

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DENGAN KEBAHAGIAAN
PADA REMAJA YANG TINGGAL DI PANTI ASUHAN**



Oleh:

Fatimah Nur Afifah

Hepi Wahyuninghsih

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

YOGYAKARTA

2018

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DENGAN KEBAHAGIAAN
PADA REMAJA YANG TINGGAL DI PANTI ASUHAN**



Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Hepi Wahyuninghsih".

Dr. Hepi Wahyuninghsih, S. Psi, M. Si.

HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DENGAN KEBAHAGIAAN PADA REMAJA YANG TINGGAL DI PANTI ASUHAN

Fatimah Nur Afifah, Hesti Wahyuningsih

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya,

Universitas Islam Indonesia

e-mail: fnfifah@gmail.com

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pemaafan dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Penelitian ini menggunakan dua skala, skala pertama *Heartland Forgiveness Scale* untuk mengukur tingkat pemaafan dengan jumlah 17 butir pernyataan yang dibuat oleh Thompson (Snyder & Lopez, 2003) dari hasil analisis skala ini memiliki Cronbach's Alpha (α) = 0.786. Skala kedua adalah skala kebahagiaan dari Ridha (2014) yang mengacu berdasarkan teori Seligman (2005) dengan jumlah 27 butir pernyataan, skala ini memiliki Cronbach's Alpha (α) = 0.877. Hasil Analisis data dengan teknik *non parametric Spearman one-tailed* menemukan bahwa ada hubungan positif antara pemaafan dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan ($p=0.000$; $r= 0.384$) artinya semakin tinggi pemaafan maka semakin tinggi kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Analisis koefisien determinasi (r^2) menunjukkan bahwa pemaafan memiliki pengaruh sebesar 14,74% pada kebahagiaan.

Kata Kunci: Pemaafan, Kebahagiaan, Remaja, Panti Asuhan

**RELATIONSHIP BETWEEN FORGIVENESS WITH HAPPINESS IN
ADOLESCENTS WHO LIVE IN AN ORPHANAGE**

Fatimah Nur Afifah, Hedi Wahyuningsih

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya,

Universitas Islam Indonesia

e-mail: fnfifah@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between forgiveness with happiness in adolescents who live in an orphanage. This study used two scales, the first scale of the Heartland Forgiveness Scale to measure the level of forgiveness with a number of 17 items made by Thompson (Snyder & Lopez, 2003) from the results of this scale analysis having Cronbach's Alpha (α) = 0.786. The second scale is the happiness scale of Ridha (2014) which refers to Seligman's theory (2005) with a total of 27 statement items, this scale has Cronbach's Alpha (α) = 0.877. The results of data analysis with one-tailed Spearman non-parametric technique found that there was a positive relationship between forgiveness and happiness in adolescents who lived in an orphanage ($p = 0.000$; $r = 0.384$) meaning that the higher the forgiveness, the higher the happiness in adolescents who lived in orphanage. Analysis of the coefficient of determination (r^2) indicates that forgiveness has an effect of 14.74% on happiness.

Keywords: Forgiveness, Happiness, Adolescent, Orphanage

PENGANTAR

Setiap individu di dalam keluarga tentu memiliki tujuan hidup, salah satunya adalah tercapainya kebahagiaan, sejak dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa dan lansia. Richards (Puspitorini, 2012) menjelaskan salah satu tujuan hidup tertinggi yang diinginkan individu adalah menjadi bahagia. Seligman (2005) mengatakan bahwa kebahagiaan umumnya mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas positif yang disukai oleh individu. Kebahagiaan merupakan tujuan yang penting, karena kebahagiaan merupakan salah satu dimensi yang signifikan dari pengalaman dan kehidupan emosional manusia (Lyubomirsky, 2007). Kebahagiaan memiliki ukuran yang relatif berbeda antara individu satu dengan yang lainnya. Setiap manusia ingin sekali bahagia dan dapat berhubungan secara positif terlebih pada remaja yang sangat membutuhkan dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitarnya.

Kebahagiaan pada remaja merupakan hal yang penting sebab dengan adanya perasaan bahagia remaja mampu menjalani hari-hari secara lebih bermakna dan terhindar dari perasaan yang negatif. Herawaty (2015) menyebutkan bahwa remaja yang memiliki tingkat kebahagiaan tinggi tentu mempunyai kontrol emosi dan cara penanganan yang baik dalam menghadapi suatu peristiwa bukan dengan cara yang menyimpang dan merugikan orang lain. Remaja yang bahagia dapat menunjukkan performansi akademik yang baik di sekolah dan tingkat keberhasilan

yang lebih tinggi dalam kehidupan (Heizomi, Allahverdipour, Jafarabadi & Safain, 2015). Novita dan Harjo (2015) menjelaskan bahwa remaja yang bahagia secara fisik dan psikologis memiliki keyakinan dan kepercayaan yang tinggi terhadap diri sendiri dan orang lain sehingga mempunyai kemampuan beradaptasi dan penyesuaian sosial yang baik di lingkungan.

