

## **Peran Kemaafan Pasangan dalam Menjaga Stabilitas Hubungan Romantis pada awal pernikahan**

**Nurjanis**

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
nurjanis@uin-suska.ac.id

### **Abstract**

*The early years of marriage are a critical period in establishing the foundation of a long-term relationship. One important factor in maintaining stability in romantic relationships is forgiveness between partners. This study aims to explore the role of forgiveness in reducing conflict, strengthening emotional bonds, and promoting harmony in early marital life. Using a qualitative approach with in-depth interviews of newlywed couples, findings indicate that forgiveness serves as an adaptive coping strategy to prevent prolonged conflict, reduce negative emotions, and increase marital satisfaction. Implications suggest that forgiveness is not merely the absence of resentment but a conscious effort to restore trust and intimacy within the relationship.*

### **Keywords:**

*Forgiveness  
marital stability  
romantic relationship  
newlywed couples  
conflict resolution*

### **Abstrak**

Tahun-tahun awal pernikahan merupakan fase kritis dalam membangun fondasi hubungan jangka panjang. Salah satu faktor penting dalam menjaga stabilitas hubungan romantis adalah kemaafan antar pasangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran kemaafan dalam mereduksi konflik, memperkuat ikatan emosional, dan menciptakan keharmonisan pada kehidupan pernikahan awal. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam terhadap pasangan yang baru menikah, ditemukan bahwa kemaafan berfungsi sebagai strategi coping adaptif untuk mencegah konflik berkepanjangan, menurunkan emosi negatif, serta meningkatkan kepuasan pernikahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemaafan bukan sekadar menghilangkan rasa sakit hati, melainkan usaha sadar untuk memulihkan kepercayaan dan keintiman dalam hubungan.

### **Corresponding Author:**

Nurjanis  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
[nurjanis@uin-suska.ac.id](mailto:nurjanis@uin-suska.ac.id)

### **1. PENDAHULUAN**

Awal pernikahan merupakan fase yang sangat menentukan arah dan kualitas hubungan jangka panjang. Pada masa ini pasangan menghadapi proses penyesuaian terhadap berbagai perubahan peran, ekspektasi, serta pola interaksi yang berbeda dengan kondisi sebelum menikah. Penelitian Karney dan Bradbury (1995) menunjukkan bahwa lima tahun pertama pernikahan merupakan periode paling rentan terhadap ketidakstabilan dan Konflik dalam rumah tangga, khususnya pada pasangan yang baru menikah, merupakan fenomena yang wajar dan hampir tidak dapat dihindari. Pada fase awal pernikahan, pasangan sedang berada dalam masa transisi dari kehidupan individual ke kehidupan bersama yang sarat dengan penyesuaian peran, ekspektasi, dan tanggung jawab baru. Perbedaan nilai, latar belakang keluarga, kebiasaan, maupun gaya komunikasi sering kali memunculkan gesekan yang menjadi sumber ketegangan dalam interaksi sehari-hari (Fincham, 2003). Selain itu, faktor eksternal seperti tekanan ekonomi, keterlibatan

keluarga besar, dan perubahan gaya hidup turut memperbesar kemungkinan munculnya konflik pada masa-masa awal tersebut (Karney & Bradbury, 1995).

Namun, meskipun konflik bersifat wajar, cara pasangan mengelola konflik inilah yang menentukan kualitas dan arah perkembangan hubungan mereka. Jika konflik tidak dikelola dengan baik, ia dapat menimbulkan dampak negatif berupa menurunnya kepuasan pernikahan, berkurangnya kedekatan emosional, hingga munculnya siklus interaksi yang penuh kritik, defensif, dan penarikan diri (Gottman & Silver, 1999). Dalam jangka panjang, pola konflik yang maladaptif ini meningkatkan risiko terjadinya alienasi emosional bahkan disintegrasi rumah tangga. Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa lima tahun pertama pernikahan merupakan periode paling rentan, di mana pasangan yang gagal mengembangkan strategi penyelesaian konflik cenderung mengalami penurunan stabilitas hubungan (Lavner, Karney, & Bradbury, 2016).

Oleh karena itu, keterampilan pasangan dalam mengelola konflik menjadi aspek fundamental yang harus dibangun sejak awal pernikahan. Pengelolaan konflik tidak hanya mencakup kemampuan menyelesaikan masalah secara rasional, tetapi juga melibatkan regulasi emosi, komunikasi empatik, serta kesediaan untuk berkompromi dan saling memahami. Fincham, Hall, dan Beach (2006) menegaskan bahwa keberhasilan dalam mengelola konflik bukan sekadar menghindari pertengkaran, melainkan menciptakan ruang bagi pasangan untuk memperkuat keintiman emosional melalui proses negosiasi dan pemulihan hubungan pascakonflik. Dengan demikian, kemampuan mengelola konflik pada tahap awal pernikahan dapat dipandang sebagai pondasi penting yang menentukan keberlangsungan dan kualitas hubungan jangka panjang.

