

MEMAAFKAN BUKAN MELUPAKAN: EFEKTIVITAS PSIKOEDUKASI PEMAAFAN SEBAGAI UPAYA PEMULIHAN EMOSIONAL REMAJA

Amara Mutiara Santoso¹, Fatimahmah², Hesti Anggraeni Soleha³, Intan Rossianah⁴, Khellaviani Syifa⁵

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Kota Bekasi, Indonesia

Email : 202310515200@mhs.ubharajaya.ac.id¹

202310515191@mhs.ubharajaya.ac.id²

202310515107@mhs.ubharajaya.ac.id³

202310515184@mhs.ubharajaya.ac.id⁴

202310515196@mhs.ubharajaya.ac.id⁵

ABSTRAK

Masa remaja adalah fase transisi dari anak-anak menuju dewasa, di mana remaja sering mengalami konflik baik dalam diri sendiri maupun dengan orang lain yang dapat menyebabkan luka emosional. Salah satu cara yang dianggap efektif untuk membantu remaja mengatasi luka ini adalah dengan menerapkan konsep pemaafan. Pemaafan merupakan sebuah pilihan, di mana individu memutuskan apakah mereka ingin memaafkan atau tidak. Dalam hal ini, psikoedukasi berperan untuk membantu mengatasi kesalahpahaman remaja mengenai makna pemaafan. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu remaja mengelola luka emosional melalui pendekatan pemaafan. Kegiatan dilatarbelakangi oleh banyaknya remaja yang mengalami konflik hubungan, tekanan emosional, dan kesulitan dalam memahami serta memproses emosi negatif. Rangkaian kegiatan terdiri dari pembukaan, penyampaian materi, aktivitas pengolahan emosi secara aman, pembagian bingkisan, dan penutupan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran emosional, keterbukaan dalam mengekspresikan perasaan, kemampuan memaknai pengalaman negatif, serta tumbuhnya empati dan hubungan sosial yang lebih sehat. Melalui diskusi dan latihan empati, peserta belajar melihat perspektif orang lain, termasuk memahami alasan di balik perilaku yang menyakiti mereka. Beberapa peserta bahkan menyatakan keinginan untuk memperbaiki hubungan yang sempat renggang.

Kata Kunci : Psikoedukasi, Pemaafan, Remaja

ABSTRACT

Adolescence is a transitional phase from childhood to adulthood, during which teenagers often experience conflicts both within themselves and with others, which can cause emotional wounds. One effective way to help teenagers overcome these wounds is by applying the concept of forgiveness. Forgiveness is a choice, where individuals decide whether they want to forgive or not. In this context, psychoeducation plays a role in helping adolescents overcome misunderstandings about the meaning of forgiveness. This activity aims to help adolescents manage emotional wounds

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No
234.KK.443

Prefix DOI :
10.9765/Krepa.V218.3784

Plagiarism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Krepa.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Krepa



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

through a forgiveness-based approach. The activity is motivated by the many adolescents who experience relationship conflicts, emotional stress, and difficulties in understanding and processing negative emotions. The series of activities consists of an opening, presentation of material, safe emotional processing activities, distribution of gifts, and closing. The results of the activity show an increase in emotional awareness, openness in expressing feelings, the ability to interpret negative experiences, as well as the growth of empathy and healthier social relationships. Through discussions and empathy exercises, participants learned to see others' perspectives, including understanding the reasons behind behaviors that hurt them. Some participants even expressed a desire to mend relationships that had grown strained.

Keywords: *Psychoeducation, Forgiveness, Adolescents*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase transisi dari anak-anak menuju dewasa. Selama periode ini, terjadi berbagai perubahan yang signifikan, termasuk perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan-perubahan ini berlangsung dengan cepat dan sering kali tidak disadari (Batubara, 2016). Pada fase ini, remaja sering kali mengalami konflik baik di dalam diri mereka sendiri maupun dengan orang lain, yang dapat menyebabkan luka emosional. Contoh pengalaman yang dapat menimbulkan luka tersebut termasuk penolakan, penganiayaan, pengkhianatan, atau tekanan dari keluarga dan teman sebaya. Gangguan emosional, kurangnya rasa percaya diri, kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, serta penurunan prestasi akademik adalah beberapa dampak yang mungkin muncul. Dalam jangka panjang, masalah-masalah ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kemampuan individu untuk menghadapi tantangan hidup lainnya (Saraswati et al., 2025).

