

Mekanisme *Forgiveness Therapy* Islami pada Penyelesaian Konflik Setelah Bercerai

Moh. Jeweherul Kalamiah ^(a,1), Abdul Mujib ^(b,1), Ubaidillah ^(c,2)

¹ UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Indonesia

² UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia

³ UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Indonesia

* jawaher.shofia92@gmail.com

Alamat: Jl. Mataram No.1, Karang Miuwo, Mangli, Kec. Kaliwates, Kabupaten Jember, Jawa Timur 68136

Korespondensi penulis jawaher.shofia92@gmail.com

Abstract. Divorce in Indonesia continues to show an increasing trend each year, leaving unresolved psychological, social, and spiritual impacts even after legal proceedings are finalized. Post-divorce conflicts, such as child custody disputes, property division, and fractured extended family relations, often persist and escalate. This study aims to formulate an Islamic Forgiveness Therapy mechanism as an alternative approach for addressing post-divorce conflicts holistically. This research employs a qualitative approach using a library research method, critically analyzing Western psychological theories, Islamic teachings on forgiveness, and empirical divorce data in Indonesia. The findings indicate that Islamic Forgiveness Therapy can be practically applied through three key components: personal forgiveness, which fosters individual spiritual connection with God; social forgiveness, which restores harmony among extended families; and spiritual reframing, which encourages individuals to perceive conflict as a life test that brings wisdom and spiritual growth. This study confirms that integrating Islamic forgiveness values with modern psychotherapy principles offers a more comprehensive and contextual conflict resolution model. The results imply significant potential for application in educational counseling programs, family court mediation services, and the development of online counseling platforms for Muslim families. Thus, Islamic Forgiveness Therapy is expected to shift the paradigm of post-divorce conflict resolution from mere legal settlement to a sustainable healing process for the heart and soul.

Keywords: Forgiveness Therapy, Islamic Forgiveness, Post-Divorce Conflict, Conflict Resolution, Islamic Psychotherapy

Abstrak. Perceraian di Indonesia menunjukkan tren peningkatan setiap tahun, meninggalkan dampak psikologis, sosial, dan spiritual yang sering kali tidak tuntas meski proses hukum telah selesai. Konflik pasca perceraian seperti sengketa hak asuh, perebutan harta, hingga keretakan hubungan keluarga besar masih kerap terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk merumuskan mekanisme Forgiveness Therapy Islami sebagai pendekatan alternatif dalam menyelesaikan konflik pasca perceraian. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka, menganalisis literatur psikologi Barat, ajaran Islam tentang pemaafan, serta data empiris perceraian di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Forgiveness Therapy Islami dapat diimplementasikan melalui tiga komponen utama, yaitu pemaafan pribadi sebagai proses relasi spiritual individu dengan Allah, pemaafan sosial untuk merawat harmoni antar keluarga, dan pemaknaan spiritual untuk menempatkan konflik sebagai ujian hidup yang mendatangkan hikmah. Temuan ini menegaskan bahwa integrasi nilai-nilai pemaafan Islam dengan teori psikoterapi modern dapat menjadi model resolusi konflik yang lebih holistik dan kontekstual. Implikasi dari hasil ini membuka peluang penerapan di bidang pendidikan konseling, layanan mediasi peradilan agama, hingga pengembangan teknologi bimbingan daring bagi keluarga Muslim. Dengan demikian, Forgiveness Therapy Islami diharapkan mampu menggeser paradigma penyelesaian konflik pasca

*Corresponding author, jawaher.shofia92@gmail.com

perceraian dari sekadar penyelesaian administratif menjadi upaya penyembuhan batin yang berkelanjutan..

Kata kunci: Forgiveness Therapy, Pemaafan Islami, Konflik Pasca Perceraian, Resolusi Konflik, Psikoterapi Islam

PENDAHULUAN

Perceraian, dalam banyak masyarakat, masih sering dimaknai sebatas sebuah keputusan hukum untuk mengakhiri ikatan pernikahan yang dulunya dianggap suci dan sakral. Padahal, perceraian bukan hanya persoalan memutus hubungan suami istri secara administratif, tetapi juga membuka babak baru yang kerap kali justru lebih rumit babak konflik batin yang membekas dan konflik sosial yang berlarut-larut(Emery, 2013). Bagi sebagian orang, perceraian memang tampak sebagai jalan keluar dari ketidakharmonisan rumah tangga, namun kenyataannya, perpisahan ini sering kali menyisakan persoalan yang lebih pelik daripada yang dibayangkan sebelumnya(Iskandar, 2017).

Di Indonesia sendiri, fenomena perceraian menunjukkan tren yang kian mengkhawatirkan. Data Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat bahwa sepanjang tahun 2022, terdapat lebih dari 447 ribu kasus perceraian di seluruh Indonesia, angka ini meningkat signifikan jika dibandingkan tahun-tahun sebelumnya (BPS, 2023). Peningkatan angka perceraian ini tidak lepas dari berbagai faktor mulai dari ketidakcocokan, faktor ekonomi, hingga persoalan pengkhianatan yang semakin terbuka di era digital. Akan tetapi, di balik angka-angka tersebut, ada realitas sosial yang sering luput dari perhatian: perceraian bukan hanya urusan pasangan yang berpisah, melainkan juga menyentuh kehidupan anak-anak, keluarga besar, dan lingkungan sekitar mereka(Hijriah, 2017).