Kemaafan Sebagai Faktor Prediktor Stabilitas Hubungan Kemaafan telah diidentifikasi secara konsisten dalam literatur psikologi sebagai faktor penting yang memprediksi stabilitas dan keberlangsungan hubungan romantis. Sebagai sebuah proses psikologis, kemaafan memungkinkan individu untuk melepaskan perasaan marah, dendam, atau keinginan membalas, yang jika tidak dikelola dengan baik, dapat merusak fondasi hubungan (Enright & Fitzgibbons, 2000). Menurut Worthington (2005), kemaafan bukan hanya meredakan ketegangan sesaat, tetapi berfungsi sebagai mekanisme transformasi yang memperkuat ikatan emosional, membangun kembali kepercayaan, serta meningkatkan komitmen pasangan terhadap hubungan jangka panjang.

Penelitian longitudinal oleh Karremans dan Van Lange (2008) menunjukkan bahwa pasangan yang secara aktif mempraktikkan kemaafan memiliki tingkat stabilitas hubungan yang lebih tinggi dibandingkan dengan pasangan yang cenderung menyimpan dendam atau menghindari penyelesaian konflik. Kemaafan memutus siklus konflik berulang yang sering kali menjadi faktor utama keretakan hubungan. Hal ini sejalan dengan temuan Fincham, Hall, dan Beach (2006) yang menegaskan bahwa kemaafan berkontribusi pada peningkatan kepuasan pernikahan serta menurunkan frekuensi konflik destruktif.

Lebih jauh, kemaafan juga terkait erat dengan peningkatan kemampuan regulasi emosi dan komunikasi antar pasangan, yang merupakan komponen kunci dalam menjaga stabilitas hubungan (Karremans, Van Lange, & Holland, 2005). Pasangan yang mampu memaafkan menunjukkan kemampuan lebih baik dalam menghadapi stres dan tantangan rumah tangga, sehingga memperkuat daya tahan psikologis mereka dalam mempertahankan hubungan (Toussaint, Owen, & Cheadle, 2016).

Secara teoretis, kemaafan sebagai prediktor stabilitas hubungan juga didukung oleh Forgiveness Process Model yang dikemukakan oleh Enright (2001), di mana proses memaafkan dalam hubungan romantis tidaklah seragam dan dapat sangat bervariasi antar pasangan, tergantung pada sejumlah faktor psikologis, sosial, dan kontekstual. Variasi ini muncul dari perbedaan karakteristik individu, latar belakang budaya, serta dinamika unik dalam setiap hubungan (Toussaint & Webb, 2005). Sebagai contoh, gaya attachment yang dimiliki individu berperan penting dalam bagaimana mereka memproses dan mempraktikkan kemaafan. Pasangan dengan gaya attachment aman cenderung lebih mudah memaafkan dan menunjukkan respon yang lebih adaptif terhadap konflik, sementara mereka yang memiliki gaya attachment cemas atau menghindar mungkin mengalami kesulitan dalam melepaskan dendam dan berproses dalam kemaafan (Feeney, 2016).

Selain itu, faktor kepribadian seperti tingkat empati dan regulasi emosi juga mempengaruhi pengalaman kemaafan. Penelitian oleh Karremans, Van Lange, dan Holland (2005) menemukan bahwa

individu dengan kemampuan empati tinggi dan kontrol emosi yang baik lebih mampu memaafkan pasangan mereka, sehingga mempercepat proses rekonsiliasi. Sebaliknya, pasangan yang kurang mampu mengelola emosinya sering kali mengalami kesulitan dalam memaafkan, yang berdampak pada peningkatan konflik dan ketidakstabilan hubungan.

Latar belakang budaya juga memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana kemaafan dipahami dan diterapkan. Dalam budaya kolektivistik, kemaafan sering dilihat sebagai kewajiban moral dan bagian dari menjaga harmoni sosial, sehingga pasangan mungkin lebih terdorong untuk memaafkan demi kestabilan keluarga (Kim, Sherman, & Taylor, 2008). Sebaliknya, dalam budaya individualistik, kemaafan lebih sering dipandang sebagai pilihan pribadi yang berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan emosional individu.

Tidak kalah penting adalah durasi dan intensitas konflik yang dialami pasangan. Konflik yang bersifat berulang atau melibatkan pelanggaran berat sering kali membutuhkan proses kemaafan yang lebih kompleks dan panjang dibandingkan konflik ringan atau insidental (Enright & Fitzgibbons, 2000). Dalam beberapa kasus, pasangan mungkin mengalami kemaafan bertahap yang memerlukan waktu dan usaha signifikan untuk mencapai rekonsiliasi yang sejati.

