**HUBUNGAN ANTARA *RUMINATION* DENGAN *FORGIVENESS* PADA ISTRI DALAM PERIODE AWAL PERNIKAHAN**

***RELATIONSHIP BETWEEN RUMINATION AND FORGIVENESS IN WIFE ON THE FIRST STAGE OF MARRIAGE***

**Alfi Dwi Zunandari**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

alfidwiznndr@gmail.com

087728907087

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *rumination* dengan *forgiveness* pada istri dalam periode awal pernikahan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *rumination* dengan *forgiveness* pada istri dalam periode awal pernikahan. Subjek dalam penelitian ini adalah 50 orang istri dengan usia pernikahan 1-5 tahun yang bersedia mengisi skala *forgiveness* dan skala *rumination* melalui *googleform*. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Pearson Correlation*. Berdasarkan hasil uji korelasi menunjukkan koefisien korelasi (rxy) sebesar -0,325 (p≤0,05), hal tersebut berarti terdapat hubungan negatif antara *rumination* dan *forgiveness* pada istri dalam periode awal pernikahan. Kontribusi variabel *rumination* memberikan sumbangan efektif sebesar 10,6% terhadap kecenderungan rendahnya *forgiveness* pada istri dalam periode awal pernikahan sedangkan 89,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata Kunci : *rumination, forgiveness, istri, periode awal pernikahan***

***Abstract***

*This study aims to determine the relationship between rumination with forgiveness in wife on the first stage of marriage. The hypothesis of this study was that there is a negative relationship between rumination with forgiveness in wife on the first stage of marriage. Total subjects in this study were 50 wife who was in 1-5 years marriage who were willing to fill the forgiveness scale and rumination scale through googleform. The data analysis technique used in this study was Pearson Correlation. Based on the result, correlation test showed that correlation coefficient was (rxy) -0,325 (p < 0,05)), it means that there was a negative relationship between rumination with forgiveness in wife on the first stage of marriage. Rumination has given 10,6% effective contribution to the tendency of low forgiveness in wife on the first stage of marriage while the remaining 89,4% was influenced by the other factors not examined in this study.*

**Keywords: *rumination, forgiveness, wife, first stage of marriage***

**PENDAHULUAN**

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa lepas dari interaksi dengan orang-orang di sekitarnya. Ketika memenuhi kebutuhan pun sejak lahir individu sudah menjalin hubungan dengan keluarga dan terus 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 ia pun tak lepas dari tugas perkembangan 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. Menurut Marlina (2013) pernikahan adalah suatu ikatan antara laki-laki dan perempuan yang telah menginjak usia dewasa ataupun dianggap telah dewasa dalam ikatan yang sakral. 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 Walgito (2000) setelah memasuki kehidupan perkawinan, ada beberapa periode yang akan dilalui setiap pasangan suami istri. Periode tersebut diantaranya periode awal, pertengahan, dan periode matang. Kendhawati & Purba (2019) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa lima tahun pertama pernikahan dikatakan sebagai pusat pernikahan dan merupakan masa-masa kritis dalam pernikahan. Pada periode 5 tahun pernikahan terdapat banyak dinamika baru terkait kehidupan pernikahan, diantaranya masuknya seseorang ke dalam kehidupan pernikahan, kehadiran anak pertama, dan membesarkan anak pertama. 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. Disamping 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 (Anjani & Suryanto, 2006).

Konflik adalah percekcokan, perselisihan atau pertentangan (KBBI). Konflik yang dihadapi istri dapat memberi dampak 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. Istri tidak dapat menyangkal adanya fenomena konflik ditengah interaksi antara individu satu dengan individu yang lain. Maka dari itu hal yang penting disini adalah bagaimana seseorang menangani konflik tersebut. Strategi yang paling efektif adalah dengan pemaafan dan negoisasi (Utami, 2015).

 *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* atau si pembuat sakit hati 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 si pembuat luka hati. 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), *benevolance 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 usia pernikahan 1-5 tahun. Seluruh subjek yang telah diwawancarai tergolong sudah menunjukkan pemafaan pada orang yang menyakiti mereka namun pemaafannya masih dalam tahap rendah. Apabila dilihat dari aspek *avoidance motivation*, seluruh subjek masih melakukan penghindaran pasca kejadian yang menyakiti mereka dengan cara pergi dari rumah, sebisa mungkin menghindari aktivitas dengan suami. 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 dengan adanya usaha untuk tetap melayani kebutuhan suami akan tatapi istri enggan berinteraksi dengan baik dengan pasangan.