Selanjutnya remaja bahagia memperlihatkan bahwa dirinya mampu memiliki perasaan dan hubungan positif pada keluarga (Santrock, 2012). Jadi, ciri remaja dengan kebahagiaan yang tinggi yaitu memiliki kontrol emosi yang tinggi, performansi akademik yang baik, memiliki penyesuaian sosial yang bagus serta mampu berhubungan secara positif dengan keluarga. Kontrol emosi yang tinggi artinya remaja mampu mengendalikan emosi secara baik dan bijaksana saat terjadi sebuah peristiwa. Performansi yang baik ditandai dengan tercapainya prestasi-prestasi remaja secara maksimal di rentang kehidupannya. Penyesuaian sosial yang bagus ditandai dengan tingginya kepercayaan dan keyakinan pada diri remaja sehingga mampu berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan di sekitarnya. Memiliki hubungan positif dengan keluarga artinya remaja mempunyai keterikatan secara baik dalam lingkup keluarga dan menyadari adanya peran keluarga dalam membimbing dan mendukung secara optimal fase perkembangan pada remaja.

Pada kenyataannya, tidak semua remaja beruntung merasakan kondisi kebahagiaan seperti yang diutarakan sebelumnya. Remaja yang mempunyai kebahagiaan rendah memiliki keadaan yang berlawanan dengan kondisi kebahagiaan yang tinggi seperti, kontrol emosi yang rendah, performansi akademik yang kurang bagus, penyesuaian sosial yang kurang baik serta rendahnya hubungan

positif dengan keluarga. Beberapa dari mereka harus menerima kenyataan hidup tanpa adanya kasih sayang orang tua. Kematian, perceraian, bencana alam, permasalahan ekonomi merupakan beberapa faktor yang menyebabkan para remaja hidup tanpa adanya orang tua, keluarga dan sanak saudara (Anwar, 2015). Situasi seperti ini membuat para remaja bertahan hidup dengan tinggal di lingkungan panti asuhan bersama dengan anak-anak lainnya. Prabadewi dan Wideasavitri (2014) menyebutkan bahwa panti asuhan berfungsi sebagai lembaga perlindungan anak atau remaja yang tidak mendapatkan haknya. Mulyati (1997) mengatakan bahwa panti asuhan berperan sebagai pengganti keluarga dalam memenuhi kebutuhan anak pada proses perkembangannya. Walaupun demikian, remaja yang tinggal di panti asuhan lebih rentan merasa tidak bahagia dan mengalami berbagai permasalahan psikologis (Anwar, 2015).

Para remaja yang tinggal di panti asuhan merasa memiliki pengalaman hidup yang lebih menyedihkan daripada menyenangkan sehingga peristiwa di masa lalu membuat remaja yang tinggal di panti asuhan trauma, dan membuat dirinya ragu untuk memulai sesuatu karena takut gagal di masa depan. Hurlock (2000) juga menyebutkan dampak negatif panti asuhan terhadap pola perkembangan kepribadian anak asuhnya, mereka tidak menemukan lingkungan yang dapat menggantikan fungsi keluarga. Hal ini menyebabkan terbentuknya kepribadian anak yang inferior, pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, penuh dengan ketakutan dan kecemasan. Kondisi-kondisi seperti ini tentu akan memunculkan perasaan tidak bahagia pada diri remaja.

Sejalan dengan penjelasan di atas, hasil wawancara pada tanggal 2 Maret 2018 dengan salah satu subjek berinisial J yang berjenis kelamin perempuan yang berusia 15 tahun juga menyebutkan adanya perasaan sedih dan kecewa saat diri subjek ditinggal oleh kedua orang tuanya di panti. Subjek juga menyatakan bahwa jarang sekali pihak keluarga datang mengunjungi dirinya, hal ini tentu membuat diri subjek merasa marah dan tidak dipedulikan oleh keluarganya. Hasil wawancara ini juga didukung oleh pernyataan pihak panti yang menyebutkan beberapa alasan mengapa remaja tinggal di panti asuhan, yaitu alasan ekonomi, kehilangan keluarga, bencana alam dan alasan lainnya.

Rendahnya kemampuan ekonomi keluarga dan jumlah anak yang banyak membuat beberapa orang tua mengambil keputusan untuk menitipkan salah satu anaknya di panti asuhan. Remaja yang kehilangan keluarga karena dibuang sejak kecil dan karena ditinggal mati orang tuanya, sehingga tinggal di jalanan menyebabkan pihak panti memungut mereka. Bencana alam yang datang secara tiba-tiba dan memisahkan antara anak dan orang tua hingga anak tidak mampu menemukan lagi salah satu keluarganya juga merupakan alasan pihak panti untuk membawanya ke panti asuhan. Pihak panti menjelaskan bahwa terdapat beberapa remaja di panti asuhan yang merasa sedih, kecewa, marah, kesal, dendam serta emosi negatif lainnya terhadap situasi yang mereka alami, terlebih pada tahap awal saat remaja baru tinggal di panti asuhan. Hal ini menunjukkan adanya perasaan tidak bahagia pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

