

## Peran Pemaafan terhadap Kepuasan Pernikahan: *A Literature Review*

Ardhito Faza Akhnaf<sup>1</sup>, Aqsa Vaca<sup>2</sup>, Resdiyanti Permata Putri<sup>3</sup>, Nanum Sofia<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia,  
Jl. Kaliurang KM 14.5, D.I.Yogyakarta, Indonesia 55584

[ardhitoakhnaf22@gmail.com](mailto:ardhitoakhnaf22@gmail.com)

### Abstract

Divorce cases in Indonesia continue to increase every year with a variety of conflicting problems. Declining marital satisfaction is the cause of the increasing divorce rate. It is important to have an effective strategy to be able to maintain satisfaction in marriage, one of which is forgiveness. Forgiveness is an alternative solution that can help couples solve and prevent problems in the marriage relationship. This study aims to provide an overview of the relationship between forgiveness and marital satisfaction. This study is a literature review with search articles from the Google Scholar, ProQuest, PubMed and EBSCOHost databases. The search results obtained 15 articles that match the inclusion criteria. The results of this study reveal that forgiveness increases marital satisfaction in various cultural contexts. Marital satisfaction is also influenced by other factors such as gender and marriage length.

**Keywords:** marital satisfaction, forgiveness, marital adjustment, conflict resolution

### Abstrak

Kasus perceraian di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya dengan beragam konflik permasalahan. Kepuasan pernikahan yang menurun menjadi penyebab meningkatnya angka perceraian. Penting untuk memiliki strategi yang efektif untuk dapat menjaga kepuasan dalam pernikahan, salah satunya dengan pemaafan. Pemaafan menjadi salah satu alternatif solusi yang dapat membantu pasangan dalam penyelesaian dan pencegahan masalah pada hubungan pernikahan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai keterkaitan pemaafan dengan kepuasan pernikahan. Studi ini merupakan *literature review* dengan pencarian artikel dari *database* Google Scholar, ProQuest, PubMed dan EBSCOHost. Hasil penelusuran diperoleh 15 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa pemaafan berperan dalam meningkatkan kepuasan pernikahan dalam berbagai konteks budaya yang berbeda. Kepuasan pernikahan juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti jenis kelamin dan usia pernikahan.

**Kata kunci:** kepuasan pernikahan, pemaafan, penyesuaian pernikahan, resolusi konflik

## PENDAHULUAN

Pernikahan menjadi langkah awal dalam kehidupan rumah tangga. Pernikahan merupakan ikatan sakral yang dilakukan oleh pasangan perempuan dan laki-laki dewasa (Marlina, 2013). Sebuah pernikahan tentunya memiliki tujuan untuk membangun keluarga yang bahagia sesuai dengan 8 fungsi keluarga menurut BKKBN, yaitu fungsi agama, kasih sayang, perlindungan, sosial budaya, reproduksi, sosialisasi dan pendidikan, ekonomi, serta pembinaan lingkungan (BKKBN, 2018). Oleh karena itu, pernikahan menjadi sebuah awal baik dengan tujuan saling menyayangi, saling membina, dan membangun kekerabatan (Octarina et al., 2015). Salah satu indikator yang dijadikan sebagai capaian keberhasilan pernikahan yaitu kepuasan pernikahan (Burgess & Locke, 1960).

Karney dan Bradburry (1995) menjelaskan kepuasan pernikahan dengan model *VSA* (*vulnerability-stress-adaptation*), di mana kepuasan pernikahan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kerentanan (*vulnerability*), stres, dan proses adaptasi (*adaptive process*).

Kerentanan individu merupakan karakteristik individual (*individual differences*), terbentuk dari kepribadian (*neuroticism dan extraversion*) dan model kelekatan, yang mempengaruhi individu dalam menghadapi konflik (Lawrence et al., 2008). Seperti contoh, individu yang orang tuanya bercerai akan memiliki komitmen rendah terhadap pasangan dan memiliki kecenderungan bercerai (Cui, Fincham, & Durtschi, 2011). Kemudian, pasangan yang mengalami stres, baik yang berasal dari internal (seperti tekanan finansial dan kesulitan mengasuh anak) maupun eksternal (seperti masalah dengan mertua dan stres kerja) memiliki korelasi signifikan dengan tingkat kepuasan pernikahan yang rendah dan gejala depresi tinggi (Williamson, Karney, & Bradbury, 2013). Ketika pasangan menghadapi *stressor* tertentu, baik yang berasal dari internal maupun eksternal, cara pasangan beradaptasi, termasuk respon pasangan terhadap *stressor* dan cara berkomunikasi, menjadi penting sebab keterampilan berkomunikasi dan manajemen konflik dalam pasangan menjadi prediktor kuat dalam kepuasan pernikahan pada istri (Lawrence et al., 2008).

Kepuasan pernikahan juga dapat dilihat dari aspek lain. Fowers dan Olson (1993) menjelaskan kepuasan pernikahan dapat dipengaruhi oleh aspek-aspek seperti masalah kepribadian, komunikasi, resolusi konflik, manajemen keuangan, aktivitas di waktu senggang, hubungan seksual, anak dan pengasuhan, keluarga dan teman, peran kesetaraan, serta orientasi keagamaan. Sedangkan Bradburry, et al (2000) menyatakan faktor kognitif, afeksi, fisiologis, *patterns*, dukungan sosial, dan kekerasan dapat mempengaruhi kepuasan pernikahan.

Kepuasan pernikahan merupakan hasil evaluasi yang dilakukan oleh suami istri tentang hubungan pernikahan yang selalu berubah seiring bertambahnya usia pernikahan berkaitan dengan harapan dan kebutuhan mereka (Lemme, 1995; Kumala & Trihandayani, 2015). Acap kali harapan yang tidak tercapai dalam hubungan pernikahan membuat salah satu pihak, suami ataupun istri, merasa tidak puas yang pada akhirnya dapat mengakibatkan perceraian (Røsand et al., 2014; Goei, 2015). Berdasarkan Kategorisasi Pengadilan Agama tahun 2020, perceraian didominasi oleh faktor perselisihan dan pertengkaran terus-menerus dengan jumlah 176.683 kasus kemudian diikuti faktor ekonomi dengan jumlah sebanyak 71.194 kasus (Komnas Perempuan, 2021).



**Gambar 1.** Angka Perceraian di Indonesia Tahun 2015-2020

Pada Gambar 1 menunjukkan angka kasus perceraian pada beberapa tahun terakhir (Prihatin, 2020). Pada tahun 2015, kasus perceraian berada pada angka 394.246 kasus dan pada 2019 kasus perceraian sudah mencapai 480.618. Terlihat peningkatan kasus perceraian pada 2015-2019 terjadi sekitar 1,8-8,16% tiap tahunnya. Sementara itu, per-Agustus 2020 jumlah kasus perceraian sudah mencapai angka 306.688 kasus. Dapat disimpulkan bahwa dalam setahun angka perceraian di Indonesia mencapai seperempat dari total rata-rata dua juta jumlah angka pernikahan setiap tahunnya.

