juga dipandang penting oleh Peterson dan Seligman (2004) yang melekatkan pemaafan (*forgiveness*) dengan kebaikan hati (*mercy*). Motivasi berbuat baik yang ada dalam diri seseorang akan menjadi pengalaman yang kongkrit bila dikembangkan menjadi perbuatan baik terhadap orang lain yang pernah menyakiti. Dalam konteks ini, Allah '**azza wa jalla** berfirman dalam Al-Qur'an (QS Ali Imron: 159) yang memberikan resep agar pemaafan bersifat tuntas, yakni berbuat baik dalam bentuk memohonkan ampunan bagi mereka. "Maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawarahlah." Langkah memohonkan ampun adalah pilihan yang menunjukkan kebaikan hati. Setara dengan memohonkan ampun adalah mendoakan kebaikan pelaku. Berdoa bagi kebaikan pelaku juga adalah perbuatan kongkrit yang dilakukan individu kepada individu lain.

Sebuah indikator pemaafan yang disampaikan Fincham dkk (2004) adalah (6) rekonsiliasi. McCullough dkk (1997) menyebutnya "dorongan untuk konsiliasi hubungan dengan pihak yang menyakiti". Rekonsiliasi adalah upaya yang melibatkan kesadaran dua belah pihak akan adanya kesalahan masa lalu yang harus dimaafkan dan diperbaiki. Menurut peneliti, pemaafan akan lebih lengkap dengan rekonsiliasi/konsiliasi.

Selanjutnya, menurut peneliti, ketuntasan pemaafan ditunjukkan oleh adanya upaya antisipasi dalam bentuk musyawarah atau kontrak di antara sekurang-kurangnya dua pihak yang terlibat permasalahan. Dalam hal ini korban berupaya agar di masa yang akan datang relasi di antara mereka dalam keadaan sama-sama menguntungkan, tidak seperti relasi sebelumnya. Pentingnya musyawarah atau kontrak antara korban dan pelaku. Mengacu kepada Al-Qur'an (QS Ali Imron: 159), maka individu disarankan untuk mengadakan (7) musyawarah. Musyawarah ini berisi kerjasama yang harus dibangun antara dua belah pihak, termasuk di dalamnya resiko yang harus diterima bila ada pelanggaran musyawarah. Dengan bermusyawarah dua orang yang pernah terlibat konflik membuat kesepakatan-kesepakatan sebelum bekerjasama lagi agar peristiwa yang menyakitkan hati tidak lagi terulang.

Berdasarkan dimensi-dimensi di atas, tampak penjelasan yang diberikan oleh Baumeister dkk (1998) yang didukung pandangan McCullough dkk (1997), Enright (2002), Luskin (Martin, 2003), Fincham dkk (2004), Strelan dan Covic (2006), Nashori dkk (2011-a), dan firman Allah 'azza wa jalla dalam Al-Qur'an Surat Ali Imron ayat 159 (2004) dapat menunjukkan aspek/ciri/indikator pemaafan secara komprehensif. Ringkasan seluruh indikator pemaafan adalah sebagai berikut:

Tabel 1.
Dimensi dan Indikator Pemaafan

Bagian	Dimensi Emosi	Dimensi Kognisi	Dimensi Interpersonal
Meninggalkan keadaan negatif	Meninggalkan perasaan marah, sakit hati, benci	Meninggalkan penilaian negatif terhadap pelaku	Meninggalkan perilaku atau perkataan yang menyakitkan
			Meninggalkan keinginan balas dendam
			Meninggalkan perilaku acuh tak acuh
			Meninggalkan perilaku menghindar
Menumbuhkan kondisi positif	Mampu mengontrol emosi saat diperlakukan tak menyenangkan	Punya penjelasan nalar atas perlakuan yang menyakitkan	Meningkatkan upaya konsiliasi/rekonsiliasi hubungan
	Merasa iba dan kasih sayang terhadap pelaku	Memiliki pandangan yang berimbang terhadap pelaku	Motivasi kebaikan atau kemurahan hati
	Merasa nyaman ketika berinteraksi dengan pelaku		Musyawarah dengan pihak yang pernah jadi pelaku