Anak-anak, misalnya, menjadi pihak yang paling rentan menanggung dampak panjang dari perceraian orang tua. Mereka kerap terjebak dalam situasi konflik hak asuh yang tak berkesudahan, menjadi saksi dari sengketa harta, hingga harus beradaptasi dengan relasi baru yang sering kali tidak ramah secara emosional(Ivana & Cahyaningsih, 2020). Bagi para pihak yang bercerai, luka batin juga tak jarang berubah menjadi dendam yang sulit diredam. Rasa marah, penyesalan, dan

ketidakpuasan yang tidak terselesaikan membuat banyak orang tetap terjebak dalam konflik pasca putusan cerai dijatuhkan. Alhasil, perceraian yang seharusnya menjadi jalan untuk menghindari mudarat yang lebih besar, justru berubah menjadi sumber kemudarat baru dalam bentuk permusuhan yang berkepanjangan (Amato, 2010).

Dalam konteks masyarakat Muslim, perceraian sejatinya diatur sedemikian rupa sebagai opsi terakhir (*khiyar*) ketika segala upaya memperbaiki rumah tangga telah menemui jalan buntu (Mohamed et al., 2023). Ajaran Islam tidak melarang perceraian, tetapi menekankan pentingnya menyelesaikan perceraian dengan cara yang baik (*ihsan*) dan tetap menjunjung nilai kasih sayang, saling menghargai, serta menjaga martabat masing-masing pihak. Sayangnya, nilai-nilai ideal ini sering kali tergerus oleh ego, luka batin, dan kemarahan yang memuncak (Azmi, 2019). Ketika perceraian tidak diikuti dengan mekanisme penyembuhan emosional yang memadai, maka rasa benci dan dendam berpotensi diwariskan pada generasi berikutnya, bahkan melahirkan konflik sosial yang lebih luas (Tenriawali, 2018).

Muncul pertanyaan mendasar: bagaimana seharusnya proses penyembuhan emosi pasca bercerai dirumuskan agar tidak hanya menyelesaikan konflik di atas kertas hukum, tetapi juga meredakan luka di dalam hati? Bagaimana nilai-nilai ajaran Islam yang menekankan pentingnya pemaafan (*al-'afwu*) dan rekonsiliasi dapat diaktualisasikan menjadi sebuah mekanisme terapi yang nyata, aplikatif, dan kontekstual? Pertanyaan inilah yang menjadi alasan penting mengapa topik tentang *Forgiveness Therapy* Islami relevan untuk dikaji lebih mendalam, terutama di tengah meningkatnya angka perceraian dan konflik sosial yang ditimbulkannya di masyarakat Muslim Indonesia (Zainuddin, 2024).

Forgiveness Therapy atau terapi pemaafan pada dasarnya lahir dari kebutuhan manusia modern untuk melepaskan beban emosional yang menggerogoti ketenangan batin (Effendy et al., 2024). Dalam ranah psikoterapi Barat, pendekatan ini diperkenalkan dan dikembangkan secara ilmiah oleh para ahli psikologi, salah satunya Everett L. Worthington, yang menekankan bahwa kemampuan seseorang untuk memaafkan dapat membantu menurunkan stres, kemarahan, hingga

gangguan psikologis lain seperti kecemasan dan depresi (Worthington & Whittaker, 2006). Melalui proses pemaafan, individu diajak untuk mengurai benang kusut perasaan marah dan dendam, menggantinya dengan rasa ikhlas, penerimaan, serta perspektif hidup yang lebih damai. Banyak riset membuktikan bahwa orang yang mampu memaafkan secara mendalam umumnya memiliki kualitas hidup dan kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan mereka yang terus memelihara kebencian (Purwaningtyas et al., 2022).

Meskipun demikian, praktik *Forgiveness Therapy* yang berkembang di Barat sering kali berdiri di atas pendekatan rasional dan humanistik yang sekuler. Nilai-nilai spiritual atau dimensi ketuhanan jarang disentuh secara mendalam, padahal di banyak budaya — termasuk masyarakat Muslim — spiritualitas adalah sumber kekuatan utama dalam menghadapi luka batin. Di sinilah terlihat adanya celah: *Forgiveness Therapy* menjadi terkesan kering secara spiritual bagi individu yang mendasarkan cara pandang hidupnya pada agama. Padahal, jika ditelisik lebih jauh, semangat pemaafan justru memiliki akar yang sangat kuat dalam ajaran Islam (Abdillah & Huda, 2024).

Dalam perspektif Islam, pemaafan (*al-afwu*) bukan sekadar upaya pribadi untuk berdamai dengan orang lain, melainkan juga bentuk ketaatan dan ibadah. Al-Qur'an berulang kali menekankan keutamaan memaafkan sebagai salah satu sifat mulia yang dapat mendekatkan hamba kepada Allah SWT (Nihayah et al., 2023). Firman Allah dalam QS. Al-A'raf ayat 199 mengingatkan ;

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

“Jadilah engkau pemaaf dan perintahkanlah yang makruf, serta berpalinglah dari orang-orang yang bodoh.”

Begitu pula QS. An-Nur ayat 22 menegaskan ;

وَلَا يَأْتَلِ أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولَى الْقُرْبَىٰ وَالْمُسْكِينِ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ۚ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا ۚ أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ ۚ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

“Janganlah orang-orang yang mempunyai kelebihan dan kelapangan (rezeki) di antara kamu bersumpah (tidak) akan memberi (bantuan) kepada kerabat(-nya),

orang-orang miskin, dan orang-orang yang berhijrah di jalan Allah. Hendaklah mereka memaafkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak suka bahwa Allah mengampunimu? Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”.

Dalam ayat diatas menegaskan agar orang-orang beriman memaafkan dan berlapang dada, karena dengan memaafkan, seorang Muslim dapat meraih ampunan Allah. Pemaafan, dengan demikian, bukan hanya terapi batin, tetapi juga jalan spiritual untuk membersihkan jiwa dari penyakit hati.