Dalam konteks pernikahan, penelitian menunjukkan bahwa kemaafan memiliki kaitan yang erat dengan kualitas dan stabilitas hubungan. Fincham, Hall, dan Beach (2006) menemukan bahwa pasangan yang mampu mempraktikkan kemaafan cenderung melapo Lebih jauh, Worthington (2005) menegaskan bahwa kemaafan dalam hubungan romantis bukan sekadar menghapus rasa sakit hati atau melupakan kesalahan, melainkan sebuah proses aktif yang melibatkan kesadaran dan niat untuk membangun kembali kepercayaan, meningkatkan empati, serta menciptakan ruang bagi pertumbuhan bersama. Konsep ini dijelaskan secara sistematis dalam REACH Forgiveness Model yang dikembangkan oleh Worthington (2006), yang terdiri dari lima tahapan utama. Pertama, Recall atau mengingat kembali luka yang dialami secara jujur, tanpa menolak atau menutupi fakta konflik. Kedua, Empathy, yaitu mengembangkan empati terhadap pasangan, mencoba memahami alasan di balik tindakan yang menyakitkan. Ketiga, memberikan Altruistic gift berupa anugerah kemaafan tanpa mengharapkan balasan, sebagai bentuk kasih sayang tanpa pamrih. Keempat, Commitment, di mana individu berkomitmen secara sadar untuk memaafkan, bukan hanya secara emosional tapi juga secara tindakan. Kelima, Hold onto forgiveness, yaitu menjaga dan mempertahankan kemaafan tersebut agar tidak mudah retak akibat konflik berikutnya (Worthington, 2006).

Melalui tahapan ini, kemaafan menjadi sebuah proses yang tidak hanya menyelesaikan rasa sakit akibat konflik, tetapi juga memperkaya pengalaman relasional pasangan, sehingga memperkuat fondasi emosional dalam pernikahan. Pendekatan ini menekankan bahwa kemaafan bukan tindakan pasif, melainkan usaha aktif yang berkelanjutan dalam membina dan memelihara kualitas hubungan. Dengan demikian, REACH Forgiveness Model membantu pasangan untuk mengatasi luka emosional dengan cara yang konstruktif dan adaptif, sehingga mampu membangun ikatan yang lebih kokoh dan berkelanjutan (Worthington, 2005; Enright & Fitzgibbons, 2000).

Dengan demikian, kemaafan dapat dipandang sebagai faktor protektif yang membantu pasangan melewati dinamika konflik pada masa-masa awal pernikahan. Kehadiran kemaafan memungkinkan pasangan untuk mengurangi siklus negatif berupa kemarahan dan dendam, menggantinya dengan pola interaksi yang lebih sehat, penuh empati, dan konstruktif. Pada akhirnya, kemaafan menjadi dasar penting bagi keberlanjutan hubungan jangka panjang, karena ia tidak hanya merestorasi harmoni setelah konflik, tetapi juga menumbuhkan resiliensi yang memperkokoh stabilitas pernikahan (Fincham, 2000; Worthington, 2005).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini berupaya mengkaji lebih dalam mengenai dinamika konflik yang dialami pasangan di awal pernikahan serta bagaimana peran kemaafan dapat membantu mereka menjaga stabilitas hubungan romantis. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman teoritis dan praktis mengenai pentingnya kemaafan sebagai strategi adaptif dalam membangun pernikahan yang sehat dan harmonis sejak masa awal perkawinan

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman subjektif

individu serta makna yang terkandung di balik fenomena yang mereka alami (Creswell, 2014). Penelitian deskriptif dalam kerangka kualitatif digunakan untuk menggambarkan secara rinci dinamika konflik yang dialami pasangan baru menikah serta peran kemaafan dalam menjaga stabilitas hubungan mereka. Dengan demikian, penelitian ini tidak berupaya melakukan generalisasi luas, melainkan lebih menekankan pada pemahaman kontekstual atas pengalaman pasangan dalam kehidupan pernikahan awal.

Subjek penelitian ini adalah pasangan baru menikah dengan usia pernikahan kurang dari lima tahun. Pemilihan kriteria tersebut didasarkan pada temuan bahwa periode lima tahun pertama merupakan fase paling kritis dalam pernikahan, di mana pasangan sedang menyesuaikan diri dengan peran baru, mengelola konflik, dan membangun fondasi hubungan jangka panjang (Karney & Bradbury, 1995; Lavner, Karney, & Bradbury, 2016). Subjek penelitian ditentukan dengan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan partisipan secara sengaja berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan fokus penelitian (Patton, 2015). Dengan teknik ini, partisipan yang terlibat benar-benar memenuhi karakteristik yang diharapkan, yaitu pasangan muda yang sedang mengalami dinamika pernikahan pada masa awal.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali pengalaman, perasaan, dan makna kemaafan yang dialami pasangan dalam interaksi sehari-hari. Metode ini efektif untuk memahami pandangan subjektif partisipan karena memberikan ruang bagi mereka untuk menjelaskan pengalaman secara terbuka dan detail (Kvale & Brinkmann, 2009). Selain itu, observasi partisipatif dilakukan untuk melengkapi data hasil wawancara, khususnya dalam mengamati pola interaksi pasangan, ekspresi emosional, serta bentuk komunikasi nonverbal yang muncul dalam situasi tertentu. Observasi dalam penelitian kualitatif memberikan keuntungan dalam menangkap realitas secara lebih natural, karena peneliti dapat menyaksikan langsung fenomena yang terjadi di lapangan (Spradley, 1980).

