HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1
Pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi

Oleh :

RENNY OETARI

F 100 100 095

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2017

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :

RENNY OETARI

F 100 100 095

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Pembimbing

Setiyo Purwanto S.Psi, M.Si

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Yang diajukan oleh

RENNY OETARI

F 100 100 095

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, Senin 27 November 2017

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji

1. **Setiyo Purwanto, S.Psi, M.Si** _____
   (Ketua Dewan Penguji)
2. **Drs. Mohammad Amir, M.Si** _____
   (Anggota I Dewan Penguji)
3. **Dra. Zahrotul Uyun, M.Si** _____
   (Anggota I Dewan Penguji)

Dekan,

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA FAKULTAS PSIKOLOGI

(Dr. Moordiningsih M.Si)

NIK 8760615127401

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila kelak terbukti ada ketidak benaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggung jawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 27 November 2017

Yang membuat pernyataan

RENNY OETARI
F 100 100 095

HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

ABSTRAK

Dewasa awal dalam hal ini mahasiswa diharapkan mempunyai kesejahteraan psikologi atau *pshychological well-being* atau disingkat PWB yang tinggi agar mahasiswa bisa menjadi generasi bangsa yang handal dan bermanfaat bagi banyak orang, sehingga tidak mudah terbakar emosi dan terhindar dari perilaku negatif. Tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui hubungan antara pemaafan dengan *psychological well-being*, sehingga penulis mengajukan hipotesis ”Ada hubungan positif antara pemaafan dengan *psychological well-being*”, Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa UMS, fakultas psikologi angkatan 2016 yang berjumlah 100. Teknik pengambilan sampel adalah *incidental sampling*, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. Alat ukur yang digunakan untuk mengungkap variabel-variabel penelitian ada 2 macam alat ukur, yaitu : (1) skala pemaafan, dan (2) skala *psychological well-being*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment*, Berdasarkan hasil analisis maka diperoleh korelasi antara pemaafan dengan *psychological well-being* (r) sebesar 0,575 dengan p= 0,000 dimana p < 0,01, hal ini berarti ada hubungan positif yang sangat signifikan antara pemaafan dengan *psychological well-being*. Artinya, semakin tinggi pemaafan maka semakin tinggi *psychological well-being* pada mahasiswa, dan sebaliknya semakin rendah pemaafan maka semakin rendah pula *psychological well-being* pada mahasiswa. Rerata empirik variabel pemaafan sebesar 70,45 dengan rerata hipotetik sebesar 60. Jadi rerata empirik > rerata hipotetik yang menggambarkan bahwa pada umumnya mahasiswa UMS fakultas psikologi mempunyai pemaafan yang tinggi. Selanjutnya rerata empirik variabel *psychological well-being* sebesar 91,57 dengan rerata hipotetik sebesar 85. Jadi rerata empirik > rerata hipotetik yang berarti pada umumnya mahasiswa UMS fakultas psikologi mempunyai *psychological well-being* yang sedang. Peranan pemaafan terhadap *psychological well-being* (SE) sebesar 33% artinya masih terdapat 67% faktor lain selain pemaafan yang mempengaruhi *Psychological Well-Being* yakni dukungan sosial, ideologi peran jenis kelamin, status sosial ekonomi, jaringan sosial, dukungan sosial, religiusitas, dan kepribadian.

Kata kunci : Pemaafan, *Psychological well-being*, Mahasiswa.

ABSTRACT

Early adulthood in this case are students, they are expected to have a highly psychological well-being or abbreviated PWB, so that the student could be the nation generation that reliable and useful for many people, so they aren’t easy burning the emotion and they have avoid the negative behavior. The aim of this research is to know the relation between forgiveness with psychological well-being, so the authors