TAHAP-TAHAP PEMAAFAN

Pemaafan yang diberikan seseorang berlangsung dalam beberapa tahapan yang berurutan. Ahli psikologi pemaafan, yaitu Enright (2002), membagi empat tahap pemaafan, yaitu:

- a. *Uncovering Phase*, yaitu suatu tahap di mana seseorang merasa sakit hati dan dendam.
- b. *Decision Phase*, yaitu suatu tahap di mana seseorang mulai memikirkan kemungkinan untuk memaafkan. Pemahaman akan ajaran agama, ajaran moral, serta umpan balik dari orang lain akan banyak membantu seseorang untuk memikirkan kemungkinan memaafkan.

- c. *Work Phase*, yaitu suatu tahap di mana secara rasional seseorang menyadari penting untuk memaafkan.
- d. *Deepening Phase*, yaitu suatu tahap di mana terdapat internalisasi kebermaknaan dari memaafkan.

Setelah melewati fase keempat itu, individu dapat benar-benar memaafkan orang lain yang menjadikannya bebas dari marah, benci, sakit hati, dendam, dan sejenisnya.

Sementara itu, Worthington (Seligman, 2002) mengungkapkan bahwa tahapan pemaafan adalah *recall, empathize, altruistic, commit, dan hold*. Lima tahapan itu biasa disebut REACH. Penjelasan atas lima tahap tersebut adalah sebagai berikut:

- a. *Recall* adalah mengingat kembali rasa luka itu seobyektif mungkin, tidak berpikir bahwa pelakunya adalah orang jahat, tidak merasa kasihan pada diri sendiri.
- b. *Empathize* atau berempati, yaitu berusaha untuk memahami sudut pandang si pelaku. Memikirkan apa yang menyebabkan pelaku berbuat jahat.
- c. *Altruistic* atau berupa maaf, yaitu mengenang kembali kesalahan yang telah dilakukan, lalu merasa bersalah, dan akhirnya memaafkan.
- d. *Commit*, yaitu tekad untuk memaafkan secara terbuka atau menulis surat untuk memaafkan pelaku.
- e. *Hold*, yaitu berpegang teguh pada pemaafan karena memaafkan bukanlah penghapusan melainkan merupakan perubahan pada kesan yang ditimbulkan kenangan.

Intinya adalah pemaafan yang diberikan oleh seseorang membutuhkan suatu proses, dari sakit hati hingga membebaskan diri dari belenggu peristiwa yang menyakitkan itu dan berakhir pada tindakan kebaikan hati kepada pelaku.

DAMPAK PEMAAFAN TERHADAP KUALITAS HIDUP MANUSIA

Penulis menyadari bahwa memaafkan apalagi sampai memperoleh keuntungan dari memaafkan bukanlah perkara mudah. Namun, kalau seseorang melakukannya, maka ada berbagai dampak yang menyertainya, yaitu meningkatnya kualitas hidup manusia.

Pertama adalah kesehatan fisik. Penelitian yang dilakukan Worthington dkk (2005) menunjukkan bahwa sikap tidak mau memaafkan yang sangat parah dapat berdampak buruk pada kesehatan dengan membiarkan keberadaan stres dalam diri orang tersebut. Hal ini akan memperhebat reaksi jantung dan pembuluh darah di saat sang penderita mengingat peristiwa buruk yang dialaminya. Sebaliknya, sikap memaafkan berperan sebagai penyangga yang dapat menekan reaksi jantung dan pembuluh darah sekaligus memicu pemunculan tanggapan emosi positif yang menggantikan emosi negatif. Selain itu, sebagaimana diungkapkan Worthington dan Scherer (2004), pemaafan selanjutnya secara langsung akan memengaruhi ketahanan dan kesehatan fisik dengan meningkatkan sistem kekebalan pada sel dan neuro-endokrin, membebaskan antibodi, dan memengaruhi proses dalam sistem saraf pusat.