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis tematik. Analisis ini dipilih karena mampu mengidentifikasi, mengorganisasi, dan menafsirkan pola (tema) yang muncul dari data kualitatif secara sistematis (Braun & Clarke, 2006). Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu membaca transkrip wawancara secara berulang, memberi kode pada data, mengelompokkan kode menjadi tema-tema utama, dan menafsirkan tema-tema tersebut sesuai dengan tujuan penelitian. Dengan analisis tematik, peneliti dapat mengungkap makna mendalam terkait bagaimana pasangan memahami konflik dan mempraktikkan kemaafan sebagai upaya menjaga stabilitas hubungan pernikahan mereka.

### 3. PEMBAHASAN

Awal pernikahan merupakan fase yang penuh dinamika karena pasangan sedang menjalani proses transisi dari kehidupan lajang menuju kehidupan rumah tangga dengan tanggung jawab baru. Masa ini sering disebut sebagai periode penyesuaian (*adjustment period*), di mana pasangan perlu menegosiasikan berbagai aspek kehidupan mulai dari pola komunikasi, pembagian peran, hingga pengelolaan keuangan bersama (Lavner, Karney, & Bradbury, 2016). Dalam fase ini, konflik sering muncul sebagai konsekuensi dari adanya perbedaan latar belakang, pola asuh keluarga, nilai-nilai, maupun kebiasaan sehari-hari yang dibawa masing-masing individu ke dalam rumah tangga (Fincham, 2003). Perbedaan-perbedaan ini dapat memperkaya hubungan, tetapi juga berpotensi menimbulkan gesekan apabila tidak dikelola dengan keterampilan komunikasi yang memadai.

Selain itu, konflik pada awal pernikahan dapat dipicu oleh berbagai faktor yang berasal dari lingkungan eksternal maupun dinamika internal pasangan. Faktor eksternal meliputi tekanan ekonomi yang seringkali memicu stres bersama, tuntutan pekerjaan yang menyita waktu dan energi, serta ekspektasi sosial dan budaya yang membebani pasangan baru dalam menyesuaikan diri dengan peran pernikahan (Gottman & Silver, 1999). Di sisi lain, faktor internal lebih berkaitan dengan bagaimana pasangan membagi peran domestik, memenuhi kebutuhan emosional masing-masing, serta mengelola ekspektasi pribadi yang mungkin tidak selalu selaras dalam interaksi sehari-hari (Gottman & Silver, 1999).

Penelitian empiris menunjukkan bahwa ketidakmampuan mengelola konflik secara konstruktif pada masa awal pernikahan dapat memicu ketegangan emosional yang berkepanjangan, menurunkan tingkat kepuasan dalam hubungan, bahkan meningkatkan risiko perpisahan (Karney & Bradbury, 1995). Hal ini diperkuat oleh temuan Lavner et al. (2016) yang menyebutkan bahwa lima tahun pertama pernikahan

merupakan fase paling rentan terhadap perceraian, karena pasangan sedang membangun fondasi hubungan yang akan menentukan kualitas pernikahan mereka di masa mendatang. Dengan demikian, penanganan konflik secara efektif sejak awal sangat krusial dalam menjaga stabilitas dan keberlangsungan pernikahan.

Masa awal pernikahan sering kali menjadi fase yang penuh dengan berbagai bentuk penyesuaian yang menantang, yang dapat memicu konflik antara pasangan. Perbedaan nilai, ekspektasi, dan kebiasaan merupakan sumber utama ketegangan yang sering muncul pada periode ini (Markman, Stanley, & Blumberg, 2010). Perbedaan ini tidak hanya mencakup aspek praktis seperti pembagian tugas rumah tangga, tetapi juga melibatkan perbedaan dalam cara berkomunikasi, pemahaman terhadap peran pasangan, hingga perbedaan dalam mengelola emosi dan menyelesaikan masalah.

Dalam konteks tersebut, pemahaman yang mendalam terhadap dinamika konflik menjadi sangat penting. Hal ini tidak hanya bertujuan untuk mencegah dampak negatif yang dapat muncul, seperti penurunan kepuasan hubungan dan risiko perceraian dini, tetapi juga untuk mengenali dan mengembangkan strategi adaptif yang efektif dalam menjaga dan memperkuat fondasi hubungan pernikahan (Markman et al., 2010). Strategi adaptif ini mencakup keterampilan komunikasi yang baik, kemampuan regulasi emosi, dan keterampilan memaafkan yang dapat meredakan ketegangan serta memperkuat keintiman emosional antara pasangan.