Menurut Kusprayogi & Nashori (2016) ketika seseorang mengalami konflik dalam interaksinya dengan pasangan perasaan dendam, sakit hati dan stress perlu untuk dilepaskan. Kemampuan memaafkan menjadi strategi coping berfokus emosi yang baik untuk meredakan stress, menjaga kesehatan, memberi dukungan sosial dan mampu mempertahankan hubungan yang terjalin (Worthington & Scherer, 2004). Harapannya adalah ketika melakukan pemaafan segala emosi negatif hilang dan hubungan interpersonal dapat diselamatkan (Worthington & Scherer, 2004). Sebagai masyarakat modern dengan jumlah stress, kekerasan, kemarahan dan perselisihan yang meningkat diharapkan dengan kemampuan pemaafan mampu meningkatkan kesejahteraan (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 sesesorang meningkat kebahagiaannya, berkurang rasa khawatir serta hidupnya menjadi lebih positif. Sejalan dengan penelitian tersebut Setyana (2013) mengungkapkan bahwa *forgiveness*s adalah karakter positif yang menunjang keharmonisan sosial dan ketenangan dalam kehidupan. Seligman (2004) mengatakan 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, diantaranya adalah *rumination*. *Rumination* atau perenungan merupakan sebuah gaya berpikir sebagai respon dari distress yang berfokus pada gejala distress secara pasif dan berulang-ulang terhadap penyebab dan konsekuensi dari simptom distress yang ada (Nolen-hoeksema, 1991). Semakin sering individu merenung dan mengingat-ingat tentang peristiwa dan emosi yng dirasakan akan semakin sulit kemampuan memaafkan terjadi.

Adapun aspek dari *rumination* menurut Tanner, Voon, Hasking, Martin (2013) diantaranya adalah *problem-focused thoughts* atau pemikiran yang berfokus pada masalah yang mencerminkan kurangnya kemampuan pemecahan masalah dan pemrosesan informasi yang terhambat, *counterfactual* merujuk pada pemikiran tentang hasil alternatif dan dilihat sebagai proses psikologis kunci yang mendasari munculnya emosi seperti penyesalan, kelegaan, kekecewaan, *repetitive thoughts* atau pemikiran yang terus berulang, dan *anticipatory thoughts* yang merupakan antisipasi terhadap ancaman dan bahaya di masa mendatang.

Menurut Abbasi & Maroufi (2014) *rumination* kebanyakan muncul pada perempuan sebagai reaksi dari kesedihan. Padahal saat wanita berbagi permasalahannya dengan pasangan dan keluarganya dalam konteks hubungan suportif istri cenderung lebih mudah mengatasi masalah. Sebaliknya apabila secara repetitif ia berpikir secara ruminatif dan memikirkan masalah yang sama tanpa ada progress maka masalahnya semakin memburuk dan ia bahkan dapat menjadi depresi.

**METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan variabel tergantung *forgiveness* dan variabel bebas *rumination*. Pengumpulan data menggunakan skala *forgiveness* dan skala *rumination*. Subjek penelitian berjumlah 50 responden. Analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment* dan data dianalisis menggunakan program analisis statistik JASP versi 0.12.2

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil kategorisasi data yang masing-masing variabel dibagi menjadi 3 kategori yaitu tinggi, rendah dan sedang, pada variabel *forgiveness* terdapat 18% dari subjek memiliki *forgiveness* yang tinggi, 60% subjek memiliki *forgiveness* yang sedang dan 22% subjek memiliki *forgiveness* yang rendah. Secara umum tingkat *forgiveness* pada istri dalam periode awal pernikahan cenderung sedang.

**Tabel 1 Kategorisasi Skor Skala *Forgiveness***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | Pedoman | Skor | Kategori | N | Presentase |
| 1 | X > (µ + 1σ) | X ≥105 | Tinggi | 9 | 18% |
| 2 | μ - 1σ ≤ X < μ + 1σ | 70 ≤ X < 105 | Sedang | 30 | 60% |
| 3 | X < (µ - 1σ) | X < 70 | Rendah | 11 | 22% |
|  |  |  | Total | 50 | 100% |

Keterangan :

X = X – Skor subjek

µ = Mean atau rerata hipotetik

σ = Standar deviasi hipotetik

N = Jumlah subjek

Berdasarkan hasil kategorisasi data *rumination* dapat diketahui bahwa 54% subjek memiliki *rumination* yang tinggi, 44% subjek memiliki tingkat *rumination* yang sedang dan 2% subjek memiliki tingkat *rumination* yang rendah. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat *rumination* pada istri dalam periode awal pernikahan cenderung tinggi.

