

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa lepas dari interaksi dengan orang-orang di sekitarnya. Ketika memenuhi kebutuhan sejak lahir pun individu sudah menjalin hubungan yaitu dengan keluarga dan terus memiliki relasi yang berkembang seperti hubungan pertemanan, persahabatan dan lain lain. Seiring dengan semakin dewasanya seseorang, individu dihadapkan pada tugas perkembangan. Pada masa dewasa awal seseorang dituntut untuk bekerja, memilih pasangan, belajar hidup dengan orang lain, mulai membina keluarga dan mengasuh anak (Santrock, 1995). Begitu pula dengan wanita, ketika memasuki usia dewasa awal seorang wanita pun tak lepas dari tugas perkembangan untuk menjalin hubungan yang lebih intim dengan lawan jenis melalui sebuah pernikahan. Menurut Walgito (2004) pernikahan adalah penyatuan jiwa dan raga dua orang berlawanan jenis dalam ikatan suci dan mulia di bawah lindungan hukum dan Tuhan Yang Maha Esa.

Pernikahan merupakan suatu tahap yang penting bagi seorang wanita. Ketika menikah wanita mendambakan kehidupan yang bisa membuatnya bahagia bersama pasangan. Salah satu yang terpenting adalah keharmonisan keluarga. Menurut Gunarsa (2002) keharmonisan keluarga adalah kondisi dimana seluruh anggota keluarga merasa bahagia dengan ciri

berkurangnya ketegangan, kekecewaan, dan adanya kepuasan terhadap seluruh keadaan dan keberadaan dirinya baik pada aspek fisik, mental, dan sosial. Kondisi yang harmonis ini melahirkan suasana tenang, damai dan bahagia di sebuah keluarga.

Pernikahan yang tujuan awalnya memperoleh keharmonisan keluarga seringkali menjadi sulit untuk dicapai dikarenakan adanya konflik dalam pernikahan. Ekawarna (2018) memaparkan bahwa walaupun sebagian orang mengatakan konflik adalah hal yang tidak disukai akan tetapi hadirnya konflik memang tidak bisa dihindari. Konflik memiliki arti percekocokan, perselisihan atau pertentangan (KBBI, 2016). Menurut Walgito (2004) setelah memasuki kehidupan perkawinan, ada beberapa periode yang akan dilalui setiap pasangan suami istri. Periode tersebut adalah periode awal, pertengahan, dan periode matang. Periode awal merupakan masa perkenalan dan penyesuaian diri. Pasangan pada masa ini berusaha saling mengenal, menyelesaikan pendidikan atau merintis karir, merencanakan kehadiran anak pertama dan mengatur peran dalam pernikahan. Masa ini dikatakan sulit untuk dilalui karena biasanya pasangan muda tidak dapat mengantisipasi ketegangan atau tekanan yang mungkin timbul. Krisis yang sering kali muncul pada periode ini disebabkan karena pasangan kurang menjalankan perannya dalam hubungan sebagai suami atau istri maupun perannya sebagai orang tua. Periode pertengahan memiliki dua gelombang yaitu "*child full phase*" ketika pasangan berfokus pada pengembangan dan pemeliharaan keluarga dan "*us aging phase*" dimana pasangan berfokus pada upaya membangun kembali hubungan intim setelah anak-anak mandiri. Kemudian periode matang merupakan

masa dimana pasangan telah memiliki peran baru yaitu menjadi kakek dan nenek atau pensiunan. Pada masa ini pasangan menikmati hari tua bersama atau menjalani kehidupan sendiri apabila pasangan telah meninggal terlebih dahulu.

Seluruh periode yang dialami pasangan dalam pernikahan tentu memiliki kesulitan dan konflik sendiri pada masanya. Akan tetapi pada penelitian ini dipilih periode awal pernikahan yaitu pada 1-5 tahun pernikahan karena pada tahun-tahun pertama perkawinan merupakan masa kritis sebab pengalaman bersama pasangan belum banyak. Kendhawati & Purba (2019) mengatakan bahwa lima tahun pertama pernikahan dikatakan sebagai pusat pernikahan dan merupakan masa kritis dalam pernikahan. Masa lima tahun pertama ini juga penting karena menentukan bagaimana pernikahan akan berlangsung ke depannya. Pada periode ini penyesuaian dan ekspektasi seseorang sejak sebelum menikah diuji. Di samping itu, problematika dalam pernikahan tak hanya melibatkan pasangan suami istri saja, keluarga masing-masing pasangan memiliki peran pula dalam kehidupan rumah tangga yang pengaruhnya dalam hubungan pernikahan dapat menimbulkan masalah apabila ada gesekan pendapat antara individu dengan keluarga masing-masing pasangan (Anjani & Suryanto, 2006).