Salah satu strategi yang menonjol dalam berbagai penelitian adalah kemaafan (*forgiveness*), yang berfungsi sebagai mekanisme protektif dalam menjaga stabilitas emosional dan kualitas hubungan ketika konflik tidak dapat dihindari (Fincham, Hall, & Beach, 2006). Kemaafan tidak sekadar berarti melupakan kesalahan pasangan atau bersikap pasif terhadap ketidakadilan, melainkan merupakan suatu proses psikologis yang kompleks yang melibatkan aspek afektif, kognitif, dan relasional (Enright & Fitzgibbons, 2000).

Secara konseptual, kemaafan mencakup tiga dimensi utama: (1) pelepasan perasaan marah atau dendam, (2) pengurangan keinginan untuk membalas, dan (3) pengembangan empati terhadap pasangan. Dalam konteks hubungan pernikahan, proses ini membutuhkan regulasi emosi yang matang serta kesadaran akan pentingnya relasi jangka panjang dibanding kepuasan sesaat. Hal ini sejalan dengan pendekatan interpersonal *forgiveness* yang menekankan pentingnya memandang kesalahan dalam kerangka relasional dan tidak terjebak dalam penilaian individu yang negatif (Worthington, 2005).

Untuk melengkapi kajian ini, peneliti melakukan wawancara mendalam terhadap beberapa pasangan yang berada dalam dua tahun pertama pernikahan. Berikut adalah ringkasan hasil wawancara yang mencerminkan peran kemaafan dalam meredakan konflik dan menjaga hubungan:

Pengalaman nyata dari pasangan dalam menghadapi konflik pada masa awal pernikahan menunjukkan bahwa perbedaan kebiasaan dan ekspektasi sering menjadi sumber ketegangan. Salah satu pasangan mengungkapkan bahwa awalnya mereka sering bertengkar karena hal-hal kecil, terutama karena perbedaan gaya penyelesaian masalah; satu pihak cenderung menyelesaikan sendiri, sementara yang lain lebih suka berdiskusi (Markman, Stanley, & Blumberg, 2010). Pada suatu kejadian, pasangan tersebut mengalami kekecewaan ketika ulang tahun salah satu pihak terlupakan, namun dengan kesadaran akan kondisi pasangan yang sedang stres, mereka memilih untuk menahan emosi negatif dan berkomunikasi secara terbuka. Tindakan memaafkan yang dilakukan secara sadar ini menunjukkan penerapan kemaafan sebagai mekanisme adaptif dalam mengelola konflik (Enright & Fitzgibbons, 2000).

Proses ini tidak hanya meredakan ketegangan sesaat, tetapi juga memperkuat pemahaman dan pengertian antara pasangan, yang penting dalam membangun fondasi hubungan yang sehat dan tahan uji (Worthington, 2005). Kisah ini menggambarkan bagaimana kemaafan bukan hanya sebuah respons pasif, melainkan keterampilan relasional aktif yang membantu pasangan menavigasi perbedaan dan membentuk pola interaksi yang adaptif.

Pengalaman pasangan dalam menghadapi konflik pada awal pernikahan menunjukkan bahwa kemaafan memainkan peran sentral dalam mengelola luka emosional dan memperkuat hubungan. Salah satu responden mengungkapkan rasa sakit hati yang mendalam akibat dibandingkan dengan mantan pacar saat bertengkar, sebuah bentuk pelanggaran emosional yang bisa memicu konflik serius. Namun, melalui refleksi diri dan diskusi terbuka, pasangan tersebut berhasil menempatkan peristiwa tersebut dalam perspektif yang lebih dewasa dan membangun ruang untuk memaafkan (Enright & Fitzgibbons, 2000). Sikap memaafkan ini

tidak diartikan sebagai kelemahan, melainkan sebagai upaya sadar untuk menjaga kesehatan rumah tangga dan menciptakan ikatan yang lebih kuat (Worthington, 2005).

Selain itu, perbedaan gaya pengelolaan keuangan antara pasangan juga menjadi sumber konflik yang kerap muncul. Salah satu pasangan mengaku belajar bahwa mengungkit kesalahan masa lalu secara terus-menerus hanya akan melelahkan hubungan dan memperburuk ketegangan. Melalui komunikasi yang jujur dan terbuka, pasangan tersebut memilih untuk fokus pada solusi dan menerapkan kemaafan sebagai jalan penyembuhan yang mempererat kedekatan emosional (Fincham et al., 2006). Proses ini menunjukkan bahwa kemaafan tidak hanya mengurangi ketegangan sesaat, tetapi juga berfungsi sebagai fondasi psikologis yang memungkinkan pasangan untuk tumbuh bersama dan menghadapi dinamika kehidupan pernikahan secara lebih adaptif.