Kedua adalah ketenangan hidup. Suatu penelitian Luskin (Martin, 2003) yang dilakukan dengan melatih mahasiswa untuk memaafkan kesalahan orang lain. Hasilnya menunjukkan bahwa orang yang memaafkan jauh lebih tenang kehidupannya. Mereka juga tidak mudah marah, tidak mudah tersinggung, dan dapat membina hubungan lebih baik dengan sesama. Hasil penelitian di atas searah dengan hasil penelitian Worthington dkk (2005) yang menunjukkan bahwa dalam diri orang pemaaf, terjadi penurunan emosi kekesalan, rasa getir, benci, permusuhan, perasaan khawatir, marah, dan depresi (murung).

Ketiga adalah mampu mengendalikan diri. Hasil penelitian Worthington dkk (2005) membuktikan bahwa memaafkan terkait erat dengan kemampuan orang dalam mengendalikan dirinya. Hilangnya pengendalian diri mengalami penurunan ketika orang memaafkan dan hal ini menghentikan dorongan untuk membalas dendam.

Keempat adalah resiliensi (kepegasan atau kelenturan dalam menyikapi hidup). Pemaafan juga memengaruhi resiliensi. Pemaafan dalam hubungannya dengan peningkatan resiliensi pada subjek dewasa akhir telah diteliti oleh Broyles (2005). Meskipun menunjukkan indikasi yang lemah, hasilnya menemukan hubungan yang signifikan secara statistik antara pemaafan dan resiliensi pada subjek. Berhubungan dengan resiliensi dalam menjalankan peran sebagai caregiver, sebuah penelitian menemukan bahwa pemaafan selanjutnya akan mengubah motivasi seseorang dan meningkatkan respon yang mendukung dalam berhubungan dengan orang lain, yaitu dengan melakukan tindakan yang konstruktif dan meninggalkan tindakan yang destruktif. Adapun tindakan positif dan membangun yang dilakukan adalah kemauan untuk bekerjasama, menolong, dan berkorban (Karremans & Van Lange, 2004).

Kelima adalah konflik dengan orang lain yang minim. Penelitian yang dilakukan Luskin (Martin, 2003) menunjukkan bahwa orang-orang yang memaafkan semakin jarang mengalami konflik dengan orang lain.

Keenam adalah terhindar dari kedzaliman serupa di masa datang. Hasil penelitian Wallace dkk (2008) menyimpulkan bahwa menyatakan pemberian maaf biasanya menjadikan orang yang mendzalimi si pemaaf tersebut untuk tidak melakukan tindak kedzaliman serupa di masa mendatang.

PROBLEM PEMAAFAN DI INDONESIA

Terdapat sedikitnya dua problem pemaafan, problem kultural serta problem hukum dan politik. Usaha untuk memaafkan boleh jadi memperoleh halangan kultural. Sebuah kajian yang disampaikan Nashori dkk (2010) mengungkapkan bahwa dalam budaya Jawa diajarkan bahwa orang Jawa dianggap sopan jika dapat menghindari keterusterangan yang serampangan. Dalam situasi seperti ini, orang-orang harus mengelola emosi negatif yang ada di dalam dirinya. Ketika disimpan dalam hati ada dua kemungkinan. Pertama, orang segera membebaskannya atau memaafkannya. Ini dimiliki oleh orang yang bijak dan orang yang taat kepada agama dan budayanya. Mereka lebih baik *nrimo* dan ikhlas. Sikap *nrimo* dan ikhlas akan membantu individu memaafkan perlakuan tidak menyenangkan atau perlakuan tidak adil dari orang lain. Dijelaskan oleh Magnis-Suseno (1999) bahwa *nrimo* berarti menerima segala yang ada tanpa protes dan pemberontakan, sedangkan ikhlas berarti bersedia untuk melepaskan individualitas sendiri.

Kedua, orang terjebak menyimpan emosi negatif sehingga emosi negatif semakin hari semakin membesar karena hanya disimpan tanpa diungkapkan. Padahal, sebagaimana diungkapkan Pennebaker (2002), tidak adanya pengungkapan diri akan memperbesar emosi negatif yang ada dalam diri seseorang. Akibat serius dari penyimpanan emosi negatif yang bertumpuk dan membesar adalah munculnya perilaku agresif yang tak diduga-duga dari individu tersebut. Peluang munculnya perilaku yang tak diduga-duga dari individu yang menyimpan emosi negatif ini menjadi lebih besar. Perilaku mutilasi adalah contoh agresivitas akibat memendam emosi negatif yang terlalu mendalam.