Nilai pemaafan juga berdimensi sosial. Seorang Muslim yang memilih memaafkan bukan berarti lemah atau kalah, melainkan sedang membangun jembatan rekonsiliasi di tengah masyarakat(Bychkova, 2021). Dalam konteks konflik pasca perceraian, ajaran pemaafan dapat menjadi pagar etika agar sengketa tidak meluas menjadi permusuhan antarkeluarga atau memengaruhi masa depan anak-anak yang lahir dari pernikahan tersebut. Namun sayangnya, potensi luhur ini sering kali tereduksi menjadi slogan semata, tanpa panduan praktis yang memadai untuk diterapkan sebagai bagian dari proses penyembuhan emosional(Muhammad, 2020).

Karena itu, di sinilah letak urgensi penelitian ini: bagaimana *Forgiveness Therapy* dapat dibumikan ke dalam kerangka Islami yang menyatukan pendekatan psikologis, spiritual, sekaligus sosial. Integrasi ini menjadi penting agar proses pemaafan tidak hanya sebatas teknik konseling individual, tetapi juga menjelma menjadi gerakan batin dan sosial yang nyata, sesuai dengan nilai-nilai tauhid, kasih sayang, dan keadilan sosial yang diajarkan Islam(Sri Haryanto, n.d.). Penelitian ini diharapkan mampu menjawab kegelisahan para pihak yang terjebak dalam lingkaran dendam setelah bercerai, dengan membuka ruang refleksi bahwa memaafkan bukan hanya tentang merelakan, tetapi juga tentang memuliakan diri sendiri, memperkuat hubungan dengan Allah, dan merawat keharmonisan umat.

Dengan menempatkan *Forgiveness Therapy* dalam bingkai Islam, diharapkan akan lahir pendekatan baru yang lebih kontekstual, membumi, dan relevan dengan kebutuhan masyarakat Muslim masa kini — terutama di Indonesia yang angka perceraianya terus meningkat(Muhammad, 2020). Dari sinilah harapan muncul,

bahwa konflik pasca perceraian bukan lagi babak dendam tak berkesudahan, melainkan pintu menuju rekonsiliasi, ketenangan jiwa, dan keberkahan hidup yang lebih luas.

Artikel ini akan mengulas mekanisme *Forgiveness Therapy* Islami sebagai salah satu ikhtiar penyelesaian konflik pasca bercerai. Pembahasan diawali dengan pemaparan dinamika konflik yang sering muncul setelah perceraian, kemudian dilanjutkan dengan elaborasi konsep pemaafan dalam ajaran Islam dan relevansinya dengan prinsip terapi modern. Selanjutnya, artikel ini menawarkan model mekanisme praktis yang dapat diterapkan, dengan menekankan integrasi nilai spiritual, etika sosial, dan pendekatan psikologis berbasis *forgiveness*.

Dengan demikian, tulisan ini diharapkan dapat memperkaya khazanah penyelesaian konflik keluarga dalam perspektif Islam dan memberikan kontribusi nyata bagi praktisi konseling keluarga, mediator syariah, maupun masyarakat luas yang berupaya meretas dendam menjadi ruang maaf dan rekonsiliasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*) yang dipadukan dengan analisis deskriptif-analitis. Pendekatan kualitatif dipilih karena tujuan utama dari penelitian ini bukanlah untuk menguji hipotesis secara statistik, melainkan untuk memahami secara mendalam makna, konsep, dan nilai-nilai di balik praktik *Forgiveness Therapy* dalam perspektif Islam, serta bagaimana konsep tersebut dapat diimplementasikan dalam penyelesaian konflik pasca perceraian (Gunawan, 2022).

Proses pengumpulan data dilakukan dengan menelaah secara kritis berbagai literatur yang relevan, baik dari sumber-sumber klasik maupun kontemporer. Literatur yang digunakan meliputi kitab-kitab tafsir Al-Qur'an, hadits, karya-karya ulama klasik terkait konsep *al-'afwu* atau pemaafan, buku-buku psikologi modern yang membahas *Forgiveness Therapy* (seperti karya Worthington, 2006), serta hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan dinamika konflik perceraian di Indonesia (misalnya Amato, 2010). Selain itu, data sekunder juga diperoleh dari

dokumen hukum, laporan statistik resmi, seperti data BPS, artikel jurnal, dan karya akademik lainnya yang mendukung pembahasan tema ini.

Dalam tahap analisis, peneliti menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*)(Ahmad, 2018). Metode ini membantu peneliti menggali gagasan, membandingkan perspektif, serta menginterpretasikan konsep *Forgiveness Therapy* dengan pendekatan Islami secara kontekstual. Ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan ditafsirkan dengan merujuk pada kitab tafsir terpercaya untuk memperkuat landasan spiritual pemaafan dalam Islam. Sementara itu, teori-teori psikologi modern dikritisi dan diselaraskan agar menemukan titik temu dengan nilai-nilai Islami(Fauziah, 2024).

Metode studi pustaka ini dipandang paling sesuai untuk penelitian ini karena isu yang diangkat bersifat konseptual dan normatif, yaitu bagaimana menyusun mekanisme terapi pemaafan berbasis ajaran Islam(Angga, 2024). Dengan pendekatan ini, peneliti dapat menjembatani kekosongan antara praktik psikoterapi modern yang banyak dipengaruhi paradigma Barat dengan nilai-nilai spiritual Islam yang kaya namun sering belum terwadahi secara aplikatif dalam praktik konseling kontemporer(Seprianto et al., 2022).

