



HUBUNGAN PEMAAFAN DAN KECEMASAN PADA PESERTA DIDIK REMAJA MUSLIM DENGAN ORANG TUA BERCERAI

THE RELATIONSHIP BETWEEN FORGIVENESS AND ANXIETY IN MUSLIM ADOLESCENT STUDENTS WITH DIVORCE PARENTS

Novita Maulidya Jalal^{1*}, Eka Sufartianingsih Jafar²

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

*Correspondence E-mail: novitamaulidyajalal@unm.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.62567/ijis.v1i2.893>

Abstract

Parental divorce can lead to emotional and psychological disturbances in children, especially during adolescence. The aim of this study is to examine the relationship between forgiveness and anxiety in adolescents with divorced parents. This research uses a quantitative method. The number of subjects in this study was 35 adolescents with divorced parents, aged between 15 and 25 years, moeslem students. The sampling technique used was incidental sampling. The instruments used were a forgiveness questionnaire and an anxiety questionnaire. Data were analyzed using correlation techniques. The results of the study showed a significant correlation between forgiveness and anxiety. Thus, it can be concluded that there is a relationship between forgiveness and anxiety in adolescents with divorced parents. The implication of this research is that it can be used to help adolescents with divorced parents become more capable of engaging in the forgiveness process regarding their parents' divorce.

Keywords: divorce, anxiety, parents, forgiveness, adolescents, moeslem students

Abstrak

Perceraian orang tua dapat menimbulkan gangguan emosional dan psikologis pada anak, terutama selama masa remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pemaafan dan kecemasan pada remaja dengan orang tua bercerai. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 35 orang remaja dengan orang tua bercerai, serta remaja berusia 15 sampai 25 tahun, peserta didik muslim. Teknik pengambilan sampel yakni insidental sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuisisioner pemaafan dan kuisisioner kecemasna. Data dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat korelasi yang signifikan antara pemaafn dan kecemasan. Dengan demikian dapat disimpulkan ada hubungan antara pemaafan dan kecemasan pada remaja dengan orang tua yang bercerai. Implikasi dari penelitian ini dapat digunakan kepada remaja dengan orang tua bercerai agar dapat lebih mampu melakukan proses pemaafan dari perceraian orang tuanya.

Kata Kunci: bercerai, kecemasan, orang tua, pemaafan, remaja, peserta didik muslim.



1. PENDAHULUAN

Pernikahan adalah sebuah proses di mana orang-orang yang berbeda berusaha bersatu untuk menciptakan keharmonisan dalam keluarga. Keluarga kemudian menjadi dasar utama dalam perkembangan psikologis dan sosial anak, terutama bagi remaja yang berada pada fase penting dalam pembentukan identitas dan kemandirian. Dukungan emosional, kelekatan yang aman, dan komunikasi yang terbuka dari keluarga sangat berperan dalam membantu remaja mengatasi tekanan hidup, membuat keputusan, dan membangun konsep diri yang positif. Tanpa lingkungan keluarga yang stabil, remaja menjadi lebih rentan terhadap berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan perilaku menyimpang (Papalia, Feldman, & Martorell, 2012). Oleh karena itu, perceraian orang tua merupakan peristiwa yang tidak diinginkan oleh anak.

Pada kenyataannya, jumlah perceraian di Indonesia, berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS, 2023), semakin meningkat, yang berdampak langsung pada banyak remaja yang harus beradaptasi dengan struktur keluarga baru. Perceraian dalam keluarga dapat terjadi karena berbagai faktor yang saling terkait, seperti konflik yang berkepanjangan, kurangnya komunikasi yang efektif, perselingkuhan, kekerasan dalam rumah tangga, dan tekanan ekonomi. Ketidakmampuan pasangan untuk menyelesaikan perbedaan secara konstruktif sering kali memicu ketegangan emosional yang meningkat, yang akhirnya mengarah pada keputusan untuk berpisah. Selain itu, perbedaan nilai, tujuan hidup, dan gaya pengasuhan anak juga merupakan penyebab umum ketidakcocokan dalam pernikahan (Markman, Stanley, & Blumberg, 2010). Sedangkan faktor eksternal yaitu campur tangan pihak ketiga dalam masalah keluarga terutama hubungan suami-isteri dalam bentuk isu-isu negative, pergaulan yang negatif anggota keluarga, kebiasaan isteri berguncing di rumah orang lain yang akan membawa isu-isu negatif ke dalam keluarganya dan Kebiasaan berjudi (Willis, 2009).

