PERTEMUAN 13

MEMAAFKAN

Tujuan Akhir yang Diharapkan :

Mampu menyampaikan pengertian memaafkan dan mengetahui lamelakukan pemaafan

Kecelakaan tiga tahun silam di Sirkuit Sentul, Kabupaten Bogor, Jawa Barat, menjadi momen yang akan terus dikenang oleh pebalap motor Indonesia, Muhammad Fadli Immanuddin.  
Fadli mengalami kecelakaan di Sirkuit Sentul pada saat mengikuti kejuaraan Asia Road Racing Championship 2015 seri-2.  
Kejadian terlihat sangat tak teduga Fadli yang tengah melakukan selebrasi seusai melewati garis finis, tiba-tiba ditabrak dari belakang oleh pebalap Thailand, Jakkrit Sawangswa . insiden itu, M Fadli pun harus merelakan sebagian kaki kirinya yang diamputasi.

Setelah diamputasi, M Fadli justru tak patah semangat hingga sekarang bisa menjadi atlet paralimpik kebanggaan Indonesia yang kerap turun di ajang para cycling, satu di antaranya adalah ajang Asian Para Games 2018 yang lalu  
Fadli bercerita bagaimana dirinya yang terang-terangan menyatakan bahwa kejadian tiga tahun silam adalah murni kecelakaan dan telah memaafkan Jakkrit Sawangswa. Ya, awalnya kesal sih iya, tapi positive thinking aja, karena saya mau kesal seperti apa juga tidak akan balik lagi,” kata Fadli.“Kejadian itu murni kecelakaan, bukan sengaja. Setelah itu a Jakkrit merasa berdosa banget, dan dia berhenti balap,” sambung Fadli.

Saat ia ke Thailand mengawal anak asuhnya (pebalap junior Honda), ia pun mencari-cari Jakkrit Sawangswa.Mereka akhirnya bertemu, Jakkrit memeluk Fadli , seakan-akan dia minta maaf, dan akhirnya malah Fadli malah yang suport Jakkrit  
Dalam pertemuan dengan pebalap yang lebih muda sembilan tahun darinya itu, M Fadli justru yang memberikan motivasi, lantaran pada saat itu Jakkrit Sawangswa sudah tidak lagi turun membalap sehingga badannya terlihat lebih besar dari sebelumnya.



M Fadli mengajarkan bahwa keterpurukan bukanlah sebuah vonis keabadian. Dengan memaafkan dia bisa keluar dari balik bayangan dan kembali bersinar di bawah cahaya.Juara sejati bukan hanya mereka yang berkalung medali, tetapi juga mereka-mereka yang bisa memberi inspirasi



**Memaafkan adalah proses melepaskan nyeri , kemarahan, dan dendam yang disebabkan oleh pelaku . memaafkan adalah pengalaman perpindahan dari suatu momen ke momen lain. Kedamaian dan pemaafan terjadi saat penderitaan Anda hilang, dan keinginan mambalas kepada pihajk lain berhasil dialihkan. Memaafkan adalah keputusan untuk mengalirkan dendam dan hasrat melakukan pembalasan**

**Definisi**

**Perilaku memaafkan atau forgiveness** didefinisikan sebagai “…a complex of prosocial changes in one’s basic interpersonal motivations following a serious interpersonal offense.” (McCullough, 2000) atau perubahan yang kompleks pada motivasi interpersonal individu yang bersifat prososial yang terjadi setelah adanya kesalahan yang dilakukan oleh orang lain.

Rye, dkk (2001) mendefinisikan perilaku memaafkan sebagai menurunnya respons negatif dan meningkatnya respons positif seseorang terhadap orang yang melakukan kesalahan, baik dalam aspek pikiran (kognisi), perasaan (afeksi), maupun perilaku (konasi).

Monteiro (2005) menjelaskan bahwa dalam perilaku memaafkan, perasaan negatif berubah menjadi netral atau positif karena atensi individu tidak lagi berfokus pada aspek negatif dari kesalahan atau orang yang melakukan kesalahan.

Perilaku memaafkan juga didefinisikan sebagai proses perubahan dari orientasi negatif terhadap orang yang melakukan kesalahan menjadi orientasi positif yang dilakukan secara sadar dan sengaja (Arthur, 2010).