Salah satu contoh kasus terkait perasaan tidak bahagia ini terjadi di Pekanbaru mengenai anak dan remaja yang tinggal di panti asuhan dan

diperlakukan tidak manusiawi. Selain tempat mereka bernaung tidak bersih, mereka juga disuruh menjadi pengemis untuk mendapatkan makanan dari pengurus panti. Parahnya ada penghuni yang mengalami gangguan jiwa karena kondisi panti yang sangat tidak layak. (Merdeka.com, 2017). Para pengasuh panti memanfaatkan anak dan remaja yang tinggal di panti asuhan untuk mendapatkan keuntungan sendiri. Kasus tersebut menunjukkan bahwa terjadinya perampasan hak pada anak dan remaja yang tinggal di panti asuhan hingga terdapat penghuni yang mengalami gangguan jiwa, tentu hal ini menunjukkan adanya ketidakbahagiaan secara psikologis pada penghuni panti.

Kasus lain terjadi pada seorang siswa kelas 2 SMP di Depok, Jawa Barat, nekat gantung diri di sebuah panti asuhan tempat tinggalnya, di Tapos. Hal ini diduga karena putus cinta dengan sang pacar (news.detik.com, 2012). Kasus tersebut menunjukkan bahwa sangat mudah bagi remaja untuk mengalami emosi yang tidak stabil. Ketidakstabilan remaja dalam menghadapi emosinya tentu akan mempengaruhi kebahagiaan yang terdapat pada dirinya. Remaja yang tinggal di panti asuhan tersebut tidak dapat mengontrol diri sehingga emosi negatif yang sangat berlebihan pada remaja, mendorongnya untuk melakukan tindakan bunuh diri. Remaja dengan emosi-emosi negatif seperti ini jelas akan merasa tidak bahagia karena dipenuhi banyak konflik batin dan permasalahan psikologis. Oleh karena itu para remaja sebaiknya menerima keadaan dengan rasional untuk dapat mengatasi emosi-emosi negatif tersebut dan hal ini dapat dimulai dengan upaya pemaafan.

Rana, Hariharan, Nadinee dan Vincent (2014) menyebutkan bahwa kebahagiaan terbukti memiliki hubungan yang positif dengan pemaafan pada

remaja. Selain itu, pemaafan secara tidak langsung juga mengembangkan mental yang sehat pada diri setiap remaja (Toussaint & Webb, 2005). Mental yang sehat dapat dilihat dari remaja yang memiliki kemampuan dalam memahami kelebihan dan kelemahannya untuk mengembangkan potensi secara optimal yang dimunculkan dengan emosi positif ditandai dengan perasaan riang, senang dan gembira yang dirasakan pada diri remaja (Dewi, 2012). Brannan, Davis dan Biswas-Diener (2016) juga menjelaskan, remaja yang memaafkan dapat melewati proses adaptif dalam memperbaiki hubungan dengan memulihkan perasaan positif antara korban dan pelanggar, menawarkan kedamaian batin dari kedua belak pihak, yang pada akhirnya meningkatkan kebahagiaan diri.

Perilaku memaafkan membantu individu untuk menjalin hubungan baik dengan orang lain. Sebagaimana pendapat McCullough, Worthington dan Rachal (1997) bahwa individu yang memilih untuk memaafkan, menunjukkan adanya peningkatan motivasi internal untuk memperbaiki dan menjaga hubungan setelah hubungan tersebut mengalami peristiwa yang menyakitkan dari orang lain. Jamal (2009) menjelaskan bahwa memaafkan merupakan sebuah anugerah dalam hidup seseorang, baik dalam memaafkan orang lain ataupun diri sendiri. Apabila seseorang memaafkan, maka ia memiliki hakikat cinta pada diri sendiri yang menyebabkan dirinya mampu melakukan pemaafan dan melepaskan diri dari sakitnya masa lalu.

Berdasarkan pernyataan di atas, memaafkan dapat menjadi salah satu cara untuk menanggulangi rasa kecewa dan luka terhadap perilaku orang lain, kesalahan diri sendiri serta situasi diluar kendali. Berdasarkan kajian literatur yang dilakukan

peneliti, belum ditemukan penelitian yang mengkaji hubungan antara pemaafan dengan kebahagiaan pada remaja panti asuhan. Oleh karena itu, melalui penelitian ini peneliti ingin mengetahui hubungan antara pemaafan dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