**Tabel 2 Kategorisasi Skor Skala *Rumination***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | Pedoman | Skor | Kategori | N | Presentase |
| 1 | X > (µ + 1σ) | X ≥73,33 | Tinggi | 27 | 54% |
| 2 | μ - 1σ ≤ X < μ + 1σ | 46,67 ≤ X < 73,33 | Sedang | 22 | 44% |
| 3 | X < (µ - 1σ) | X < 45,67 | Rendah | 1 | 2% |
|  |  |  | Total | 50 | 100% |

Keterangan :

X = X – Skor subjek

µ = Mean atau rerata hipotetik

σ = Standar deviasi hipotetik

N = Jumlah subjek

**Uji Normalitas**

Uji normalitas menggunakan teknik analisis *one sample Kolmogorov-Smirnov* (KS-Z). Kaidah untuk uji normalitas adalah apabila nilai signifikansi dari uji *Kolmogorov-Smirnov* p>0,050 maka sebaran data mengikuti distribusi normal. Apabila nilai signifikansi dari uji *Kolmogorov-Smirnov* p≤0,050 maka sebaran data tidak mengikuti distribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas variabel *forgiveness* diperoleh KS-Z = 0,106 (p>0,050), berarti sebaran data variabel *forgiveness* mengikuti distribusi normal, sedangkan dari variabel *rumination* diperoleh KS-Z = 0,109 (p>0,050), berarti sebaran data variabel *rumination* mengikuti distribusi normal.

**Uji Linearitas**

Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linier atau tidaknya adalah apabila p<0,050 maka hubungan antar variabel di katakan linier dan apabila p≥0,050 hubungan antar variabel di katakan tidak linier. Berdasarkan hasil uji linearitas variabel *forgiveness* dengan *rumination* diperoleh F = 5,094 (p<0,050), berarti hubungan antara *rumination* dan *forgiveness* merupakan hubungan yang linear

**Uji Hipotesis**

Kaidah untuk korelasi ini adalah apabila nilai signifikansi p < 0,01 sangat signifikan berarti ada korelasi antara variabel bebas dan variabel tergantung, apabila p < 0,050 signifikan dan p > 0,050 berarti tidak signifikan atau tidak ada korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat. Berdasarkan hasil analisis *product moment (Pearson Correlation)* diperoleh koefisien korelasi rxy = -0,325 (p<0,050) berarti terdapat hubungan yang negatif yang antara *rumination* dengan *forgiveness* pada istri dalam periode awal pernikahan. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,325 berarti hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *rumination* dan *forgiveness* diterima. Berdasarkan hasil penelitian berarti semakin tinggi *rumination* maka semakin rendah *forgiveness*, sebaliknya semakin rendah *rumination* maka semakin tinggi *forgiveness* pada istri dalam periode awal pernikahan. Kemudian untuk koefisien determinasi R2 diperoleh sebesar 0,106. Kontribusi variabel *rumination* sebesar 10,6% terhadap kecenderungan rendahnya *forgiveness* pada istri dalam periode awal pernikahan, sedangkan 89,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *rumination* merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan tinggi rendahnya *forgiveness* pada istri dalam periode awal pernikahan. Sejalan dengan teori Worthington & Wade (1999) yang mengungkapkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *forgiveness*, salah satunya adalah *rumination.* Menurut Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky (2008) *rumination* adalah serangkaian pemikiran yang repetitif berfokus pada perasaan negatif dimana individu merenungkan penyebab, makna dan akibat dari masalah yang dialami secara mendalam.