Kata sadar dan sengaja tersebut sejalan dengan pernyataan Kearns (2006) bahwa perilaku memaafkan tidak muncul tiba-tiba, melainkan melalui sebuah proses pengambilan keputusan.

Di luar definisi yang telah disebutkan, masih banyak definisi lain mengenai perilaku memaafkan yang dibawa oleh para peneliti di bidang psikologi, namun sebagian besar dari definisi tersebut memiliki benang merah, yakni ketika individu memaafkan, respons mereka terhadap orang yang melakukan kesalahan, yang meliputi pikiran, perasaan, dan tindakan, akan menjadi lebih positif (McCullough, Tsang, & Fincham, 2003).

Jadi memaafkan adalah state of mind yang melibatkan pikiran, perasaan, dan tindakan tertentu. Suatu hal dinyatakan masuk dalam konteks memaafkan apabila ada pikiran yang mempersepsi bahwa pada suatu peristiwa: Ada seseorang atau sesuatu yang melakukan ketidak adilan terhadap diri Anda, kemudian Anda lebih memilih menjadi obyek ketimbang menjadi subjek.

Pikiran tersebut memicu munculnya perasaan marah, kecewa, kesal, geram dan putus asa. Perasaan-perasaan ini wajar terjadi. Saat pertama kali muncul ia ibarat alarm yang memberi tahu bahwa sesuatu sedang terjadi. Menjadi bermasalah apabila perasaan-perasaan tersebut tetap bertahan di dalam tubuh, sering dengan berjalannya waktu, dimana skala ataupun intensitasnya semakn tinggi. Dalam keadaan seperti ini maka perasaan-perasaan yang awalnya hanya alarm, kemudian menjadi pengganggu.

Seringkali perasaan itu ditindak lanjuti dengan tindakan yang justru pasif kepada pelaku, entah karena sungkan, malu, takut atau tidak diperbolehkan. Meski seseorang merasa bahwa ia diperlakukan tidak adil, tetapi tidak mudah baginya untuk menyatakan rasa ketidaknyamanannya itu kepada orang lain. Semakin perasaan itu tidak terungkap, semakin membuat dada sesak dan membuatnya semakin tidak nyaman. Smakin sering hal itu muncul, maka lingkaran perasaan tidak berdaya itu semakin menerbitkan perasaan dendam kesumat yang menyakitkan

Apabila dendam kesumat ini semakin intens, maka sangat mungkin terjadi seseorang menyiapkan tindakan tindakan balas dendam kepada pelaku dengan cara-cara yang berkelebihan.

Dalam konteks memaafkan, seseorang yang mengalami peristiwa seperti gambaran diatas sadar bahwa ada hak-haknya yang disinggung. Ia menyadari pula bahwa rasa marahnya muncul, dan mampu bertindak sebagai subjek sehingga bisa melepaskan rasa marah yang timbul. Ia juga mampu menemukan sejumlah hikamh untuk perkembangan dirinya

**Perilaku memaafkan diri pribadi (intrapersonal) dan antarpribadi (interpersonal)**

Eaton, Struthers, dan Santelli (2006) mengungkapkan bahwa perilaku memaafkan dapat dipahami dari perspektif dalam diri pribadi (intrapersonal) maupun antarpribadi (interpersonal).

Perilaku memaafkan dalam perspektif intrapersonal sering juga disebut dengan *self-forgiveness* (perilaku memaafkan diri sendiri), sedangkan perilaku memaafkan dalam perspektif interpersonal sering disebut dengan *other-forgiveness* (perilaku memaafkan orang lain).

Meski penelitian mengenai self-forgiveness tidak terlalu banyak, sebagian besar literatur mengenai perilaku memaafkan mengasumsikan bahwa self-forgiveness dan other-forgiveness melibatkan proses yang sama (Macaskill, 2012). Hanya saja, dalam self-forgiveness, orang yang memaafkan dan yang dimaafkan adalah orang yang sama, yakni individu itu sendiri.