Pernikahan tidak akan luput dari adanya konflik dan permasalahan. Hadisubrata (2003)

menjelaskan sumber konflik dalam pernikahan terbagi menjadi dua, yaitu kepribadian (ketidakmatangan kepribadian dan kelainan mental) dan hal yang berkaitan dengan pernikahan (keuangan, mertua-ipar, pendidikan anak, dan ketidakpuasan seksual). Dalam konflik rumah tangga, ada permasalahan yang dapat dimaafkan dan sangat sulit dimaafkan (Suwartono, 2010). Konflik yang dapat dimaafkan seperti permasalahan terkait anak, keuangan, komunikasi, dan perbedaan cara suami atau istri ketika menghadapi suatu masalah. Sementara konflik yang berkaitan dengan pelanggaran komitmen pernikahan akan sulit untuk dimaafkan. Finkel, Rusbult, Kumashiro, & Hannon (dalam Wulandari 2016) mendefinisikan komitmen pernikahan dalam 3 bagian, yakni kecenderungan untuk bertahan dalam suatu hubungan, orientasi jangka panjang, dan kelekatan psikologis. Pelanggaran terkait komitmen pernikahan akan sulit dimaafkan karena memberikan kesedihan dan trauma yang mendalam pada pasangan (Suwartono, 2010). Salah satu kasus pelanggaran dalam komitmen pernikahan yaitu perselingkuhan (Fretes, Nancy, & Anggraini, 2016). Seseorang dapat memaafkan pasangannya dan mempertahankan pernikahan karena adanya keinginan tidak balas dendam, tidak menyakiti, dan ingin mempertahankan hubungan (Khairani & Purnamasari, 2019), namun dalam kasus pelanggaran komitmen pernikahan khususnya perselingkuhan ada kecenderungan dalam mengingat kejadian tersebut sehingga sulit untuk memaafkan (Sari, 2012).

Resolusi konflik yang baik memiliki hubungan yang signifikan dengan kepuasan pernikahan (Muhid, Nurmita, & Hanim, 2019). Turunnya kepuasan pernikahan menjadi determinan meningkatnya angka perceraian (Goei, 2015). Oleh karena itu, untuk menghindari konflik rumah tangga yang berasal dari ketidakpuasan pernikahan, penting untuk meningkatkan kepuasan pernikahan dalam sebuah hubungan dengan memperkuat faktor-faktor seperti hubungan interpersonal, pemaafan, keagamaan, kehidupan seksual, dan keterbukaan diri (*self-disclosure*) (Srisusanti & Zulkaida, 2013; Sakinah & Kinanth, 2018; Kumala & Trihandayani, 2015).

Pemaafan memiliki beragam definisi, baik dari perspektif Islam maupun barat. Dalam perspektif barat, definisi pemaafan dapat dijelaskan menjadi tiga konteks, di antaranya pemaafan sebagai respon, pemaafan sebagai kecenderungan pribadi, dan pemaafan sebagai kualitas dari unit sosial (McCullough & Witvliet, 2002). Pemaafan sebagai respon merupakan perubahan yang meliputi pikiran, emosi, dan perilaku korban terhadap pelaku atau orang yang melukainya. Ketika individu dapat mempraktikkan pemaafan, respon terhadap orang yang membuatnya terluka menjadi lebih positif dari waktu ke waktu. Kemudian sebagai kecenderungan pribadi, pemaafan didefinisikan sebagai kecenderungan seseorang untuk memaafkan orang lain dalam berbagai situasi interpersonal. Adapun sebagai kualitas unit sosial, pemaafan dapat dipahami sebagai unit yang sama kualitasnya dengan keintiman, kepercayaan, atau komitmen dalam hubungan pernikahan. Hubungan pernikahan termasuk dalam struktur sosial yang dicirikan memiliki derajat pemaafan yang tinggi, yang artinya, setiap individu di dalamnya cenderung mudah untuk dapat saling memaafkan. Lain halnya dengan struktur sosial lain, seperti lembaga sosial yang memiliki tingkat pemaafan rendah, yang artinya individu di dalamnya cenderung untuk saling membalas atau menghukum individu lain yang berbuat kesalahan.

Konsep pemaafan secara umum telah banyak dikaji pada beberapa penelitian sebelumnya. Berdasarkan penelitian korelasional ditunjukkan bahwa pemaafan berhubungan positif dengan kerendahan hati, empati, keharmonisan keluarga, kepercayaan interpersonal, aspek kognitif dari stres, resiliensi, religiositas dan kebahagiaan (Kusprayogi & Nashori, 2016; Juwita & Kustanti, 2018; Rahmandani, 2015; Utami, 2015; Nancy, 2014; Amrilah & Widodo, 2015; Permana, 2018; Sari, 2018; Anggraini & Cucuani, 2014).

Pemaafan beberapa kali disebutkan dalam Al-Qur'an. Kata pemaafan sendiri berasal dari

bahasa Arab yaitu *al-afwu*. Menurut Quraish Shihab, arti kata ini dapat berkembang menjadi “penghapusan” dari awalnya yang bermakna “berlebihan” (Warsah, 2020). Kata tersebut disebutkan sebanyak 34 kali dalam Al-Qur’an (Khasan, 2017). Hal itu menandakan bahwa pemaafan merupakan hal yang penting untuk diamalkan. Selain itu, muncul juga definisi bahwa *al-afwu* berarti tidak memberikan sanksi kepada yang bersalah (Vahrudi, 2020). *Al-afwu* memiliki makna yang mirip dengan *al-shafh*. *Al-shafh* sendiri memiliki makna kelapangan dada (Khasan, 2017). Selain itu, kata *ghafar* memiliki arti yang berkaitan dengan pemaafan, namun kata *ghafar* lebih fokus pada pengampunan Allah kepada makhluknya (Widyawati & Munir, 2017). Ada lima konsep pemaafan yang dijelaskan dalam Al-Qur’an menurut Huda dan Fitriana (2020). Pertama, memaafkan atas dasar dorongan agama dan kebaikan diri sendiri. Kedua, konsep yang tidak mensyaratkan permintaan maaf terlebih dulu. Ketiga, konsep bahwa proses maaf dilakukan terlebih dulu lalu kelapangan hati bisa tercapai. Keempat, bahwa mengetahui alasan perbuatan membuat kita lebih mudah memaafkan. Kelima, taubat sebagai bentuk pemaafan terhadap diri sendiri.