propose the hypothesis "there is a positive relationship between forgiveness with psychological well-being.", The subject in this study is the student of psychology Faculty of UMS, the 2016 grade that is an amount of 100. Sampling technique that used was incidental sampling, namely, anyone who by chance/incidental met with researchers can be used as a sample, when is seen the person that found it incidentally suitable as a data source. Measuring instrument which is used to reveal research variables there are 2 kinds of measuring instrument, namely: (1) the scale of forgiveness, and (2) the scale of psychological well-being. Data analysis in this study uses the product moment correlation, Based on the results, so is obtained the correlation between forgiveness with psychological well-being (r) is amount of 0.575 with p = 0.000 where p 0.01 <, this means there is a very significant positive relationship between forgiveness with psychological well-being. That is, the higher forgiveness, then the higher the psychological well-being of the university students, and conversely the lower forgiveness, then the lower also psychological well-being of the university student. The empirical mean of the variable forgiveness is an amount of 70.45 with the mean hypothetic is an amount of 60. So the mean empirical < mean hypothetic that means that generally, the UMS student of Psychology Faculty have forgiveness is high. Furthermore, the empirical mean of the variable psychological well-weing is an amount of 66.51 with mean hypothetic is an amount of 91.57 with the mean hypothetic is an amount of 85. So the mean empirical < mean hypothetic which means generally the UMS students of Psychology Faculty has psychological well-being is medium. The role of forgiveness towards psychological well-being (SE) is an amount of 33%, which mean there is still 67% another factor besides the forgiveness that affects the psychological well-being, namely social support, the ideology of the gender role, socioeconomic status, network social, social support, religiosity, and personality.

Kata kunci : Forgiveness, Psychological well-being, an University Student.

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan status dimana individu termasuk berada di rentang usia dewasa awal. Dewasa awal adalah masa peralihan dari ketergantungan kemasa mandiri, baik dari segi ekonomi, kebebasan menentukan diri sendiri, dan pandangan tentang masa depan sudah lebih realistis. Apabila masa peralihan ini tidak berhasil dilalui maka akan menimbulkan masalah sosial tersendiri. Dewasa awal juga merupakan masa peralihan dari masa remaja. Masa remaja ditandai dengan pencarian identitas diri, namun pada masa dewasa awal, identitas diri ini didapat sedikit-demi sedikit sesuai dengan umur kronologis dan mental age-nya.

Adapun ciri dewasa awal sesuai dengan tahap perkembangannya atau matang mental age-nya menurut Anderson (2010) adalah berorientasi pada tugas,

mempunyai tujuan-tujuan yang jelas dan kebiasaan-kebiasaan kerja yang efisien, mengendalikan perasaan pribadi, keobyektifan, menerima kritik dan saran, pertanggungjawaban terhadap usaha-usaha pribadi, *penyesuaian yang realistis terhadap situasi-situasi baru*.

Kesejahteraan psikologis adalah suatu kajian ilmu psikologi positif mengenai bagaimana penilaian manusia mengenai kelebihan dan kekurangan dalam dirinya serta pengembangan potensi optimal yang dimiliki (Ryff, 2007). Pada mahasiswa, kesejahteraan psikologis merupakan hal yang penting untuk diperhatikan. Evans dan Greenway (2010) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan unsur penting yang perlu ditumbuhkan pada individu agar dapat menguatkan keterikatan secara penuh dalam menghadapi tanggung jawab dan mencapai potensinya.

Ciri lainnya individu mempunyai kesejahteraan psikologis yang tinggi yakni terpenuhinya enam dimensi PWB yaitu penerimaan diri, bahwa Individu yang mimiliki tingkat penerimaan diri yang baik ditandai dengan bersikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya, baik positif maupun negatif, dan memiliki pandangan positif terhadap masa lalu. Sebaliknya, seseorang yang memiliki tingkat penerimaan diri yang kurang baik akan muncul perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, merasa kecewa dengan pengalaman masa lalu, dan mempunyai pengharapan untuk tidak menjadi dirinya saat ini; dimensi kedua yaitu hubungan positif dengan orang lain, bahwa individu yang tinggi atau baik dalam dimensi ini ditandai dengan adanya hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain. Ia juga mempunyai rasa afeksi dan empati yang kuat. Sebaliknya, individu yang hanya mempunyai sedikit hubungan dengan orang lain, sulit untuk bersikap hangat dan enggan untuk mempunyai ikatan dengan orang lain; dimensi ketiga yakni Otonomi. Seseorang yang dimensi otonominya tinggi akan mampu untuk menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertingkah laku dengan cara-cara tertentu, serta dapat mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal. Sebaliknya, individu yang kurang baik dalam dimensi otonomi akan memperhatikan harapan dan evaluasi dari orang lain, membuat keputusan berdasarkan penilaian orang lain, dan cenderung bersikap konformis; dimensi keempat yakni tujuan hidup. Seseorang yang mempunyai rasa keterarahan

