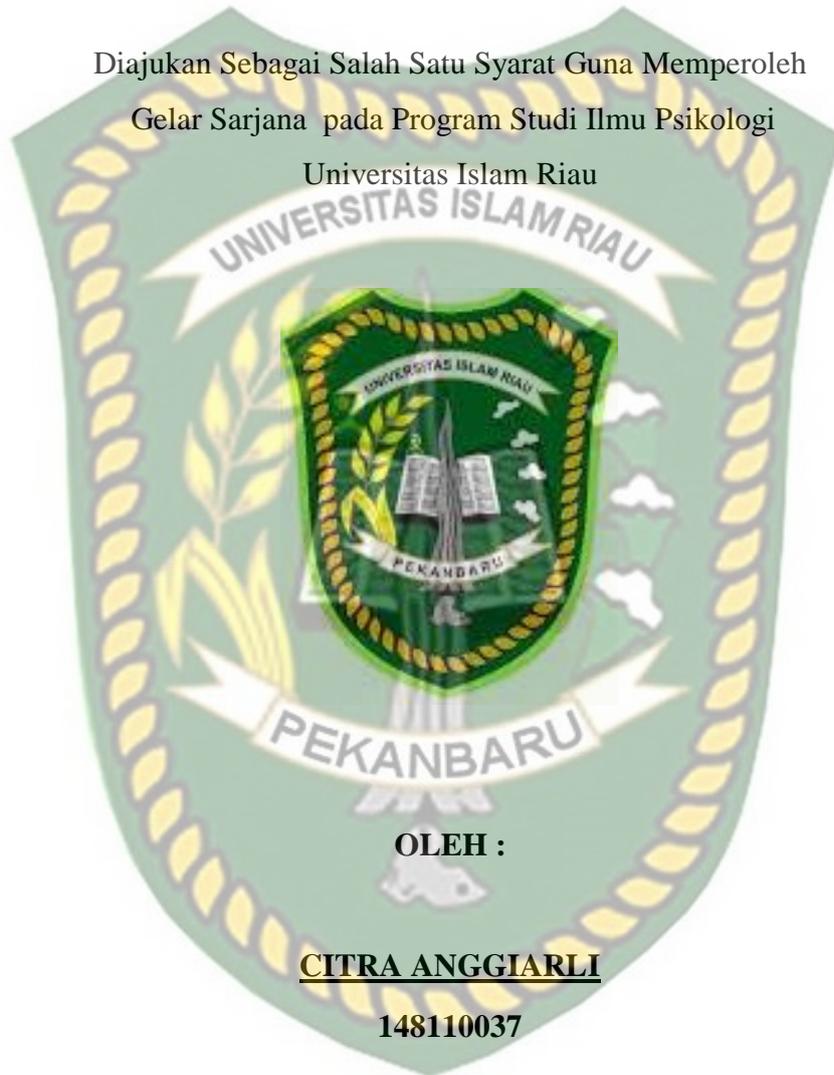


SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DENGAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS PADA WANITA YANG BEKERJA
DI UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Psikologi

Universitas Islam Riau



OLEH :

CITRA ANGGIARLI

148110037

PROGRAM STUDI ILMU PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM RIAU

PEKANBARU

2022

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA FORGIVENESS DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA WANITA YANG
BEKERJA DI UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

CITRA ANGGIARLI
148110037

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Pada Tanggal
08 Desember 2021

DEWAN PENGUJI

UNIVERSITAS ISLAM RIAU

TANDA TANGAN

Irma Kusuma Salim, S.Psi., M.Psi., Psikolog

dr. Raihanatu Binqalbi Ruzain, M.Kes

Juliarni Siregar, S.Psi., M.Psi., Psikolog



Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
gelar Sarjana Psikologi

Pekanbaru, 11 April 2022

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi



Yanwar Arief, M.Psi Psikolog

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Citra Anggiarli

NPM : 148110037

Judul Skripsi : Hubungan Antara Pemaafan dengan Kesejahteraan
Psikologis Pada Wanita yang Bekerja di Universitas
Islam Riau.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku

Pekanbaru,

Yang menyatakan,

Citra Anggiarli

PERSEMBAHAN

...Atas Izin Allah SWT...
Kupersembahkan karya ini
untuk:

Kedua orang tua ku terhebat yang selalu mendoakan ku serta
berusaha memberikan yang terbaik untuk anak nya, kini tiba

saat nya saya

“Citra Anggiarli”

Mempersembahkan hasil kerja keras saya untuk ayah dan ibu
tercinta :

ALI AMRI LUBIS & NURHAYATI

Salam dari anakmu, yang tak dapat berbuat apapun tanpa campur tangan
Allah SWT dan doa darimu.