Konflik-konflik yang telah disebutkan sebelumnya memerlukan pengelolaan demi mempertahankan hubungan interpersonal, khususnya pernikahan. Seperti menurut Walgito (2004) keluarga dikatakan bahagia ditandai dengan hilangnya goncangan dan pertengkaran dalam rumah tangga. Ekawarna (2018) memaparkan bahwa usaha menghindari konflik dengan harapan konflik akan hilang apabila diabaikan adalah anggapan yang salah karena justru konflik

akan memburuk. Cara terbaik untuk mengurangi konflik adalah dengan menghadapinya atau menyelesaikan konflik tersebut. Menurut Zikman (dalam Ekawarna, 2018) pengelolaan konflik yang baik dapat membantu mengidentifikasi masalah dan sikap yang sebelumnya tidak terdeteksi, membantu klarifikasi ketidakpastian yang ada dan meningkatkan kerja sama antara pihak yang bertikai. Sedangkan pengelolaan yang buruk terhadap konflik dapat membuat frustrasi dan kebencian yang disebabkan karena konflik yang tidak terselesaikan sebelumnya.

Pengelolaan konflik yang buruk dapat meninggalkan emosi negatif pada diri individu. Dampak pasca konflik yang dapat muncul seperti trauma, marah, benci, dendam, bersikap pasif, hilangnya kepercayaan dan semangat, tidak ingin bertemu pasangan (menghindar), cemas, khawatir, takut, stres, depresi dan sejenisnya (Nashori, Iskandar, Setiono & Siswandi, dalam Kusprayogi & Nashori, 2016). Selain dampak kerugian fisik atau hal yang terlihat, dampak psikis seperti yang disebutkan di atas juga dapat terjadi. Maka dari itu apabila seseorang telah mengalami konflik hal yang penting untuk diatasi adalah bagaimana seseorang menangani emosi-emosi negatif yang timbul pasca konflik tersebut. Strategi yang paling efektif adalah dengan pemaafan dan negoisasi (Utami, 2015).

Konflik yang dialami pasangan dalam pernikahan memunculkan reaksi yang berbeda pada istri dan suami, hal ini yang kemudian mendasari pemilihan istri sebagai subjek. Kartono (1992) menyatakan bahwa wanita lebih banyak menunjukkan tanda-tanda emosional. Hal ini terlihat bahwa wanita lebih cepat bereaksi dengan hati yang penuh ketegangan, lebih cepat berkecil hati, bingung,

takut dan cemas. Ketika wanita lebih cenderung memikirkan peristiwa menyakitkan yang ia alami terus-menerus sebagai respon terhadap suasana hati negatif, pria cenderung untuk mengalihkan perhatian atau memutuskan terlibat dalam pemecahan masalah. Penelitian yang dilakukan pada orang dewasa menemukan wanita lebih mungkin melakukan *ruminatio*n atau perenungan dibandingkan laki-laki (Nolen-Hoeksema dkk, Roberts dkk, dalam Hilt, McLughlin & Nolen-Hoeksema, 2010).

Respon yang dimiliki istri pasca konflik membuatnya cenderung mengalami kembali emosi negatif. Ketika suami mungkin bisa beralih ke rutinitas tanpa merasakan emosi-emosi negatif istri justru masih terjebak di perasaan-perasaan yang tidak diinginkan. Padahal upaya mengatasi emosi negatif pasca konflik merupakan hal yang perlu dilakukan. Kusprayogi & Nashori (2016) memaparkan individu perlu melepaskan perasaan dendam, sakit hati dan *stress* akibat konflik dalam interaksinya dengan pasangan. Pemaafan hadir sebagai sebuah strategi untuk membebaskan diri dari sakit hati, bukan cara mengatasi konflik. Jadi segala emosi negatif yang dialami akibat konflik itu dapat diatasi dengan pemaafan (Paleari, Regalia & Fincham, 2010). Worthington dan Scherer (2004) menyatakan kemampuan memaafkan menjadi strategi *coping* berfokus emosi yang baik untuk meredakan *stress*, menjaga kesehatan, memberi dukungan sosial dan mampu mempertahankan hubungan yang terjalin.