Dari banyak ayat Al-Qur’an yang telah menyebutkan kata *al-afwu* yang berarti pemaafan, terdapat salah satu ayat yang memerintahkan langsung kepada manusia supaya dapat memaafkan kesalahan orang lain. Allah Swt. berfirman yang artinya, “*Jadilah Engkau Pema'af dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh.*” (QS Al-A’raf: 199). Adapun penjelasan ayat tersebut menurut Shihab (2002) bahwa manusia diperintahkan supaya dapat menerima dengan tulus dan memaafkan terhadap apa yang telah orang lain lakukan. Jangan memberi tuntutan yang berat atau terlalu tinggi sehingga memberatkan bagi orang lain yang mengakibatkan mereka menjauh. Ayat ini mengisyaratkan kepada setiap muslim termasuk juga kepada pasangan suami istri bahwa ketika memiliki masalah atau konflik hendaknya dapat diselesaikan dengan cara memaafkan dan menerima kesalahan yang telah diperbuat dengan hati yang tulus. Hal ini akan dapat menimbulkan perdamaian dan ketenangan antar suami dan istri yang pada akhirnya dapat meningkatkan kepuasan pernikahan.

Atas dasar penjelasan yang menarik tersebut di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran terkait peran pemaafan terhadap kepuasan pernikahan. Meskipun telah ada penelitian yang menghimpun secara komprehensif peran pemaafan terhadap kepuasan pernikahan (Aalgaard, Bolen, & Nugent, 2016; Tavakol et al., 2017), belum ada yang membahas secara komprehensif konsep dan pemaafan itu sendiri. Dalam studi Aalgaard et al (2016) artikel yang dihimpun dan diulas tidak hanya melibatkan pasangan yang sudah menikah, melainkan pasangan yang belum menikah. Sedangkan dalam studi ini, peneliti fokus menghimpun artikel dengan subjek pasangan yang sudah menikah. Sementara pada studi Tavakol et al (2017), peneliti tidak hanya membahas pemaafan sebagai faktor yang mempengaruhi kepuasan pernikahan, tetapi membahas faktor-faktor lain juga seperti faktor demografis (usia, level pendidikan, usia pernikahan, pemasukan dan status ekonomi, jumlah anak), atribut personal, tipe kelekatan, agama, dll sehingga pemaafan tidak dibahas secara komprehensif. Selain itu, studi ini melakukan pembaruan dengan menambah referensi konsep pemaafan dalam agama islam.

## METODE

Penelitian ini merupakan sebuah kajian literatur (*literature review*) yang menghimpun beberapa artikel ilmiah yang sesuai dengan topik penelitian. Menurut Snyder (2019) kajian literatur bertujuan untuk menghimpun dan memperoleh inti dari beberapa artikel hasil penelitian. Adapun pencarian literatur dalam penelitian ini menggunakan beberapa portal elektronik *database*, yakni Google Scholar, ProQuest, PubMed dan EBSCOHost. Pencarian literatur dibatasi pada literatur yang diterbitkan dari tahun 2013-2023. Kata kunci yang

digunakan dalam pencarian literatur yakni dengan menggunakan kata “marital satisfaction” OR “marriage satisfaction” OR “couple satisfaction” OR “kepuasan pernikahan” OR “kepuasan perkawinan” AND “forgiveness” OR “pemaafan” OR “memaafkan”. Setelah membaca keseluruhan artikel yang keluar, terdapat 15 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Artikel penelitian empiris dalam bentuk *full text* yang menggunakan Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
2. Artikel dipublikasikan dari tahun 2013 hingga 2023

## HASIL

Berdasarkan hasil *review*, dapat diketahui bahwa beberapa studi menggunakan konsep pemaafan yang berbeda-beda. Secara keseluruhan dari total 15 artikel yang terhimpun dan sesuai dengan kriteria inklusi, ditemukan sepuluh jenis pemaafan yang dirangkum dalam tabel berikut.

**Tabel 1.**  
Konsep Pemaafan

Penulis	Konsep
Shamsi & Asad, 2021	<i>Self-forgiveness, others forgiveness, dan situations forgiveness</i>
Sheldon, Gilchrist-Petty, & Lessley, 2014	<i>Nonverbal, minimizing, conditional, discussion, explicit</i>
Çelik, Çelik, Yavas, & Süler, 2022; Deniz, Uzun, & Kurtulus, 2019	<i>Resentment-avoidance dan benevolence</i>

Berdasarkan hasil *review* artikel dari beberapa portal database yang memenuhi kriteria inklusi, maka didapatkan hasil sebagai berikut.

**Tabel 2.**  
Artikel Review Peran Pemaafan terhadap Kepuasan Pernikahan

No	Nama Penulis	Judul Artikel	Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Çelik, Çelik, Yavas, & Süler, 2022	Investigation of Marital Satisfaction in Terms of Proactive Personality, Meaning in Life, Offense-Specific Forgiveness	252 wanita dan 98 pria yang sudah menikah	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terdapat hubungan negatif antara <i>resentment-avoidance</i>, salah satu sub-dimensi <i>offense-specific forgiveness</i> (<math>r = -0.491, p &lt; 0.01</math>) dengan kepuasan pernikahan. Artinya, jenis pemaafan dengan penghindaran tidak membuat kualitas pernikahan semakin membaik</li> </ul>
2.	Chung, 2014	Pathways between attachment and marital satisfaction-The mediating	208 guru (142 wanita dan 66 pria) di Korea yang sudah menikah	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hubungan antara <i>anxious attachment</i> pada kepuasan pernikahan sepenuhnya dimediasi oleh pemaafan.</li> <li>• Pemaafan dapat meningkatkan kepuasan pernikahan meskipun terdapat keterikatan yang tidak aman dalam hubungan pernikahan.</li> </ul>