Kasih dan sayang kalian tiada henti.

Semoga dengan hasil kerja kerasku ini dapat membanggakan keluarga.



MOTTO

“Orang kuat itu bukanlah yang menang dalam gulat, tetapi orang yang mampu menahan nafsu amarahnya”



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

KATA PENGANTAR

Bismillahirohmanirohim.....

Assalamualaikumwarahmatullahi wabarakatuh....

Alhamdulillah, segala puji bagi ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya kepada kita semua. Shalawat beriring salam tak lupa pula kita ucapkan kepada junjungan alam yaitu Nabi besar Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA WANITA YANG BEKERJA DI UNIVERSITAS ISLAM RIAU”**. Skripsi ini dibuat guna mendapatkan syarat gelar sarjana Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, dorongan, semangat, bimbingan, dan sumbangan pemikiran dari pihak manapun. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr.H. Syafrinaldi, SH, MC selaku rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
3. Bapak Dr. Fikri, S.Psi, M.Si selaku wakil dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku wakil dekan II Fakultas psikologi Universitas Islam Riau.

5. Ibu Yulia Herawati, S.Psi., MA selaku wakil dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
6. Ibu Irma Kusuma Salim.,M.Psi.,Psikolog selaku pembimbing I saya, terimakasih atas bimbingan, waktu, arahan dan masukan yang ibu berikan terhadap saya.
7. Ibu dr. Raihanatu Binqalbi Ruzain.,M.Kes selaku pembimbing ke II saya, terimakasih ibu atas bimbingan, waktu, arahan dan masukannya terhadap skripsi saya.
8. Ibu Juliarni Siregar. M.Psi., Psikolog selaku ketua program studi fakultas psikologi Universitas Islam Riau dan selaku dosen penguji saya, terimakasih bu atas arahan serta masukan terhadap skripsi saya.
9. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih atas dukungan serta ilmu yang bermanfaat bagi penulis selama penulis belajar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
10. Segenap pengurus tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
11. Terima kasih untuk kedua orang tua saya dan adek saya yang telah memberikan semangat yang tak henti-hentinya kepada saya sehingga skripsi ini dapat selesai.
12. Terima kasih untuk keluarga besarku, yang telah mendukung aku hingga skripsi ini selesai.

13. Dan terima kasih juga teman-teman seperjuang diluar atau didalam kampus.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.



Pekanbaru 2022

Citra Anggia

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	
HALAMAN PERNYATAAN.....	i
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ii
HALAMAN MOTTO	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
ABSTRAK	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	2
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Kesejahteraan Psikologis.....	9
1. Definisi Kesejahteraan Psikologis.....	9
2. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis	10
3. Faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis	13
B. Pemaafan.....	16
1. Definisi Pemaafan	16
2. Aspek-aspek Pemaafan	19
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Pemaafan	24
4. Tahapan Pemaafan	27

5. Proses Pemaafan	29
6. Manfaat Pemaafan	30
7. Anjuran perilaku memaafkan dalam Islam	30
C. Dinamika Psikologis Pemaafan dengan Kesejahteraan Psikologis pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau	32
D. Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Identifikasi Variabel Penelitian	35
B. Definisi Operasional Variabel	35
1. Definisi Operasional Kesejahteraan Psikologis.....	35
2. Definisi Operasional Pemaafan	36
C. Subjek Penelitian	36
D. Populasi dan sampel Penelitian	36
1. Populasi Penelitian	36
2. Sampel Penelitian	37
E. Metode Pengumpulan Data	38
1. Skala Kesejahteraan Psikologis	39
2. Skala Pemaafan	41
F. Validitas dan Reliabilitas Penelitian	43
1. Uji validitas	43
1. Uji reliabilitas.....	43
G. Metode Analisis Data	44
1. Uji Normalitas Sebaran	44
2. Uji Linearitas.....	44
3. Uji Hipotesis.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Prosedur Penelitian	46

