

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS PADA PENYANDANG DIFABEL TULI**



Oleh :
Nabila Sakinah
Fuad Nashori



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA**

2018

NASKAH PUBLIKASI**HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DAN KESEJAHTERAN
PSIKOLOGIS PADA PENYANDANG DIFABEL TULI**

Dosen Pembimbing Utama

(Dr. H. Fuad Nashori, S.Psi., M.Si., Psikolog)

PSIKOLOGIS PADA PENYANDANG DIFABEL TULI

Nabila Sakinah

Fuad Nashori

**Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta**

Abstract

This research is to reveal the relation between forgiveness and psychological well being to the people with deaf disability. The hypothesis which is proposed to this research has a positive correlation between forgiveness and psychological well being to the people with deaf disability. The subject in this research involved 52 persons who reside around the city of Yogyakarta, consist of 53 men and 17 women.

The point of this research is as follow : $r = 0,315$ and $p = 0,023$ ($p < 0,05$). This result shows that the more people forgive, the more psychological well being. On the contrary, the less people forgive, the less psychological well being people have. This research shows that the level of forgiveness owned by the subject contributes 11,4% in the process of increasing psychological well being.

Keyword : *psychological well being, forgiveness*

LATAR BELAKANG

Setiap manusia ingin terlahir ke muka bumi dengan sempurna. Namun pada kenyataannya, ada individu yang terlahir dengan ketidaksempurnaan fisik. Kesempurnaan fisik dapat dilihat dari berfungsinya indera dengan baik. Apabila ada salah satu indera yang tidak berfungsi dengan baik, maka dapat dikatakan bahwa tubuh mengalami kecacatan fisik. Salah satu disfungsi indera yang banyak ditemui ialah disfungsi pendengaran yang disebut juga dengan tunarungu atau tuli. Secara istilah, tunarungu merupakan kondisi tidak berfungsinya organ pendengaran secara normal. Hal itu ditunjukkan dengan ketidakmampuan individu dalam menerima informasi melalui indera pendengarannya dengan rentang dari ketidakmampuan taraf ringan sampai taraf berat atau tuli total. (Fazria, 2016).

Tidak berfungsinya alat sensoris atau motoris yang dialami penyandang disabilitas tuli menyebabkan munculnya hambatan dalam aktivitasnya, sehingga menimbulkan reaksi-reaksi emosional (Lestari, 2016). Ketidakmampuan untuk berkomunikasi dengan lingkungan sekitar menyebabkan munculnya perasaan rendah diri dan mudah curiga pada orang lain. Dampaknya mereka tidak mampu menyalurkan diri, bahkan menarik diri sehingga tidak dapat mengaktualisasikan diri di lingkungan sosial (Gunawan, 2012). Dengan menjalin hubungan sosial, individu bisa lebih sehat dan merasa sejahtera. Namun bagi penyandang disabilitas tuli, keadaan ini menyebabkan peran individu sebagai makhluk sosial yang dituntut

memiliki penyesuaian diri yang baik menjadi tidak terpenuhi, sehingga mereka memiliki kemampuan penyesuaian diri yang kurang.

Mencapai kesejahteraan merupakan hak dan tujuan setiap manusia, termasuk para penyandang disabilitas tuli. Memiliki kesejahteraan penting untuk dicapai karena nilai positif dan kesehatan mental yang ada di dalamnya membuat individu mampu mengidentifikasi hal-hal yang raib dalam hidupnya. Kesejahteraan manusia dikenal juga dengan kesejahteraan psikologis, yang berarti tercapainya *self esteem*, kebahagiaan, dan kepuasan yang baik dalam hidup (Iskandar, 2014).