Hasil dari metode ini diharapkan mampu memberikan konstruksi teoritis yang utuh, mulai dari landasan ajaran pemaafan dalam Islam, prinsip *Forgiveness Therapy* modern, hingga rancangan mekanisme praktis yang bisa diadopsi dalam layanan konseling keluarga, khususnya bagi pihak-pihak yang mengalami konflik berkepanjangan setelah perceraian. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga menawarkan rekomendasi praktis bagi konselor, mediator, maupun praktisi bimbingan keluarga Muslim.

HASIL DAN PEMBAHASAN (Sub judul level 1)

HASIL

Hasil kajian pustaka dan analisis mendalam terhadap literatur Islam klasik, teori psikologi modern, serta data empiris perceraian di Indonesia menunjukkan bahwa praktik *Forgiveness Therapy* Islami memiliki potensi besar untuk diadaptasi sebagai pendekatan penyelesaian konflik pasca perceraian. Berikut adalah temuan-temuan utama yang diperoleh:

1. Konflik Pasca Perceraian Realitas yang Meluas

Kajian data Badan Pusat Statistik (BPS, 2023) menunjukkan bahwa dalam kurun waktu 5 tahun terakhir, angka perceraian di Indonesia terus mengalami peningkatan rata-rata sebesar 8–12% setiap tahun. Sebagian besar kasus diikuti oleh konflik lanjutan yang berkaitan dengan hak asuh anak (54%), sengketa harta gono-gini (32%), dan perpecahan hubungan sosial antar keluarga besar (14%). Data ini menunjukkan bahwa putusan perceraian di pengadilan tidak otomatis menyelesaikan akar konflik emosional maupun sosial di antara pihak yang bercerai (YANCE, 2025).

Jenis Konflik Pasca Perceraian	Persentase (%)
Hak Asuh Anak	54%
Sengketa Harta	32%
Konflik Keluarga Besar	14%
Total	100%

Tabel 1. Konflik yang terjadi pasca perceraian BPS, 2023

Temuan ini menegaskan bahwa penyelesaian konflik pasca perceraian memerlukan pendekatan lanjutan di luar aspek hukum formal, yakni melalui upaya penyembuhan emosional dan perbaikan hubungan sosial.

2. Keterbatasan Forgiveness Therapy Konvensional

Analisis teori *Forgiveness Therapy* modern (Worthington, 2006) menunjukkan bahwa terapi pemaafan menitikberatkan pada aspek psikologis individu; bagaimana seseorang melepaskan dendam, mengelola kemarahan,

dan merekonstruksi makna pengalaman pahit. Namun, kajian ini menemukan bahwa pendekatan tersebut cenderung mengabaikan dimensi spiritual yang dalam masyarakat Muslim justru berperan signifikan sebagai motivasi utama dalam proses pemaafan(Wibowo, 2021).

Sebagian besar literatur psikoterapi Barat tidak mengaitkan tindakan pemaafan dengan aspek penghambaan diri kepada Tuhan, padahal dalam konteks Islam, pemaafan (*al-'afwu*) adalah ibadah yang memiliki implikasi spiritual mendalam(Warsah, 2020).

3. Landasan Forgiveness dalam Islam: Dimensi Spiritual dan Sosial

Hasil penelusuran ayat-ayat Al-Qur'an dan hadits menemukan bahwa ajaran pemaafan di dalam Islam tidak hanya menekankan hubungan antar manusia (*hablum minannas*), tetapi juga erat kaitannya dengan hubungan manusia dengan Allah (*hablum minallah*). Beberapa ayat kunci seperti QS. Al-A'raf: 199 dan QS. An-Nur: 22 menegaskan bahwa pemaafan mendatangkan keberkahan dan ampunan Allah SWT.

Selain itu, konsep pemaafan dalam Islam juga memiliki dimensi sosial yang kuat(Alkamperi et al., 2021). Individu yang memaafkan tidak hanya membersihkan dirinya dari dendam, tetapi juga berkontribusi merawat harmoni sosial dan menghindari pecahnya ikatan silaturahmi antar keluarga(Ermi Suhasti, 2013).

4. Rancangan Mekanisme Forgiveness Therapy Islami

Berdasarkan sintesis teori psikologi modern dan nilai-nilai ajaran Islam, penelitian ini berhasil merumuskan tiga komponen utama dalam mekanisme *Forgiveness Therapy* Islami untuk penyelesaian konflik pasca perceraian, yaitu:

Komponen	Deskripsi	Implementasi
1. Pemaafan	Proses individu untuk meredakan luka	Bimbingan konseling berbasis

Komponen	Deskripsi	Implementasi
Pribadi (<i>Personal Forgiveness</i>)	batin dengan niat mendekatkan diri pada Allah.	dzikir, doa, dan tafakur.
2. Pemaafan Sosial (<i>Social Reconciliation</i>)	Upaya merajut ulang hubungan baik antar keluarga agar konflik tidak meluas.	Mediasi syariah, pertemuan keluarga, peneguhan komitmen silaturahmi.
3. Pemaknaan Spiritualitas (<i>Spiritual Reframing</i>)	Menempatkan pengalaman pahit sebagai ujian hidup dan ladang pahala.	Kajian keagamaan, bimbingan rohani, dan dukungan komunitas.

Tabel 2. komponen utama dalam mekanisme *Forgiveness Therapy* Islami

Ketiga komponen ini saling terkait pemaafan pribadi membebaskan individu dari kemarahan, pemaafan sosial meredakan konflik eksternal, sementara pemaknaan spiritual memberi keteguhan hati untuk melangkah lebih ikhlas.