Hasil wawancara di atas memperkuat temuan teoritis mengenai pentingnya kemaafan sebagai mekanisme adaptif dalam menghadapi konflik pernikahan. Ketiga pasangan menggambarkan proses internal yang serupa—yakni transisi dari emosi negatif menuju pemahaman dan empati—yang pada akhirnya memperkuat ikatan emosional mereka. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Worthington dan Scherer (2004) yang menunjukkan bahwa individu yang mampu memaafkan pasangannya menunjukkan kepuasan hubungan yang lebih tinggi dan konflik yang lebih terkelola dengan baik.

Lebih lanjut, peran kemaafan juga dapat dilihat sebagai bentuk investasi emosional dalam hubungan, yang menuntut kesadaran relasional dan keterampilan komunikasi yang berkembang (Karremans & Van Lange, 2008). Dalam konteks ini, kemaafan bukan hanya menjadi respons terhadap pelanggaran, tetapi juga sebagai strategi jangka panjang dalam membangun ketahanan hubungan (*relationship resilience*).

Dengan demikian, kemaafan dapat dipahami sebagai strategi adaptif yang tidak hanya meredakan dampak negatif konflik pada awal pernikahan, tetapi juga memperkuat kualitas hubungan melalui peningkatan empati, komunikasi, dan regulasi emosi. Penelitian lanjutan dapat mengkaji lebih dalam hubungan antara kemampuan memaafkan dengan faktor-faktor seperti kepribadian, gaya attachment, dan dukungan sosial dalam konteks pernikahan jangka panjang.

Penelitian menunjukkan bahwa kemaafan berperan signifikan dalam memutus siklus konflik yang sering kali bersifat berulang. Fincham, Hall, dan Beach (2006) menemukan bahwa pasangan yang menerapkan kemaafan lebih mampu menurunkan intensitas emosi negatif, seperti amarah dan kebencian, sehingga tercipta ruang psikologis yang kondusif bagi komunikasi yang lebih sehat dan solutif. Dengan kata lain, kemaafan dapat berfungsi sebagai strategi coping adaptif yang memperkuat ketahanan pernikahan, memungkinkan pasangan mengatasi perbedaan tanpa harus mengorbankan kualitas hubungan.

Lebih jauh, kemaafan memiliki dampak yang signifikan dan berkelanjutan terhadap kepuasan serta stabilitas dalam pernikahan. Menurut Worthington (2005), kemaafan merupakan salah satu prediktor utama dalam keberlangsungan hubungan romantis yang sehat, karena pasangan yang secara konsisten mempraktikkan kemaafan cenderung memiliki ikatan emosional yang lebih kuat, tingkat keintiman yang lebih dalam, serta rasa percaya yang lebih stabil dari waktu ke waktu. Hal ini didukung oleh penelitian Fincham (2000) yang menunjukkan bahwa pasangan yang mampu mengembangkan keterampilan memberi dan menerima maaf melaporkan tingkat kepuasan pernikahan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang cenderung menyimpan dendam atau menghindari penyelesaian konflik secara terbuka. Dengan demikian, kemaafan bukan hanya berfungsi sebagai mekanisme untuk meredakan ketegangan atau konflik sesaat, tetapi juga berperan dalam membentuk fondasi psikologis yang kokoh. Fondasi ini memungkinkan pasangan untuk menavigasi berbagai tantangan kehidupan rumah tangga yang kompleks dan berkelanjutan (Fincham & Beach, 2007).

Selain itu, penelitian longitudinal oleh Toussaint, Owen, dan Cheadle (2016) memperkuat argumen ini dengan menemukan bahwa kemampuan untuk memaafkan berkorelasi positif dengan kesehatan mental dan kepuasan hubungan dalam jangka panjang. Hal ini mengindikasikan bahwa kemaafan tidak hanya memberi efek jangka pendek berupa pengurangan konflik, tetapi juga memperkuat daya tahan psikologis pasangan dalam menghadapi tekanan eksternal maupun internal yang mungkin timbul selama perjalanan pernikahan. Oleh karena itu, pengembangan dan pemeliharaan sikap kemaafan dapat menjadi strategi penting bagi pasangan untuk menjaga kualitas hubungan mereka secara berkelanjutan.

Dengan demikian, kemaafan dapat dipandang sebagai faktor protektif yang bersifat ganda: di satu sisi ia mereduksi dampak negatif konflik, sementara di sisi lain ia memperkuat aspek positif hubungan melalui peningkatan keintiman, rasa percaya, dan stabilitas jangka panjang. Hal ini menjadikan kemaafan sebagai kompetensi emosional yang krusial bagi pasangan, khususnya dalam lima tahun pertama pernikahan yang dikenal sebagai fase rawan terhadap perpecahan (Karney & Bradbury, 1995).