Salah satu cara yang dianggap efektif untuk membantu remaja mengatasi luka emosional adalah dengan menerapkan konsep pemaafan. Proses pemaafan dimulai ketika seseorang menyadari bahwa ia telah mengalami peristiwa yang menyakitkan dan merasa sebagai korban dalam situasi tersebut. Pemaafan adalah sebuah pilihan, di mana individu harus memutuskan apakah mereka ingin memaafkan atau tidak. McCullough dkk (dalam Ginting & Sakti, 2015) menyatakan bahwa pemaafan adalah dorongan untuk mengubah sikap seseorang agar tidak membalas dendam dan mengurangi keinginan untuk menyimpan kebencian terhadap orang yang telah menyakiti, serta meningkatkan keinginan untuk memperbaiki hubungan dengan mereka. Sementara itu, Enright (dalam Ginting & Sakti, 2015) menjelaskan bahwa pemaafan melibatkan upaya untuk mengatasi dampak negatif dari pengalaman tersebut dan mempertimbangkan pelaku, bukan dengan cara mengabaikan atau menghakimi, tetapi dengan berusaha melihat pelaku dari sudut pandang yang lebih positif, penuh kasih sayang, bahkan cinta. Namun, dalam kenyataannya, pemaafan sering kali disalahpahami sebagai tanda kelemahan atau sikap menyerah, sehingga banyak remaja yang ragu untuk melakukannya. Model ini menekankan bahwa proses memaafkan terdiri dari beberapa tahap, yaitu mengakui luka yang ada, membuat keputusan untuk memaafkan, merasakan empati, dan akhirnya mengalami transformasi emosional yang dapat mendukung penyembuhan psikologis bagi remaja (Enright & Fitzgibbons, 2000).

Dalam situasi ini, psikoedukasi berperan sebagai metode yang mampu membantu mengatasi kesalahpahaman remaja mengenai makna pemaafan. Psikoedukasi adalah suatu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah kesehatan mental dengan cara meningkatkan mekanisme koping. Terdapat dua jenis psikoedukasi yang umum diterapkan, yaitu psikoedukasi aktif dan pasif. Menggabungkan kedua jenis psikoedukasi ini akan memberikan hasil yang lebih efektif, karena individu dapat mempelajari teknik-teknik psikoterapi dan juga mengingatnya melalui media, bahkan ketika mereka tidak lagi bersama terapis (Fatah et al., 2024). Psikoedukasi telah terbukti efektif dalam membantu remaja memahami dan mengelola trauma emosional. Hal ini terlihat dari kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh (Mela et al., 2024) dan (Marhan et al., 2022), yang berhasil meningkatkan kesadaran diri serta kemampuan mereka dalam mengontrol emosi.

Artikel ini disusun untuk menjelaskan pelaksanaan psikoedukasi yang bertujuan membantu remaja mengelola luka emosional melalui pendekatan pemaafan. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh banyaknya remaja yang mengalami konflik dalam hubungan, tekanan emosional, serta kesulitan dalam memahami dan memproses perasaan negatif seperti marah, kecewa, atau sakit hati. Psikoedukasi ini dirancang sebagai ruang aman bagi remaja untuk belajar mengenali, memahami, dan mengelola luka batin mereka dengan pendekatan psikososial yang berfokus pada pemaafan.

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan secara langsung kepada kelompok kecil remaja dengan pendekatan partisipatif dan metode interaktif. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya memaafkan, memberikan mereka langkah-langkah praktis untuk mengatasi emosi negatif, serta menciptakan lingkungan yang aman bagi mereka untuk mengekspresikan dan mengelola luka emosional dengan cara yang sehat. Materi yang disampaikan mencakup pemahaman dasar tentang pemaafan, dampak dari menyimpan luka emosional, serta langkah-langkah konkret dalam proses memaafkan. Aktivitas reflektif seperti menulis "Surat untuk Luka", diskusi kelompok, dan simbolisasi pelepasan emosi menjadi bagian dari proses pembelajaran emosional yang dijalani oleh peserta.

METODE

Pengabdian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode survei untuk mengeksplorasi pengalaman emosional remaja yang mengikuti kegiatan psikoedukasi tentang pemaafan. Data dikumpulkan melalui catatan lapangan yang kemudian dianalisis secara tematik.

TEMPAT DAN WAKTU

Pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut :

Tempat : Rumah Anggota Kelompok Pelaksana JL. Annur-nuri Raya
Blok A No.104, Kota Bekasi.

Waktu Pelaksanaan Kegiatan : Sabtu, 31 Mei 2025 (pukul 16:00)

METODE KEGIATAN

Berikut adalah penjelasan mengenai metode pelaksanaan kegiatan::

1. Survei Tempat Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan untuk mencari lokasi yang tepat dan strategis bagi pelaksanaan psikoedukasi yang ditujukan kepada remaja. Fokus utama dalam survei ini adalah menemukan audiens yang sesuai, yaitu kelompok siswa remaja yang sedang mengalami perkembangan emosional dan sosial yang dinamis.