Perceraian orang tua dapat menimbulkan gangguan emosional dan psikologis pada anak, terutama selama masa remaja. Remaja yang mengalami perceraian sering kali menghadapi tekanan emosional, seperti kehilangan rasa aman, konflik loyalitas, dan perubahan hubungan dengan orang tua (Amato, 2010). Masa remaja merupakan periode perkembangan yang sangat penting, ditandai oleh pencarian identitas, peningkatan emosi, serta kebutuhan akan stabilitas dan kelekatan emosional (Santrock, 2011). Salah satu dampak psikologis yang umum dialami oleh remaja dari keluarga bercerai adalah kecemasan, yang dapat berupa kekhawatiran terus-menerus tentang keadaan keluarga, ketidakpastian masa depan, atau ketakutan akan ditinggalkan. Menurut data dari American Psychological Association (2020), remaja dari keluarga yang bercerai memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kecemasan dibandingkan remaja dari keluarga utuh, dan tingkat kecemasan ini sering kali bertahan lama jika tidak ditangani dengan baik.

Rich dan Dolgin (2008) menyatakan bahwa anak-anak adalah salah satu pihak yang paling terpengaruh secara psikologis oleh perceraian orang tua mereka. Remaja khususnya sangat rentan terhadap dampak psikologis ini karena masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, dimana seseorang akan mengalami perubahan yang cepat dalam aspek psikologis, kognitif, dan emosional. Pada kasus perceraian orang tua, remaja bisa mengalami luka batin yang dalam serta ketidakstabilan emosi dan stres, yang dapat menyebabkan rasa takut, kecemasan, hingga depresi. Kondisi-kondisi ini muncul dari rasa sakit hati yang disebabkan oleh kemarahan, kebencian, dan kesedihan akibat perceraian. Oleh karena itu, anak-anak perlu memahami dan menerima perceraian orang tua mereka.



Namun, tidak semua remaja mengalami kecemasan dengan tingkat yang sama setelah perceraian orang tua. Salah satu faktor yang mempengaruhi intensitas kecemasan adalah kemampuan untuk memaafkan orang tua atas situasi yang terjadi. Nasri dkk (2018) menambahkan bahwa pemaafan sangat diperlukan bagi remaja untuk menghilangkan rasa kecewa dan sakit hati. Pemaafan adalah proses kognitif dan emosional di mana individu secara sadar melepaskan perasaan negatif seperti kemarahan dan sakit hati terhadap orang lain (Enright & Fitzgibbons, 2000). Pemaafan bukan berarti melupakan atau membenarkan kesalahan, tetapi merupakan langkah penting dalam penyembuhan psikologis dan peningkatan kesehatan mental.

Dalam konteks remaja muslim, nilai-nilai keagamaan memainkan peran penting dalam membentuk sikap dan cara pandang terhadap konflik keluarga, termasuk perceraian. Islam mendorong pemaafan sebagai bagian dari akhlak mulia. Firman Allah dalam Surah An-Nur ayat 22 menekankan pentingnya memberi maaf: "...dan hendaklah mereka memaafkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak ingin bahwa Allah mengampunimu?" (QS. An-Nur: 22). Nilai-nilai Islam tersebut seharusnya menjadi landasan spiritual bagi remaja Muslim dalam menghadapi krisis keluarga, termasuk belajar untuk memaafkan dan mengelola kecemasan.