dalam hidup, mempunyai perasaan bahwa kehidupan saat ini dan masa lalu mempunyai keberartian, memegang kepercayaan yang memberikan tujuan hidup, dan mempunyai target yang ingin dicapai dalam hidup. Sebaliknya, seseorang yang kurang baik dalam dimensi ini mempunyai perasaan bahwa tidak ada tujuan yang ingin dicapai dalam hidup, tidak melihat adanya manfaat dalam masa lalu kehidupannya, dan tidak mempunyai kepercayaan yang dapat membuat hidup lebih berarti; dimensi kelima yakni perkembangan pribadi, bahwa seseorang yang baik dalam dimensi ini mempunyai perasaan untuk terus berkembang, melihat diri sendiri sebagai sesuatu yang bertumbuh, menyadari potensi yang terdapat di dalam dirinya, dan mampu melihat peningkatan dalam diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu. Sebaliknya, seseorang yang kurang baik dalam dimensi ini akan menampilkan ketidakmampuan untuk mengembangkan sikap dan tingkah laku baru, mempunyai perasaan bahwa ia adalah seorang pribadi yang stagnan, dan tidak tertarik dengan kehidupan yang dijalani; dimensi keenam adalah pengusaan terhadap lingkungan. Individu mampu untuk memanipulasi keadaan sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi yang dianutnya dan mampu untuk mengembangkan diri secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental. Sebaliknya, individu yang kurang baik dalam dimensi ini akan menampakkan ketidakmampuan untuk mengatur kehidupan sehari-hari, dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan luar.

Berdasar gambaran PWB yang tinggi dan rendah tersebut maka mahasiswa diharapkan mempunyai PWB yang tinggi yakni dapat mengendalikan perasaan pribadinya, sehingga tidak mudah terbakar emosi dan terhindar dari perilaku negatif. Sebab apabila mahasiswa mempunyai PWB yang rendah maka perilaku mahasiswa justru diiringi oleh perilaku-perilaku yang negatif seperti peningkatan penggunaan narkoba, perilaku aborsi, kasus kekerasan, demonstrasi anarkis, dsb.

Oleh karena itu perlu kiranya dicari faktor yang mempengaruhi PWB. Dikatakan oleh Bono& McCullough. (2007) bahwa pemaafan merupakan sumber kekuatan manusia untuk mencapai atau memperbaiki kesejahteraan psikologis. Ditambahkan oleh McCullough (2000) pemaafan adalah perubahan serangkaian perilaku dengan jalan menurunkan motivasi untuk membalas dendam, menjauhkan

diri atau menghindar dari pelaku kekerasan dan meningkatkan motivasi ataupun keinginan untuk berdamai dengan pelaku.

North (dalam Enright, 2001) memberikan pengertian bahwa, pemaafan merupakan suatu cara untuk mengatasi kemarahan atau kebencian kepada seseorang yang telah menyakiti individu, bukan dengan mengingkari hak individu tersebut merasa marah, tetapi justru dengan menunjukkan kasih sayang dan perbuatan yang baik. Dengan pemaafan individu melakukan suatu tindakan kebaikan kepada seseorang yang telah menyakiti individu tersebut, meskipun seseorang yang telah menyakiti individu tersebut tidak pantas mendapatkannya.

Droll (dalam Ho & Fang, 2011) menyatakan bahwa memaafkan merupakan bagian dan kemampuan seseorang melakukan komunikasi interpersonal. Dalam memaafkan idealnya sikap dan perasaan negatif memang harus digantikan dengan sikap dan perasaan positif, namun pada kenyataanya hal ini tidak mudah dilakukan, apalagi secara cepat. Selalu ada persoalan psikologis di antara dua pihak yang pernah mengalami keretakan hubungan akibat suatu kesalahan.

Oleh karena itu, pemaafan secara dewasa bukan berarti menghapus seluruh perasaan negatif tetapi menjadi sebuah keseimbangan perasaan (Smedes, dalam Ho & Fang, 2011). Keinginan untuk berbuat positif tidak berarti menghapuskan perasaan negatif yang pernah ada. Suatu keseimbangan akan dicapai jika hal yang positif dan negatif berkoeksistensi. Hal ini hanya dapat dicapai bila masing-masing individu mampu belajar menyadari bahwa setiap orang mempunyai kekurangan masing-masing. Peristiwa menyakitkan boleh jadi dilakukan oleh seorang teman tetapi mungkin dirinya juga turut berperan atas terjadinya peristiwa tersebut.