Variabel pemaafan dalam penelitian ini menggunakan teori Thompson (Lopez & Snyder, 2003) menjelaskan bahwa pemaafan merupakan proses intrapersonal yang diarahkan pada diri sendiri, situasi dan orang lain serta mampu menempatkan peristiwa pelanggaran yang dirasakan sedemikian rupa hingga respon seseorang terhadap pelaku, peristiwa, dan akibat dari pelanggaran tersebut diubah dari negatif menjadi netral atau positif. Sedangkan variabel kebahagiaan dalam penelitian ini menggunakan teori dari Seligman (2005) menyebutkan bahwa kebahagiaan umumnya mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas positif yang disukai oleh individu. Kebahagiaan dipengaruhi lingkungan eksternal dan internal. Lingkungan eksternal merupakan pemicu yang berasal dari luar diri kita, seperti agama, pernikahan dan keidupan sosial yang memuaskan. Lingkungan internal merupakan pemicu yang berasal dari dalam diri, seperti perasaan bahagia yang ditandai dengan adanya keadaan emosi positif masa lalu, masa sekarang dan masa depan. Emosi positif masa lalu meliputi perasaan bangga, puas dan tenang. Emosi positif masa sekarang meliputi semangat, riang, gembira, ceria pada aktivitas yang disukai. Sedangkan emosi positif masa depan meliputi optimis, keyakinan, harapan, kepercayaan.

\

METODE PENELITIAN

Subjek yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah remaja panti asuhan berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang memiliki usia antara 12 tahun sampai 21 tahun. Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dan menggunakan skala kebahagiaan yang disusun oleh Ridha (2014) berdasarkan aspek seligman (2005) dengan jumlah pernyataan 27 butir dan skala pemaafan *Heartland Forgiveness Scale* berdasarkan aspek Thompson (Lopez & Snyder, 2003) dengan jumlah pernyataan 17 butir. Data penelitian ini akan dianalisis secara statistik dengan menggunakan *software SPSS (Statistical Packkage for Social Science) version 23.0 for windows* menggunakan teknik korelasi *Spearman Rho*.

HASIL PENELITIAN

Berikut hasil analisis korelasi yang meliputi uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi terdiri dari dua analisis yakni uji normalitas dan uji linearitas. Selanjutnya peneliti juga melakukan analisis tambahan yang terdiri dari uji korelasi aspek pemaafan dengan variabel kebahagiaan dan uji beda untuk mengetahui perbedaan pemaafan dan kebahagiaan apabila ditinjau dari jenis kelamin, usia, dan tingkat pendidikan. Berikut merupakan hasil dari serangkaian analisis yang telah dilakukan oleh peneliti :

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

| Variabel | p | Keterangan |
|-------------|-------|----------------------------|
| Kebahagiaan | 0,200 | Terdistribusi Normal |
| Pemaafan | 0,001 | Terdistribusi Tidak Normal |

Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui sebaran data dari masing-masing variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dari program SPSS 23 for windows. Distribusi data dikatakan normal apabila hasil signifikansi memiliki nilai $p > 0.05$, sedangkan distribusi dengan hasil signifikansi memiliki nilai $p < 0.05$ dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebaran data variabel kebahagiaan terdistribusi secara normal dengan nilai $p = 0.200$ ($p > 0.05$), sedangkan pada variabel skala pemaafan sebaran data terdistribusi secara tidak normal dengan nilai $p = 0.001$ ($p < 0.05$).

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

| Variabel | F | p | Keterangan |
|----------------------|--------|-------|------------|
| Pemaafan*Kebahagiaan | 15,533 | 0,000 | Linear |

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen membentuk garis linear atau tidak. Pada penelitian ini uji linearitas menggunakan SPSS 23 for windows dengan *Test of Linearity* menggunakan *compare means*. Kedua variabel yang diteliti dikatakan linear apabila $p < 0.05$, sebaliknya, jika nilai $p > 0.05$ variabel dikatakan tidak linear diketahui nilai $p = 0.000$. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa hubungan pemaafan dengan kebahagiaan memenuhi asumsi linearitas atau mengikuti satu garis lurus.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

| Variabel | N | r | r ² | p |
|----------------------|-----|-------|----------------|-------|
| Pemaafan*Kebahagiaan | 106 | 0,384 | 0,147456 | 0.000 |

Uji hipotesis merupakan analisis data yang dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Penelitian ini memiliki hipotesis bahwa terdapat hubungan positif antara pemaafan dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *non parametric Spearman one-tailed* karena sebaran salah satu data variabel tidak normal. Data diatas menunjukkan korelasi antara variabel pemaafan dengan kebahagiaan sebesar $r = 0.384$ dan adanya *effect size* sebesar 14,74%, artinya kontribusi pemaafan dalam mempengaruhi kebahagiaan sebesar 14,74%. Nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$), hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara pemaafan dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan yang dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi yang memiliki tanda positif. Semakin tinggi pemaafan maka semakin tinggi kebahagiaan pada subjek, begitu pula sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini **diterima**.