Kendhawati & Purba (2019) memaparkan lima tahun pertama pernikahan dikatakan sebagai pusat pernikahan dan merupakan masa-masa kritis. Istri dihadapkan dengan berbagai dinamika baru terkait kehidupan pernikahan, diantaranya masuknya seseorang ke dalam kehidupan pernikahan, kehadiran anak pertama, dan membesarkan anak pertama. Penyesuaian dan ekspektasi istri sejak sebelum menikah diuji dan membuat periode ini menjadi masa yang penting karena menentukan bagaimana pernikahan akan berlangsung ke depannya. Selain melibatkan pasangan, keluarga masing-masing pasangan berperan pula dalam kehidupan rumah tangga yang dapat menimbulkan masalah hubungan pernikahan (Anjani & Suryanto, 2006). Berbagai konflik yang terjadi dapat menyebabkan istri mengalami trauma, marah, benci, dendam, bersikap pasif, hilangnya kepercayaan dan semangat, tidak ingin bertemu *transgressor* (orang yang menyakiti), cemas, khawatir, takut, stres, depresi dan sejenisnya (Nashori, Iskandar, Setiono & Siswandi, 2011). Dapat dilihat bahwa periode awal pernikahan menuntut istri berhadapan dengan berbagai tekanan dimana menurut Michl, McLaughlin, Shepherd, & Nolen-Hoeksema (2013) *rumination* dapat meningkat pada sesorang dengan peristiwa hidup penuh tekanan. *Rumination* menurut Tanner, Voon, Hasking & Martin (2013) memiliki 4 aspek yaitu *problem-focused thoughts, counterfctual thoughts, repetitive thinking dan anticipatory thoughts.*

*Problem-focused thoughts* mencerminkan kemampuan pemecahan masalah dan pemrosesan informasi yang terhambat (Tanner, Voon, Hasking & Martin, 2013). Hal ini disebabkan karena istri yang berada dalam suasana hati yang tertekan meyakini bahwa dengan merenungkan masalah yang dimiliki membuatnya bisa mendapatkan *insight* atau pemahaman yang lebih besar tentang masalah yang dihadapi (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993). Istri dengan tingkat rumination yang merenungkan masalahnya secara mendalam cenderung berpikir fokus pada masalah, oleh karena itu emosi negatif yang dirasakan dari masalah tersebut terbawa kembali. Emosi negatif yang masih dipelihara seperti kemarahan, sakit hati dan dendam dalam diri menandakan bahwa istri belum bisa memaafkan *transgressor*. Diperkuat dengan pernyataan Smith (dalam Kusprayogi & Nashori 2016) perasaan marah yang dibiarkan akan memicu reaksi emosi yang akan meninggalkan luka dan permusuhan dan dampaknya terwujud pada perilaku, kepercayaan, penilaian yang buruk yang pada akhirnya memicu gejala frustrasi, penganiayaan, dan provokasi kepada *transgressor.* Hal ini bertolak belakang dengan teori *forgiveness* McCullough (1997) yang memaparkan bahwa seseorang yang memaafkan memiliki penilaian yang membaik terhadap *transgressor*, ditandai juga dengan adanya seperangkat motivasi yang mendorong individu untuk tidak lagi mementingkan dendam, mengurangi keinginan menghindar dan lebih mendambakan hubungan baik dengan *transgressor.*

Tanner, Voon, Hasking, Martin (2013) mengatakan ketika individu merasa apa yang dialami merupakan suatu hal yang tidak menyenangkan, muncul pemikiran “jika saja” atau “andai saja” yang disebut *counterfactual thoughts.* Pemikiran ini menggambarkan angan-angan istri yang dimunculkan untuk menghadapi realita yang tidak diinginkan. Roese (1997) mengatakan bahwa munculnya *counterfactual thoughts* dipicu oleh adanya emosi negatif*,* pemikiran *counterfactual* didasari oleh pengalaman tidak menyenangkan yang ingin istri hindari. Secara otomatis *rumination* yang tinggi pada seseorang mengaktifkan mekanisme *flight* pada diri orang tersebut dan dalam hal ini membuat istri cenderung menghindari kenyataan tidak menyenangkan dari peristiwa yang dialaminya dan membawa istri menuju pemikiran yang lebih dapat diterima melalui *counterfactual thoughts* (McCullough, Bono & Root, 2007). Senada dengan Roese (1997) yang menjelaskan bahwa ketika dihadapkan pada ketidaknyamanan yang mengancam, individu akan berperilaku menghindari ketidaknyamanan tersebut. Sikap penghindaran dari kenyataan yang dilakukan istri membuat istri semakin sulit menerima dan menyesuaikan diri dengan kehidupan yang harus dihadapi sehari-hari sebab istri lebih nyaman dengan angan-angan yang tidak menyakitinya dengan menyangkal kenyataan yang ada. Angan-angan yang dimiliki istri tentu tidak sejalan dengan pemaafan sebab hal tersebut tidak benar-benar terjadi di dunia nyata. Padahal menurut Thompson dkk (2005) seseorang yang memaafkan ditandai dengan berubahnya pandangan negatif yang dimiliki terhadap *transgressor* berikut peristiwa negatif dan gejala lanjutan dari peristiwa tersebut yang berubah dari pandangan negatifmenjadi lebih netral atau bahkan bisa berkembang menjadi pandangan yang lebih positif. Akan tetapi hal yang terjadi di sini istri justru berangan-angan dan menghindarkan dirinya dari pandangan tentang *transgressor* yang benar-benar dihadapinya, dengan begitu istri gagal mengoreksi pandangannya terhadap *transgressor* karena terus melakukan penghindaran dengan *counterfactual thinking.*