Kesadaran seperti inilah yang lebih dibutuhkan daripada usaha membuat ilusi mengganti semua pengalaman negatif menjadi hal positif. Zechmeister dan Romero (2002) menyatakan bahwa pemaafan sering diberikan oleh korban karena dituntut memenuhi peran sosial dalam masyarakat. Selain itu, korban bersedia memaafkan karena merasa mempunyai moral yang tinggi dan ingin mendapat penghargaan dari orang yang menyakiti. Pemaafan juga secara sosial dijadikan instrument untuk menghalangi keinginan seseorang membalas dendam.

Berdasarkan uraian di atas, maka muncul rumusan masalah yang diajukan oleh penulis yakni apakah ada hubungan antara pemaafan dengan *Psychological Well-Being* ? Sehingga penulis merumuskan judul penelitian: "Hubungan Antara Pemaafan dengan *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa".

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: a. hubungan antara pemaafan dengan *psychological well-being*; b. tingkat pemaafan subjek ; c. tingkat *psychological well-being* subjek; d.sumbangan efektif pemaafan terhadap *psychological wv ell-being* .

Ryff (dalam Keyes, dkk, 2010), yang merupakan penggagas teori *psychological well-being* yang selanjutnya disingkat dengan PWB menjelaskan istilah PWB sebagai pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal. Konsep Ryff berawal dari adanya keyakinan bahwa kesehatan yang positif tidak sekedar tidak adanya penyakit fisik saja. Kesejahteraan psikologis terdiri dari adanya kebutuhan untuk merasa baik secara psikologis (*psychologically-well*). Ia menambahkan bahwa PWB merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari serta mengarah pada pengungkapan perasaan- perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya.

Menurut Ryff (dalam Keyes dkk, 2010), pondasi untuk diperolehnya kesejahteraan psikologis adalah individu yang secara psikologis dapat berfungsi secara positif (*positive psycholigical functioning*). Komponen individu yang mempunyai fungsi psikologis yang positif yaitu:

Dimensi ini merupakan ciri utama kesehatan mental dan juga sebagai karakteristik utama dalam aktualisasi diri, berfungsi optimal, dan kematangan. Penerimaan diri yang baik ditandai dengan kemampuan menerima diri apa adanya. Kemampuan tersebut memungkinkan seseorang untuk bersikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan yang dijalani. Hal tersebut menurut Ryff (2007) menandakan PWB yang tinggi. Individu yang mimiliki tingkat penerimaan diri yang

baik ditandai dengan bersikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya, baik positif maupun negatif, dan memiliki pandangan positif terhadap masa lalu. Demikian pula sebaliknya, seseorang yang memiliki tingkat penerimaan diri yang kurang baik yang memunculkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, merasa kecewa dengan pengalaman masa lalu, dan mempunyai pengharapan untuk tidak menjadi dirinya saat ini.

Dimensi ini berulangkali ditekankan sebagai dimensi yang penting dalam konsep PWB. Ryff menekankan pentingnya menjalin hubungan saling percaya dan hangat dengan orang lain. Dimensi ini juga menekankan adanya kemampuan yang merupakan salah satu komponen kesehatan mental yaitu kemampuan untuk mencintai orang lain. Individu yang tinggi atau baik dalam dimensi ini ditandai dengan adanya hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain. Ia juga mempunyai rasa afeksi dan empati yang kuat. Sebaliknya, individu yang hanya mempunyai sedikit hubungan dengan orang lain, sulit untuk bersikap hangat dan enggan untuk mempunyai ikatan dengan orang lain, menandakan bahwa ia kurang baik dalam dimensi ini.

Dimensi otonomi menjelaskan mengenai kemandirian, kemampuan untuk menentukan diri sendiri, dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku. Seseorang yang mampu untuk menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertingkah laku dengan cara-cara tertentu, serta dapat mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal, hal ini menandakan bahwa ia baik dalam dimensi ini. Sebaliknya, individu yang kurang baik dalam dimensi otonomi akan memperhatikan harapan dan evaluasi dari orang lain, membuat keputusan berdasarkan penilaian orang lain, dan cenderung bersikap konformis.