Hurlock (1999) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai sebuah kebutuhan untuk terpenuhinya ketiga kebahagiaan yaitu penerimaan, kasih sayang dan pencapaian. Tingkat kesejahteraan sendiri sebenarnya sangat relatif, karena kebutuhan setiap individu berbeda-beda satu dengan lainnya dan tidak bisa dinilai berdasarkan yang tampak di permukaan saja. Seseorang bisa merasa cukup sejahtera saat ia dikelilingi oleh orang-orang terdekatnya, namun bagi individu lain, ia

Dilansir dari laman Solider 28 Juli 2013, seorang penyandang disabilitas tuli seringkali merasa kesulitan saat berada di tempat umum seperti rumah sakit, mal, ataupun halte bus karena tidak adanya pengumuman berbentuk tulisan atau akses visual yang dapat ia baca. Acap kali pengumuman yang ada di tempat umum hanya disiarkan melalui pengeras suara atau secara audio, sehingga menyebabkan penyandang disabilitas tuli merasa didiskriminasi karena kekurangan yang ia miliki. Namun para penyandang disabilitas tuli kebanyakan tidak tahu tempat untuk

mengadukan perkara diskriminatif yang didapat dari pelayanan publik, sehingga mereka harus mampu berjuang sendiri dalam kegiatan sehari-hari mereka di ruang publik tanpa harus bergantung pada orang lain.

Keterbatasan tersebut membuat terhambatnya komunikasi orang tunarungu atau tuli dengan lingkungannya. Hal ini membuat perasaan rendah diri bagi penyandang disabilitas tuli, karena lebih sering pasif dan memilih menjadi penonton atas kegiatan yang dilakukan oleh orang lain. Penyandang disabilitas tuli memiliki perasaan yang cenderung ekstrem dan memiliki perasaan takut akan hidup yang lebih besar. Padahal menurut Ryff (1989), tujuan hidup merupakan salah satu aspek penyokong kesejahteraan psikologis.

Aspek kesejahteraan psikologis lainnya yang dikemukakan oleh Ryff (1989) ialah adanya hubungan positif dengan orang lain. Artinya, individu peduli pada kesejahteraan hidup orang lain, menjalin hubungan penuh kehangatan, penuh kasih sayang, memiliki empati, dan kepercayaan dengan orang lain.

Pemaafan berhubungan erat dengan kesejahteraan psikologis (Thompson dkk, 2005). Memaafkan merupakan tindakan yang mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis (Raudatussalamah & Susanti, 2014). Pemaafan merupakan strategi koping berfokus emosi sekaligus koping berfokus masalah. Pemaafan termasuk koping berfokus emosi karena fungsinya untuk mengubah emosi negatif menjadi emosi yang positif melalui pemaknaan ulang atas suatu kejadian. Pemaafan juga termasuk koping berfokus masalah karena dapat memperbaiki hubungan interpersonal (Anjani, 2016).

Orang yang jauh dari sifat pemaaf erat dengan munculnya sikap marah, dan sikap ini mendorong seseorang melahirkan sikap dendam yang berdampak pada adanya penurunan fungsi kekebalan tubuh. Dengan memaafkan, diharapkan penyandang disabilitas tuli dapat menanggalkan rasa sakit hati baik yang disebabkan oleh orang lain ataupun dari diri sendiri, agar mampu mewujudkan peningkatan penerimaan diri sebagai salah satu aspek terciptanya kesejahteraan psikologis dalam dirinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Widhikora dan Rusli (2013) mengungkap bahwa ada hubungan signifikan antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis pada individu yang menikah. Semakin tinggi pemaafan yang dimiliki oleh individu yang menikah, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Selain itu, Iskandar (2014) juga melakukan penelitian dengan variabel yang sama, yaitu hubungan antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis pada remaja. Ditemukan hasil positif antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi tingkat pemaafan, semakin tinggi pula nilai kesejahteraan psikologis yang dimiliki remaja.

Dari beberapa hasil penelitian di atas, peneliti berasumsi bahwa pemaafan memiliki keterkaitan dengan kesejahteraan psikologis pada penyandang disabilitas tuli. Semakin tinggi tingkat pemaafan, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis pada disabilitas tuli. Sebaliknya, semakin rendah tingkat pemaafan, maka rendah pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh disabilitas tuli.

Untuk mengetahui hubungan tersebut, maka penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini digunakan untuk memperoleh responden dalam jumlah banyak dan luas, agar dapat merepresentatifkan hasil penelitian. Berdasarkan rincian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini ialah untuk mengetahui adanya hubungan antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis pada penyandang disabilitas tuli.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian korelasional. Adapun variabel tergantung dalam penelitian ini ialah kesejahteraan psikologis dan variabel bebas ialah pemaafan. Responden penelitian ini adalah para penyandang disabilitas tuli yang berada di Kota Yogyakarta. Secara operasional, kesejahteraan psikologis merupakan skor yang diperoleh individu pada skala adaptasi dari *Psychological Well-Being Scale* (PWB) dari Ryff (1989). Sedangkan pemaafan merupakan skor yang didapat individu pada skala pemaafan yang disusun berdasarkan konstruk teori Nashori (2012).