Keterbukaan dalam mengungkapkan diri lebih membantu individu untuk memaafkan. Dalam perspektif Pennebaker (2002), ketika seseorang dapat mengungkapkan diri, terutama ketika mengungkapkan emosi negatif secara verbal, maka itu akan membantunya mengeluarkan rasa sakit hati, benci, amarah, dendam, dan sebagainya. Etnis Batak adalah contoh etnis yang

memiliki sifat terbuka. Dijelaskan oleh Simaremare (Masrun dkk, 1986) mengatakan bahwa masyarakat Batak mempunyai ciri – ciri terbuka, dinamis, berani dan kurang tenggang rasa, sedangkan Bangun (1999) mengemukakan bahwa suku Batak Karo memiliki sifat-sifat jujur, tegas dan berani, percaya diri, tidak serakah dan tahu akan haknya, pragmatis, sopan, menjaga nama keluarga dan harga diri, rasional, kritis, mudah menyesuaikan diri, gigih mencari ilmu dan iri hati. Etnis Batak yang membiasakan diri untuk mengungkapkan emosinya tidak akan menyimpan emosi negatif yang ada dalam dirinya. Dengan demikian, emosi negatif ini tidak sampai berkembang menggerogoti alam pikiran dan perasaan. Bila pelaku meminta maaf dengan terus terang, maka mereka mudah memberikan maaf itu. Sekalipun demikian, bukan berarti Etnis Batak dengan serta merta memaafkan dan tidak menyimpan sakit hati, benci, amarah, dendam, dan sebagainya. Bila perlakuan tidak menyenangkan itu sangat kuat dalam bentuk kata-kata yang sangat kasar atau perbuatan yang agresif, maka bukan tidak mungkin emosi negatif rasa sakit hati, benci, amarah, dendam, dan sebagainya akan disimpan dalam diri seseorang.

Bangsa Indonesia adalah salah satu bangsa yang memiliki pengalaman masa lalu yang beragam, besar dan berpengaruh pada kehidupan selanjutnya, termasuk yang tidak menyenangkan. Peristiwa yang tidak menyenangkan itu secara massif banyak dirasakan sejumlah anak bangsa pada zaman pemerintahan Presiden Soeharto yang berlangsung antara 1966-2008 (36 tahun). Pada rentang masa ini terdapat berbagai peristiwa besar, seperti Peristiwa G30S/PKI 1965 yang mengakibatkan ratusan ribu orang meninggal dunia dan jutaan keluarganya yang menyimpan pengalaman traumatis dari peristiwa tersebut. Pada tahun 1980-an, terdapat peristiwa penembakan misterius (biasa disebut petrus) yang tidak diketahui dilakukan oleh siapa (masyarakat menduga bahwa semua itu dilakukan aparat penegak hukum) namun melibatkan puluhan ribu orang meninggal dan ratusan ribu hingga jutaan keluarga yang bersedih. Peristiwa-peristiwa lain yang melibatkan ratusan hingga ribuan korban dan keluarga yang menderita karenanya adalah peristiwa Daerah Operasi Militer (DOM) di Aceh, Peristiwa Talang Sari, Peristiwa Tanjung Priok, Kasus 27 Juli, invasi Timor Timur, pembunuhan sejumlah aktivis mahasiswa seperti Elang Mulya Lesmana, Hafidin Royang, Hendriawan Sie, dan Hery Hartanto yang keempatnya mahasiswa Trisakti yang tewas dalam tragedi menjelang reformasi pada 12 Mei 1998 (Nashori, 2009).