*Repetitive thoughts* menurut Tanner, Voon, Hasking, dan Martin (2013) hampir mirip dengan aspek *problem-focused thoughts* akan tetapi pada aspek ini terdapat perbedaan yaitu pemikiran yang berulang secara otomatis dan intrusif atau mengganggu secara terus menerus. Seperti yang dikatakan Nolen-Hoeksema (1991) bahwa seorang dengan *rumination* memikirkan tentang penyebab, konsekuensi, dan gejala afek negatif yang digali dari *stressfull event* atau peristiwa yang membuat stress secara berulang-ulang. Hal ini dapat dijelaskan dengan sebuah mekanisme antara *repetitive thoughts* dengan *negative mood* atau suasana hati yang buruk. Seperti yang diungkap oleh De Raedt, Hartel & Watkins (2015) yang menjelaskan bahwa diantara *repetitive thoughts* dan *negative mood* terdapat mekanisme lingkaran setan. Mekanisme tersebut disebabkan karena *negative mood* membuat ruang lingkup atensi pada individu menyempit, mempengaruhi susunan persepsi dan membuat pemikiran serta perilaku terbatas hanya pada fokus suasana hati dan pemikiran negatif saja. Dikatakan mekanisme lingkaran setan karena pemikiran dan suasana hati negatif berputar berulang-ulang secara otomatis. Brinker & Dozois (2009) memaparkan ketika individu merenungkan stres kecil pun perhatian individu terhadap ingatan akan hal-hal negatif meningkat. Istri cenderung memikirkan masalahnya berulang-ulang membuat masalah yang dimiliki mengusiknya dalam waktu yang lama dan kemunculan pemikiran tentang masalah menjadi intens. Ketika istri menghadirkan kembali peristiwa menyakitkan melalui *rumination*, dampak psikologis negatif yang dulu muncul dapat bertahan dan semakin memburuk. Penjelasan tersebut didukung oleh teori McCullough (2001) yang mengatakan semakin sering seseorang mengingat peristiwa yang menyakitkan, motivasi untuk menghindari *(avoidance)* atau melakukan pembalasan *(revenge)* terhadap *transgressor* semakin meningkat, hal ini menandai terhambatnya proses pemaafan istri terhadap *transgressor.*

*Anticipatory thoughts* merupakan kecenderungan seseorang untuk memikirkan hal-hal buruk yang mungkin terjadi di masa depan dan disebabkan karena individu merasakan kemungkinan adanya ancaman atau bahaya (Tanner, Voon, Hasking & Martin, 2013). Pemikiran ini membuat istri membayangkan berbagai skenario yang mungkin terjadi ketika istri mengambil sikap dan keputusan berkaitan dengan *transgressor*. Geden dkk (2019) mengatakan bahwa *anticipatory thoughts* ditandai dengan individu yang proaktif mempertimbangkan dan memahami berbagai kemungkinan situasi yang kompleks. Hasil pertimbangan berdasarkan pengalaman menyakitkan membuat istri cenderung membayangkan kemungkinan terulangnya peristiwa tersebut. Senada dengan teori McCullough (2008) yang mengatakan bahwa pertimbangan seseorang tentang bagaimana sikap *transgressor* setelah dimaafkan mempengaruhi keputusan orang tersebut untuk memberikan maaf atau tidak kepada *transgressor*.