Forgiveness atau pemaafan adalah kondisi dimana seseorang mampu merubah pandangannya terhadap orang yang menyakitinya, peristiwa menyakitkan dan gejala lanjutan dari peristiwa menyakitkan tersebut dari

pandangan negatif ke netral atau pandangan positif (Thompson, dkk, 2005). Konflik yang terjadi cenderung meninggalkan rasa tidak nyaman dan penilaian negatif terhadap orang yang menyakiti individu, jika seseorang mampu mengganti penilaian negatif tersebut menjadi penilaian yang baru terhadap *transgressor* (orang yang telah menyakiti individu) maka dikatakan orang tersebut memiliki kemampuan memaafkan. Kemampuan memaafkan ditunjukkan dengan perilaku memberi kesempatan kedua pada *transgressor* (Park, Peterson & Seligman, dalam Kashdan & Ciarrochi, 2013).

Menurut McCullough (1997) *forgiveness* disebut sebagai seperangkat motivasi prososial yang membuat seseorang bersikap tidak mementingkan dendam, mengurangi keinginan menghindar dan lebih menginginkan hubungan baik dengan *transgressor* (orang yang telah menyakiti individu). Sehingga, ketika seseorang sudah memaafkan orang yang menyakitinya hubungan antara kedua pihak yang berkonflik bisa menjadi lebih baik. McCullough (2000) menuliskan ada tiga aspek pemaafan. Ketiganya adalah *avoidance motivation* (keinginan penghindaran kontak dengan *transgressor* yang menurun), *revenge motivation* (keinginan membalas dendam yang menurun), *benevolence motivation* (adanya sikap dan perbuatan baik pada *transgressor*).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap 10 orang subjek dengan kriteria seorang istri dengan usia 21-40 tahun dalam periode awal pernikahan (usia pernikahan 1-5 tahun). Subjek yang diwawancarai memaparkan konflik yang dialami seputar permasalahan yang disebabkan karena adanya tuntutan, harapan dan stigma dari orang-orang di sekitar subjek seperti teman,

tetangga, saudara dan keluarga tentang pernikahan yang dijalani, adanya perbedaan prinsip atau pandangan antara istri dengan orang tua atau dengan keluarga pasangan tentang cara mengurus anak dan rumah tangga, perbedaan pendapat dengan pasangan tentang karir dan masalah ekonomi, serta kurangnya peran pasangan ketika lahir anak pertama. Pasca konflik akibat dari sikap, perkataan dan perlakuan tersebut seluruh subjek mengatakan memiliki perasaan kesal, jengkel dan marah yang ditahan setiap berhadapan atau terlibat aktivitas dengan *transgressor* (orang yang telah menyakiti). Subjek cenderung menghindari orang yang menyakitinya, pergi dari rumah, mendiamkan *transgressor*, melakukan protes dengan enggan makan dan tidak melakukan aktivitas yang biasa dikerjakan sehari-hari. Subjek merasakan bahwa masalah yang dialami itu membuat subjek merasa tertekan, sedih, marah, menangis. Walaupun masalah telah berlalu namun subjek masih menyimpan emosi negatif tersebut dan mencoba mengabaikan kekesalan yang ada. Seluruh subjek yang telah diwawancarai tergolong belum mampu memaafkan orang yang menyakiti subjek. Apabila dilihat dari aspek *avoidance motivation*, seluruh subjek masih melakukan penghindaran pasca kejadian yang menyakiti subjek dengan cara pergi dari rumah, sebisa mungkin menghindari aktivitas dengan *transgressor*. Kemudian dari aspek *revenge motivation* subjek masih menunjukkan adanya motivasi untuk membalas dendam dengan menunjukkan perilaku seperti enggan beraktivitas seperti biasa dan memprotes pasangan dengan sikap mendiamkan. Sedangkan untuk aspek *benevolence motivation* subjek tunjukkan misalnya dengan adanya usaha untuk

tetap melayani kebutuhan pasangan akan tetapi istri enggan berinteraksi dengan baik.