*Other-forgiveness* seringkali dianggap sebagai proses yang hanya terjadi antara dua orang yang saling mengenal (*dyadic process*), namun Mullet, Girard, dan Bakhshi (2004) menemukan bahwa dalam proses memaafkan, identitas pihak yang dimaafkan dapat merupakan orang yang diketahui maupun orang yang tidak ketahui atau institusi yang abstrak, seperti gereja atau pemerintah.

Meski demikian, sebagaimana definisi yang telah dijelaskan sebelumnya, perilaku memaafkan merupakan proses yang intraindividual. Dengan kata lain, proses ini hanya melibatkan orang yang memaafkan (*forgiver*) dan tidak melibatkan orang yang dimaafkan (*forgiven*). Dalam proses memaafkan, orang yang dimaafkan hanya menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku memaafkan.

Definisi Pemaafan ( Asep Khaerul Gani )

* Seseorang secara rasional menentukan bahwa ia diperlakukan tidak adil
* Mengabaikan melampiaskan dendam dan tanggapan sejenis
* Berusaha keras menanggapi pembuat kesalahan didasari prinsip moral Belas Kasih, yang meliputi :
* Perasaan kasihan
* Penghargaan tanpa syarat
* Murah hati
* Cinta moral

**Jenis perilaku memaafkan**

Monteiro (2005) merumuskan dua jenis perilaku memaafkan yakni perilaku memaafkan yang bersifat situasional (*state forgiveness*) dan perilaku memaafkan yang bersifat menetap (*trait forgiveness*).

* ***State forgiveness*** merujuk pada respons seseorang terhadap peristiwa tertentu, sedangkan trait forgiveness merujuk pada kecenderungan untuk memaafkan yang bersifat inheren dan relatif stabil pada diri seseorang (Monteiro, 2005).
* ***Trait forgiveness*** sering juga disebut dispositional forgiveness. Senada dengan hal tersebut, Eaton dkk. (2006) juga mengungkapkan bahwa trait atau dispositional forgiveness merupakan kecenderung individu untuk memaafkan secara umum, sedangkah state forgiveness merupakan perilaku memaafkan terhadap suatu kesalahan tertentu yang spesifik.

### Dalam menjalani kehidupan di dunia ini, manusia seringkali melakukan kesalahan, baik kesalahan yang disengaja maupun tidak, baik kesalahan yang berhubungan dengan Tuhan , Sang Pencipta, maupun kesalahan yang berhubungan dengan sesama manusia...

### Manusia dituntut untuk meminta maaf kepada orang yang disakitinya. Dan juga memberi maaf kepada orang yang menyakiti kita.

**Fiksi & Fakta tentang MEMAAFKAN**

Menurut Janis Spring (1996), ada lima anggapan keliru tentang memaafkan yang mungkin membuat kita berhenti belajar melakukannya

1. Pemaafan terjadi secara total dan sekaligus.

2. Ketika Anda memaafkan, perasaan negatif terhadap orang lain berganti menjadi perasaan positif.

3. Ketika memaafkan seseorang, Anda mengakui perasaan negatif Anda padanya adalah salah atau tak dapat dibenarkan.

4. Bila Anda memaafkan, Anda tidak akan mendapat imbalan apa pun.

5. Bila Anda memaafkan seseorang, Anda melupakan luka hati Anda.

Faktanya adalah:

1. Proses memaafkan selalu berlangsung perlahan dan berlanjut sepanjang hubungan kita dengan orang tersebut
2. Beberapa orang mungkin bertahan untuk memaafkan karena melihatnya sebagai ”penghentian permusuhan/dendam”, suatu kondisi di mana kepahitan lenyap digantikan rasa cinta dan kasih. Padahal sebenarnya tak ada orang mampu mencapai kondisi seperti itu.
3. Sebenarnya, dengan memaafkan bukan berarti kita mengingkari kesalahan pelaku atau ketidakadilan yang telah terjadi, tetapi hanya membebaskannya dari ganti rugi (retribusi).
4. Beberapa orang tak mau memaafkan karena berpikir, ”Mengapa saya harus membebaskan seseorang dari kewajiban memperbaiki kesalahannya?”

Padahal, dengan memaafkan tidak berarti kita lemah atau harus membuat orang lain jadi tidak bertanggung jawab.