Pengambilan sampel dengan memberikan kuisioner atau angket dengan model skala *likert*. Hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada disabilitas tuli. Uji statistik dilakukan untuk membuktikan hipotesis penelitian ini, yaitu dengan :

1. Uji Reliabilitas

2. Uji Normalitas

3. Uji Linieritas

Uji hipotetik pada penelitian ini menggunakan tarif signifikansi $p \leq 0,05$, sedangkan untuk menguji hipotesis, digunakan program *SPSS Statistic 23 for Windows*.

HASIL PENELITIAN

1. Uji Asumsi

Uji Asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas yang merupakan syarat untuk melakukan uji statistik parametik. Uji normalitas bertujuan untuk melihat apakah sebaran data tersebar secara normal atau tidak. Sedangkan uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan yang segaris lurus.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat dan mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian ini memiliki penyebaran atau terdistribusi secara normal atau tidak. Pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan *test of normality kolmogorov-smirnof* dari *SPSS 23 for windows*. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnof	Sig.	Normalitas
Pemaafan	0,94	0,200	Normal
Kesejahteraan Psikologis	0,109	0,181	Normal

Hasil uji normalitas menunjukkan sebaran normal pada skala kesejahteraan psikologis dengan $p = 0,181$ ($p > 0,05$). Begitu juga pada skala pemaafan, sebaran data dinyatakan **normal** dengan $p = 0,200$ ($p > 0,05$).

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk melihat dan mengetahui adanya hubungan yang linier antara kedua variabel dalam penelitian. Hasil uji linieritas antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis dapat dilihat melalui tabel berikut :

Tabel Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.	Linieritas
Pemaafan* Kesejahteraan Psikologis	10,361	0,005	Linier

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa pemaafan dan kesejahteraan psikologis membentuk garis lurus dengan koefisien $F = 10,361$ dan signifikansi $0,005$ ($p < 0,05$), sehingga kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang **linier**.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan tujuan untuk melihat dan membuktikan apakah ada hubungan antara variabel pemaafan dan kesejahteraan psikologis pada para disabilitas tuli. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan pada para disabilitas tuli, maka dapat dinyatakan variabel penelitian memenuhi uji linieritas. Selanjutnya, dilakukan analisis data untuk menguji hipotesis penelitian, yaitu apakah ada hubungan positif antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment* dari *pearson*.

Tabel Hasil Uji Hipotesis

Variabel	r	p
Pemaafan * Kesejahteraan Psikologis	0,315	0,023

Berdasarkan hasil data, dapat dilihat bahwa ada korelasi positif yang sangat signifikan antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis, yakni $r = 0,315$ dan $p = 0,023$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis pada penelitian ini **diterima**.

PEMBAHASAN

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis pada difabel tuli. Koefisien korelasi dengan menggunakan *product moment* dari *pearson* diperoleh hasil sebesar $r = 0,315$ dan $p = 0,023$ ($p < 0,05$), sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terbukti, yaitu ada hubungan positif antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis pada difabel tuli.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil analisis data penelitian ini, menunjukkan bahwa pemaafan menyumbang sebesar 11,4% dalam proses peningkatan kesejahteraan psikologis. Sisa dari persentase tersebut yaitu sebesar 88,6% kesejahteraan psikologis dari individu dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya. Menurut Ryff (1995), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tinggi atau rendahnya kesejahteraan psikologis seseorang, di antaranya ialah faktor usia, jenis kelamin, status sosial, ekonomi, budaya, dan dukungan sosial.

Hasil temuan ini mendukung penjelasan di dalam Al-Qur'an dalam Al-Qur'an surah Ali Imran ayat 133 dan 134 yang berbunyi "*Dan bersegeralah kamu menuju ampunan Tuhanmu dan mendapatkan surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertaqwa, yaitu orang-orang yang menafkahkan hartanya baik di waktu lapang maupun sempit dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan kesalahan orang lain*". Ayat ini menegaskan

bahwa dengan memaafkan, maka kesejahteraan psikologis akan tercapai sehingga kualitas hidup yang baik akan tercapai atau tetap terjaga.