Dimensi ini menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mencapai tujuan dalam hidup. Seseorang yang mempunyai rasa keterarahan dalam hidup, mempunyai perasaan bahwa kehidupan saat ini dan masa lalu mempunyai keberartian, memegang kepercayaan yang memberikan tujuan hidup, dan mempunyai target yang ingin dicapai dalam hidup, maka ia dapat dikatakan mempunyai dimensi tujuan hidup yang baik. Sebaliknya, seseorang yang kurang baik dalam dimensi ini mempunyai perasaan bahwa tidak ada tujuan yang ingin dicapai

dalam hidup, tidak melihat adanya manfaat dalam masa lalu kehidupannya, dan tidak mempunyai kepercayaan yang dapat membuat hidup lebih berarti. Dimensi ini dapat menggambarkan kesehatan mental karena kita tidak dapat melepaskan diri dari keyakinan yang dimiliki oleh seorang individu mengenai tujuan dan makna kehidupan ketika mendefenisikan kesehatan mental.

Dimensi pertumbuhan pribadi menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri dan berkembang sebagai seorang manusia. Dimensi ini dibutuhkan oleh individu agar dapat optimal dalam berfungsi secara psikologis. Salah satu hal penting dalam dimensi ini adalah adanya kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri, misalnya dengan keterbukaan terhadap pengalaman. Seseorang yang baik dalam dimensi ini mempunyai perasaan untuk terus berkembang, melihat diri sendiri sebagai sesuatu yang bertumbuh, menyadari potensi yang terdapat di dalam dirinya, dan mampu melihat peningkatan dalam diri dan tingkah laku dari waktu ke waktu. Sebaliknya, seseorang yang kurang baik dalam dimensi ini akan menampilkan ketidakmampuan untuk mengembangkan sikap dan tingkah laku baru, mempunyai perasaan bahwa ia adalah seorang pribadi yang stagnan, dan tidak tertarik dengan kehidupan yang dijalani.

Individu dengan PWB yang baik memiliki kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik dirinya. Dengan kata lain, ia mempunyai kemampuan dalam menghadapi kejadian-kejadian diluar dirinya. Hal inilah yang dimaksud dalam dimensi ini mampu untuk memanipulasi keadaan sehingga sesuai denga kebutuhan dan nilai-nilai pribadi yang dianutnya dan mampu untuk mengembangkan diri secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental. Sebaliknya, individu yang kurang baik dalam dimensi ini akan menampakkan ketidakmampuan untuk mengatur kehidupan sehari-hari, dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan luar.

Ada banyak faktor yang berpengaruh terhadap PWB seseorang, sehingga tidak semua orang memiliki tingkat PWB yang sama. Berikut ini akan dijelaskan mengenai faktor-faktor yang berpengaruh dalam pembentukan PWB seseorang.

Merupakan gambaran berbagai ungkapan perilaku suportif (mendukung) kepada seorang individu yang diterima oleh individu yang bersangkutan dari

orang-orang yang cukup bermakna dalam hidupnya. Robinson (2014) juga mengatakan bahwa dukungan sosial dari orang-orang yang bermakna dalam kehidupan seseorang dapat memberikan peramalan akan well-being seseorang. Dukungan sosial yang diberikan adalah untuk mendukung penerima dalam mencapai tujuan dan kesejahteraan hidup.

Sejumlah penelitian menyatakan adanya kaitan yang erat antara peran yang dijalankan dalam kehidupan sehari-hari dan PWB seseorang. Ditemukan bahwa wanita (isteri) yang melaksanakan perannya secara tradisional mengalami beban peran yang berlebih dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang lebih modern dan wanita dengan peran tradisional ini mengalami gejala- gejala distress dan menunjukkan ketidakpuasan hidup (Nastasi, 2013).

Hal ini berkaitan dengan transendensi segala persoalan hidup kepada Tuhan. Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi lebih mampu memaknai kejadian hidupnya secara positif sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna (Bastaman, 2000).

Individu yang memiliki banyak kompetensi pribadi dan sosial, seperti penerimaan diri, mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan, coping skill yang efektif cenderung terhindar dari konflik dan stres (Ryff, 2007).

McCullough (2000) mendefinisikan pemaafan sebagai perubahan serangkaian perilaku dengan jalan menurunkan motivasi untuk membalas dendam, menjauhkan diri atau menghindar dari pelaku kekerasan dan meningkatkan motivasi ataupun keinginan untuk berdamai dengan pelaku.

Menurut Smedes (dalam Ho & Fang, 2011) pemaafan merupakan kesediaan untuk menanggalkan kekeliruan masa lalu yang menyakitkan, tidak lagi mencari-cari nilai dalam amarah dan kebencian, dan menepis keinginan untuk menyakiti orang lain atau diri sendiri.