Tabel 4. Korelasi Aspek Pemaafan dengan Variabel Kebahagiaan

| Variabel | r | p |
|---|-------|-------|
| Aspek Pemaafan Terhadap Diri Sendiri dengan Kebahagiaan | 0.107 | 0.138 |
| Aspek Pemaafan Terhadap Orang Lain dengan Kebahagiaan | 0.366 | 0.000 |
| Aspek Pemaafan Terhadap Situasi | 0.287 | 0.001 |

Berdasarkan analisis korelasi antar aspek-aspek pemaafan dengan kebahagiaan diketahui bahwa aspek pemaafan terhadap orang lain memiliki korelasi positif yang signifikan dengan kebahagiaan ($r=0,336$; $p=0,000$; $p < 0,05$), begitu pula pemaafan terhadap situasi memiliki korelasi positif yang signifikan dengan kebahagiaan ($r=0,287$; $p=0,001$; $p < 0,05$). Sedangkan aspek pemaafan terhadap diri sendiri menunjukkan tidak ada korelasi yang signifikan dengan kebahagiaan ($r=0,107$; $p=0,138$; $p > 0,05$). Namun tetap dapat dikatakan bahwa secara umum pemaafan memiliki korelasi positif yang signifikan dengan kebahagiaan.

Tabel 5. Uji Beda Ditinjau dari Jenis Kelamin

| Variabel Penelitian | Sig | Keterangan |
|---------------------|-------|----------------|
| Pemaafan | 0,170 | Tidak ada beda |
| Kebahagiaan | 0,256 | Tidak ada beda |

Berdasarkan analisis data di atas, dapat dijelaskan bahwa tidak terdapat perbedaan pemaafan dan kebahagiaan yang signifikan ditinjau dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan, dimana nilai signifikansi variabel pemaafan $p=0,170$ dan nilai signifikansi variabel kebahagiaan $p=0,256$ ($p>0,05$).

Tabel 6. Uji Beda Ditinjau dari Usia

| Variabel Penelitian | Sig | Keterangan |
|---------------------|-------|----------------|
| Pemaafan | 0,700 | Tidak ada beda |
| Kebahagiaan | 0,849 | Tidak ada beda |

Berdasarkan analisis tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa tidak terdapat perbedaan pemaafan dan kebahagiaan yang signifikan ditinjau dari pengelompokan umur remaja yaitu umur 12-14 tahun, 15-17 tahun, dan 18-21 tahun dimana nilai

signifikansi variabel pemaafan $p=0,700$ dan nilai signifikansi variabel kebahagiaan $p=0,849$ ($p>0,05$).

Tabel 7. Uji Beda Ditinjau dari Tingkat Pendidikan

| Variabel Penelitian | Sig | Keterangan |
|---------------------|-------|----------------|
| Pemaafan | 0,205 | Tidak ada beda |
| Kebahagiaan | 0,772 | Tidak ada beda |

Berdasarkan analisis tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa tidak terdapat perbedaan pemaafan dan kebahagiaan yang signifikan ditinjau dari pengelompokan tingkat pendidikan yaitu sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas dimana nilai signifikansi variabel pemaafan $p=0,205$ dan nilai signifikansi variabel kebahagiaan $p=0,772$ ($p>0,05$).

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pemaafan dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan yang telah dilakukan pada 106 subjek di Pekanbaru. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif antara pemaafan dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan dengan menggunakan uji korelasi *Spearman Rho* yang menunjukkan koefisien (r) sebesar 0.384 dan $p = 0.000$ ($p<0.05$). Hubungan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi pemaafan, maka semakin tinggi kebahagiaan yang dialami. Sebaliknya semakin rendah pemaafan, maka semakin rendah pula kebahagiaan yang dirasakan oleh subjek. Jadi, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Selain itu juga terdapat nilai koefisien determinasi (r^2) yang menunjukkan besarnya sumbangan efektif variabel pemaafan terhadap variabel

kebahagiaan. Pada penelitian ini dapat dilihat nilai r^2 pada variabel pemaafan dengan kebahagiaan yaitu 0.384. Nilai ini menunjukkan estimasi bahwa pemaafan memiliki efek sebesar 14,74% terhadap kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Karremans (2003) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan positif antara pemaafan dengan kebahagiaan. Artinya pemaafan dapat mempengaruhi kebahagiaan pada remaja panti asuhan, karena ketika individu memaafkan hal tersebut mampu membebaskan emosi negatif dalam dirinya sehingga membuat seseorang merasa lega dan lebih bahagia. Penelitian lain juga dilakukan oleh Umayah (2013) yang mengatakan bahwa memaafkan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan kebahagiaan. Pemaafan dapat mengurangi tekanan darah, jauh dari stress, meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis (Toussaint, Shield, Slavich, 2016). Penelitian ini juga sesuai dengan hal yang dinyatakan oleh Raudatussalamah dan Susanti (2014) bahwa individu yang memaafkan memiliki implikasi positif terhadap apa yang terjadi di masa yang akan datang, sehingga berpengaruh pada aspek internal serta berpengaruh sangat signifikan pada kebahagiaan individu yang menandakan semakin tinggi perilaku memaafkan maka akan semakin tinggi pula kebahagiaan individu.