Beberapa peristiwa di atas adalah bukti adanya suatu sistem pemerintahan yang dijalankan kepemimpinan yang penuh amarah yang menimbulkan korban jiwa dan menyisakan trauma bagi korban dan keluarganya. Kepemimpinan yang marah dan agresif seperti ini menghasilkan orang-orang yang marah, sakit hati, dan boleh jadi membalas dendam (Nashori, 2009). Sebagai contoh, dikarenakan perlakuan yang tidak layak pemerintahan orde baru atau rezim Soeharto terhadap suaminya, Naoko Nemoto, nama asli Ratna Sari Dewi Soekarno, ternyata masih memendam sakit hati terhadap Soeharto. Istri termuda mendiang Soekarno yang dinikahi pada usia 19 tahun ini secara terang-terangan mengaku tidak memaafkan perlakuan mantan presiden kedua itu terhadap suaminya, Soekarno. "Saya tak mau mencaci orang yang telah meninggal. Namun saya tak bisa memaafkan Soeharto," cetus Dewi seperti dilansir kantor berita AFP (28/1/2008). Janda Soekarno ini menyebut Soeharto sebagai Pol Pot-nya Indonesia. Pol Pot, seperti diketahui, adalah pemimpin kelompok yang bertanggung jawab atas *genocide* jutaan rakyat Kamboja. Ratna Sari Dewi Soekarno menyalahkan Soeharto sebagai penyebab kematian suaminya dan juga penyebab pembunuhan massal di berbagai penjuru negeri. Soeharto bertanggung jawab atas berbagai peristiwa pelanggaran HAM mulai tahun 1965 hingga dasawarsa 1990-an di Aceh dan Papua (<http://www.banjarmasinpost.co.id>).

Berbagai opini dari anak-anak bangsa ini bermunculan. Pendapat yang tampaknya dapat diterima adalah mengikuti pola yang dilakukan bangsa Korea, yakni memberi hukuman terlebih

dahulu baru kemudian memaafkannya. Mungkinkah memberi hukuman terhadap orang yang sudah meninggal dunia? Apa yang dilakukan oleh Pemerintahan Michelle Bachelet di Chili barangkali dapat dipertimbangkan untuk diterapkan di Indonesia. Pengadilan korupsi pada saat pemerintahan Bachelet berkuasa menghukum isteri dan lima anak-anak Pinochet sesuai hukum yang berlaku. Pada 4 Oktober 2007, polisi Chili dengan seizin Bachelet menangkap isteri Jenderal (purn) Augusto Pinochet, Lucia Hiriart (84) dan lima anaknya, serta satu pengacara dan tiga pensiunan jenderal (Jorge Ballerino, Guillermo Garin dan Hector Letelier), 13 pengikut utama Pinochet untuk kejahatan korupsi Pinochet (1973-1990) yang sebesar 27 juta dolar AS. Bachelet melakukan langkah terpuji ini setelah tiga presiden selama 16 tahun sebelum Bachelet, tak ada yang berani untuk mengusutnya (Nashori, 2009).

Menghukum keluarga Soeharto—sebagaimana dilakukan Chili terhadap keluarga Pinochet-- bermaksud memberi kepastian hukum bagi masyarakat di mana mereka tinggal. Ini akan memberikan pesan kepada kita bahwa setiap kesalahan dan kejahatan akan mendapat hukuman.

Setelah itu, sebagaimana model yang berlangsung di Korea, kepemimpinan di Indonesia hendaknya memberikan pemaafan atau pengampunan terhadap Soeharto. Kim Young Sam, presiden sipil Korea pertama sejak rejim militer ambruk (1993-1997) melakukan tindakan yang sangat berani. Dia mendorong Pengadilan Korea mengadili mantan Presiden Chun Doo Hwan (atas kudeta tahun 1979) dan Roh Tae Woo (pembantaian di Kwanju tahun 1980). Chun divonis hukuman mati, sedangkan Roh dihukum 22 tahun penjara. Namun demi penyatuan kekuatan Korea, Presiden Kim Dae Jung (pengganti Kim Young Sam) memberikan amnesti terhadap keduanya. Awalnya ada protes dari kelompok masyarakat, namun lebih banyak lagi anggota masyarakat Korea yang menyadari maksud strategis dari keputusan politik ini. Dua tahun kemudian, Chun bahkan dimaafkan melalui pernyataan resmi pemerintah, juga atas nasihat Dae Jung yang saat itu menjadi presiden terpilih namun belum dilantik. "Saya bahagia karena telah memberi maaf kepadanya sehingga kami bisa berekonsiliasi demi kebaikan Korea," kata Dae Jung dalam sebuah dialog dengan BBC TV pada 10 Desember 2000 (Nashori, 2009).