1. Orientasi Kancan Penelitian	46
2. Pengembangan Alat Ukur Penelitian	48
B. Pelaksanaan Penelitian	51
C. Hasil Analisis data	52
1. Hasil Uji Deskriptif	52
2. Uji Asumsi	55
a. Uji Normalitas sebaran	55
b. Uji Linieritas	56
c. Uji Hipotesis	56
d. Uji Determinasi	57
D. Pembahasan	57
BAB V PENUTUP	60
A. Kesimpulan	60
B. Kelemahan Penelitian	60
C. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue Print Skala Kesejahteraan Psikologis Sebelum Tryout	41
Tabel 3.2 Blue Print Skala Kesejahteraan Psikologis Sesudah Tryout	42
Tabel 3.3 Blue Print Skala Pemaafan Sebelum Tryout	43
Tabel 3.4 Blue Print Skala Pemaafan Sesudah Tryout	43
Tabel 4.1 Penyebaran Sampel Penelitian	47
Tabel 4.2 Hasil Uji Deskripsi Data Penelitian	52
Tabel 4.3 Kategorisasi Pemaafan	54
Tabel 4.4 Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis	54
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas	55
Tabel 4.6 Hasil Uji Determinasi	57

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 SKALA LAMPIRAN

LAMPIRAN II SKORING DATA

PENELITIAN LAMPIRAN III OUTPUT

SPSS



HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA WANITA YANG BEKERJA DI UNIVERSITAS ISLAM RIAU

CITRA ANGGIARLI
148110037

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

ABSTRAK

Keterlibatan wanita dalam dunia kerja yang semakin meningkat membuat peran wanita turut semakin luas, khususnya bagi wanita yang sudah menikah, yaitu menjadi pekerja sekaligus istri dan ibu. Permasalahan terkait pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau seperti beban kerja yang berlebihan, keterbatasan waktu baik ditempat kerja maupun dalam mengurus keluarga, serta ketidakmampuan dalam mengatasi suatu masalah yang dapat menyakiti dirinya sehingga dapat menyebabkan terganggunya kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis memperlihatkan kemampuan seseorang dalam mengatasi emosi negatif serta menjalankan fungsi kesehariannya dengan baik. Tingkat kesejahteraan psikologis dapat timbul dengan pemaafan, dimana kesiapan seseorang untuk memberikan maaf kepada orang yang telah menyakiti dan melupakan kesalahan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau. Subjek penelitian adalah dosen dan staff karyawan wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *cluster random sampling* dengan jumlah sampel 160 orang. Alat ukur yang digunakan yaitu skala pemaafan yang diadaptasi dari Monica (2018) dengan jumlah aitem untuk penelitian sebanyak 42 aitem sedangkan untuk skala kesejahteraan psikologis yang diadaptasi dari *Ryff's Psychological Well-being Scale*. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji statistic *Correlation Pearson Product Moment*. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) = 0,463 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) artinya semakin tinggi perilaku pemaafan maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau. Pemaafan memberikan kontribusi sebesar 1,9% terhadap kesejahteraan psikologis. Selebihnya sebesar 98,1% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci: Pemaafan, Kesejahteraan Psikologis.

RELATIONSHIP BETWEEN FORGIVENESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING TO WOMEN WHO WORK AT RIAU ISLAMIC UNIVERSITY