		roles of ruminatation, empathy, and forgiveness		
3.	Damariyanti, 2017	Pengaruh Kesejahteraan Psikologis dan Pemaafan Terhadap Kepuasan Pernikahan	23 pria dan 57 wanita yang sudah menikah dan berusia 23-60 tahun	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pemaafan dan kesejahteraan psikologis berkorelasi dengan kepuasan pernikahan dengan <math>r = 0.614</math>.</li> <li>● Pemaafan memberikan pengaruh dengan koefisien signifikansi sebesar 0.000 (<math>p &lt; 0.050</math>) dan berkontribusi sebesar 37,7% terhadap kepuasan pernikahan.</li> </ul>
4.	Deniz, Uzun, & Kurtulus, 2019	Investigating The Predictive Effect of Offense-Specific Forgiveness And Assessing Attributions In Marriage On Marital Satisfaction	160 wanita dan 30 pria yang sudah menikah dan tinggal di Istanbul	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Terdapat korelasi negatif yang signifikan antara kepuasan pernikahan dan <i>marital offence-specific forgiveness (MOFS)</i> pada dimensi <i>resentment-avoidance</i>.</li> <li>● Dimensi <i>resentment-avoidance</i> pada variabel <i>marital offence-specific forgiveness (MOFS)</i> dapat memprediksi kepuasan pernikahan.</li> </ul>
5.	Fahimdash, Noferesti, & Tavakol, 2020	Self-Compassion and Forgiveness-Major Predictors of Marital Satisfaction in Young Couples	Pasangan usia 20-40 tahun dengan usia pernikahan 1-10 tahun	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pemaafan dengan kepuasan pernikahan pada keseluruhan sampel (<math>p &gt; 0.05</math>).</li> <li>● Rata-rata pemaafan lebih tinggi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki.</li> <li>● Terdapat hubungan yang signifikan antara pemaafan dan kepuasan pernikahan pada laki-laki (<math>p &lt; 0.05</math>).</li> </ul>
6.	Fetrus & Soetjingsih, 2020	The Relationship between Forgiveness and Marital Satisfaction of Wives Who Have Multiple Roles	30 istri di Salatiga yang mempunyai peran ganda	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Terdapat hubungan positif yang signifikan antara pemaafan dan kepuasan pernikahan (<math>r=0.713</math>) pada istri dengan peran ganda yang telah menikah.</li> </ul>
7.	Gumus & Kislak, 2019	The Predictive Role of Forgiveness and the Level of Repetitive Thinking on	86 wanita dan 71 pria yang sudah menikah, berusia 23-58 tahun, dan sudah	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Kepribadian pemaaf berkontribusi sebesar 32% terhadap penyesuaian pernikahan.</li> <li>● Terdapat hal lain yang berkontribusi pada penyesuaian pernikahan selain pemaafan, diantaranya adalah jenis kelamin dan pemikiran berulang</li> </ul>

		Mental Health and Marital Adjustment in Married Individuals	menikah lebih dari 1 tahun	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tingkat penyesuaian pernikahan pada perempuan lebih rendah dibanding laki-laki.</li> </ul>
8.	Herawati & Farradina, 2017	Kepuasan Perkawinan Ditinjau dari Kebersyukuran dan Pemaafan pada Pasangan Bekerja	140 pria dan 86 wanita yang sudah menikah dan bekerja di Universitas Islam Riau	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terdapat hubungan signifikan antara pemaafan dan kepuasan pernikahan.</li> <li>• Terdapat perbedaan kepuasan pernikahan berdasarkan jenis kelamin, umur, dan periode perkawinan.</li> <li>• Subjek dari penelitian merupakan pasangan yang bekerja. Hasil penelitian mengungkapkan kepuasan perkawinan pada pria lebih tinggi daripada wanita.</li> </ul>
9.	Herawati & Widiandro, 2019	Kebersyukuran dan Kemaafan terhadap Kepuasan Pernikahan	156 pria dan 175 wanita di Rokan Hulu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subjek merupakan pasangan yang sudah menikah lebih dari satu tahun.</li> <li>• Pemaafan mempengaruhi kepuasan pernikahan dengan signifikansi sebesar 0.000 (<math>p &lt; 0.05</math>).</li> <li>• Pemaafan berkontribusi sebesar 48,6% terhadap kepuasan pernikahan.</li> </ul>
10.	Kiani, Mirmahale, Saberyan & Khodabakhsh, 2016	Effectiveness of Forgiveness Therapy Based on Islamic Viewpoint on Marital Adjustment and Tendency to Forgive in the Women Afflicted by Infidelity	30 wanita berusia 18-54 tahun yang pernah diselingkuhi oleh pasangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapi pemaafan berdasarkan sudut pandang islam dinilai efektif secara signifikan dalam penyesuaian pernikahan (<math>p &lt; 0.01</math>).</li> <li>• Pemaafan dapat membantu individu memiliki kualitas tidur yang lebih baik</li> </ul>
11.	Kumala & Trihandayani, 2015	Peran Memaafkan dan Sabar dalam Menciptakan Kepuasan Pernikahan	15 pria dan 55 wanita dengan rentang usia pernikahan 1-20 tahun di Jakarta dan sekitarnya	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subjek merupakan pria dan wanita dengan usia menikah 1-20 tahun</li> <li>• Pemaafan berpengaruh terhadap kepuasan pernikahan dengan signifikansi 0.000, <math>r = 0.493</math> dan pemaafan berkontribusi sebesar 24,3% terhadap kepuasan pernikahan</li> </ul>
12.	Olson, Marshal, Goddard, & Schramm, 2015	Shared Religious Beliefs, Prayer, and Forgiveness as Predictors of Marital	1.513 individu yang sudah menikah di Amerika Serikat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemaafan yang diberikan oleh pasangan menjadi faktor yang signifikan mempengaruhi kepuasan pernikahan.</li> <li>• Pemaafan memiliki keterkaitan yang tinggi dengan kepuasan pernikahan.</li> </ul>

		Satisfaction		
13.	Rose, Anderson, Miller, Marks, Hatch, & Card 2018	Longitudinal Test of Forgiveness and Perceived Forgiveness as Mediators between Religiosity and Marital Satisfaction in Long-Term Marital Relationships	331 pasangan yang mayoritas merupakan orang Eropa-Amerika	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terdapat dukungan parsial bahwa peningkatan pemaafan akan memprediksi peningkatan kepuasan pernikahan, serta pasangan untuk istri dan suami, satu tahun kemudian.</li> </ul>
14.	Shamsi & Asad, 2021	Emotional Maturity, Forgiveness, and Marital Satisfaction among Dual Earner Couples	Pasangan berusia 18-50 tahun yang bekerja penuh waktu di Pakistan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemaafan <i>others</i>/orang lain (<math>\beta = .20</math>; <math>p &lt; .05</math>) dan pemaafan situasi (<math>\beta = .22</math>; <math>p &lt; .05</math>) memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kepuasan pernikahan pada pasangan yang keduanya bekerja.</li> </ul>
15.	Sheldon, Gilchrist-Petty, & Lessley, 2014	You Did What? The Relationship Between Forgiveness Tendency, Communication of Forgiveness, and Relationship Satisfaction in Married and Dating Couples	Laki-laki dan perempuan Amerika berusia minimal 19 tahun yang sudah menikah atau sedang menjalin hubungan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasangan yang sudah menikah dan memiliki kecenderungan untuk memaafkan memiliki kepuasan hubungan yang lebih tinggi (<math>p &lt; 0.001</math>).</li> <li>• Pasangan yang sudah menikah, yang menggunakan strategi pemaafan <i>nonverbal</i> (contoh : berpelukan) dan <i>minimizing</i> (tidak membesar-besarkan masalah) memiliki kepuasan hubungan lebih tinggi</li> <li>• Kecenderungan memaafkan pada pasangan yang sudah menikah lebih tinggi daripada pasangan yang belum menikah</li> </ul>