Worthington (2004) menyatakan bahwa pemaafan dapat dimengerti dari dua sisi dimensi yang berbeda, yakni :

Dimensi internal atau keadaan emosional orang tersakiti (intrapsychic state). Yang dimaksud intrapsychic forgiveness adalah ketika individu mulai memaafkan

dan ketika sudah sepenuhnya memaafkan individu tidak lagi merasa marah atau dendam.

Dimensi yang kedua adalah perilaku interpersonal antara orang tersakiti (interpersonal act) atau Interpersonal forgiveness. Interpersonal forgiveness hanya memfokuskan pada satu perilaku yang mengekspresikan pemaafan. Perilaku tersebut seperti mengucapkan kata "ya. . saya memaafkan dirimu." Kedua dimensi ini tidak saling mempengaruhi, sehingga dalam situasi tertentu bisa ada keduanya, atau tidak ada.

Menurut McCullough (2000) secara teoritis, pemaafan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang terbagi dalam 4 kategori. Keempat kategori tersebut berada dalam satu kontinum, yaitu dari faktor yang paling mempengaruhi pemaafan sampai dengan faktor yang pengaruhnya tidak begitu besar. Keempat kategori faktor tersebut, yaitu:

Pemaafan dipengaruhi oleh pikiran dan perasaan individu terhadap peristiwa menyakitkan yang dialami dan terhadap pelakunya, Persepsi terhadap tingkat keparahan dari peristiwa yang menyakitkan dan konsekuensinya akan mempengaruhi pemaafan individu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Girard & Mullet, Ohbucci, Kamaeda & Agarie (dalam Mc Cullough, 2000) menggambarkan bahwa semakin parah peristiwa menyakitkan yang dialami,maka semakin sulit individu untuk memaafkan, Dalam situasi menyakitkan, kualitas hubungan interpersonal adalah salah satu faktor penting dalam menentukan pemaafan. Hal ini dikarenakan pemaafan dapat dipahami sebagai perubahan motivasi ke arah hubungan yang lebih konstruktif setelah peristiwa yang menyakitkan terjadi, sehingga hubungan antar individu dengan pelaku merupakan faktor penting, Dari kontinum faktor yang mempengaruhi pemaafan, McCullough (2000) menghipotesakan bahwa karakteristik kepribadian merupakan faktor penentu pemaafan yang paling jauh dalam rentang kontinum tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut: "Ada hubungan positif antara pemaafan dengan *psychological well-being*". Semakin tinggi pemaafan maka semakin tinggi tingkat *psychological well-being* subjek.

Demikian pula sebaliknya, semakin rendah pemaafan maka semakin rendah pula tingkat *psychological well-being* subjek."

2. METODE PENELITIAN

Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2016 yang berjumlah 100 mahasiswa. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala pengukuran psikologis. Ada dua skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu skala pemaafan dan skala *psychological well-being*. Teknik analisis yang digunakan untuk menghubungkan antara pemaafan dengan *psychological well-being* adalah SPSS dengan analisis *product moment.*

Skala pemaafan setelah dilakukan penghitungan Aiken maka diperoleh 24 aitem yang valid, sedangkan untuk skala p*sychological well-being* setelah penghitungan Aiken diperoleh 34 aitem yang valid. Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *try out* terpakai yaitu antara uji coba dan penelitian dilaksanakan secara bersamaan yaitu satu kali pengambilan data namun digunakan untuk dua pengujian analisis sekaligus yaitu a) uji reliabilitas, dan b) uji hipotesis dengan korelasi *product moment* dengan menggunakan data yang valid saja.

Try out terpakai ini dilaksanakan pada tanggal 9 Januari 2017. Peneliti memberikan skala pemaafan dengan skala *psychological well-being* pada mahasiswa angkatan 2016 yang kebetulan ditemui dan memenuhi syarat. Dari 100 eksemplar skala yang dibagikan semuanya kembali dan memenuhi syarat untuk diskor dan dianalisis. Peneliti memberi skor pada setiap uji coba dan penelitian untuk diuji reabilitasnya serta analisis data untuk uji hipotesis.

Perhitungan reliabilitas skala pemaafan dan *psychological well-being* menggunakan bantuan komputer program *Statistical Product and Service Solution (*SPSS) versi 19.0. Uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dan diperoleh nilai reliabilitas untuk skala pemaafan yakni sebesar 0,882 dan untuk skala *psychological well-being* sebesar 0,914.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data uji *product moment* dapat diketahui bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara pemaafan dengan *psychological well-being* pada mahasiswa fakultas psikologi, UMS angkatan 2016, dengan rxy sebesar 0,575 dengan p<0,01. Artinya bahwa semakin tinggi pemaafan maka semakin tinggi *psychological well being* pada mahasiswa fakultas psikologi, UMS angkatan 2016 dan sebaliknya semakin rendah pemaafan maka semakin rendah pula *psychological well-being* pada mahasiswa fakultas psikologi, UMS angkatan 2016. Jadi hipotesis yang peneliti ajukan diterima.