Padahal sebagai masyarakat *modern* dengan jumlah *stress*, kekerasan, kemarahan dan perselisihan yang meningkat adanya kemampuan pemaafan diharapkan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis (McCullough & Worthington dalam Paramitasari & Alfian, 2012). Menurut Rieneke & Setianingrum (2018) dengan memaafkan seseorang dapat membantu menurunkan tekanan darah, detak jantung dan sakit akibat *stress*. Efek yang ditimbulkan adalah seseorang meningkat kebahagiaannya, berkurang rasa khawatir serta hidupnya menjadi lebih positif. Sejalan dengan pemaparan Seligman (2004) yang mengatakan bahwa pemaafan adalah faktor yang berkontribusi pada kebahagiaan karena dengan memaafkan emosi negatif akan hilang.

Menurut Worthington & Wade (1999) ada beberapa hal yang dapat menjadi faktor munculnya pemaafan yaitu *ruminatio*n, kecerdasan emosi, respon *transgressor*, munculnya empati, kualitas hubungan, komitmen agama dan faktor personal. *Ruminatio*n atau perenungan yang dipilih sebagai variabel tergantung dalam penelitian ini merupakan serangkaian pemikiran yang repetitif berfokus pada perasaan negatif dimana individu merenungkan penyebab, makna dan akibat dari masalah yang dialami secara mendalam (Nolen-Hoeksma, Wisco & Lyubomirsky, 2008). Semakin sering seseorang merenung dan mengingat-ingat tentang peristiwa dan emosi yang dirasakan akan semakin sulit orang tersebut memaafkan.

Adapun aspek dari *ruminatio*n menurut Tanner, Voon, Hasking & Martin (2013) yaitu *problem-focused thoughts* atau pemikiran yang berfokus pada masalah yang mencerminkan kurangnya kemampuan pemecahan masalah dan pemrosesan informasi yang terhambat, *counterfactual thinking* merujuk pada pemikiran tentang alternatif kejadian yang lebih disukai dibandingkan kenyataan yang dialami, *repetitive thoughts* atau pemikiran yang terus berulang, dan *anticipatory thoughts* yang merupakan pemikiran antisipasi terhadap kemungkinan adanya bahaya dan ancaman di masa mendatang.

Setiap individu pasti mengalami masalah di kehidupan sehari-hari yang hubungannya dengan orang lain yang sering meninggalkan rasa sakit dan dendam. Walaupun konflik sudah berlalu tak semua orang bisa memaafkan perlakuan orang lain begitu saja. Hal yang berhubungan dengan muncul tidaknya pemaafan salah satunya adalah *ruminatio*n atau perenungan. Ketika seorang istri menghadapi masalah dengan *transgressor* ada emosi negatif yang muncul setelahnya. Emosi negatif yang dimiliki istri dapat semakin berkembang apabila istri melakukan *ruminatio*n atau perenungan yang ditandai dengan istri terus menerus memikirkan masalah yang dihadapi dan berfokus pada hal negatif tersebut. Dari pikiran-pikiran tersebut dapat pula timbul keinginan untuk membalas dendam, penghindaran dan keinginan untuk berbuat buruk yang mana tidak sejalan dengan prinsip pemaafan. Hal-hal menyakitkan yang dipikirkan, penyebab serta dampak yang terus dipikirkan akan mempengaruhi penilaian istri dalam memutuskan akan memaafkan atau tidak memaafkan pasangan. Individu yang berpikir secara berkala tentang suatu peristiwa cenderung tidak mudah

memaafkan dan apabila *ruminatio*n ini dikurangi individu jadi lebih mudah memaafkan (McCullough, 1998).

Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan di atas maka rumusan masalah yang peneliti ajukan adalah apakah ada hubungan antara *ruminatio*n dengan pemaafan pada istri dalam periode awal pernikahan?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara *ruminatio*n dengan *forgiveness* pada istri dalam periode awal pernikahan.

2. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan dalam pengembangan ilmu pengetahuan di dunia Psikologi Sosial dan Psikologi Positif dengan mengungkap hubungan antara *ruminatio*n dengan *forgiveness* pada istri dalam periode awal pernikahan.

b. Manfaat Praktis

Diharapkan dengan penelitian ini mampu menambah informasi tentang hubungan antara *ruminatio*n dengan *forgiveness* pada istri dalam periode awal pernikahan. Individu yang ingin meningkatkan *forgiveness* dapat dilakukan dengan menurunkan *ruminatio*n.