## DISKUSI

### Kepuasan Pernikahan berdasarkan Jenis Kelamin

Terdapat tiga dari lima belas penelitian yang telah di *review* yang menjelaskan perbandingan kepuasan pernikahan berdasarkan jenis kelamin, seluruhnya sepakat bahwa laki-laki cenderung memiliki kepuasan pernikahan yang lebih tinggi daripada perempuan (Chung, 2014; Fahimdanesh et al., 2020; Herawati & Farradina, 2017). Hal ini disebabkan laki-laki cenderung lebih mudah untuk memaafkan dibandingkan perempuan (Chung 2014). Dengan pemaafan, laki-laki akan cenderung lebih mudah untuk mengontrol tensi emosi dan perilaku ketika berhadapan dengan orang lain (Backus, 2009). Studi lain menjelaskan bahwa pemaafan menjadi elemen penting untuk membangun dan memperkuat kepercayaan dan cinta di antara pasangan (Patrick et al., 2013). Maka dari itu, pemaafan membawa peran besar untuk meningkatkan

kepuasan pernikahan terkhususnya bagi laki-laki (Fahimdanesh et al., 2020).

Selaras dengan Kaleta dan Mroz (2021) yang juga menjelaskan bahwa secara umum laki-laki lebih mudah memaafkan dibandingkan perempuan. Sedangkan pada penelitian ini dijelaskan bahwa perempuan memiliki skor yang lebih tinggi pada afek negatif dan kecemasan sehingga perempuan sulit untuk memiliki kontrol emosi yang baik termasuk untuk mengontrol depresi dan amarah. Sebaliknya, laki-laki lebih mudah untuk mengontrol depresi dan amarah dan memiliki afek positif yang lebih tinggi. Dengan demikian, wajar jika laki-laki memiliki tingkat kepuasan pernikahan yang lebih tinggi daripada perempuan.

### **Kepuasan Pernikahan berdasarkan Usia Pernikahan**

Dari beberapa artikel yang terhimpun, dapat diketahui bahwa selain jenis kelamin, usia pernikahan turut berkontribusi terhadap kepuasan pernikahan. Terbukti bahwa pasangan yang memiliki usia pernikahan yang lebih dari 10 tahun cenderung memiliki kepuasan yang tinggi dalam pernikahannya (Shamsi & Asad 2021; Sheldon, Gilchrist-Petty, & Lessley, 2014). Hal tersebut terjadi lantaran semakin tua umur seseorang, semakin mudah pula orang tersebut untuk memaafkan pasangannya sehingga wajar jika kepuasan pernikahannya semakin tinggi (Fahimdanesh et al., 2020).

Hasil penelitian di atas juga didukung oleh penelitian lain yang dilakukan oleh Sandu dan Salceanu (2020) yang menyatakan bahwa semakin lama durasi pernikahan, semakin tinggi tingkat kepuasan yang dirasakan oleh setiap pasangan. Dijelaskan bahwa pada masa awal pernikahan, setiap pasangan masih melalui tahap adaptasi dengan kehidupan baru sehingga seiring waktu lamanya pernikahan dapat membuat mereka saling merasakan kenyamanan satu sama lain. Selain itu, Gorbazadeh et al. (2013) dan Zainah et al. (2012) menjelaskan bahwa pada masa awal pernikahan, pasangan masih mengalami ketidakstabilan dalam pernikahannya dan hubungan yang usianya di bawah sepuluh tahun masih rentan dengan banyak konflik pernikahan.

### **Konsep Pemaafan**

Dari hasil penghimpunan literatur, dapat diketahui bahwa beberapa penulis menggunakan konsep pemaafan yang berbeda-beda untuk menelaah pengaruhnya terhadap kepuasan pernikahan. Shamsi dan Asad (2021) menggunakan konsep pemaafan berdasarkan Thompson et al., (2005), yaitu *self*, *others*, dan *situations*. Menurut Thompson et al (2005), tindakan memaafkan sendiri diartikan sebagai proses memaknai ulang pemikiran negatif terkait sebuah peristiwa menjadi lebih positif atau netral. *Self-forgiveness* menjelaskan tindakan memaafkan diri sendiri yang dilakukan dengan memperbaiki hubungan dengan orang lain dan memperbaiki diri. Sedangkan *situations forgiveness* menekankan pada tindakan memaafkan hal-hal yang berada di luar kontrol, seperti sakit. Sementara *others forgiveness* fokus pada tindakan memaafkan orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian Shamsi dan Asad (2021) dapat diketahui di antara tiga tipe pemaafan, *situations* berkorelasi paling tinggi dengan kepuasan pernikahan. Hasil ini berbeda dengan studi sebelumnya (Pelluchi, Palleari, Regalia, & Fincham's, 2014) yang menyatakan *self-forgiveness* merupakan prediktor paling signifikan dari kepuasan pada hubungan romantis. Hal ini dikarenakan subjek pada penelitian Shamsi dan Asad (2021) merupakan pasangan Pakistan, di mana orang-orang Asia secara budaya ingin menjaga koneksi sosial dan keharmonisan antarindividu sehingga mereka cenderung mementingkan hubungan dengan orang lain daripada otonomi individu.

Sementara itu, Sheldon et al. (2014) menggunakan konsep pemaafan Waldron dan Kelley (2005) yang menjabarkan strategi pemaafan menjadi lima jenis, yaitu *nonverbal*, *minimizing*,

*discussion*, *explicit*, dan *conditional approach*. *Nonverbal forgiveness* menjelaskan proses memaafkan tidak harus dengan kata-kata, tetapi dapat dengan perilaku (seperti memberi pelukan). Sedangkan strategi *minimizing* berarti tidak membesar-besarkan masalah dan pasangan yang terluka tidak ingin memberikan terlalu banyak energi emosionalnya dalam mengatasi konflik. *Discussion* menjelaskan proses memaafkan dilalui dengan menegosiasikan ulang batasan dalam hubungan, bagaimana pelanggaran terjadi, dan mengekspresikan perasaan satu sama lain. Kemudian strategi *explicit* merupakan strategi pemaafan dengan kalimat “Saya sudah memaafkan Anda”. Terakhir, strategi *conditional approach* merupakan usaha pemaafan yang digunakan pasangan yang terluka dengan pengkondisian jika/maka, seperti “Jika Anda dapat merubah perilaku Anda, maka Saya akan memaafkan Anda” (Waldron & Kelley, 2005).