Penelitian menunjukkan bahwa pemaafan berkaitan negatif dengan kecemasan. Semakin tinggi tingkat pemaafan seseorang, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialaminya (Toussaint, Worthington, & Williams, 2020). Pemaafan dapat berfungsi sebagai mekanisme koping yang membantu individu mengelola emosi negatif, memperkuat hubungan, dan menciptakan keseimbangan psikologis. Dalam konteks remaja dengan orang tua bercerai, kemampuan untuk memaafkan bisa menjadi pelindung dari dampak psikologis yang merugikan, termasuk kecemasan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara pemaafan dan kecemasan pada remaja dengan orang tua yang bercerai.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian terdiri dari remaja dengan orang tua yang bercerai, serta remaja tersebut berusia 15-25 tahun, peserta didik muslim. Data dikumpulkan melalui formulir online (gform) melalui persetujuan subjek. Teknik pengambilan sampel menggunakan nonprobability sampling, dengan metode insidental sampling, di mana siapa saja yang kebetulan bertemu dengan peneliti dapat dijadikan sampel jika memenuhi kriteria yang ditentukan (Sugiyono, 2018). Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 35 orang. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang terdiri dari kuisisioner pemaafan dan kuisisioner kecemasan. Dalam penelitian ini, responden terlebih dahulu dimintai kesediaannya pada halaman pertama kuesioner.



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini sebagai berikut:

a. Deskripsi Hasil penelitian

1) Data Demografi

Tabel 1. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	11	31%
Perempuan	24	69%
Total	35	100%

Berdasarkan tabel diatas dengan total 35 subjek, terdapat responden berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 11 orang atau sekitar 31% sedangkan subjek yang berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 24 orang atau sekitar 69%.

Tabel 2. Usia

Usia	Frekuensi	Presentase
21-25	15	43%
15-20	20	57%
Total	35	100%

Berdasarkan tabel diatas dengan 35 subjek, terdapat responden berusia mulai 15-20 tahun dengan jumlah 20 orang atau sekitar 57% sedangkan subjek yang berusia 21-25 tahun berjumlah 15 orang atau sekitar 43%.

2) Deskripsi Data Penelitian

Tabel 3. Data Deskriptif

Variabel	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pemaafan	32	48	38,06	3,686
Kecemasan	33	57	43,97	5,238

Berdasarkan tabel di atas, variabel Pemaafan memiliki rentang nilai dari 32 hingga 48 dengan rata-rata (mean) 38,06 dan standar deviasi 3,686. Sementara itu, variabel Kecemasan memiliki rentang nilai dari 33 hingga 57 dengan rata-rata (mean) 43,97 dan standar deviasi 5,238.



b. Uji Asumsi

1) Uji Normalitas

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	Statistic	df	Sig
Pemaafan	0,135	35	0,109
Kecemasan	0,108	35	0,200

Dari hasil uji normalitas data yang menggunakan One Sample Kolmogorov-Smirnov Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200. Karena nilai ini lebih besar dari nilai probabilitas 0,05 ($0,200 > 0,05$), dapat disimpulkan bahwa data yang diuji berdistribusi normal.

2) Uji Linearitas

Tabel 5. Uji Linearitas

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Anxiety * Forgiveness	Between Groups	(Combined)	427.305	11	38.846	1.767	.120
	Linearity		285.375	1	285.375	12.980	.001
	Deviation from Linearity		141.930	10	14.193	.646	.761
	Within Groups		505.667	23	21.986		
	Total		932.971	34			

Dari hasil uji linearitas data, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,716. Karena nilai ini lebih besar dari nilai probabilitas 0,05 ($0,716 > 0,05$), dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel bebas dan variabel terikat.



c. Uji Hipotesis

Tabel 6. Uji Korelasi

		Corellation	
		Pemaafan	Kecemasan
Pemaafan	Person		
	Correlation	1	.0553**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	35	35
Kecemasan	Person		
	Correlation	.0553**	1
	Sig.(2-tailed)	.001	
	N	35	35

Berdasarkan tabel di atas, pengujian hipotesis dilakukan dengan membandingkan taraf signifikansi (p-value) dengan 0,05. Dalam penelitian ini, nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0,001 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara pemaafan dan kecemasan pada remaja perceraian orang tua.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pemaafan dan kecemasan pada remaja yang mengalami perceraian orang tua. Semakin tinggi tingkat pemaafan yang dimiliki remaja terhadap orang tua mereka, semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami. Temuan ini mendukung teori dan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pemaafan adalah mekanisme regulasi emosi yang efektif dalam mengurangi dampak negatif dari pengalaman traumatis (Toussaint, Worthington, & Williams, 2020).