1. Yang benar, bagaimanapun orang yang disakiti tak pernah akan lupa seperti apa kita telah diperdaya atau dikhianati, apakah kita memaafkan atau tidak.

**Alasan Mengapa Memaafkan Penting dalam Kehidupan**

Maaf mudah diucapkan, namun sulit dilakukan., diperlukan kematangan pribadi dan waktu untuk menyembuhkan rasa [sakit hati](http://bali.tribunnews.com/tag/sakit-hati).

Memaafkan memang bukan pekerjaan mudah seperti mengembalikan telapak tangan, namun memaafkan adalah kunci yang akan membantu kita untuk membuat kehidupan masa depan menjadi lebih baik.

Berikut adalah lima alasan mengapa memaafkan penting dalam kehidupan:

1. Baik untuk [kesehatan](http://bali.tribunnews.com/tag/kesehatan): Memaafkan memang tidak mudah, tetapi memaafkan adalah satu-satunya cara mencapai perdamaian dan membantu kita untuk bekerja lebih baik pada kehidupan di masa depan. Berbagai banyak penelitian telah menunjukkan, memendam rasa [sakit hati](http://bali.tribunnews.com/tag/sakit-hati) atau enggan memaafkan memiliki dampak yang buruk bagi [kesehatan](http://bali.tribunnews.com/tag/kesehatan). Bahkan, kemampuan memaafkan menjadi prasyarat [kesehatan](http://bali.tribunnews.com/tag/kesehatan) jiwa.

2. Terhindar kecemasan:

Menyimpan rasa dendam dapat menimbulkan rasa kecemasan di sepanjang kehidupan. Kamu menjadi begitu sibuk dengan dunia kamu sendiri yang dibangun dengan batu bata keraguan, ketidakbahagiaan, kurangnya kepercayaan, dan banyak kebencian yang membuat kamu menjadi sangat sengsara.

3. Mendapat kebebasan:

Cara terbaik untuk memperolah kebebasan adalah dengan memaafkan. Mereka yang merasa tidak bebas adalah mereka yang belum melepas pikiran, kenangan masa lalu, dan memaafkan orang yang telah menyakiti. Sayang sekali jika hidup ini hanya dihabiskan untuk memikirkan masa lalu yang sebetulnya tidak layak untuk dipikirkan. Ada banyak hal indah yang bisa kita alami jika kita bisa memaafkan dan melupakan masa lalu yang tak layak dikenang.

4. Mengendalikan diri sendiri:

Mengampuni seseorang dan melepaskan dendam memberi kamu hak untuk mengendalikan hidup kamu sendiri. Sebab, ketika kamu tidak memaafkan, itu berarti kamu memberi orang tersebut untuk mengendalikan hidup kamu. Dengan memaafkan kamu dapat menjalani kehidupan yang harmonis.

5. *Move On*:

Semakin cepat kamu memaafkan seseorang dengan segenap hati dan jiwa, semakin cepat kamu dapat *move on*. *Move on* tidak bisa dilakukan, kecuali jika kamu benar-benar memaafkan. Itu lah mengapa *move on* menjadi salah satu dari lima alasan mengapa memaafkan penting dalam kehidupan. (TimesofIndia)

### Manfaat Memaafkan :

1. Memaafkan baik untuk ketenangan pikiran.

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa orang yang banyak memaafkan, porsi marahnya akan sedikit. Seorang pemaaf memiliki ketenangan jiwa yang tinggi dan tingkat depresi yang rendah.

1. Memaafkan baik untuk kesehatan tubuh.

Orang yang banyak memaafkan memiliki kesehatan yang lebih baik daripada orang yang menyalahkan orang lain.

1. Memaafkan adalah sebuah proses

Memaafkan membutuhkan waktu dan kesabaran yang tinggi. Saat anda memaafkan, sebenarnya anda melakukannya untuk diri anda sendiri, bukan orang lain.

1. Memaafkan bukan berarti menyetujui perilaku yang dilakukan orang yang berbuat kesalahan, tapi lebih kepada melihat kunci permasalahan yang terjadi terhadap diri anda. Intinya intropeksi diri.
2. Kesalahan yang terjadi tidak selamanya bernilai negatif. Dengan melihat permasalahan dari sudut yang positif akan tampak bahwa segala kesalahan bisa membawa hikmah yang positif untuk hidup.
3. Memaafkan adalah suatu pilihan. Memilih untuk terus membawa rasa kesal yang membebani atau ingin meringankan diri dari perasaan tersebut dengan memaafkan.