CITRA ANGGIARLI
148110037

FACULTY OF PSYCHOLOGY
RIAU ISLAMIC UNIVERSITY

ABSTRAK

The increasing involvement of women in the world of work makes the role of women also wider, especially for married women, namely being workers as well as wives and mothers. Problems related to women who work at the Islamic University of Riau such as excessive workload, limited time both at work and in taking care of the family, as well as the inability to overcome a problem that can hurt themselves so that it can cause disruption of psychological well-being. Psychological well-being shows a person's ability to cope with negative emotions and carry out their daily functions well. The level of psychological well-being can arise with forgiveness, where a person's readiness to forgive people who have hurt and forget the mistakes of others. This study aims to determine the relationship between forgiveness and psychological well-being in women who work at the Islamic University of Riau. The research subjects are female lecturers and staff who work at the Islamic University of Riau. The sampling technique used is cluster random sampling technique with a sample size of 160 people. The measuring instrument used is the forgiveness scale adapted from Monica (2018) with the number of items for research as many as 42 items while for the psychological well-being scale adapted from Ryff's Psychological Well-being Scale. The data analysis method used in this research is to use the Pearson Product Moment Correlation statistical test. The results of statistical analysis show the correlation coefficient (r) = 0.463 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), meaning that the higher the forgiveness behavior, the higher the psychological well-being of women who work at the Islamic University of Riau. Forgiveness contributes 1.9% to psychological well-being. The remaining 98.1% is influenced by other factors.

Keywords: Forgiveness, Psychological well-being

ارتباط بين التسامح با *psychological well-being* لدى المرأة العاملة في الجامعة

الاسلامية الرياوية

جترا أنجيارلي

148110037

كلية علم النفس

الجامعة الاسلامية الرياوية

ملخص

كان *psychological well-being* هو أحوال شخص في فهم نفسه عند يواجه حالة صعبة حتى يكون خيرا لنفسه أو الأخر. درجة *psychological well-being* ظهرت بوجود السماحة وهي سلوك شخص لسماح الأخر التي يؤذيه ونسي الخطاء الأخرين. يهدف هذا البحث إلى معرفة ارتباط بين السماحة و *psychological well-being* لدى المرأة العاملة في الجامعة الاسلامية الرياوية. وأما فردية البحث هي المحاضرات والموظفات في الجامعة الاسلامية الرياوية. والاسلوب المستخدم لأخذ العينة هو *cluster random sampling* وعددها 160 امرأة. وتحلل البيانات بمقياس السماحة و *psychological well-being*. وأما الطريقة المستخدمة لتحليل البيانات هي حساب احصائي *pearson correlation product moment*. ونتيجة تحليل البيانات دلت على نتيجة $r = 0.463 = \text{koefisien korelasi}$ ونتيجة $\text{signifikansi } (p < 0.05) = 0.000$ أي اذا ارتفع السماحة فيرتفع *psychological well-being* لدى المرأة العاملة في الجامعة الاسلامية الرياوية. نتيجة تأثير السماحة هي 1.9% على *psychological well-being*. وتؤثرها العوامل الأخرى 98.1%.

الكلمات الرئيسية: السماحة، *Psychological Well-Being*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan zaman yang semakin modern bertambah kompleksnya kehidupan, bertambah pula intensitas peran yang dijalani oleh kaum wanita. Dalam istilah gender, wanita diartikan sebagai manusia yang lemah lembut, keibuan, emosional dan lain sebagainya. Baik di dunia timur maupun barat, wanita digariskan untuk menjadi istri dan ibu. Sejalan dengan kehidupan ini, sifat yang dikenakan pada wanita adalah makhluk yang emosional, pasif, lemah, tidak asertif dan tidak kompeten kecuali untuk tugas rumah tangga (dalam Mathis, 2001).

Tetapi dengan terus berkembang pesat zaman, wanita dituntut untuk memiliki sikap mandiri dan dapat mengembangkan dirinya sebagai manusia dengan bakat yang dimilikinya. Dapat dilihat dari profil wanita Indonesia saat ini, sangat banyak yang tidak hanya menjalankan tugas rumah tangga, tetapi juga berkecimpung di dunia kerja. Saat ini bagi wanita yang sudah menikah, tidak hanya berperan sebagai ibu rumah tangga saja tetapi mempunyai peran lain di luar rumah yaitu sebagai wanita karir atau ibu yang bekerja.

Menurut Mufida (2009), ibu yang bekerja adalah ibu yang selain mengurus rumah tangga juga memiliki tanggung jawab di luar rumah baik di kantor, yayasan atau wiraswasta dengan kisaran waktu 6 sampai 8 jam dalam sehari. Menurut Temitope (2015) seorang ibu yang bekerja adalah wanita yang sudah menikah dan memiliki anak serta memiliki tugas menjadi ibu rumah tangga dan tugas di kantor.