Temuan penelitian ini sangat sejalan dengan teori dan penelitian terdahulu yang menekankan pentingnya kemaafan dalam menjaga hubungan romantis. Salah satu kerangka teoretis yang relevan adalah Forgiveness Process Model yang dikembangkan oleh Enright (2001). Model ini memandang kemaafan sebagai sebuah proses bertahap yang dimulai dari kesadaran individu akan luka emosional yang dialami akibat kesalahan pasangan, kemudian berlanjut pada pengambilan keputusan sadar untuk melepaskan dendam atau keinginan membalas, hingga mencapai tahap transendensi emosional yang menghasilkan kedamaian batin dan rekonsiliasi internal.

Dalam konteks pernikahan, tahapan proses kemaafan memiliki signifikansi yang sangat penting karena tidak hanya membantu pasangan menyelesaikan konflik yang terjadi secara aktual, tetapi juga berperan dalam membangun resiliensi psikologis yang sangat diperlukan untuk menghadapi berbagai tantangan relasional di masa depan (Enright & Fitzgibbons, 2000). Resiliensi ini memungkinkan pasangan untuk tidak mudah terpuruk atau terjebak dalam pola konflik yang merusak, melainkan mampu bangkit dan memperbaiki hubungan secara berkelanjutan. Kemaafan menjadi sarana bagi pasangan untuk melepaskan rasa sakit dan dendam, sekaligus menguatkan kapasitas emosional dalam menghadapi tekanan dan perubahan dalam hubungan.

Dengan demikian, kemaafan tidak semata-mata merupakan respons situasional terhadap peristiwa konflik tertentu, melainkan sebuah keterampilan relasional yang terinternalisasi dalam pola interaksi pasangan (Worthington, 2005). Artinya, kemaafan menjadi bagian dari cara pasangan berkomunikasi dan berperilaku sehari-hari yang menciptakan lingkungan hubungan yang sehat, aman, dan adaptif. Keterampilan ini membentuk fondasi bagi pola interaksi yang memungkinkan pasangan untuk mempertahankan keintiman emosional dan menjaga komitmen jangka panjang, meskipun menghadapi berbagai dinamika dan perbedaan yang tak terhindarkan dalam pernikahan.

Lebih lanjut, proses kemaafan ini memungkinkan pasangan untuk tidak terus-menerus terjebak dalam lingkaran negatif dendam dan rasa sakit, melainkan bertransformasi menuju pemahaman yang lebih dalam dan penerimaan terhadap kekurangan masing-masing. Proses ini secara psikologis memperkuat ikatan emosional dan menciptakan lingkungan yang kondusif bagi komunikasi terbuka dan keintiman yang lebih mendalam (Karremans, Van Lange, & Holland, 2005). Oleh karena itu, mempraktikkan kemaafan secara berkelanjutan dapat menjadi fondasi utama dalam menjaga kualitas dan keberlanjutan hubungan pernikahan.

Penelitian empiris secara konsisten mendukung kerangka teoretis yang menempatkan kemaafan sebagai elemen kunci dalam menjaga kualitas hubungan pernikahan. Studi longitudinal oleh Karremans dan Van Lange (2008) menunjukkan bahwa pasangan yang secara konsisten mempraktikkan kemaafan cenderung memiliki hubungan yang lebih stabil dan bertahan lama dibandingkan dengan pasangan yang kurang mampu memaafkan. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian Fincham, Hall, dan Beach (2006) yang menegaskan bahwa kemaafan secara signifikan mengurangi siklus konflik berulang yang kerap merusak hubungan, sekaligus meningkatkan tingkat kepuasan dalam pernikahan.

Lebih jauh, Worthington (2005) menekankan bahwa kemaafan tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme untuk meredakan ketegangan sesaat dalam hubungan, melainkan memiliki peran transformatif yang jauh lebih mendalam. Kemaafan membantu memperkuat ikatan emosional antar pasangan dengan menghilangkan perasaan dendam yang dapat menjadi penghalang komunikasi dan keintiman (Worthington, 2005). Proses ini juga berkontribusi pada pembangunan kembali kepercayaan yang sempat retak akibat konflik, yang merupakan fondasi penting dalam menjaga keberlangsungan hubungan romantis (Fincham, Hall, & Beach, 2006).

Selain itu, kemaafan membuka ruang bagi pertumbuhan personal maupun relasional yang berkelanjutan. Pasangan yang mampu memaafkan cenderung menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi negatif dan beradaptasi terhadap perubahan, sehingga hubungan mereka menjadi lebih resilien menghadapi tantangan dan dinamika kehidupan pernikahan yang kompleks (Worthington,

2005). Dengan demikian, kemaafan bukan sekadar cara untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, melainkan membentuk fondasi psikologis yang kokoh untuk mendukung perjalanan pernikahan jangka panjang, memperkuat komitmen, dan menumbuhkan keintiman yang berkelanjutan (Fincham et al., 2006).