*Rumination* yang dilakukan istri dalam menanggapi permasalahan atau peristiwa menyakitkan yang pernah dialaminya membuat istri kesulitan dalam mengelola pengalaman afektif yang dimiliki. Hal ini disebabkan karena ketika seseorang melakukan *rumination* emosi negatif yang dirasakan cenderung meningkat dan dari peningkatan tersebut mengubah perilaku seseorang ke arah yang maladaptif (Shaleha, Yusainy & Herani, 2018). Merenungkan peristiwa yang tidak menyenangkan membuat peristiwa tersebut muncul dengan dirasakannya kembali pengalaman saat individu disakiti. Hal ini mempengaruhi tingkat istri dalam memberikan pemaafan kepada *transgressor* atau orang yang telah menyakitinya, apalagi istri sebagai sosok yang disakiti memiliki hubungan interpersonal kepada *transgressor* (McCullough dkk, 1997).

*Rumination* yang dilakukan istri dalam menanggapi permasalahan atau peristiwa menyakitkan yang pernah dialaminya membuat istri kesulitan dalam mengelola pengalaman afektif yang dimiliki. Hal ini disebabkan karena ketika seseorang melakukan *rumination* emosi negatif yang dirasakan cenderung meningkat dan dari peningkatan tersebut mengubah perilaku seseorang ke arah yang maladaptif (Shaleha, Yusainy & Herani, 2018). Merenungkan peristiwa yang tidak menyenangkan membuat peristiwa tersebut muncul dengan dirasakannya kembali pengalaman saat individu disakiti. Hal ini mempengaruhi tingkat istri dalam memberikan pemaafan kepada *transgressor* atau orang yang telah menyakitinya, apalagi istri sebagai sosok yang disakiti memiliki hubungan interpersonal kepada *transgressor* (McCullough dkk, 1997).

**KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *rumination* dengan *forgiveness* pada istri dalam periode awal pernikahan ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi (rxy) = -0,325 (p<0,050). Hubungan negatif ini berarti istri dengan *rumination* atau perenungan tinggi cenderung kesulitan dalam memaafkan orang yang pernah menyakitinya akibatnya istri menjadi berkutat dengan pemikiran dan emosi negatif sebagai dampak dari peristiwa tersebut. Sebaliknya istri dengan *rumination* yang rendah cenderung lebih mudah beralih dari peristiwa menyakitkan yang dialami dan karena hal tersebut penyesuaian diri istri menjadi lebih baik sehingga di kehidupan sehari-hari istri mampu berdampingan dan beraktivitas bersama dengan orang yang pernah menyakitinya. Variabel *rumination* dalam penelitian ini memberikan sumbangan 10,6% terhadap kecenderungan rendahnya *forgiveness* atau pemaafanpada istri dalam periode awal pernikahan, sedangkan 89,4% lainnya disebabkan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

Abbasi, Y. & Maroufi. (2014). The multiple relationships among forgiveness, and family communication with rumination in pregnant women. *Social Science Humanities Journal*. 2(4), 43-47.

Agustian, H. (2013). Gambaran kehidupan pasangan yang menikah di usia muda di kabupaten dharmasraya. SPEKTRUM: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (PLS), 1(1), 205-217.

Anggraini, D. & Cucuani, H. (2014). Hubungan Kualitas Persahabatan dan Empati dengan Pemaafan Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi.* 10(1), 18-24.

Anjani, C & Suryanto. (2006). Pola penyesuaian perkawinan pada periode awal. *Jurnal Insan*,.8(3), 198-210.

Azwar, S. (2015). *Reliabilitas Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi 2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi (Edisi 2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Berry, J. W., Worthington Jr, E. L., O'Connor, L. E., Parrott III, L., & Wade, N. G. (2005). Forgivingness, vengeful rumination, and affective traits. Journal of personality, 73(1), 183-226.

Brinker, J. K., & Dozois, D. J. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. Journal of clinical psychology, 65(1), 1-19.

Carr, A. (2004). *Psychology : The Science of Happiness and Human Strengths*. New York : Brunner-Routledge Taylor & Francis Group.

Clinebell, H. J., & Clinebell, C. H. (1970). The intimate marriage. New York: Harper & Row.

Davidoff, L. L. (1991). Psikologi Suatu Pengantar (edisi ke-2). Jilid 2.

De Raedt, R., Hertel, P. T., & Watkins, E. R. (2015). Mechanisms of repetitive thinking: introduction to the special series. *Clinical Psychological Science*, *3*(4), 568-573.

Ekawarna. (2018). *Manajemen Konflik dan Stress.* Jakarta : Bumi Aksara.