Apa yang disampaikan di atas adalah pemaafan dalam level legal formal. Hal lain yang patut dilakukan oleh pemerintah Indonesia adalah membuat rakyat Indonesia dapat saling memaafkan, dalam konteks ini adalah rakyat yang diri dan keluarganya pernah menjadi korban rezim Soeharto dan orang-orang yang membantu berlangsungnya rezim Soeharto. Peristiwa pemaafan yang mungkin dilakukan di Indonesia ini perlu mempertimbangkan pada peristiwa sejenis di Afrika Selatan. Nelson Mandela, presiden pertama Afrika Selatan yang terpilih melalui pemilu demokratis tahun 1994, mengajarkan pemaafan kepada dunia. Negeri itu sebelumnya koyak-moyak oleh kebijakan *apartheid* yang mendiskriminasi warga kulit putih dan kulit hitam, dan ia sendiri mesti meringkuk di penjara selama 27 tahun akibat politik rasial itu. Melalui pemaafan itu ia bertekad untuk membangun Afrika Selatan yang baru. Ia mengawalinya dengan cara yang amat khas: ia meminta sipir penjaranya ikut naik ke panggung pada saat pelantikannya (Nashori, 2009).

Tidak hanya melakukan langkah personal memaafkan orang-orang yang menyakitinya, Mandela juga melembagakan pemaafan itu. Selama memimpin negeri itu, ia antara lain membentuk Komisi Kebenaran dan Rekonsiliasi (TRC, *The True and Reconciliation Commission*), dengan ketua Uskup Agung Desmond Tutu. Mandela berusaha mengelakkan pola balas dendam yang dilihatnya di sekian banyak negara, yang terjadi sewaktu ras atau suku yang semula tertindas mengambil alih pemerintahan. Nelson Mandela menyadari bahwa sewaktu kejahatan terjadi, hanya satu tanggapan yang dapat mengalahkannya. Pembalasan dendam hanya akan melanggengkan kejahatan itu. Keadilan hanya akan menghukumnya.

Kejahatan hanya akan dikalahkan oleh kebaikan bila pihak yang disakiti bersedia menyerapnya, memaafkannya, dan menolak untuk membiarkannya menyebar lebih jauh (Nashori, 2009).

Selama dua setengah tahun berikutnya, penduduk Afrika Selatan menyimak berbagai laporan kekejaman melalui pemeriksaan TRC. Peraturannya sederhana: bila seorang polisi atau perwira kulit putih secara sukarela menemui pendakwanya, mengakui kejahatannya, dan mengakui sepenuhnya kesalahannya, ia tidak akan diadili dan dihukum untuk kejahatan tersebut. Penganut garis keras mencela pendekatan ini dan menganggapnya tidak adil karena melepaskan si penjahat begitu saja. Namun, Mandela bersikukuh bahwa negeri itu jauh lebih memerlukan kesembuhan daripada keadilan (Nashori, 2009).

Sebuah contoh kisah yang mengharukan dituturkan Yancey (2003). Pada sebuah pemeriksaan, seorang polisi bernama van der Broek mengakui perilaku kejinya. Ia dan beberapa perwira lain menembak seorang anak laki-laki delapan tahun dan membakar tubuh anak itu seperti sate untuk menghilangkan bukti. Delapan tahun kemudian van de Broek kembali ke rumah yang sama dan menangkap ayah si anak. Isterinya dipaksa menyaksikan para polisi mengikat suaminya pada tumpukan kayu, mengguyurkan bensin ke tubuhnya, dan menyalakannya.