Dari hasil penelitian Sheldon, Gilchrist-Petty, dan Lessley (2014), strategi *nonverbal* dan *minimizing* merupakan prediktor signifikan dari kepuasan pernikahan. Meskipun begitu ketika variabel tingkat kesalahan masuk dalam kovariat, hubungan kecenderungan pemaafan dengan strategi pemaafan tidak signifikan. Artinya, tingkat kesalahan yang dibuat oleh pasangan juga dapat menentukan strategi pemaafan yang digunakan dalam resolusi konflik.

### **Peran Pemaafan terhadap Kepuasan Pernikahan**

Dari hasil pengumpulan literatur, ditemukan hasil bahwa pemaafan berkontribusi terhadap kepuasan pernikahan. Gumus dan Kislak (2019) menjelaskan adanya kontribusi kepribadian pemaaf sebesar 42% terhadap kepuasan pernikahan. Kumala dan Trihandayani (2015) juga mendukung hasil penelitian tersebut dengan hasil bahwa pemaafan memberikan pengaruh sebesar 24.3% terhadap kepuasan pernikahan. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Herawati dan Widiatoro (2019) menunjukkan pengaruh pemaafan sebesar 48.6% terhadap kepuasan pernikahan. Sejalan dengan hal itu, hasil penelitian lain (Olson et al., 2015; Herawati & Farradina, 2017; Fahimdanesh et al., 2020; Busby et al., 2019; Fetrus & Soetjiningsih, 2020; Shamsi & Asad, 2021; Sheldon et al., 2014) menunjukkan bahwa pemaafan memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kepuasan pernikahan. Rose et al. (2018) mengungkapkan juga bahwa pemaafan memberikan dukungan parsial terhadap kepuasan pernikahan suami istri satu tahun ke depan.

Beberapa penelitian di atas menjelaskan pentingnya pemaafan dalam kepuasan pernikahan. Pemaafan memberikan dukungan sosial alamiah yang mampu meningkatkan kualitas pernikahan (Kumala & Trihandayani, 2015). Selain itu, pemaafan juga mampu meningkatkan interaksi antara suami istri (Shamsi, 2021), membantu menyelesaikan konflik rumah tangga dengan baik (Herawati & Widiatoro, 2019), menciptakan stabilitas pernikahan (He et al., 2018), serta meningkatkan kepuasan pernikahan yang pada akhirnya dapat menciptakan hubungan resiprokal, di mana pasangan suami-istri saling menghargai, memberikan dukungan, dan peduli satu sama lain (Chung, 2014).

Meskipun begitu, perlu diketahui terdapat bentuk pemaafan tidak sehat yang justru memberikan dampak negatif kepada kepuasan pernikahan. Penelitian Deniz et al. (2019) dan Çelik et al. (2022) menunjukkan adanya korelasi negatif dari *resentment-avoidance* dengan kepuasan pernikahan. Resolusi konflik dalam pernikahan dengan *resentment* dan *avoidance* (kebencian dan penghindaran), seperti menghindari berbicara, menjaga jarak fisik, menghindari kontak mata, dan diam dapat mempengaruhi kepuasan pernikahan secara negatif.

Terdapat satu artikel penelitian yang dilakukan oleh Kiani et al. (2016) yang meneliti terkait efektivitas terapi pemaafan dari sudut pandang Islam dengan kemampuan memaafkan dan penyesuaian dalam pernikahan. Penelitian ini dilakukan pada 30 wanita berusia 18-54 tahun yang mengalami perselingkuhan oleh pasangan mereka. Subjek dibagi menjadi 2 kelompok dan keduanya mengisi kuesioner terkait pemaafan dan penyesuaian perkawinan sebelum dan setelah terapi dilakukan. Terapi pemaafan berbasis sudut pandang Islam dilakukan dalam 9

tahap. Hasilnya menunjukkan bahwa terapi ini mampu meningkatkan kemampuan memaafkan dan penyesuaian dalam pernikahan. Penelitian ini menyatakan bahwa banyak wanita yang tidak puas dengan kehidupannya karena belum mampu untuk memaafkan sehingga konflik akan semakin parah yang dapat mengganggu hubungan dengan pasangan. Terapi pemaafan melalui sudut pandang Islam mampu membuat seseorang semakin mengenal dirinya, mampu mengidentifikasi masalah, dan mengubah perilaku terhadap orang lain.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pemaafan berperan dalam meningkatkan kepuasan pernikahan dalam berbagai konteks budaya. Pemaafan memberikan banyak dampak positif terhadap pernikahan terkhususnya dalam meningkatkan kepuasan pernikahan. Dalam proses memaafkan, pasangan dapat menggunakan strategi yang berbeda-beda, seperti *nonverbal*, *minimizing*, *conditional*, *discussion*, *explicit*, dan sebagainya. Meski dalam praktiknya, tingkat kepuasan pernikahan yang disebabkan oleh pemaafan dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti usia pernikahan dan jenis kelamin. Hasil ini dapat menjadi saran bagi pasangan suami istri untuk mampu saling memaafkan satu sama lain dalam segala keadaan khususnya ketika terjadi konflik dalam pernikahan agar kepuasan pernikahan dapat selalu terjaga.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aalgaard, R. A., Bolen, R. M., & Nugent, W. R. (2016). A literature review of forgiveness as a beneficial intervention to increase relationship satisfaction in couples therapy. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 26(1), 46–55. <https://doi.org/10.1080/10911359.2015.1059166>
- Amrilah, T. K., & Widodo, P. B. (2015). Religiusitas dan pemaafan dalam konflik organisasi pada aktivis islam di kampus universitas diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 4(4), 287-292. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14358>.
- Backus, L. N. (2009). *Establishing links between desecration, forgiveness, and marital quality during pregnancy*. Doctoral dissertation. Bowling Green State University.
- Bell, C. A., Kamble, S. V., & Fincham, F. D. (2018). Forgiveness, attributions, and marital quality in US and Indian marriages. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 17(4), 276-293. <https://doi.org/10.1080/15332691.2018.1433569>.
- BKKBN. (2018). Kuatkan 8 Fungsi Keluarga untuk Kesejahteraan Indonesia. Retrieved from <https://www.bkkbn.go.id/detailpost/kuatkan-8-fungsi-keluarga-untuk-kesejahteraan-indonesia>.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*. 62(4), 964-980.
- Burgess, E.W., & Locke, H. J. (1960). *The family from institution to companionship* (2nd ed.). New York: American Book Company.
- Busby, D. M., Day, R. D., & Olsen, J. (2019). Understanding couple shared reality: The case of combined couple versus discrepancy assessments in understanding couple forgiveness. *Journal of Child and Family Studies*, 28(1), 42-51. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1263-5>.
- Çelik, E., ÇELİK, B., YAVAŞ, Ş., & Süler, M. (2022). Investigation of marital satisfaction in terms of proactive personality, meaning in life, offense-specific forgiveness. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(1), 1-11.