Pemilihan tempat didasarkan pada beberapa kriteria berikut:

- Remaja berusia (13-20 tahun)
- Terdapat dukungan dari lingkungan sekitar untuk pelaksanaan kegiatan
- Adanya kebutuhan untuk memperkuat keterampilan dalam mengelola emosi, terutama yang berkaitan dengan konflik dan pemaafan

Setelah melakukan pencarian dan koordinasi, rumah salah satu anggota kelompok ditetapkan sebagai lokasi kegiatan, karena memenuhi kriteria yang ditetapkan dan menunjukkan antusiasme remaja dalam mendukung pelaksanaan psikoedukasi ini.

2. Persiapan Sarana dan Prasarana

Kegiatan ini bertujuan untuk merencanakan dan menyiapkan semua kebutuhan teknis yang diperlukan untuk mendukung pelaksanaan psikoedukasi. Sarana dan prasarana yang disiapkan meliputi: Laptop untuk presentasi, flyer dan modul singkat, worksheet "Surat untuk Luka", makanan ringan dan bingkisan sebagai bentuk apresiasi terhadap partisipasi remaja. Semua persiapan ini dilakukan dengan memperhatikan kenyamanan dan keamanan peserta serta efektivitas dalam penyampaian materi.

3. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan psikoedukasi dilaksanakan pada Sabtu, 31 Mei 2025, bertempat di rumah salah satu anggota pelaksana. Kegiatan ini dijalankan oleh lima pemateri, yang berperan dalam penyampaian materi serta fasilitasi seluruh rangkaian acara.

Rangkaian acara dimulai dengan pembukaan, dilanjutkan dengan *ice-breaking* untuk menciptakan suasana interaktif dan nyaman. Kemudian disampaikan materi inti tentang pentingnya memaafkan, ditekankan bahwa memaafkan tidak berarti melupakan. Tahap berikutnya adalah aktivitas pengolahan emosi secara aman, yaitu menulis "Surat untuk Luka" di mana peserta diajak mengenali dan menyalurkan emosi negatif melalui cara yang konstruktif.

Setelah sesi inti, dilakukan pembagian bingkisan sebagai tanda apresiasi bagi para peserta. Acara ditutup secara resmi melalui sesi refleksi singkat, disusul penutupan, dan diakhiri dengan dokumentasi berupa foto dan video sebagai bukti kegiatan.

Media yang digunakan adalah slide presentasi, sedangkan metode utama berupa aktivitas langsung untuk regulasi emosi. Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung oleh para fasilitator terhadap keaktifan, ekspresi, dan respons emosional peserta selama kegiatan berlangsung.

4. Materi Psikoedukasi yang Disampaikan

Judul materi: "Menyembuhkan Luka dengan Cara Memaafkan". Materi yang diberikan meliputi 1) Apa itu memaafkan, 2) Tanda orang yang memaafkan orang lain, 3) Peran *compassion* dalam pemaafan, 4) Manfaat dari pemaafan, 5) Langkah-langkah dalam memaafkan, 6) Apa itu meminta maaf, 6) Bagaimana meminta maaf yang efektif 7) Aktivitas mengolah dan menyalurkan emosi secara aman. Materi disampaikan secara interaktif dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh remaja. Penyampaian materi juga dilengkapi dengan visual, ilustrasi, dan contoh-contoh dari kehidupan sehari-hari mereka agar lebih relevan dan bermakna.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikoedukasi (pengabdian kepada masyarakat) ini dilaksanakan selama 1 hari yaitu pada tanggal 31 Mei dengan melibatkan sepuluh remaja. Kegiatan ini berupa sosialisasi yang berfokus pada pentingnya memaafkan bukan melupakan sebagai upaya pemulihan emosional remaja. Berdasarkan hasil sosialisasi langsung serta melakukan aktivitas yaitu para peserta menulis surat kepada orang yang pernah menyakiti mereka. Boleh berupa: ungkapan marah, kecewa, dan juga proses melepaskan. Lalu di paling bawah tulis kalimat "Aku memilih untuk memaafkan,

demikian ketenangan hatiku sendiri.” setelah itu surat dikumpulkan, lalu dibakar /dihancurkan/dilipat dan dimasukkan ke kotak simbolik.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa psikoedukasi ini menghasilkan beberapa temuan sebagai berikut:

1) Meningkatkan Kesadaran Emosional

Peserta psikoedukasi menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya mengenali dan mengelola luka emosional yang selama ini terpendam. Mereka mulai menyadari bahwa perasaan marah, kecewa, atau sakit hati yang dipendam dalam waktu lama dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Melalui penjelasan dan diskusi, peserta memahami bahwa memaafkan bukan berarti menyetujui kesalahan, tetapi lebih kepada melepaskan beban agar bisa sembuh dan melanjutkan hidup.