Salah satu aspek pemaafan adalah pemaafan terhadap diri sendiri. Berdasarkan analisis tambahan yang dilakukan, diketahui bahwa aspek pemaafan pada diri sendiri tidak memiliki korelasi dengan kebahagiaan ($r=0,107$; $p=0,138$; $p>0,05$). Artinya dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat pemaafan individu terhadap dirinya maka belum tentu individu tersebut merasa lebih bahagia.

Afif (Habibi & Hidayati, 2017) menjelaskan bahwa dalam proses pemaafan akan selalu ada tawar-menawar yang berat di dalam diri. Perasaan bingung berlebihan memperlihatkan ketidakmampuan individu dalam memaafkan, yang secara logis juga menunjukkan bahwa individu kurang mampu memaafkan bagian dari dirinya sendiri. Pernyataan maaf individu pada diri sendiri, seringkali hanya merupakan sebuah kata namun tidak tulus dan ikhlas dari hati yang menyebabkan kebahagiaan pada individu tetap rendah.

Aspek pemaafan yang lain adalah pemaafan pada orang lain. Berdasarkan hasil analisis, dapat diketahui bahwa aspek tersebut memiliki korelasi yang signifikan dengan kebahagiaan ($r=0,366$; $p=0,000$; $p<0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan semakin tinggi rasa pemaafan seorang individu pada orang lain maka individu semakin bahagia. Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Umayah (2013) yang menyebutkan bahwa pemaafan akan efektif dan berdampak positif bila ada penuntasan persoalan psikologis yang antara lain ditandai dengan ketulusan dan kesungguhan untuk memperbaiki relasi di masa mendatang pada pihak-pihak yang terlibat. Remaja yang mampu mengatasi permasalahan psikologis yang dimiliki cenderung lebih memahami peristiwa yang terjadi di masa lalu, sehingga akan lebih mudah bagi remaja untuk menerima suatu keadaan dan akan memberikan balasan yang lebih positif dengan sepenuh hati seperti memberikan maaf kepada orang lain, hal ini juga berlaku pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

Selanjutnya, aspek pemaafan yang berkorelasi secara signifikan dengan kebahagiaan adalah pemaafan terhadap situasi. Berdasarkan hasil analisis,

diketahui bahwa aspek pemaafan terhadap situasi memiliki korelasi dengan kebahagiaan ($r=0,287$; $p=0,001$; $p<0,05$), dimana ketika individu memiliki rasa memaafkan yang tinggi terhadap situasi yang tidak dapat di jangkanya maka rasa bahagia di dalam dirinya akan lebih baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Rana dan Nadinee (2014) yang menjelaskan bahwa pemaafan berkontribusi signifikan dengan kebahagiaan pada remaja, dimana remaja memiliki peran penting dalam pemaafan diri dan pemaafan terhadap situasi. Penelitian empiris menunjukkan bahwa pemaafan berkaitan dengan hasil kesehatan dimana pemaafan dapat meningkatkan kesehatan mental, hubungan, dan kesehatan rohani.

Hasil analisis penelitian tambahan menunjukkan bahwa demografi partisipan seperti usia, jenis kelamin dan tingkat pendidikan tidak memiliki hubungan dengan variabel kebahagiaan. Hal ini menunjukkan bahwa pada penelitian ini usia, jenis kelamin dan tingkat pendidikan partisipan tidak mempengaruhi tingkat kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Selain itu, hasil analisis juga menunjukkan bahwa usia, jenis kelamin dan tingkat pendidikan partisipan tidak memiliki hubungan dengan variabel pemaafan. Hal ini menunjukkan bahwa usia, jenis kelamin dan tingkat pendidikan tidak mempengaruhi tingkat pemaafan yang diperoleh dalam alat ukur penelitian.

Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa jumlah responden laki-laki lebih banyak daripada responden perempuan. Responden laki-laki berjumlah 64 orang dan perempuan 42 orang dengan nilai pemaafan $p=0,170$ ($p>0,05$) dan nilai kebahagiaan $p=0,256$ ($p>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pemaafan dan kebahagiaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Hasil

tersebut sesuai dengan penelitian Ghuzairoh (2015) yang menyebutkan tidak ada perbedaan pemaafan antara laki-laki dan perempuan. Demikian juga penelitian dari Toussaint dan Webb (2005) yang menjelaskan bahwa jenis kelamin tidak memainkan peran signifikan dalam pemaafan yang dikuatkan dengan temuan bahwa laki-laki dan perempuan sama-sama memaafkan. Pernyataan ini juga didukung oleh penelitian Oetami dan Yunarti (2011), bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara orientasi kebahagiaan remaja laki-laki dan perempuan. Hal ini disebabkan karena perempuan memiliki emosi yang ekstrim daripada laki-laki sehingga perempuan dapat merasa bahagia sekaligus sedih pada waktu bersamaan yang bila dibandingkan secara rata-rata emosi keduanya tidak jauh berbeda (Seligman, 2005).