Selama masa remaja, individu berada dalam fase pencarian identitas, dan perubahan besar seperti perceraian orang tua dapat memicu krisis emosional yang berdampak pada kesehatan mental, termasuk kecemasan. Kecemasan ini dapat muncul sebagai kekhawatiran berlebihan, ketidakpastian tentang masa depan, dan rasa takut akan penolakan atau kehilangan (Papalia, Feldman, & Martorell, 2012). Perceraian orang tua menjadi salah satu peristiwa yang paling stres bagi anak-anak dan remaja, yang sering merasa terjebak di antara konflik orang tua, memperburuk kondisi emosional mereka.

Studi sebelumnya oleh Haryanie et al. (2013) dan Azis (2019) mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa anak-anak dari keluarga bercerai sering mengalami penurunan prestasi akademik serta peningkatan perilaku menyendiri dan depresi. Kecemasan yang dialami remaja ini dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk hubungan sosial, kinerja akademik, dan kesehatan mental secara keseluruhan.

Pemaafan merupakan elemen penting dalam kesehatan psikologis yang dapat dipengaruhi oleh perceraian orang tua. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi antara pemaafan dan kecemasan pada remaja dari keluarga bercerai. Remaja yang mampu memaafkan orang tua mereka cenderung menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah. Teori psikologi menyatakan bahwa kemampuan memaafkan dapat membantu individu mengatasi stres dan konflik emosional, sehingga remaja yang memaafkan mungkin lebih



mampu menerima situasi perceraian dan menyesuaikan diri dengan perubahan dalam hidup mereka. Ini sejalan dengan teori psikodinamik yang menekankan peran emosi dan pengalaman masa lalu dalam dinamika keluarga.

Pemaafan bukan hanya berarti melupakan atau membenarkan tindakan yang menyakiti, tetapi lebih kepada proses melepaskan emosi negatif seperti kemarahan, dendam, dan kekecewaan. Enright dan Fitzgibbons (2000) menjelaskan bahwa pemaafan adalah proses psikologis yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental, terutama ketika individu merasa disakiti oleh orang-orang terdekat, seperti orang tua. Remaja yang mampu memaafkan cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik terhadap emosinya dan lebih mampu menerima situasi tanpa menyalahkan atau membenci, sehingga tingkat kecemasan mereka pun menjadi lebih rendah.

Peserta didik remaja Muslim dalam penelitian ini menunjukkan variasi tingkat pemaafan, yang tampaknya dipengaruhi oleh nilai-nilai keagamaan dan dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Dalam Islam, pemaafan merupakan nilai yang sangat dianjurkan. Ayat Al-Qur'an dalam Surah An-Nur ayat 22 mendorong umat Muslim untuk memberi maaf: "...dan hendaklah mereka memaafkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak ingin bahwa Allah mengampunimu?" Nilai-nilai seperti ini dapat menjadi sumber kekuatan spiritual bagi remaja dalam menghadapi luka emosional akibat perceraian orang tua.

Selain itu, dalam konteks budaya dan agama, remaja Muslim yang tumbuh dengan pemahaman spiritual yang kuat lebih mungkin menginternalisasi ajaran pemaafan sebagai bagian dari ibadah dan kedewasaan iman. Proses ini dapat menjadi sarana transendensi emosi yang merugikan, dan membantu mereka membangun persepsi positif terhadap masa depan meski menghadapi masa lalu yang menyakitkan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan model Stress-and-Coping dari Lazarus dan Folkman (1984), yang menyatakan bahwa cara seseorang memaknai dan mengelola peristiwa stres akan menentukan dampak psikologis yang dirasakannya. Pemaafan dapat berfungsi sebagai strategi koping yang positif dan adaptif dalam menghadapi stres akibat perceraian orang tua. Remaja yang memaafkan cenderung melihat peristiwa tersebut bukan sebagai akhir dari stabilitas hidup, melainkan sebagai bagian dari pengalaman yang bisa dihadapi dengan lebih tenang.