2) Meningkatkan Keterbukaan dan Keberanian Mengekspresikan Emosi

Dengan aktivitas reflektif seperti menulis "Surat untuk Luka", para remaja didorong untuk mengekspresikan perasaan terdalam mereka dengan jujur dan aman. Beberapa peserta yang awalnya ragu atau malu akhirnya mampu menuliskan dan mengakui pengalaman menyakitkan yang pernah mereka alami. Ini menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil menciptakan ruang aman bagi remaja untuk mulai membuka diri.

3) Meningkatkan Kemampuan Memahami dan Memaknai Pengalaman Negatif

Setelah memahami proses pemaafan, peserta mulai menyadari bahwa pengalaman menyakitkan di masa lalu bisa menjadi pelajaran berharga untuk membentuk kedewasaan emosional. Mereka menyadari bahwa luka masa lalu tidak perlu terus dibawa, tetapi bisa diolah menjadi kekuatan melalui proses memaafkan dan menerima.

4) Menumbuhkan Empati dan Hubungan Sosial yang Lebih Sehat

Melalui diskusi dan latihan empati, peserta belajar untuk melihat perspektif orang lain, termasuk memahami alasan di balik perilaku yang menyakitkan mereka. Beberapa peserta bahkan menyatakan keinginan untuk memperbaiki hubungan yang sebelumnya renggang dengan teman atau keluarga.



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan psikoedukasi mengenai pemaafan dengan tema “*Memaafkan Bukan Melupakan*” yang ditujukan untuk mendukung pemulihan emosional remaja, dapat disimpulkan bahwa: Pelaksanaan psikoedukasi pemaafan telah berjalan dengan lancar dan memperoleh respon positif dari para peserta. Kegiatan ini membantu peserta memahami bahwa perilaku memaafkan merupakan dorongan dalam diri individu untuk mengurangi keinginan

menjauh atau membalas terhadap orang yang telah menyakitinya. Proses pemaafan berlangsung secara bertahap dan berkelanjutan, tergantung pada interaksi antara pihak yang terluka dan pihak yang melukai, serta dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung yang membentuk sikap memaafkan.

Pemaafan bersifat sangat personal dan subjektif, karena setiap individu memiliki cara serta pengalaman yang berbeda dalam menyikapi luka emosional. Melalui kegiatan ini, peserta menunjukkan kemampuan untuk melakukan perubahan internal dengan melepaskan rasa dendam, dan menggantikannya dengan welas asih serta tindakan positif. Kemampuan ini berkaitan erat dengan fleksibilitas kognitif, di mana individu belajar mengenali berbagai sudut pandang, mengelola tantangan secara konstruktif, dan mengubah pola pikir maladaptif menjadi lebih adaptif. Lebih jauh, kondisi pemaafan (*state forgiveness*) yang terbangun selama kegiatan psikoedukasi ini berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis remaja, seperti penurunan emosi negatif, peningkatan emosi positif, terjalinnya hubungan interpersonal yang sehat, dan tumbuhnya rasa makna serta tujuan hidup. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi salah satu bentuk intervensi psikososial yang aplikatif dalam membantu remaja mengatasi luka emosional dan membentuk ketahanan mental secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- ARIF, I. S. (2016). *Psikologi Positif: pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*.
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.
- Fatah, V. F., Nursyamsiyah, N., & Susanti, S. (2024). Efektifitas Psikoedukasi “Kesmen” Terhadap Status Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(2), 402-410. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v16i2.2538>
- Ginting, T. I., & Sakti, H. (2015). MENGALAMI KEKERASAN DALAM PACARAN Abstrak dalam lingkup rumah tangga atau memiliki hubungan khusus untuk tujuan. *Jurnal Empati*, 4(1), 182-187. <https://media.neliti.com/media/publications/89984-ID-dinamika-pemaafan-pada-remaja-putri-yang.pdf>
- Marhan, C., Yunita, A., Ambar Pambudhi, Y., Sriwaty Sunarjo, I., Surazal Qalbi, L., & Abas, M. (2022). Program Psikoedukasi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Pencegahan Bullying Bagi Remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 196-202.
- Mela, A. F., Ariani, I., Willa, C., Waworuntu, R. V., Victoria, R., Wewo, S. N., Eunike, L., Mari, T., Alzuhri, Z. Z., & Pello, C. (2024). *Psikoedukasi Trauma dan Pelatihan Tas Siaga Bencana Pada Anak dan Remaja di Desa Pukdale*. 04(06), 490-498.
- Saraswati, L., Dethan, K., & Mardi, N. (2025). *Melewati Luka , Merajut Resiliensi : Pengalaman Remaja yang Pernah Mengalami Bullying Overcoming Wounds , Weaving Resilience : The Experiences of Adolescents Who Have Faced Bullying*. 9(1), 8-22.