### Dimensi Memaafkan

Dimensi yang terdapat pada forgiveness ini di ambil dari definisi yang dikemukakan oleh Mc Cullough dkk (1998) bahwa forgiveness merupakan proses perubahan tiga dorongan dalam diri individu terhadap transgrensor. Tiga dorongan tersebut adalah avoidance motivations, revenge motivations, benevolence motivation .

* ***Avoidance motivations*** (Motivasi Menjaga Jarak)

Pada dimensi ini seseorang yang tersakiti akan menarik diri atau menjaga jarak dan berkontak fisik dengan seseorang yang menyakiti. Namun pada tahap memaafkan seseorang akan merasakan berkurangnya keinginan untuk menarik diri terhadap orang yang menyakiti.

* ***Revenge Motivations*** (Motivasi Balas Dendam)

Dalam hal ini ditandai dengan munculnya dorongan pada diri individu untuk membalas dendam perbuatan yang dialaminya kepada individu lain yang menyakiti.

* ***Benevolence Motivations*** (Motivasi Berbuat baik)

Pada dimensi ini ditandai dengan berbuat baik kepada pelaku. Dimana korban tidak menghindari dari pelaku dan juga tidak memiliki keinginan untuk membalas perbuatan yang dilakukan oleh pelaku. Dan pada dimensi ini lebih di tunjukkan dengan berbuat baik dan menjalin hubungan kembali dengan pelaku.

:

Simak kisah lain memaafkan

Dahulu kala, ada seorang ulama besar bernama Hasal Al Basri yang tinggal di kota Basrah Irak di sebuah bangunan yang bersebelahan dengan tetangganya. Ulama ini sangat dicintai rakyat kecil dan tergolong rajin mengunjungi dan silaturahim ke tempat tetangganya. Entah mengapa, sang tetangga justru sebaliknya. Ia tidak pernah mengunjungi ulama tersebut walau mereka telah hidup berdampingan selama puluhan tahun.

Suatu ketika, Hasan Al Basri tersebut sakit keras dan sang tetangga tersebut menyempatkan diri menemui ulama tersebut yang sedang terbaring di ranjangnya. Betapa kagetnya ia, setelah mengetahui ternyata si ulama hidup sangat sederhana sekali jauh dari bayangan dia sebelumnya. Hampir tidak ada barang barang yang layak apalagi mewah di rumah ulama tersebut.

Sebuah baskom berisi air terlihat berada disamping ranjang sang ulama tersebut. Kontan saja, si tetangga penasaran dan menanyakan perihal baskom tersebut dan kenapa berada disamping ranjang ulama tersebut.  
“Baskom ini sudah lama saya gunakan untuk menampung air dari atas” kata sang ulama. “Bila sudah penuh, maka saya buang airnya” ujarnya. Tetesan tetesan air memang masih terlihat menetes dari plafon persis diatas baskom tersebut berada.

Tiba tiba si tetangga teringat bahwa diatas lokasi baskom tersebut adalah lokasi persis dimana kamar mandinya berada. Sang tetangga ini memang memiliki satu kamar mandi kecil yang berada di atas loteng bangunan tersebut dan atap rumahnya dan atap rumah sang ulama bersambung menjadi satu. “Sudah berapa lama bapak menampung air tersebut?” Tanyanya dengan penuh penasaran. “Kira-kira baru dua puluh tahun” jawab sang ulama.

Mendengar jawaban tersebut, Tiba tiba si tetangga meneteskan air mata. Ia menjadi sangat malu dan merasa terharu dengan sikap ulama tersebut yang sangat bersabar dan tidak mempermasalahkan tetesan air tersebut. Mungkin ia selalu memaklumi dan mencoba memaafkan tetangganya tsb walaupun ia dalam kondisi yang terdzholimi.

Hal diatas adalah sepenggal kisah yang sangat inspiratif bagi saya tentang memaafkan orang lain. Memaafkan orang lain bukanlah perkara yang mudah untuk diterapkan apalagi bila kita sedang di posisi yang memungkinkan untuk melampiaskan amarah.