Dengan demikian, baik dari perspektif teori maupun temuan empiris, kemaafan dapat dipahami sebagai mekanisme adaptif yang bersifat protektif terhadap stabilitas pernikahan. Ia memungkinkan pasangan untuk mengubah pengalaman konflik yang berpotensi merusak menjadi peluang untuk memperdalam keintiman dan meningkatkan kualitas hubungan jangka panjang.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa konflik merupakan fenomena wajar yang muncul pada awal pernikahan sebagai konsekuensi dari proses adaptasi pasangan terhadap peran baru dan dinamika rumah tangga. Namun, apabila konflik tersebut dibiarkan tanpa pengelolaan yang tepat, ia berpotensi menimbulkan ketegangan emosional yang dapat merusak kualitas interaksi dan mengancam keberlangsungan hubungan. Dalam kerangka ini, kemaafan berperan sebagai mekanisme adaptif yang tidak hanya mereduksi dampak negatif konflik, tetapi juga memperkuat kepuasan serta stabilitas pernikahan melalui peningkatan keintiman emosional dan rasa saling percaya. Konsistensi temuan penelitian ini dengan teori dan hasil riset terdahulu menegaskan bahwa kemaafan bukan sekadar respons sesaat, melainkan keterampilan emosional yang strategis dan perlu dikembangkan sejak awal pernikahan. Dengan menanamkan nilai kemaafan sebagai bagian dari kompetensi relasional, pasangan lebih mampu membangun hubungan yang sehat, harmonis, dan berkelanjutan dalam menghadapi berbagai tantangan pernikahan jangka panjang.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN/REKOMENDASI

##### 4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kemaafan merupakan faktor penting dalam menjaga keharmonisan pada masa awal pernikahan. Proses penyesuaian diri yang dijalani pasangan baru menikah sering kali menimbulkan konflik yang bersumber dari perbedaan nilai, kebiasaan, maupun ekspektasi. Dalam kondisi tersebut, kemaafan berperan sebagai mekanisme adaptif yang memungkinkan pasangan mengelola konflik secara konstruktif, menurunkan ketegangan emosional, serta memulihkan hubungan yang terganggu. Pasangan yang mampu mempraktikkan kemaafan terbukti lebih mampu mempertahankan stabilitas hubungan karena adanya kepercayaan, empati, dan keterbukaan yang terbangun melalui proses saling memaafkan. Dengan demikian, kemaafan tidak hanya berfungsi sebagai cara mengatasi konflik sesaat, tetapi juga sebagai fondasi jangka panjang dalam membangun pernikahan yang sehat dan harmonis.

##### 4.2 Saran/Rekomendasi

Berdasarkan temuan penelitian, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat dipertimbangkan. Pertama, perlunya pelatihan atau program konseling pranikah yang menekankan pentingnya keterampilan memberi dan menerima maaf sebagai bagian dari bekal emosional pasangan sebelum memasuki kehidupan rumah tangga. Program semacam ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran pasangan bahwa konflik merupakan bagian alami dari pernikahan, dan kemaafan adalah kunci untuk menjaga kualitas hubungan. Kedua, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji lebih jauh peran variabel lain yang dapat memperkuat efek kemaafan, seperti kualitas komunikasi, tingkat religiusitas, serta dukungan sosial. Kajian tersebut penting agar pemahaman mengenai dinamika pernikahan semakin komprehensif dan dapat memberikan landasan praktis bagi pengembangan intervensi dalam membangun keluarga yang harmonis.

#### REFERENSI

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.

- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.
- Fincham, F. D. (2000). The psychology of forgiveness in close relationships. In C. Hendrick & S. S. Hendrick (Eds.), *Close relationships: A sourcebook* (pp. 399–417). Sage.
- Fincham, F. D. (2003). Marital conflict: Correlates, structure, and context. *Current Directions in Psychological Science*, *12*(1), 23–27. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01215>
- Gottman, J., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. Crown Publishers.
- 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), 3–34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>
- Karremans, J. C., & Van Lange, P. A. M. (2008). Forgiveness in personal relationships: Its malleability and powerful consequences. *European Review of Social Psychology*, *19*(1), 202–241. <https://doi.org/10.1080/10463280802402609>
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing* (2nd ed.). Sage.
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Newlyweds' optimistic forecasts of their marriage: For better or for worse? *Journal of Family Psychology*, *30*(1), 30–40. <https://doi.org/10.1037/fam0000150>
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research and evaluation methods* (4th ed.). Sage.
- Spradley, J. P. (1980). *Participant observation*. Holt, Rinehart and Winston.
- Worthington, E. L. (2005). *Handbook of forgiveness*. Routledge.