Ruang pemeriksaan menjadi hening saat seorang perempuan lansia, yang telah kehilangan anak dan kemudian suaminya, diberi kesempatan untuk memberikan tanggapan. "Apa yang Anda inginkan dari Tn. van de Broek?" tanya hakim. Ibu itu menjawab, ia ingin van der Broek pergi ke tempat mereka dulu membakar tubuh suaminya dan mengumpulkan abunya, agar ia dapat melakukan pemakaman yang layak. Dengan kepala tertunduk, polisi itu mengangguk. Kemudian ibu itu mengajukan permintaan tambahan, "Tn. van der Broek telah mengambil seluruh keluarga saya, dan saya masih memiliki banyak kisah yang ingin saya bagikan. Dua kali sebulan, saya ingin dia datang ke kampung saya dan menghabiskan waktu satu hari bersama saya, agar saya dapat menjadi ibu baginya. Dan saya ingin Tn. van der Broek tahu bahwa ia telah diampuni oleh Tuhan, dan bahwa saya juga mengampuninya. Saya ingin memeluknya, sehingga ia dapat mengetahui bahwa pengampunan saya ini sungguh-sungguh." Secara spontan, beberapa orang di ruang itu mulai menyanyikan *Amazing Grace* saat perempuan lansia itu melangkah menuju tempat saksi, namun van der Broek tidak mendengarkan nyanyian itu. Ia terjatuh tak sadarkan diri (Yancey, 2003).

Apa yang dilakukan oleh TRC di Afrika Selatan –yang difasilitasi oleh kepemimpinan Nelson Mandela– itu berhasil menyelesaikan berbagai rasa sakit hati, marah, dan dendam yang diderita rakyat. Saya rasa apa yang dilakukan di negeri penyelenggara Piala Dunia 2010 ini dapat dipertimbangkan di Indonesia. Di Indonesia, selama ini rekonstruksi kejahatan sudah biasa dilakukan di Indonesia. Kalau nanti dilakukan rekonstruksi terhadap pelaku kejahatan, maka itu sudah biasa dilakukan di negeri ini dan karenanya tidak ada kesulitan untuk diterapkan. Yang belum terbiasa diperlihatkan adalah bagaimana orang-orang yang menjadi korban atau keluarga korban memberikan pemaafan terhadap orang jahat yang mendzalimi mereka? Kalau TRC di Indonesia ini diimplementasikan, maka ada baiknya kerja TRC dibatasi untuk kasus-kasus kejahatan tertentu. Bila sudah selesai, baru dibentuk TRC dengan tugas-tugas yang lain. Tujuannya adalah dampak dapat dikontrol dan tidak menjadi bola liar yang memancing berbagai perilaku destruktif. Demikian. Wallahu a'lam bi ash-shawab.

DAFTAR PUSTAKA

Bangun, P. (1999) "Kebudayaan Batak", dalam Koentaraningrat (ed.), *Manusia dan Kebudayaan di Indonesia*. Jakarta: Penerbit Djambatan.