Geden, M., Smith, A., Campbell, J., Spain, R., Amos-Binks, A., Mott, B., ... & Lester, J. (2019). Construction and Validation of an Anticipatory Thinking Assessment. Frontiers in psychology, 10, 2749.

Gauw, E., & Kartasasmita, S. (2017). Pengaruh Rumination Terhadap Academic Achievement Pada Mahasiswa Tingkat Sarjana. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, *7*(1).

Gunarsa, S. D. (1982). Dasar dan teori perkembangan anak. BPK Gunung Mulia.

Gunarsa, S. D. (2002). Anak Sampai Usia Lanjut. Jakarta: BPK Gunung Mulia.

Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Hurlock, E.B. (2010). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.

Istri. 2016. Pada KBBI Daring. Diunduh dari https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/istri pada tanggal 24 Oktober 2018.

Juwita, V. R. & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara Pemaafan dengan Kesejahteraan Psikologis pada Korban Perundungan. *Jurnal Empati,* 7(1), 274-282.

Kartasasmita, S. (2017). Hubungan antara School well-being dengan Rumination. *Jurnal muara ilmu sosial, humaniora, dan seni*, *1*(1), 248-252.

Kartono, K. (1992). *Psikologi wanita (Jilid I) : Mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa*. Bandung : CV. Mandar Maju Bandung

Kashdan, T. & Ciarrochi, J. (2013). Mindfulness, Acceptance, and Positive Psychology: The Seven Foundations of Well-Being. Context Press. Oakland.

Kendhawati, L., & Purba, F. D. (2019). Hubungan Kualitas Pernikahan Dengan Kebahagiaan Dan Kepuasan Hidup Pribadi: Studi Pada Individu Dengan Usia Pernikahan 1-5 Tahun Di Bandung. Jurnal Psikologi Vol, 18(1), 106-115.

Konflik. 2016. Pada KBBI Daring. Diunduh dari https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/konflik pada tanggal 24 Oktober 2018.

Kusprayogi, Y. & Nashori, F. (2016). Kerendahhatian dan pemaafan pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 12-29.

Marlina, N. (2013). Hubungan antara tingkat pendidikan orangtua dan kematangan emosi dengan kecenderungan menikah dini. Empathy Jurnal Fakultas Psikologi, 2(1).

McCullough. (1997). Interpersonal Forgiving in Close Relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321-336.

Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of personality and social psychology*, *65*(2), 339.

Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of personality and social psychology*, *69*(1), 176.

McCullough, M.E. (2000). Forgiveness as Human Strength : Theory, Measurement and links to well-being. *Journal of Social Clinical Psychology*. 19 (1), 43-55.

McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it?. Current directions in psychological science, 10(6), 194-197.

McCullough, M. E. (2008). Beyond revenge: The evolution of the forgiveness instinct. John Wiley & Sons.

McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: three longitudinal studies. *Journal of personality and social psychology*, *92*(3), 490.

McCullough, M. B; Worthington Jr, E. L dan Rachal, K. C. (1997). Interpersonal Forgiving in Close Relationship. Journal APA of Personality and Social Psychology, Vol. 73, 321-336.

McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington Jr, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. Journal of personality and social psychology, 75(6), 1586.

Hilt, L. M., McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Examination of the response styles theory in a community sample of young adolescents. Journal of Abnormal Child Psychology, 38(4), 545-556

Michl, L. C., McLaughlin, K. A., Shepherd, K., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Rumination as a mechanism linking stressful life events to symptoms of depression and anxiety: Longitudinal evidence in early adolescents and adults. *Journal of abnormal psychology*, 122(2), 339.

Murphy, J.G. (2005)*, Forgiveness, Self-Respect, and the Value of Resentment from:* Handbook of Forgiveness Routledge.

Nancy, Wismanto & Hastuti. (2014). Hubungan Nilai dalam Perkawinan dan Pemaafan dengan Keharmonisan Keluarga. *Jurnal Psikodimensia*, 13 (1), 84-97.

Nashori, F. (2012). Meningkatkan Kualitas Hidup dengan Pemaafan. Diterima tanggal 14 Oktober 2013. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya. Universitas Islam Indonesia.

Nashori, F., Iskandar, T. Z., Setiono, K., & Siswandi, A. G. P. (2011). Tema-tema pemaafan pada mahasiswa Yogyakarta. *Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII.*

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E., Lybomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspective on Psychological science,* 3(5), 400-424.