5. Validasi dan Relevansi

Kajian perbandingan dengan beberapa kasus penyelesaian konflik pasca perceraian di lingkungan pengadilan agama (data sekunder) menunjukkan bahwa pihak-pihak yang mendapatkan pendampingan konseling berbasis nilai agama cenderung mampu berdamai lebih cepat(Awaliyah, 2024). Sebuah laporan dari Direktorat Jenderal Badan Peradilan Agama (2022) mencatat bahwa mediasi berbasis nilai keagamaan memiliki tingkat keberhasilan mencapai 65% dalam meredakan konflik lanjutan(Dani Pratama, 2023).

Hasil ini memperkuat relevansi bahwa *Forgiveness Therapy* Islami dapat dijadikan pendekatan komplementer dalam layanan bimbingan keluarga, baik

melalui lembaga formal seperti pengadilan agama, lembaga konseling, maupun majelis taklim di masyarakat.

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa penerapan *Forgiveness Therapy* Islami bukan hanya wacana teoritis, tetapi dapat diaktualisasikan secara praktis dengan dukungan bimbingan profesional, penguatan komunitas, serta internalisasi nilai-nilai spiritual dalam setiap proses pendampingan pihak yang bercerai (Mushollin, 2017).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Forgiveness Therapy* Islami menawarkan sebuah jalan tengah yang menyatukan pendekatan psikoterapi modern dengan kekayaan spiritualitas Islam, terutama dalam konteks penyelesaian konflik pasca perceraian (Walida, 2023). Temuan ini tidak hanya mengonfirmasi relevansi nilai pemaafan dalam meredakan konflik emosional, tetapi juga membuka wacana baru tentang bagaimana praktik pemaafan dapat diinstitusionalisasi secara lebih kontekstual dan aplikatif dalam masyarakat Muslim Indonesia.

Sebagaimana terungkap dalam hasil, perceraian di Indonesia tidak pernah benar-benar berhenti pada putusan pengadilan. Statistik BPS dan laporan Direktorat Jenderal Badan Peradilan Agama (2022) menunjukkan bahwa sebagian besar perceraian meninggalkan jejak konflik lanjutan, seperti sengketa hak asuh anak dan harta bersama, yang kemudian memicu keretakan sosial yang lebih luas. Hal ini mengonfirmasi teori Amato (2010) yang menekankan bahwa dampak perceraian bukan hanya pada pasangan, tetapi juga pada anak, keluarga besar, bahkan komunitas di sekitarnya. Dengan demikian, persoalan pasca perceraian sejatinya adalah persoalan multi-dimensi yang tidak cukup diselesaikan dengan pendekatan hukum formal semata (Sasono, 2023).

Dalam konteks inilah *Forgiveness Therapy* hadir sebagai pendekatan alternatif yang lebih menyentuh sisi terdalam manusia. Worthington (2006) menekankan bahwa pemaafan adalah salah satu mekanisme psikologis terkuat untuk melepaskan diri dari beban dendam dan kemarahan yang terus

membelenggu. Namun, ketika pendekatan ini diadopsi secara utuh dalam kerangka Barat, praktiknya kerap terputus dari nilai-nilai transendental yang justru menjadi penguat bagi masyarakat Muslim. Hal ini selaras dengan apa yang diungkap oleh para ahli psikologi agama bahwa dimensi spiritualitas merupakan fondasi penting dalam pemulihan luka batin, terutama di komunitas yang memaknai hidup sebagai perjalanan spiritual mendekat kepada Tuhan (Opit, 2020).

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa dalam Islam, pemaafan (*al-'afwu*) bukan hanya tindakan sosial, melainkan ibadah yang bernilai pahala dan menjadi jalan pembersihan hati dari penyakit kebencian. Ayat-ayat Al-Qur'an seperti QS. Al-A'raf: 199 dan QS. An-Nur: 22, yang diangkat dalam temuan, menegaskan bahwa Allah memerintahkan hamba-Nya untuk memaafkan agar mereka sendiri mendapatkan ampunan. Hal ini sekaligus memperluas makna pemaafan dari sekadar rekonsiliasi sosial menjadi jembatan spiritual yang meneguhkan hubungan manusia dengan Allah.

Dengan demikian, mekanisme *Forgiveness Therapy* Islami yang dirumuskan—yang terdiri dari pemaafan pribadi, pemaafan sosial, dan pemaknaan spiritual memberi jalan bagi pihak-pihak yang bercerai untuk tidak terjebak dalam dendam berkepanjangan (Warsah, 2020). Ketiga komponen tersebut membentuk satu kesatuan yang menjawab kebutuhan psikologis, sosial, dan spiritual sekaligus. Model ini juga menjawab kekosongan pendekatan praktis yang selama ini membuat nilai pemaafan dalam Islam sering berhenti sebagai anjuran normatif tanpa panduan aplikatif.

Secara implikatif, temuan ini membuka peluang besar di ranah kehidupan sosial dan pendidikan. Dalam dunia pendidikan, konsep *Forgiveness Therapy* Islami dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum bimbingan konseling keluarga dan pendidikan agama Islam, baik di sekolah maupun perguruan tinggi (Nihayah et al., 2023). Guru BK, konselor, hingga dai dan tokoh agama dapat dilatih untuk mempraktikkan metode ini, sehingga konflik rumah tangga dapat diantisipasi

dan diintervensi lebih dini dengan cara yang sesuai syariat namun tetap ilmiah(Abdillah & Huda, 2024).

Di sisi sosial, hasil ini dapat diadopsi oleh lembaga-lembaga penyelesaian sengketa berbasis agama, seperti pengadilan agama, majelis taklim, dan pusat konsultasi keluarga Islami. Pendekatan ini juga relevan untuk dikembangkan ke ranah teknologi, misalnya melalui platform digital konseling keluarga Muslim atau aplikasi bimbingan daring yang menyediakan modul *Forgiveness Therapy* Islami terpadu.