Hasil penelitian ini mendukung hasil temuan penelitian sebelumnya. Walau memaafkan merupakan hal yang sulit untuk dipraktikkan, namun dengan memaafkan, kesejahteraan psikologis dapat tercapai (Bono, McCullough, & Root, 2007). Thompson et al (2005) juga menyebutkan bahwa pemaafan mampu menurunkan kecemasan, depresi serta kemarahan pada diri individu sehingga membuat individu lebih sejahtera. Individu yang memiliki pemaafan diri yang baik akan mampu menerima diri dan masa lalu yang pernah dilalui. Individu menerima rasa sakit dan rasa bersalah dari kejadian yang pernah dialami (Wohl, Deshea, & Wahkinney, 2008). Hal ini sejalan dengan Ryff (1989) yang menyebutkan salah satu aspek dari kesejahteraan psikologis ialah *self acceptance* atau penerimaan diri, yaitu suatu sikap menerima keseluruhan dirinya dalam hal yang baik maupun buruk. Aspek ini berkaitan dengan penerimaan masa lalu dan masa kini dengan sikap yang positif.

Raudhatussalamah dan Susanti (2014) menyebutkan dalam penelitiannya, bahwa dengan memaafkan individu akan mencapai kesejahteraan psikologis, sehingga kualitas hidup yang baik tetap terjaga meskipun individu tersebut berada dalam kondisi yang baik atau buruk. Selain itu, ketidakmampuan dalam memaafkan secara logis juga menunjukkan bahwa individu kurang mampu memaafkan bagian dari dirinya sendiri. Akibatnya konflik dalam diri individu akan menimbulkan

ketegangan psikologis yang membuat individu kurang sejahtera secara psikologis atau memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah.

McCullough (2000) menyebutkan bahwa memberi maaf dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, karena dengan memaafkan individu mampu mengontrol amarahnya sehingga menjadi lebih stabil. Tse dan Yip (2009) dari hasil penelitiannya turut mendukung bahwa dengan memaafkan orang lain, kesejahteraan psikologis akan meningkat karena dapat mencegah individu dari pengalaman dan persepsi negatif yang berhubungan dengan depresi. Sejalan pula dengan Krause dan Ellison (2003) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara memaafkan dan kesejahteraan psikologis.

Enright (2004) menjabarkan bahwa pemaafan merupakan suatu proses dengan alur waktu tertentu yang berkembang dari amarah atau dendam, sampai keputusan untuk mencintai dan berbelas kasih terhadap orang yang sulit untuk dicintai karena perbuatannya. Salah satu aspek pemaafan yang disebutkan Nashori (2012) ialah dimensi emosi pemaafan, dimana individu tidak lagi merasa sakit hati ketika mengingat peristiwa yang menyakitkan, bahkan mampu merasa iba dan kasih sayang terhadap pelaku. Hilangnya fungsi indera pendengaran yang dirasakan individu kerap membuat mereka mendapat pengasingan dan cemooh yang melukai hati dan harga diri sehingga menimbulkan rasa marah bahkan depresi. Emosi negatif yang diterima secara tidak langsung akan menurunkan kesejahteraan individu. Dengan pemaafan, individu mampu melepas emosi-emosi negatif yang menimpa dan mampu menerima

dirinya apa adanya baik yang baik ataupun buruk. Difabel tuli menyadari bahwa tidak berjalannya indera pendengaran ialah hidup yang harus dijalani tanpa banyak mengeluh, sehingga berdampak pada kesejahteraan psikologis yang baik.