Ditinjau dari faktor usia, responden dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu usia 12-14 tahun yang berjumlah 49 orang, usia 15-17 tahun yang berjumlah 44 orang dan usia 18-21 yang berjumlah 13 orang dengan nilai pemaafan $p=0,700$ ($p>0,05$) dan nilai kebahagiaan $p=0,849$ ($p>0,05$). Hal ini menjelaskan bahwa tidak terdapat perbedaan pemaafan dan kebahagiaan berdasarkan faktor usia. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lobos, Mora, Lapo, Caligari dan Schnettler (2015) yang menyebutkan bahwa tidak ada bukti yang signifikan antara kebahagiaan dengan kelompok usia yang berbeda. Awalnya pencapaian kebahagiaan terjadi pada remaja akhir namun memiliki nilai rata-rata kebahagiaan yang sama disepanjang usia (Azizah, 2013).

Faktor lain yang dianalisis terhadap pemaafan dan kebahagiaan dalam penelitian ini adalah tingkat pendidikan. Data menunjukkan bahwa jumlah

responden yang memiliki pendidikan terakhir sekolah dasar 11 orang, sekolah menengah pertama 62 orang dan sekolah menengah atas 33 orang. Nilai pemaafan $p=0,205$ ($p>0,05$) dan nilai kebahagiaan $p=0,772$ ($p>0,05$) yang artinya tidak terdapat perbedaan pemaafan dan kebahagiaan yang signifikan apabila ditinjau dari tingkat pendidikan. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian Selim (2008) yang menjelaskan bahwa tingkat pendidikan memiliki dampak yang tidak signifikan di semua tingkat pendidikan terhadap kebahagiaan. Hal ini didukung oleh penelitian Seligman (2005) yang menyebutkan bahwa meskipun tingkat pendidikan menjadi sarana untuk mencapai penghasilan yang lebih tinggi namun tingkat pendidikan bukanlah sarana menuju kebahagiaan yang lebih besar.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara pemaafan dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Semakin tinggi rasa pemaafan maka akan semakin tinggi kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Rasa pemaafan dapat menjadi sebuah cara bagi remaja yang tinggal di panti asuhan untuk meningkatkan emosi positif di masa sekarang dan di masa yang akan datang serta dapat meningkatkan perasaan bahagia di dalam hidupnya.

Kelemahan dalam penelitian ini adalah kriteria subjek yang kurang spesifik khususnya pada bagian adanya orang tua atau tidak, alasan subjek berada di panti asuhan dan lama subjek tinggal di panti asuhan. Selain itu, terdapat faktor lain seperti subjek yang kurang fokus dikarenakan subjek yang telat berkumpul untuk mengisi kuisioner serta merasa lelah dikarenakan waktu pengambilan data setelah subjek pulang sekolah. Peneliti juga belum mampu melaksanakan penelitian secara

mendalam mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi pemaafan dan kebahagiaan dalam penelitian ini dikarenakan keterbatasan peneliti.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti mengenai adanya hubungan positif antara pemaafan dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan diterima. Hal ini menunjukkan bahwa remaja di panti asuhan yang senang memaafkan memiliki kebahagiaan yang baik. Semakin tinggi rasa pemaafan yang dimiliki remaja yang tinggal di panti asuhan maka akan semakin tinggi kebahagiaan. Selain itu, dalam penelitian ini tidak ditemukan perbedaan pemaafan dan kebahagiaan apabila ditinjau dari faktor jenis kelamin, usia, dan tingkat pendidikan.

SARAN

Saran-saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut.