- Chung, M. S. (2014). Pathways between attachment and marital satisfaction: The mediating roles of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 70, 246-251. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.06.032>.
- Cui, M., Fincham, F. D., & Durtschi, J. A. (2011). The effect of parental divorce on young adults' romantic relationship dissolution: What makes a difference?. *Personal Relationships*, 18(3), 410-426. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01306.x>.
- Damariyanti, M. (2017). Pengaruh kesejahteraan psikologis dan pemaafan terhadap kepuasan pernikahan. *Jurnal Psikologi*, 8(2). <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1642/1401>.
- Deniz, M. E., Uzun, G., & Kurtulus, H. Y. (2019). Investigating the predictive effect of offence-specific forgiveness and assessing attributions in marriage on marital satisfaction. *Elementary Education Online*, 18(2), 852-1. <http://dx.doi.org/10.17051/ilkonline.2019.562065>.
- Fahimdanesh, F., Noforesti, A., & Tavakol, K. (2020). Self-Compassion and forgiveness: Major predictors of marital satisfaction in young couples. *The American Journal of Family Therapy*. <https://doi.org/10.1080/01926187.2019.1708832>.
- Fetrus, O., & Soetjningsih, C. H. (2020). The relationship between forgiveness and marital satisfaction of wives who have multiple roles. *Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling Undiksha*, 11 (2), 119-126. <http://dx.doi.org/10.23887/jjbk.v11i2.30209>.
- Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1993). ENRICH marital satisfaction scale: A brief research and clinical tool. *Journal of Family psychology*, 7(2), 176. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.7.2.176>
- Fretes, M., Nancy, M., & Anggraini, S. (2016). *Wife's forgiveness for husband's affair's (qualitative study of woman as victims of husband's affairs in maumere)*. In Seminar Asean. Psychology & Humanity.
- Goei, Y. A. (2015). Jebakan dalam memilih pasangan hidup. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 2(2), 412-419. <http://dx.doi.org/10.24854/jpu22015-36>.
- Gorbanzadeh, F., Gahari, S., Bagdasarian, A., Mohamadi Arya, A., & Rostaie, A. (2013). Marital satisfaction, personality traits and love component. *Soc Psychol Res Quarterly*, 9(3), 95-109.
- Gumus, G., & Kislak, T. (2019). The predictive role of forgiveness and the level of repetitive thinking on mental health and marital adjustment in married individuals. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 32, 236-245. <http://dx.doi.org/10.14744/DAJPNS.2019.00032>.
- Hadisubrata. (2003). *Keluarga dalam dunia modern, tantangan dan pembinaannya*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- He, Q., Wang, Y., Xing, Y., & Yu, Y. (2018). Dark personality, interpersonal rejection, and marital stability of Chinese couples: An actor-partner interdependence mediation model. *Personality and Individual Differences*, 134(May), 232-238. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.003>
- Herawati, I., & Farradinna, S. (2017). Kepuasan perkawinan ditinjau dari kebersyukuran dan pemaafan pada pasangan bekerja. *Mediapsi*, 3(2), 10-21. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2017.003.02.2>.
- Herawati, I., & Widiatoro, D. (2019). Kebersyukuran dan kemaafan terhadap kepuasan pernikahan. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2), 108-119. [https://doi.org/10.25299/jaip.2019.vol16\(2\).3782](https://doi.org/10.25299/jaip.2019.vol16(2).3782).
- Huda, A. N., & Fitriana, M. A. (2020). Resepsi terhadap konsep pemaafan dalam al-quran.

- Misykat*, 5(2), 1-34. <http://dx.doi.org/10.33511/misykat.v5n2.1-34>.
- Juwita, V. R., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada korban perundungan. *Jurnal Empati*, 7(1), 274-282. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20196>.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>.
- Kaleta, K., & Mróz, J. (2022). Gender differences in forgiveness and its affective correlates. *Journal of Religion and Health*, 61(4), 2819-2837.
- Khairani, M., & Purnamasari, D. (2019). Pemaafan pada individu yang mengalami perselingkuhan dalam pernikahan. *An-Nafs*, 13(01), 35-43.
- Khasan, M. (2017). Perspektif islam dan psikologi tentang pemaafan. *Jurnal At-Taqaddum*, 9(1), 1-26.
- Kiani, F., Mirmahale, S. H. S., Saberyan, E., & Khodabakhsh, M. R. (2016). Effectiveness of forgiveness therapy based on islamic viewpoint on marital adjustment and tendency to forgive in the women afflicted by infidelity. *Health, Spirituality and Medical Ethics*, 3(4), 38-44. <http://jhsme.muq.ac.ir/article-1-51-en.html>.
- Komnas Perempuan. (2021). Catatan tahunan kekerasan terhadap perempuan tahun 2020. Jakarta.
- Kumala, A., & Trihandayani, D. (2015). Peran memaafkan dan sabar dalam menciptakan kepuasan perkawinan. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 1(1). <http://jhsme.muq.ac.ir/article-1-51-en.html>.
- Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2016). Kerendahhatian dan pemaafan pada mahasiswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 12-29. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.963>.
- Lawrence, E., Pederson, A., Bunde, M., Barry, R. A., Brock, R. L., Fazio, E., ... & Dzankovic, S. (2008). Objective ratings of relationship skills across multiple domains as predictors of marital satisfaction trajectories. *Journal of social and personal relationships*, 25(3), 445-466. <https://dx.doi.org/10.1177/0265407508090868>.
- Lemme, B. H. (1995). Development in adulthood. Allyn and Bacon.
- Marlina, N. (2013). Hubungan antara tingkat pendidikan orangtua dan kematangan emosi dengan kecenderungan menikah dini. *Empathy Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1).
- Matondang, A. (2014). Faktor-faktor yang mengakibatkan perceraian dalam pernikahan. *Jurnal Ilmu Pemerintahan dan Sosial Politik*, 2(2), 141-150. <https://doi.org/10.31289/jppuma.v2i2.919>.
- McCullough, M. E., & Witvliet, C. v. (2002). *The psychology of forgiveness*. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Muhid, A., Nurmamita, P. E., & Hanim, L. M. (2019). *Resolusi Konflik dan Kepuasan Pernikahan: Analisis Perbandingan Berdasarkan Aspek Demografi*, 5(1), 49-61.
- Nancy, M. N. (2014). Hubungan nilai dalam pernikahan dan pemaafan dengan keharmonisan keluarga. *Psikodimensia*, 13(1), 84-97. <https://doi.org/10.24167/psiko.v13i1.280>.
- Nashori, F. (2011). Meningkatkan kualitas hidup dengan pemaafan. *UNISIA*, 33(75). <http://dx.doi.org/10.20885/unisia.vol33.iss75.art1>.
- Octarina, L. P., Wijaya, M., & Demartoto, A. (2015). Pemaknaan pernikahan: Studi kasus pada perempuan lajang yang bekerja di Kecamatan Bulukerto, Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 4(1), 75-90. <https://doi.org/10.20961/jas.v4i1.17412>.
- Olson, J. R., Marshall, J. P., Goddard, H. W., & Schramm, D. G. (2015). Shared religious beliefs, prayer, and forgiveness as predictors of marital satisfaction. *Family Relations*,