Aspek pemaafan lain yang diungkap oleh Nashori (2012) ialah dimensi kognisi, yang berkaitan dengan pemikiran seseorang atas peristiwa yang tidak menyenangkan yang dialaminya. Dengan kemampuan memaafkan, individu akan mampu mengalami pengembangan atau pengembangan diri (*personal growth*) yang ditandai dengan perasaan serta mampu melewati tahap-tahap perkembangan, terbuka terhadap pengalaman baru serta melakukan perbaikan diri setiap waktu sesuai dengan aspek-aspek terbentuknya *psychological well being*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhani, N. 2015. "Hubungan antara Identitas Etnis dan Psychological Well-Being pada Warga Etnis Tionghoa-Indonesia". *Skripsi*(tidakdipublikasikan). Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia.
- Azwar, S. 1998. *Metode Penelitian*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Bono, G., McCullough, M. E., & Root, L. M. 2008. "Forgiveness, Feeling Connected to Others, and Well-Being: Two longitudinal studies". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 182-195.
- Djabumir, N. 2016. "Hubungan antara Family Functioning dan Psychological Well-Being pada Emerging Adulthood". *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol. 5 No. 1*.
- Fazria, N. S., 2016. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Harga Diri pada Remaja Tunarungu". *Jurnal Ilmiah Psikologi Volume 9, No. 1*.
- Gunawan, D. 2012. "Model Bimbingan Pengembangan Karir untuk Siswa Tunarungu". *Jassi Anakku, Volume 11 : No. 1*.
- Haerul, A. G. 2011. *Forgiveness Therapy*. Yogyakarta : Kanisius
- Hutapea, B. 2011. "Emotional Intelegence dan Psychological Well-Being pada Manusia Lanjut Usia Anggota Organisasi Berbasis Keagamaan di Jakarta". *Jurnal Insan*, 13 (02), 1.
- Iskandar, D. 2014. "Hubungan antara pemaafan dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja". *Skripsi*(tidak dipublikasikan). Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia. Jakarta: Kencana.

- Jamal, Z. T. 2009. *Maafkanlah Maka Kamu Akan Sehat*. Yogyakarta : Pintu Hati.
- Lelyana, M. 2017. “Interaksi Sosial Antar Anak Tunarungu dan Anak Tunarungu dengan Anak Dengar”. *Skripsi* (tidak dipublikasikan).Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma.
- Lestari, D.S. 2016. “Penyesuaian Sosial pada Mahasiswa Tuli”. *Journal of Disability Studies, Vol. 3, No. 1*.
- Maulida, Meutia dan Sari, Kartika. 2016. “Hubungan Memaafkan dengan Kesejahteraan Psikologis pada Wanita yang Bercerai”. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi Vol. 1, No. 3 : 7-18*.
- Mccullough, M. E., Worthington, Everett, dan Rachal, Kenneth, C., 1997. “Interpersonal Forgiving in Close Relationship”. *Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 73, No. 2, 321-336*.
- Mccullough, M. 2000. “Forgiveness As human Strength : Theory, Measurement, and Links to Wel-Being”. *Journal of Social and Clinical Psychology, Vol. 19, No. 1, pp. 43-45*.
- Megawati, E. dan Herdiyanto, Yohanes, 2016. “Hubungan antara Perilaku Prososial dengan Psychological Well-Being pada Remaja”. *Jurnal Psikologi Udayana, Vol. 3 No. 1, 132-141*.
- Nurpaliani. 2015. Hubungan Pemaafan dan Kepuasan Pernikahan Pada Masyarakat Sasak Lombok. *Skripsi*(tidakdipublikasikan). Yogyakarta : UniversitasIslam Indonesia.
- Purnomosidi, I. 2014. “Hubungan Intensitas Olahraga terhadap Psychological Well-Being (Berdasarkan Tujuan Olahraga Rekreasi, Kesehatan, dan Pendidikan)”. *Skripsi*(tidak dipublikasikan). Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia.
- Raudatussalamah dan Susanti, R 2014. “Pemaafan (Forgiveness) dan Psychological Well-being pada Narapidana Wanita”. *Marwah : Vol. XIII No. 2*.

- Ryff, C. D. 1989. "Happiness is Everything, or Is It? Exploration on The Meaning of Psychological Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Widhikora, A., dan Rusli, Erida. 2013. "Hubungan antara Pemaafan dan Psychological Well-Being pada Individu yang Menikah". *Jurnal Fpsi UI*.
- Wiranti, A. 2013. "Hubungan Antara Attachment Terhadap Ibu dengan Kemandirian Pada Remaja Tunarungu". *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, Vol 02, No. 1.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. 2003. "Forgiveness is an emotion focused coping strategy than can reduce health risk and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses". *Psychological Health*. 19:3, 385-405.