Individu yang mempunyai pemaafan tinggi, secara kesehatan mental akan mampu mengatasi kemarahan atau kebencian kepada seseorang yang telah menyakiti dengan cara yang justru berkebalikan dengan perbuatan yang menyakiti yakni dengan menunjukkan kasih sayang dan perbuatan yang baik. Seperti dikatakan oleh North (dalam Enright, 2001) bahwa individu yang mempunyai pemaafan yang tinggi akan individu melakukan suatu tindakan kebaikan kepada seseorang yang telah menyakiti individu tersebut, meskipun seseorang yang telah menyakiti individu tersebut tidak pantas mendapatkannya.

Kemudian pengaruhnya bahwa individu yang mempunyai pemaafan tinggi akan mampu menjadi tulus yang merupakan pilihan sadar individu dalam melepaskan keinginan untuk membalas dan mewujudkannya dengan respons rekonsiliasi sehingga pada akhirnya individu dapat merasakan ketentraman dan tercapainya kesejahteraan psikologis.

Seperti dikatakan oleh Bono & McCullough. (2007) bahwa pemaafan merupakan sumber kekuatan manusia untuk mencapai atau memperbaiki kesejahteraan psikologis.

Pemaafan pada mahasiswa fakultas psikologi, UMS angkatan 2016 termasuk tinggi yang ditunjukkan dengan rerata empirik sebesar 70,45 yang lebih besar dari rerata hipotetik sebesar 60.

Adanya pemaafan yang tinggi pada mahasiswa fakultas psikologi, UMS angkatan 2016, yakni karena di lingkungan UMS yang merupakan universitas berbasis yayasan Muhammadiyah selalu menekankan pentingnya nilai-nilai

keislaman yang harus dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari, salah satunya yakni nilai kesabaran dan perilaku untuk mudah memaafkan orang lain.

PWB pada fakultas psikologi, UMS angkatan 2016 termasuk sedang mendekati tinggi yang ditunjukkan dengan rerata empirik sebesar 91,57 dimana lebih besar dari rerata hipotetik sebesar 85. Adanya PWB yang sedang mendekati tinggi pada para fakultas psikologi, UMS angkatan 2016, karena sebagian besar mahasiswa sudah cukup merasa mampu menerima diri apa adanya dengan segala kemampuan dan kekurangan, mampu mengembangkan hubungan positif dengan lingkungan sekitar yakni teman kuliah dan dosen, lebih mandiri, lebih mampu menguasai lingkungan, sudah mempunyai tujuan hidup dari jurusan kuliah yang diambil, yang mana kesemua itu merupakan dimensi dari PWB yang tinggi.

Adanya PWB yang tinggi pada fakultas psikologi, UMS angkatan 2016 juga karena adanya pemaafan yang tinggi pada fakultas psikologi, UMS angkatan 2016, karena variabel pemaafan menyumbang cukup relevan pada variabel PWB yakni sebesar 33%.

Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Karremans (2003) terhadap 136 mahasiswa Universitas Amsterdam bahwa ada hubungan positif antara pemaafan dengan PWB.

Gagasan penelitian ilmiah ini yakni mengacu pada penelitian yang telah dilakukan oleh Karremans, dkk (2003) bahwa ada hubungan antara pemaafan dengan PWB pada 136 mahasiswa di Universitas Amsterdam.

4. PENUTUP

Adapun kesimpulan dan saran dari penelitian ini adalah: a. Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara pemaafan dengan *psychological well-being*, artinya semakin tinggi pemaafan individu maka semakin tinggi *psychological well-being*, dan sebaliknya semakin rendah pemaafan individu maka semakin rendah pula *psychological well-being* pada mahasiswa fakultas psikologi, UMS angkatan 2016; b. Berdasarkan hasil penelitian diketahui pemaafan pada subyek penelitian tergolong tinggi; c. Berdasarkan hasil penelitian diketahui *psychological well-being* pada subyek penelitian tergolong sedang; d. Sumbangan efektif pemaafan terhadap

psychological well-being sebesar 33%. Hal ini berarti menunjukkan bahwa terdapat faktor- faktor lain sebesar 67% faktor lain selain pemaafan yang mempengaruhi *psychological well-being* yakni dukungan sosial, ideologi peran jenis kelamin, status sosial ekonomi, jaringan sosial, religiusitas, dan kepribadian.