- 64(4), 519-533. <https://doi.org/10.1111/fare.12129>.
- Patrick, S., Beckenbach, J., Sells, J., & Reardon, R. F. (2013). An empirical investigation into justice, grace, and forgiveness: Paths to relationship satisfaction. *The Family Journal*, 21(2), 146-153. <https://doi.org/10.1177/1066480712466540>.
- Pelluchi, S., Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. D. (2014). Self-forgiveness in romantic relationships: 2. Impact on interpersonal forgiveness. *Family Science*, 6(1), 181-190. <https://doi.org/10.1080/19424620.2015.1082048>
- Permana, Y. (2018). *Hubungan antara pemaafan dengan kebahagiaan pada remaja yang orangtuanya bercerai: kepribadian tangguh sebagai moderator*. Tesis, Universitas Muhammadiyah Malang. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/40009>.
- Prihatin, I. U. (2020). Kemenag sebut angka perceraian mencapai 306.699 per agustus 2020. Retrieved from <https://www.merdeka.com/peristiwa/kemenag-sebut-angka-perceraian-mencapai-306688-per-agustus-2020.html>.
- Rahmandani, A. (2015). Pemaafan dan aspek kognitif dari stress pada mahasiswi jurusan kebidanan tingkat dua. *Jurnal Psikologi Undip*, 14(1), 118-128. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/10607/8441>.
- Røsand, G. M. B., Slinning, K., Røysamb, E., & Tambs, K. (2014). Relationship dissatisfaction and other risk factors for future relationship dissolution: a population-based study of 18,523 couples. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 49(1), 109-119. <https://dx.doi.org/10.1007%2Fs00127-013-0681-3>.
- Rose, A., Anderson, S., Miller, R., Marks, L., Hatch, T., & Card, N. (2018). Longitudinal test of forgiveness and perceived forgiveness as mediators between religiosity and marital satisfaction in long-term marital relationships. *The American Journal of Family Therapy*, 46(4), 356-374. <https://doi.org/10.1080/01926187.2018.1547667>.
- Sakinah, F., & Kinanth, M. R. (2018). Pengungkapan diri dan kepuasan pernikahan pada individu yang menikah melalui proses ta'aruf. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 29-49. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1466>.
- Sandu, M. L., & Salceanu, C. (2020). Psychosocial factors that influence marital couple duration. *Technium Soc. Sci. J.*, 5, 151. <https://doi.org/10.47577/tssj.v5i1.243>
- Sari, J. S. (2018). *Hubungan antara pemaafan dan resiliensi perempuan yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga*. Skripsi, Universitas Islam Indonesia. <https://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/7951>
- Sari, K. (2012). Forgiveness pada istri sebagai upaya untuk mengembalikan keutuhan rumah tangga akibat perselingkuhan suami. *Jurnal Psikologi*, 11(1), 9. <https://doi.org/10.14710/jpu.11.1.9>.
- Sari, R. N., & Agung, I. M. (2015). Pemaafan dan kecenderungan perilaku bullying pada siswa korban bullying. *Jurnal Psikologi*, 11(1), 32-36. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v11i1.1556>.
- Setyawan, I. (2007). Membangun pemaafan pada anak korban perceraian. *Konferensi Nasional I IPK – HIMPSI: Stress Management dalam Berbagai Setting Kehidupan*.
- Shamsi, M. F. (2021). Emotional maturity, forgiveness, and marital satisfaction among dual earner couples. *Bahria Journal of Professional Psychology*, 20 (1), 1-13. <http://www.bjpp.bahria.edu.pk/index.php/BJPP/article/view/309>.
- Sheldon, P., Gilchrist-Petty, E., & Lessley, J. A. (2014). You did what? The relationship between forgiveness tendency, communication of forgiveness, and relationship satisfaction in married and dating couples. *Communication Reports*, 27(2), 78-90. <https://doi.org/10.1080/08934215.2014.902486>.

- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-misbah: pesan, kesan, dan keserasian Al-qur'an*, Jilid 4. Jakarta: Lentera Hati.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>.
- Srisusanti, S., & Zulkaida, A. (2013). Studi deskriptif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan pernikahan pada istri. *UG Jurnal*, 7(6), 8-12. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/ugjournal/article/view/1198>.
- Suwartono, C. (2010). *Pemaafan dalam keluarga*. Dalam Silalahi, K., & Meinarno, E. A. (Ed)., *Keluarga Indonesia: Aspek dan dinamika zaman*. Jakarta: Rajawali.
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Tavakol Z, Nikbakht Nasrabadi A, Behboodi Moghadam Z, Salehiniya H and Rezaei E (2017) A review of the factors associated with marital satisfaction. *Galen Medical Journal* 6, 197–207.
- Utami, D. A. (2015). Kepercayaan interpersonal dengan pemaafan dalam hubungan persahabatan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan.*, 3(1), 54-70. <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2126>.
- Vahrudi, I. (2020). *Makna al-afwu di dalam Al-Quran*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Bandar Lampung.
- Waldron, V. R., & Kelley, D. L. (2005). Forgiving communication as a response to relational transgressions. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(6), 723-742. <https://doi.org/10.1177/026540750505056445>
- Warsah, I. (2020). Forgiveness viewed from positive psychology and islam. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 3(2), 108-121. <https://journal.iainnumetrolampung.ac.id/index.php/igcj>.
- Widyawati, N., & Munir, A. (2017). *Konsep maaf perspektif Al-Quran*. Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Ponogoro.
- Williamson, H. C., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2013). Financial strain and stressful events predict newlyweds' negative communication independent of relationship satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 27(1), 65. <https://dx.doi.org/10.1037%2Fa0031104>.
- Wulandari, D. A. (2016). Kajian tentang faktor-faktor komitmen dalam perkawinan. *Psycho Idea*, 7(1). [10.30595/psychoidea.v7i1.168](https://doi.org/10.30595/psychoidea.v7i1.168).
- Zainah, A. Z., Nasir, R., Hashim, R. S., & Yusof, N. M. (2012). Effects of demographic variables on marital satisfaction. *Asian Social Science*, 8(9), 46.