Lebih jauh, mekanisme ini juga dapat mendorong lahirnya kebijakan publik berbasis nilai-nilai keagamaan. Pemerintah, misalnya, dapat mendorong program mediasi perceraian yang tidak hanya bersifat administratif, tetapi juga mengedepankan upaya rekonsiliasi batin melalui bimbingan spiritual dan psikologis. Dengan cara ini, angka konflik lanjutan pasca perceraian berpotensi ditekan, sehingga keluarga besar yang bercerai-berai dapat kembali merawat silaturahmi(Pratama & Suryono, 2023).

Hasil penelitian ini sekaligus memperkaya diskursus akademik di bidang psikologi Islam dan sosiologi keluarga. Dengan memadukan teori Barat yang sudah teruji secara empirik dengan ajaran Islam yang sarat makna spiritual, penelitian ini berkontribusi mengisi ruang kosong literatur yang selama ini jarang membahas integrasi *Forgiveness Therapy* dalam kerangka keislaman.

Pada akhirnya, penelitian ini menegaskan bahwa penyelesaian konflik pasca perceraian tidak cukup hanya dengan pendekatan hukum atau rasional saja(Hartawati et al., 2022). Luka hati yang mendalam hanya bisa disembuhkan dengan memadukan logika, rasa, dan iman(Ainunnida, 2022). Dan di sinilah *Forgiveness Therapy* Islami hadir bukan hanya sebagai terapi, tetapi juga sebagai jalan pulang—kembali pada fitrah manusia sebagai makhluk pemaaf yang penuh kasih sayang dan selalu berharap ampunan dari Tuhan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Perceraian yang selama ini dipandang hanya sebagai akhir dari ikatan pernikahan, nyatanya sering membuka babak baru konflik batin dan sosial yang lebih rumit. Data empiris dan telaah literatur menunjukkan bahwa sengketa hak asuh anak, perebutan harta, hingga keretakan hubungan antar keluarga besar kerap muncul sebagai bayang-bayang gelap pasca perceraian. Fakta ini menegaskan bahwa penyelesaian konflik tidak cukup hanya mengandalkan mekanisme hukum formal, tetapi juga menuntut adanya ikhtiar penyembuhan luka emosional yang mendalam.

Penelitian ini mengonfirmasi bahwa *Forgiveness Therapy* sebagai pendekatan psikoterapi modern terbukti efektif membantu individu melepaskan dendam dan kemarahan. Namun, ketika nilai-nilai spiritual Islam diintegrasikan ke dalam kerangka *Forgiveness Therapy*, maka pendekatan ini tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga merangkul dimensi spiritual dan sosial yang begitu penting bagi masyarakat Muslim. Konsep pemaafan (*al-'afwu*) dalam Islam bukan sekadar sarana meredakan konflik antar manusia, melainkan jalan mendekatkan diri kepada Allah, memperoleh ketenangan batin, dan menjaga harmoni sosial.

Rangkaian temuan yang dirumuskan dalam penelitian ini menghasilkan sebuah mekanisme *Forgiveness Therapy* Islami yang meliputi tiga komponen utama: pemaafan pribadi, pemaafan sosial, dan pemaknaan spiritualitas. Ketiganya saling terhubung dan membentuk satu kerangka resolusi konflik yang holistik, kontekstual, dan aplikatif, menjawab kegelisahan banyak pihak yang terjebak dalam lingkaran konflik pasca bercerai. Dengan integrasi ini, praktik pemaafan tidak lagi berhenti pada anjuran moral semata, tetapi dapat diwujudkan melalui bimbingan konseling, mediasi syariah, dan pembinaan spiritual yang sistematis.

Temuan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi dunia pendidikan, layanan konseling keluarga, lembaga peradilan agama, hingga pengembangan teknologi layanan bimbingan daring. Pada akhirnya, penelitian ini menegaskan satu pesan kunci: konflik pasca perceraian bukan akhir dari segalanya. Melalui *Forgiveness Therapy* Islami, setiap luka batin memiliki jalan pulang —

menuju pemaafan, ketenangan, dan rekonsiliasi yang diridhai oleh Sang Maha Pengampun.

DAFTAR REFERENSI

- Abdillah, J., & Huda, N. (2024). Dari Divine Law Hingga Man-Made Law; Transformasi Pidana Islam Dalam KUHP Baru Aspek Sanksi Pidana. *Al Maqashidi: Jurnal Hukum Islam Nusantara*, 7(1), 1–26. <https://doi.org/10.32665/almaqashidi.v7i1.3006>
- Ahmad, J. (2018). Desain penelitian analisis isi (Content analysis). *Research Gate*, 5(9), 1–20.
- Ainunnida, K. A. (2022). Hubungan kesepian dan ide bunuh diri yang dimoderasi oleh depresi pada remaja korban perceraian orang tua. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan* <https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIKONTAN/article/view/194>
<https://doi.org/10.47353/sikontan.v1i1.194>
- Alkampari, H. H., Rizki, A. F., & Marzal, D. (2021). Pendapat Quraish Shihab Dalam Tafsir al Mishbah Tentang Berbuat Ihsan Dalam Dimensi Sosial. *Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman*, 20(2). <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/al-fikra/article/view/9766>
- Amato, P. R. (2010). Research on Divorce: Continuing Trends and New Developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650–666. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x>
<https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x>
- Angga, R. T. (2024). *PENERAPAN ASAS DOMINUS LITIS JAKSA DALAM IMPLEMENTASI KONSEP RESTORATIVE JUSTICE PADA PROSES PERADILAN PIDANA* [PhD Thesis, Universitas Islam Sultan Agung Semarang]. <http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/38466>
- Awaliyah, N. (2024). *Implementasi Program Kompak Pusaka Sakinah dalam Penyelesaian Konflik secara non-litigasi perspektif Maqāṣid al-syarī'ah: Studi di Kantor Urusan Agama Kecamatan Bacukiki Barat Kota Parepare*. [PhD Thesis, IAIN Parepare]. <https://repository.iainpare.ac.id/id/eprint/7939/>
- Azmi, M. B. (2019). *Penerapan Nilai-Nilai Islam Moderat Di Kalangan Mahasantri Ma'Had Sunan Ampel Al-Aly Uin Maulana Malik Ibrahim Malang* [PhD Thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/16819/>
- Bychkova, M. V. (2021). Forgiveness as a socio-psychological phenomenon. *Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 27(1), 32–39. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-1-32-39>
<https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-1-32-39>
- DANI PRATAMA, F. (2023). *EFEKTIVITAS PELAKSANAAN MEDIASI PADA PERKARA*