Saran bagi universitas, karena pemaafan di lingkungan mahasiswa fakultas psikologi, UMS angkatan 2016 termasuk tinggi maka hal itu perlu dipertahankan sehingga lingkungan kampus semakin mendukung *psychological well-being* para mahasiswanya, dengan cara memperbanyak mentoring tentang keagamaan.

Saran bagi mahasiswa, diharapkan semakin dapat meningkatkan kesabaran dalam menghadapi orang lain sehingga bisa mempertahankan bahkan meningkatkan pemaafan yang tinggi, yang yang pada akhirnya dapat mempertahankan *psychological well-being* yang tinggi pula.

Saran bagi peneliti selanjutnya, dengan terbuktinya analisis yang penulis susun, bagi yang ingin meneliti kembali tentang *psychological well-being* maka dapat memakai variabel lain yang mempengaruhi *psychological well-being* sebagai variabel bebas, misalnya dukungan sosial atau tingkat religiusitas.

DAFTAR PUSTAKA

Anderson, D.R., & Hanson, K.G (2010). From blooming, buzzing confusion to media lieracy: The Early development of television viewing. *Development reviews*, 302, 239-255.

Bastaman, H.D. (2000). “Logoterapi dan Islam:Sejalankah?” Dalam Rendra. K (Ed) *Metodologi Psikologi Islam.* Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Bono, G. & McCullough. (2007). Forgiveness, Feeling Connected to Others, and Well-Being: Two Longitudinal Studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*. Vol. 34 no.2, 182-195

Enright, Robert D, PhD. (2001). *Forgiveness is A Choice: A step-by-step Process for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington DC: American Psyhological Association

Evans, D., & Greenway, C. 2010. *Exploring the Psychological Well-Being of students in Higher Education*. Retrieved May 18, 2014, from: http://escalate.ac.uk/downloads /7772.pdf

Ho, Y. M & Fung, H. 2011. A Dynamic Process Model of Forgiveness: A Cross-Cultural Perspective. *Review of General Psychology*. Vol. 15, No. 1, 77– 84

Karremans, J.C, Paul, Van Lange, A.M. and Ouwerkerk. 2003. When Forgiving Enhances Psychological Well-Being: The Role of Interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology* 34, (5), 1011-1026.

Keyes, C. L., Myers, J. M., & Kendler, K. S. (2010). The structure of the genetic and environmental influences on mental well-being. *American Journal of Public Health*. 100, 2379–2384

McCullough, Michael E. (2000). Forgiveness as Human Strength: Theory, Measurement, and Links to Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, vol. 19. no. 1. 2000. pp. 43-55

Nastasi, B. K, Maitra, S., & Rishta team. (2013). Manual Narrative Prevention Counseling (NPC) for Married Woman and Complex: Promoting Sexual Health, *Psychological well being* anf Healthy Marital Relationship. *New Delhi: International Center for Research on Women* (ICRW).

Pinquart M, & Sorensen S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: *A meta-analysis. Psychology and Aging*;15:187-224.

Robinson, M. D. (2014). *Retrospective reports*. In: A. Michalos (Ed.), Encyclopedia of quality of life and well-being research (pp. i-j). Dordrecht, The Netherlands: Springer.

Ryff, C. D., Almeida, D. M., Ayanian, J. S., Carr, D. S., Cleary, P. D., Coe, C., et al. (2007). *Midlife Development in the United States* (MIDUS II), 2004–2006. Ann Harbor, MI: Inter-university Consortium for Political and Social Research (ICPSR).

Tryas. (2014). 22 Persen Pengguna Narkoba Kalangan Pelajar. Diunduh darihttp://m.harianterbit.com/welcome/read/2014/09/13/8219/29/18/22-Persen-Pengguna-Narkoba-Kalangan-Pelajar.

Worthington, E. L., Jr., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review, and hypotheses. *Psychology and Health*, 19, 385 – 406.

Zechmeister, J.S., dan Romero, C. 2002. Victim and Offender Accounts of Interpersonal Conflict : Autobiographical Narratives of Forgiveness and Unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 82 (4), 675-686.