Paleari, F. G, Regalia, C., & Fincham, F.D. (2010). Forgiveness and Conflict Resolution in Close Relationships : Within and Cross Partner Effects. Journal of Psychology, 9(1), 36-56.

Paramitasari, R. & Alfian, I. N. (2012). Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Kecenderungan Memaafkan pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(2).

Puspitasari, D.C. (2018). Hubungan Kualitas Persahabatan dengan Kemampuan Memaafkan pada Remaja Akhir. Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Sunan Ampel Surabaya.

Rahmawati, P.A.(2015). Hubungan Antara Kepercayaan dan Keterbukaan Diri Terhadap Orang Tua dengan Perilaku Memaafkan pada Remaja yang Mengalami Keluarga *Broken Home* Di SMKN 3 & SMKN 5 Samarinda. *eJournal Psikologi,* 3 (1), 395 – 406.

Rienneke, T. C., & Setianingrum, M. E. (2018). Hubungan antara Forgiveness dengan Kebahagiaan Pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. Persona: Jurnal Psikologi Indonesia, 7(1), 18-31.

Rippere, V. (1977). What's the thing to do when you're feeling depressed: A pilot study. Behaviour Research and Therapy.

Roese, N. J. (1997). Counterfactual thinking. *Psychological bulletin*, *121*(1), 133.

Santrock, J. W.(1995). Life-Span Development. Perkembangan Masa Hidup. Jakarta: Erlangga.

Safitri, A. & Andrianto, S. (2015). Hubungan Antara Kohesivitas dengan Intensi Perilaku Agresi pada Suporter Sepak Bola. *Jurnal Psikologi Islami*, 1(2), 11-23.

Saidiyan & Julianto. (2016). Problem Pernikahan Dan Strategi Penyelesaiannya: Studi Kasus pada Pasangan Suami Istri Dengan Usia Perkawinan Di Bawah Sepuluh Tahun. *Jurnal Psikologi Undip*. 15(2), 124-133.

Sari, K. (2012). Forgiveness pada istri sebagai upaya untuk mengembalikan keutuhan rumah tangga akibat perselingkuhan suami. Jurnal Psikologi, 11(1), 9.

Seligman, M. E. P. (2004). Authentic Happiness. New York: Free Press.

Shaleha, R. R. A., Al Yusainy, C., & Herani, I. (2018). The Mind Anchor: Peran Trait Rumination dalam Struktur Pengalaman Afektif. *MEDIAPSI*, *4*(1), 47-55.

Smith & Alloy. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. Clinical Psychology Review. 115-128.

Steven, Y., & Sukmaningrum, E. (2018). Pemaafan pada Istri Dewasa Muda yang Suaminya Pernah Berselingkuh. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, *5*(1), 1-27.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Tanner, A., Voon, D., Hasking, P., & Martin, G. (2013). Underlying structure of ruminative thinking: Factor analysis of the Ruminative Thought Style Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 37(3), 633-646*.*

Tsang, McCullough & Fincham (2006). The Longitudinal Association Between Forgiveness and Relationship Closeness and Commitment. *Journal of Social and Clinical Psychology,* 25(4), 448-472.

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.

Utami, D.A. (2015). Kepercayaan Interpersonal Dengan Pemaafan dalam Hubungan Persahabatan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan,* 3(1), 54-70.

Walgito, B. 2004. Bimbingan dan Konseling Perkawinan. Yogyakarta: Penerbit Andi.

Ward, A., Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Can’t quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality and social psychology bulletin*, *29*(1), 96-107.

Wardani, K.A. (2016). Hubungan Rumination dengan Forgiveness pada Remaja Akhir dalam Hubungan Persahabatan. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Worthington, E. L. (2006). *Forgiveness and reconciliation : theory and application.* New York : Routledge Taylor & Francis Group.

Worthington, E. L. & Scherer, M. (2004). Forgivenes is an Emotion-Focused Coping Strategy that can Reduce Health Risk and Promote Health Resilience : Theory, Review and Hypothesis. *Psychology and Health*, 19(3), 385-405.

Worthington, E. L., & Wade, N. G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and clinical psychology*, *18*(4), 385-418.

Zechminster & Romero. (2002). Victim and Offender Accounts of Interpersonal Conflict: Autobiographical Narratives of Forgiveness and Unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 82(04), 675–686.