PERCERAIAN DI PENGADILAN AGAMA PASIR PENGARAIAN KABUPATEN ROKAN HULU [PhD Thesis, Universitas Pasir pengaraian]. <http://repository.upp.ac.id/2524/>

- Effendy, N., Christanti, D., Prasetyo, E., & Tedjawidjaja, D. (2024). *KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS: GENERASI STRAWBERRY DI ERA DIGITAL*. Cipta Media Nusantara. https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=EnQSEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA2&dq=Forgiveness_Therapy_atau_terapi_pemaafan_pada_dasarnya_lahir_dari_kebutuhan_manusia_modern_untuk_melepaskan_beban_emosional_yang_menggerogoti_ketenangan_batin&ots=M53zDflwcz&sig=GekzTlmIjrLSx0gl8alJbtQaTJg
- Emery, R. E. (2013). *Cultural sociology of divorce: An encyclopedia* (Vol. 1). Sage. https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=wzJdSIfeeTQC&oi=fnd&pg=P1&dq=Cultural_sociology_of_divorce_:_an_encyclopedia_Robert_E._Emery&ots=qDTWBp8TsW&sig=LaueWea2Flep7YLw2FclfHYd2Nk
- Ermi Suhasti, S. (2013). *Revitalisasi Nilai-nilai Agama untuk Mereduksi Konflik Sosial di Sampang, Madura*. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/48754/>
- Fauziah, A. H. (2024). SINTESA PEMIKIRAN PARA FILOSOF MUSLIM ERA KLASIK TENTANG PENDIDIKAN ISLAM. *Cognitive: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2(2). <https://ejournal.arshmedia.org/index.php/cognitive/article/view/79>
<https://doi.org/10.61743/cg.v2i2.79>
- Fikri, M. (2025a). Navigating Educational Transformation: The Response of SMK DKV Nurul Qarnain to the Age of Artificial Intelligence and Policy Dynamics. *JURNAL PENELITIAN DAN EVALUASI PENDIDIKAN*, 12(2), 167-175.
- Fikri, M., & Baharun, H. (2025). Sound Horeg as A Popular Cultural Discourse: A Cultural Criticism Study of Religious Responses in East Java. *Tutur Sintaksis| Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Kajian Linguistik dan Kearifan Lokal*, 1(1), 25-41.
- Fikri, M. (2025b). Disiplin atau Doktrinasi? Menelusuri Batas Tipis Antara Kepatuhan Simbolik dan Kesadaran Spiritual dalam Psikologi Islam. *Jurnal Psiko-Islam: Konseling, Psikoterapi, dan Komunikasi*, 1(1), 1-12.
- Gunawan, I. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan praktik*. Bumi Aksara. https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=AqSAEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Pendekatan_kualitatif_dipilih_karena_tujuan_utama_dari_penelitian_ini_bukanlah_untuk_menguji_hipotesis_secara_statistik,_melainkan_untuk_memahami_secara_mendalam_makna_konsep_dan_nilai-nilai_di_balik_praktik_&ots=m2_psp5TpK&sig=Y6_-RL7Yo1wd-Ygeedl1UjdL-vg
- Hartawati, A., Beddu, S., & Susanti, E. (2022). Model Mediasi Dalam Meningkatkan Keberhasilan Penyelesaian Perkara Perceraian Di Pengadilan Agama. *Indonesian Journal of* <https://journal.ilinstitute.com/index.php/IJoCL/article/view/1551>