Sebaliknya, remaja yang menyimpan amarah, dendam, atau rasa tidak terima terhadap perceraian cenderung menunjukkan gejala kecemasan yang lebih tinggi, seperti kesulitan tidur, mudah panik, ketegangan otot, atau kecemasan berlebih dalam hubungan sosial. Penelitian oleh Worthington et al. (2007) juga memperkuat temuan ini, menunjukkan bahwa intervensi pemaafan secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menekankan pentingnya pendidikan emosional dan intervensi psikologis yang fokus pada pemaafan bagi remaja korban perceraian. Upaya untuk meningkatkan kapasitas memaafkan melalui konseling, terapi individu, atau pelatihan pengelolaan emosi dapat menjadi langkah strategis dalam mencegah gangguan kecemasan dan meningkatkan ketahanan mental remaja.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan antara pemaafan dan kecemasan pada peserta didik remaja muslim dari orang tua yang bercerai. Pemaafan dapat



berfungsi sebagai strategi koping yang positif dan adaptif dalam menghadapi stres akibat perceraian orang tua. Remaja yang memaafkan cenderung melihat peristiwa tersebut bukan sebagai akhir dari stabilitas hidup, melainkan sebagai bagian dari pengalaman yang bisa dihadapi dengan lebih tenang dan terhindar dari perasaan cemas.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650–666.
- American Psychological Association. (2020). *Stress in America 2020: A National Mental Health Crisis*.
- Azis (2019). *Pengaruh Perceraian Orang Tua terhadap Prestasi Akademik Anak*. Skripsi. Makassar: Universitas Hasanuddin.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2023). *Statistik Perceraian di Indonesia*. Jakarta: BPS.
- Dariyo, A. (2004). Memahami Psikologi Perceraian dalam Keluarga. *Jurnal Psikologi*. Vol 2. No 2.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Freud, S. (1936). *The problem of anxiety*. New York: Norton.
- Haryanie, dkk (2013). Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, Vol 5, No 1.
- Hilgard, E. R. 1983. *Introduction To Psychology*. San Diego: Harcourt Brace Jovanovich
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Malili, I. A. (2023). *Hubungan Antara Pemaafan (Forgiveness) Dengan Kecemasan (Anxiety) Pada Remaja Perceraian Orang Tua (Studi Kasus SMK Negeri 3 Luwu)*. Doctoral dissertation. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo.
- Markman, H. J., Stanley, S. M., & Blumberg, S. L. (2010). *Fighting for Your Marriage: A Deluxe Revised Edition of the Classic Best-seller for Enhancing Marriage and Preventing Divorce*. San Francisco: Jossey-Bass.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1)
- McCullough, M.E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Nasri, S. A., Nisa, H., & Karjuniwati, K. (2018). Bagaimana Remaja Memaafkan Perceraian Orang Tuanya: Sebuah Studi Fenomenologis. *Seurune Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(2), 102–120. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v1i2.11574>



- Omar,N.(2013).Perceraian Dalam Perspektif Sosiologi. Sulesana Volume 11 Nomor 1 Tahun 2013.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2012). Experience Human Development (12th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2012). Experience Human Development (12th ed.). New York: McGraw-Hill
- Rich, F.P., & dolgin, K. G. (2008). The Adolescesnt: development, relationship and culture. In pearson internasional Edition.
- Santrock, J. W. (2011). Adolescence (13th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J.W.(2005). Adolescence, Perkembangan Remaja. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono.(2018). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta
- Syaifuddin,M.,et al. (2014). Hukum Percerian.Jakarta: Sinar Grafika.
- Toussaint, L., Worthington, E. L., & Williams, D. R. (2020). Forgiveness and health: A review and theoretical exploration of pathways. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–12.
- Toussaint, L., Worthington, E. L., & Williams, D. R. (2020). Forgiveness and health: A review and theoretical exploration of pathways. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–12.
- Wijaya,P.N.(2008). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perceraian dalam Perkawinan. Skripsi. Semarang: Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
- Worthington, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 291–302.