- Baskin, T.W. & Enright, R.D. (2004) "Intervention Studies on Forgiveness: A Meta-Analysis", *Journal of Counseling & Development*, Vol. 82 (Winter), 77-82.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J., and Sommer, K. L. (1998) "The Victim Role, Grudge Theory, and Two Dimensions of Forgiveness", dalam E. L. Worthington, Jr. (eds.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Speculations*. Philadelphia: The Templeton Foundation Press.
- Broyles, L.C. (2005) *Resilience: Its Relationship to Forgiveness in Older Adults. Dissertation*. Knoxville: The University of Tennessee.
- Enright, R.D. (2002) *Forgiveness Is a Choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington DC: American Psychological Association.
- Fincham, F.D., Beach, S.R., & Davilla, J. (2004) "Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage". *Journal of Family Psychology*, Vol. 18, 72-81.
- Hornby, A.S., Cowie, A.P., & Gimson, A.C. (2010) *Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English*. USA: Oxford University Press.
- Karremans, J.C. & Van Lange, P.A.M. (2004) "Back to Caring After Being Hurt: The Role of Forgiveness". *European Journal of Social Psychology*, Vol. 304, 207-227.
- Magnis-Suseno, F. (1999) *Etika Jawa: Sebuah Analisa Filsafati tentang Kebijakanaksanaan Hidup Jawa*. Jakarta: PT Gramedia.
- Martin, A.D. (2003) *Emotional Quality Management: Refleksi, Revisi dan Revitalisasi Hidup Melalui Kekuatan Emosi*. Jakarta: Penerbit Arga.
- Masrun, Martono, Haryanto, Hardjito, P., Utami, M.S., Bawani, N., Aritonang, L., & Soetjipto, H.P. (1986) "Studi Mengenai Kemandirian pada Penduduk Tiga Suku Bangsa (Jawa, Batak, Bugis)". *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- McCullough, M.E., Worthington, E.L., & Rachal, K.C. (1997) Interpersonal Forgiving in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (2), 321-336.
- Nashori, H.F. (2009) "Kepemimpinan dan Pemaafan", dalam Fuad Nashori, Sus Budiharto, & Yulianti Dwi Astuti (eds.). *Psikologi Kepemimpinan*. Yogyakarta: Penerbit Fahima.
- Nashori, H.F., Setiono, K. & Agustina, I. (2010) Forgiveness in Javanese and Batakese Ethnicities: A Conceptual Framework. Paper presented in *International Conference on Indigenous and Cultural Psychology*, Faculty of Psychology, Gadjah Mada University, 24-26 July, 2010.
- Nashori, H.F., & Setiono, K. (2010) "Pemaafan pada Etnis Jawa: Sebuah Kajian Teoritik". *Jurnal Psikoislamika*, 7 (1), 105-116.
- Nashori, H.F, Iskandar, T.Z., Setiono, K., & Siswadi, A.G.P. (2011-a) "Tema-tema Pemaafan pada Mahasiswa Yogyakarta". *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII.
- Pennebaker, J.W. (2002) *Ketika Diam Bukan Emas*. Bandung: Mizan.

- Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004) *Character Strengths and Virtues*. Oxford: Oxford University Press
- Seligman, M.E.P. (2002) *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan Pustaka (Eva Yulia Lukman)
- Shihab, M.Q. (2001) *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Snyder, C.R., & Lopez, S. J. (2007) *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. California: Sage Publications, Inc.
- Strelan, P. & Covic, T. (2006) "A Reviewer of Forgiveness Proses Models and A Coping Framework to Guide Future Research", dalam *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 23 (10), 1059-1085.
- Thompson, L.Y., Snyder, C.R., Hoffman, L., Michael, S.T., Rasmussen, H.N., Billings, L.S., Heinze, L., Neufeld, J.E., Shorey, H.S., Roberts, J.C., & Robert, D.E. (2005) "Dispositional Forgiveness of Self, Other, and Situation", dalam *Journal of Social and Personality Psychology*, Vol. 73 (2), 313-359.
- Tim Redaksi Kamus Besar Bahasa Indonesia (2012) *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa: Edisi Keempat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Tim Penerjemah Al-Qur'an dan Terjemahannya (2004) *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Departemen Agama RI.
- Wallace, H.M., Exline, J.J. & Baumeister, R.F. (2008) "Interpersonal Consequences of Forgiveness: Does Forgiveness Deter or Encourage Repeat Offenses?", dalam *Journal of Experimental Social Psychology*, vol. 44 (2), 453-460.
- Wardhati, L.T. & Faturachman (2006) "Psikologi Pemaafan". *Jurnal Psikologi (UGM)*, Vol. 14 (1), 57-67.
- Worthington, E.L., & Scherer, M. (2004) "Forgiveness Is An Emotion-Focused Coping Strategy That Can Reduce Health Risks And Promote Health Resilience: Theory, Review, And Hypotheses". *Psychology and Health*, 19 (3), 385-405.
- Worthington Jr, E.L., van Oyen, W.C., Lerner, A.J., & Scherer, M. (2005) Forgiveness in Health Research and Medical Practice. *Explore*, 1 (3), 169-176.
- Yancey, P. (2003) *Rumours of Another World*. Michigan: Zondervan.

Internet

<http://www.banjarmasinpost.co.id>

<http://www.tempointeraktif.com/>

<http://www.scribd.com/doc/>