Terkadang atau seringkali kita tidak bisa mengendalikan emosi bahkan marah atau dendam dengan orang lain, apalagi terhadap orang yang pernah menyakiti/mendzholimi atau merusak kenyamanan/kepentingan kita atau bahkan kepada orang yang sekedar berbeda pandangan dengan kita.

Rasa marah/dendam ini, bila dibiarkan terus dalam hati kita, lama kelamaan akan menjadi penyakit dan dipercaya dapat membuat hidup kita tidak bahagia. Jangankan melihat wajahnya, mendengarkan namanya disebut saja atau melihat barang barang miliknya, mungkin hati kita bisa menjadi seolah panas terbakar.

Sikap memaafkan diyakini dapat menyembuhkan penyakit, bukan hanya penyakit psikis, tapi juga penyakit fisik. Dalam bukunya, Forgive for Good (Maafkanlah demi Kebaikan), Dr. Frederic Luskin menjelaskan sifat pemaaf sebagai resep yang telah terbukti bagi kesehatan dan kebahagiaan. Buku tersebut memaparkan bagaimana sifat pemaaf memicu terciptanya keadaan baik dalam pikiran seperti harapan, kesabaran dan percaya diri dengan mengurangi kemarahan, penderitaan, lemah semangat dan stres. Dalam salah satu edisinya, Mayo Clinic Journal juga melaporkan bahwa orang yang tidak dapat memaafkan kesalahan orang lain dapat mengalami peningkatan tekanan darah dan detak jantung. Pendek kata, menurut laporan itu, memaafkan ternyata memiliki “efek memadamkan, mengagumkan”, yang dapat membantu meredakan rasa sakit, meringankan depresi, dan meningkatkan fungsi kardiovaskular.

Sikap memaafkan seperti ini juga pernah dicontohkan oleh tokoh tokoh besar lain seperti Nelson Mandela, Mahatma Gandhi atau Buya Hamka. Walaupun dipenjara selama bertahun tahun oleh Rezim orde lama, Buya Hamka tetap bisa memaafkan, bahkan dialah orang yang menjadi imam shalat jenazah ketika Sang Punggawa orde lama, Soekarno wafat. Kisah serupa juga dialami oleh Nelson Mandela. Setelah dipenjara, diejek, dihina bahkan disiksa selama sekitar 27 tahun oleh sipir sipir di penjara, namun ia akhirnya kembali mengunjungi penjara tersebut ketika menjabat sebagai Presiden Afrika Selatan. Beliau bahkan menemui sipir sipir tersebut, bukan untuk membalas dendan melainkan untuk memaafkan mereka

**Fasa Dalam Pemaafan**

Menurut Robert Enright dan Fitzgibbons‟s (2000) fase yang harus dilewati dalam proses memaafkan diantaranya yaitu :

1. **Fase pembukaan** (Uncovering Phase)

Fase ini meliputi pertentangan terhadap rasa sakit emosional yang terjadi akibat dari peristiwa menyakitkan yang dialami oleh individu. Pada fase ini individu akan mengalami dan merasakan luka yang benar-benar dirasakan saat terjadinya peristiwa tersebut.

1. **Fase pengambilan keputusan** (Decision phase)

Pada fase ini seseorang mendapatkan pemahaman yang sesuai tentang pemaafan dan pada fase ini individu memutuskan untuk memberikan pemaafan dengan dasar pemahaman yang telah di dapatkannya. Dan korban menyadari bahwa keputusan yang diambil untuk memaafkan menguntungkan bagi diri individu dan juga membaiknya kembali hubungan.

1. **Fase tindakan** (Work Phase)

Pada fase ini dalam diri individu terjadi pembentukan perspektif berpikir yang baru (reframing) dan memulai untuk berpandangan lebih positif terhadap pelaku, sehingga menghasilkan perubahan positif yang terjadi pada diri sendiri, orang lain dan juga hubungan.