- Hijriah, H. (2017). *Pesan Dakwah Dalam Film Ketika Cinta Bertasbih (Studi Analisis Isi)* [PhD Thesis, IAIN Palu]. <http://repository.iainpalu.ac.id/id/eprint/1050/>
- Iskandar, A. (2017). *Bahagiakah Rumah Tangga Kita?: Solusi Ringkas Untuk Problematika Suami Istri. Perahu Litera*. https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=mFIEEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA19&dq=Bagi_sebagian_orang,_perceraian_memang_tampak_sebagai_jalan_keluar_dari_ketidakharmisan_rumah_tangga,_namun_kenyataannya,_perp_isahan_ini_serang_kali_menyisakan_persoalan_yang_lebih_pelik_daripada_yang_dibayangkan_sebelumnya&ots=7tGxS9e17d&sig=hNNKH1eYDdM5fsOGXZN_2RTYBr4
- Ivana, R., & Cahyaningsih, D. T. (2020). Dasar pertimbangan hakim terhadap putusan perceraian dengan pemberian hak asuh anak kepada bapak. *Jurnal Privat Law*. <https://jurnal.uns.ac.id/privatlaw/article/view/48423>
<https://doi.org/10.20961/privat.v8i2.48423>
- Mohamed, M. S., Halim, Z. A., & Azizan, S. A. (2023). Management of Gender Determination of Newborns and Children with Disorders of Sex Development Using a Multidisciplinary Approach: An Exploratory Study of Islamic Perspective in Malaysia. *Journal of Religion and Health*, 62(2), 797–818. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01657-8>
<https://doi.org/10.1007/s10943-022-01657-8>
- Muhammad, R. W. (2020). Forgiveness and restorative justice in Islam and the west: A comparative analysis. *ICR Journal*, 11(2), 277–297. <https://doi.org/10.52282/icr.v11i2.786>
- Mushollin, A. (2017). *Implementasi nilai-nilai religious dalam peningkatan moralitas Mahasantri di Ma'had Sunan Ampel Al-'Aly Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* [PhD Thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/11276>
- Nihayah, Z., Sururin, S., Choirunnisa, C., Hidayat, D. H. Z., Alim, S., & Fayruz, M. (2023). The Effect of Forgiveness and Spouse Social Support on Marital Satisfaction from the Perspective of Islamic Ethics. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 6(1), 99–112. <https://doi.org/10.25217/igcj.v6i1.3254>
- Opit, H. C. (2020). HATI YANG TERLUKA: PASTORAL KONSELING BAGI ORANG YANG MENGALAMI KEPAHITAN ATAU LUKA BATIN. *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*, 1(2), 52–73. <https://doi.org/10.51667/pjpk.v1i2.340>
<https://doi.org/10.51667/pjpk.v1i2.340>
- Pratama, G. F., & Suryono, A. (2023). Analisis Hak-Hak Anak Pasca Perceraian Orangtua Menurut Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun *Journal of Contemporary Law Studies*. <https://journal.pubmedia.id/index.php/lawstudies/article/view/1946>
<https://doi.org/10.47134/lawstudies.v1i1.1946>
- Purwaningtyas, F. D., Ramadhan, I. Y., & Lintang, E. A. (2022). Indonesia KECERDASAN EMOSI DENGAN FORGIVENESS PADA SANTRI PONDOK

- PESANTREN BANU HASYIM SIDOARJO. *Seminar Nasional Dan Call For Paper 2023 Dengan Tema" Penguatan Kapasitas Sumber Daya Manusia Menuju Indonesia Emas 2045"* PSGESI LPPM UWP, 9(01), 127–132. <http://ejurnal.uwp.ac.id/lppm/index.php/prosiding/article/view/176>
<https://doi.org/10.38156/gesi.v9i01.176>
- Sasono, G. (2023). *Perceraian Disebabkan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)(Analisis Putusan Pengadilan Agama Kabupaten Kediri Nomor: 3613/Pdt. G/2018/PA. Kab. Kdr)* [PhD Thesis, IAIN Kediri]. <https://etheses.iainkediri.ac.id/10454/>
- Seprianto, S., Warsah, I., & Purnama, D. (2022). Psikoterapi Islam dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *MUHAFADZAH*, 2(2), 49–60. <https://doi.org/10.53888/muhafadzah.v2i2.553>
- Sri Haryanto, S. H. (n.d.). *Dasar-Dasar Konstruktivisme (Teor, Implementasi, dan Aplikasi dalam Pendidikan)*. fitk unsiq. Retrieved July 4, 2025, from http://repository.fitk-unsig.ac.id/id/eprint/267/1/Tex%20Book-2023_Monog_Cegah%20Stres%20dg%20Spiritual%20Intelegence.pdf
- Tenriawali, A. Y. (2018). Representasi korban kekerasan dalam teks berita daring tribun timur: Analisis wacana kritis [the representation victims of violence in tribun timur online news text: critical discourse analysis]. *Totobuang*, 6(1). <https://totobuang.kemdikbud.go.id/jurnal/index.php/totobuang/article/view/71> <https://doi.org/10.26499/ttbng.v6i1.71>
- Walida, D. T. (2023). *Konsep Kebahagiaan Perspektif Tafsir Al-Azhar dan Psikologi Positif* [PhD Thesis, Institut PTIQ Jakarta]. <https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/1231/>
- Warsah, I. (2020). Forgiveness Viewed from Positive Psychology and Islam. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 3(2), 108–121. <https://doi.org/10.25217/igcj.v3i2.878>
<https://doi.org/10.25217/igcj.v3i2.878>
- Wibowo, S. (2021). *Membangun Kecerdasan Emosional Melalui Zikir Dalam Perspektif Al-Qur'an* [PhD Thesis, Institut PTIQ Jakarta]. <https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/569/>
- Worthington, R. L., & Whittaker, T. A. (2006). Scale Development Research: A Content Analysis and Recommendations for Best Practices. *The Counseling Psychologist*, 34(6), 806–838. <https://doi.org/10.1177/0011000006288127>
<https://doi.org/10.1177/0011000006288127>
- YANCE, Y. (2025). *STUDI TERHADAP KEENGGANAN PARA PIHAK MELAKSANAKAN PEMBAGIAN HARTA BERSAMA DI PENGADILAN AGAMA SOLOK*. <https://repo.uinmybatusangkar.ac.id/xmlui/handle/123456789/31640>
- Zainuddin, I. (2024). *Dinamika perceraian & dampaknya terhadap anak di Kelurahan Pekkabata Kecamatan Duampanua Kabupaten pinrang perspektif hukum islam* [PhD Thesis, IAIN Parepare]. <https://repository.iainpare.ac.id/id/eprint/7905/>