1. Bagi Remaja di Panti Asuhan

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara pemaafan dengan kebahagiaan. Oleh karena itu, diharapkan remaja yang tinggal di panti asuhan dapat meningkatkan keinginan untuk memaafkan terutama pemaafan pada orang lain dan pemaafan terhadap situasi buruk yang dialami, sebab kedua hal ini memiliki korelasi yang tinggi dengan kebahagiaan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk menambahkan kriteria subjek yang belum diteliti khususnya pada bagian adanya orang tua atau tidak, alasan subjek berada di panti asuhan dan lama subjek tinggal di panti asuhan. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya lebih memperhatikan waktu pelaksanaan dalam pengambilan data penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Z. (2015). Penerapan konseling kelompok untuk meningkatkan *happiness* pada remaja panti asuhan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 144-153.
- Azizah. (2013). Kebahagiaan dan permasalahan di usia remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 295-315.
- Brannan, D., Davis, A., & Biswas-Diener, R. (2016). The science of forgiveness: Examining the influence of forgiveness on mental health. *Encyclopedia of Mental Health*, 2, 253-256. doi:10.1016/B978-0-12-397045-9.00039-2
- Detik.com. (2012). *Diduga putus cinta, siswa SMP gantung diri di Panti Asuhan Depok*. Diunduh tanggal 2 April 2017 dari: [https://news.detik.com/berita/2093058/diduga-putus-cinta-siswa-smp-gantung-diri-di-panti-asuhandepok?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+detik%2FBPZW+\(detikcom\)](https://news.detik.com/berita/2093058/diduga-putus-cinta-siswa-smp-gantung-diri-di-panti-asuhandepok?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+detik%2FBPZW+(detikcom)).
- Dewi, K. S. (2012). *Buku ajar kesehatan mental*. Semarang: Lembaga Pengembangan dan Penjamin Mutu Pendidikan Universitas Diponegoro.
- Ghuzairoh, T. (2015). Perbedaan forgiveness ditinjau dari jenis kelamin pada budaya jawa. *Skripsi*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Habibi, M. M., & Hidayati, F. (2017). Hubungan antara pemaafan diri sendiri, pemaafan orang lain, dan pemaafan situasi dengan resiliensi pada mahasiswa baru. *Jurnal Empati*, 6(2), 62-69.
- Harjo, S., & Novita, E. (2015). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well-being pada remaja korban sexual abuse. *Analitika Jurnal Magister Psikologi UMA*, 7(1), 12-19.
- Heizomi, H., Allahverdipour, H., Jafarabadi, M.A., & Safain, A. (2015). Happiness and its relation to psychological well-being of adolescents. *Asian Journal of Psychiatry*, 16(6), 55-60. dx.doi.org/10.1016/j.ajp.2015.05.037
- Herawaty, Y. (2015). Hubungan antara penerimaan teman sebaya dengan kebahagiaan pada remaja. *Jurnal An-Nafs*, 9(3), 15-25.
- Hurlock E.B. (2000). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jamal, Z. T. (2009). *Maafkanlah maka kamu akan sehat*. Yogyakarta: Pintu Hati.

- Karremans, J. C., Paul, A. M., Lange, V., & Ouwerkerk, J. W. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(5), 1011-1026. doi: 10.1037/0022-3514.84.5.1011
- Lobos, G., Mora, M., Lapo, M. C., Caligari, C., & Schnettler, B. (2015). Happiness and health and food-related variables: Evidence for different age group in Chile. *Suma Psicológica*, 22, 120-128. dx.doi.org/10.1016/j.sumpsi.2015.09.002
- Lyubomirsky, Sonja. (2007). *The how of happiness*. New York: The Penguin Press.
- McCullough, M. E, Worthington, E. L, & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal Forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321- 336.
- Merdeka.com. (2017). *Penghuni panti asuhan Tunas Bangsa disuruh ngemis demi dapat makan*. Diunduh tanggal 2 April 2017 dari: <https://www.merdeka.com/peristiwa/penghuni-panti-asuhan-tunas-bangsa-disuruh-ngemis-demi-dapat-makan.html>.
- Mulyati, R. (1997). Kompetensi interpersonal pada anak panti asuhan dengan sistem pengasuhan tradisional dan anak panti asuhan dengan sistem pengasuhan ibu asuh. *Jurnal Psikologika*, 2(2), 24- 35.
- Oetami, P., & Yuniarti, K, W. (2011). Orientasi kebahagiaan siswa sma, tinjauan psikologi indigenous pada siswa laki-laki dan perempuan. *Jurnal Psikologi*.
- Puspitorini, Y. W. (2012). *Tingkah laku prososial dan kebahagiaan*. Skripsi: Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
- Prabadewi, K. D. L., & Wideasavitri, P, N. (2014). Hubungan konsep diri akademik dengan motivasi berprestasi pada remaja awal yang tinggal di panti asuhan Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana* 1(2), 261-270.
- Rana, S., Hariharan, M., Nandinee, D., & Vincent, K. (2014) Forgiveness: a determinant of adolescent' happiness. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(9), 1119-1123.
- Raudatussalamah., & Susanti, R. (2014). Pemaafan (forgiveness) dan psychological wellbeing pada narapi wanita. *Marwah* 13(2), 219-234.
- Ridha, R. (2014). Pengaruh pelatihan pemaafan terhadap kebahagiaan pada mahasiswa yang orang tuanya bercerai. *Skripsi*: Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development. 13 th edition*. University of Texas, Dallas: Mc Graw-Hill.

- Seligman. (2005). *Authentic Happiness*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Selim, S. (2007). Life satisfaction and happiness in turkey. *Social Indicator Research*, 88(3), 531-562. DOI 10.1007/s11205-007-9218-z
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2003). *Introduction of a New Model of Forgiveness: Measurement & Intervention*. U.S: University of Kansas.
- Toussaint, L. L., Shield, G. S., & Slavich, G. M., (2016). Forgiveness, stress, and health: A-5 week dynamic parallel process study. *Annal of Behavioral Medicine*, 50(5), 727-735. DOI 10.1007/s12160-016-9796-6
- Toussaint, L. L., & Webb, J. (2005). *Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being*. New York: Routledge.
- Umayah. (2013). Memafkan bagian dari kesehatan mental. *Jurnal al-Shifa*, 4(2), 311-327.