1. **Fase pendalaman** (Deepening phase)

Pada fase ini seseorang akan menemukan makna bagaimana rasanya sebuah penderitaan, merasakan hubungan lebih terhadap pelaku, serta berkurangnya emosi negatif dalam diri, sehingga menjadikan individu mengetahui sesungguhnya makna dari sebuah penderitaan dalam diri jika tidak mampu untuk memaafkan.

Dari fase-fase yang dilalui oleh korban ini akan menjadikan individu mampu untuk benar-benar memaafkan setelah mengalami empat tahap dalam proses memaafkan ini.  
Dalam buku yang berjudul Forgive And Forgot: Healing The Hurts We Don‟t Deserve, karya Smedes (1984), menjelaskan bahwa terdapat empat tahap dalam pemberian maaf diantaranya yaitu:

1. **Tahap pertama yaitu membalut sakit hati**

Yang dimaksud dengan membalut sakit hati pada tahap ini adalah meredakan sakit hati dan menghilangkan kebencian yang dirasakan oleh seseorang agar tidak menjadi penyakit dalam hati yang pada akhirnya dapat menghancurkan ketenangan dan kesenangan dalam kehidupan seseorang.

1. **Tahap kedua yaitu meredakan kebencian**

Kebencian merupakan perasaan tidak senang yang dirasakan oleh seseorang terhadap sakit hati yang mendalam, dan kebencian dalam diri seseorang membutuhkan penyembuhan. Dengan kebencian segala hal akan menjadi lebih buruk, apapun yang dilakukan oleh orang yang dibenci akan tetap buruk dihadapan korban. Kebencian tidak hanya melukai orang yang dibenci namun juga melukai diri sendiri yang membenci. Untuk itu berusaha memahami alasan orang yang menyakiti dan introspeksi diri terhadap perlakuan yang menyakitkan agar dapat mengurangi kebencian tersebut.

1. **Tahap ketiga yaitu upaya penyembuhan diri.**

Ketika seseorang tidak mudah melepaskan kesalahan orang lain untuk lebih mudah nya dapat dilakukan dengan melepaskan kesalahan orang tersebut dari dalam dirinya. Melepaskan kesalahan dalam ingatan hal ini diartikan bahwa diri sendiri dituntut agar mampu melupakan kesalahan orang lain di masa lampau. Memaafkan merupakan pelepasan perasaan sakit hati terhadap diri sendiri maupun orang lain atas kesalahan yang telah dilakukan.

1. **Tahap empat yaitu berjalan bersama**

Terdapat ketulusan antara orang yang disakiti dengan orang yang menyakiti. Dan berjanji untuk berjalan bersama serta melupakan kesalahan yang telah dilakukan sehingga dapat berjalan bersama antar keduanya untuk memperbaiki hubungan kedepan dan bisa berjalan normal seperti semula.

**Tahapan Pemaafan Diri Sendiri ( Asep Khaerul Gani ) :**

1. Pahami tujuan Sdr
2. Kesalahan apa yang Sdr buat? Kerusakan apa yang ditimbulkan
3. Ketahui apa perasaan Sdr atas apa yang dilakukan
4. Rasa bersalah dan malu dapat diganti dengan membuat perbaikan dan membangun cara yang lebih baik berperilaku; kisah getir Sdr dapat diubah dan dilepas
5. Kenali distortion thinking. Stress datang dari perasaan terluka, pikiran, dan kekecewaan fisik yang dialami sekarang, bukan dilakukan saat lalu
6. Hargai hal yang baik dari Sdr
7. Perbaiki kisah getir Sdr untuk menyajikan plihan ksatria untuk belajar, tumbuh dan memaafkan

Literatur :

Asep Haerul Gani; Forgivness therapy, Penerbit Kanisius Yogyakarta, 2011

https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-perilaku-memaafkan-forgiving/9023

<https://www.kaskus.co.id/thread/5ba1d512d44f9f6e168b4567/kisah-m-fadli-hati-yang-memaafkan-dan-semangat-yang-tak-pernah-lekang/https://id->

id.facebook.com/RKIINSPIRATIF/posts/memaafkan-dahulu-kala-ada-seorang-ulama-besar-bernama-hasal-al-basri-yang-tingga/10151647353546268/

http://bali.tribunnews.com/2015/10/22/5-alasan-mengapa-memaafkan-penting-dalam-kehidupan