Ibu yang bekerja bukan hanya semata-mata karena tren atau sekedar mencari kesibukan di luar rumah, tetapi juga karena kebutuhan eksistensi dalam diri individu atau dikarenakan tuntutan ekonomi rumah tangga dimana banyaknya kebutuhan sehari-hari yang harus dipenuhi .

Organisasi Buruh Internasional (ILO) mencatat pertumbuhan jumlah pekerja perempuan meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2015, 38% dari 120 juta pekerja di Indonesia adalah wanita (Lestari, 2016). Berdasarkan penelitian BMI *Research* yang dilakukan di tiga kota besar di Indonesia, satu dari lima ibu di Indonesia bekerja lebih dari 12 jam sehari di luar rumah (Septian, 2014).

Fenomena ini dipertegas dari data Badan Pusat Statistik (BPS) yang menunjukkan bahwa jumlah wanita yang bekerja di Indonesia pada tahun 2015 berjumlah 74,4 juta orang. Pada tahun 2011 baru berada di angka 48,44 juta orang. Hal ini menandakan bahwa dari tahun ke tahun jumlah pekerja wanita semakin meningkat sangat signifikan. Bahkan kemampuan atau *skill* wanita dalam bekerja tidak kalah dari kaum pria. Banyak kita lihat sekarang toko maupun swalayan hingga perusahaan yang membutuhkan karyawati ketimbang pegawai pria. Inilah yang menyebabkan wanita semakin besar keinginannya untuk bekerja karena kesempatan kerja yang terbuka lebar.

Tetapi akan timbul permasalahan jika wanita bekerja tersebut sudah berkeluarga dan menjadi seorang istri. Tentu dia memiliki dua tanggung jawab besar, harus bekerja seoptimal mungkin di kantor tetapi juga bertanggung jawab dalam mengurus keperluan suami dan atau anak-anaknya. Pada saat melakukan observasi dan wawancara dibagian kepegawaian di Universitas Islam Riau,

terdapat beberapa permasalahan yang muncul seperti beban pekerjaan yang berlebihan, keterbatasan waktu baik ditempat kerja atau dalam mengurus keluarga dirumah, manajemen yang tidak memadai serta interaksi dengan mahasiswa itu sendiri dan ketidakmampuan dalam mengatasi suatu masalah yang dapat menyakiti dirinya sehingga dapat menyebabkan terganggunya kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi tercapainya kebahagiaan tanpa adanya gangguan psikologis yang ditandai dengan kemampuan individu dalam mengoptimalkan fungsi psikologisnya. Kesejahteraan psikologis memperlihatkan kemampuan seseorang dalam mengatasi emosi negatif serta menjalankan fungsi kesehariannya dengan baik (dalam Nopiando, 2012). Untuk itu, tingkat perasaan dan tujuan psikologis yang dirasakan oleh wanita yang bekerja merupakan suatu topik yang penting dalam membentuk perilaku seseorang ataupun suatu keadaan dilingkungan kerja (dalam Robertson dan Cooper, 2011).

Memperhatikan kesejahteraan psikologis wanita yang bekerja adalah hal yang sangat penting bagi yayasan atau perusahaan karena dapat mempengaruhi bagaimana perilaku karyawan itu sendiri, bagaimana pengambilan keputusan yang dilakukan, serta interaksinya dengan rekan kerja (dalam Rasulzada, 2007). Lingkungan kerja dapat memiliki dampak positif maupun negatif pada kesejahteraan psikologis wanita yang bekerja. Dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 27 Agustus 2018 dibagian kepegawaian di Universitas Islam Riau mengatakan bahwa kurangnya penerimaan diri pada wanita yang bekerja sebab pekerjaan yang dijalani bukan berdasarkan keinginan hati, tujuan

hidup yang masih belum jelas, ketidakmampuan dalam mengatasi suatu masalah, kurangnya pengembangan pribadi untuk menjadi lebih baik dalam pekerjaan dan merasa belum kompeten dalam memegang pekerjaan yang diterima.

Ketidakmampuan dalam mengatasi suatu masalah yang ada pada wanita yang bekerja akan menjadi suatu beban yang dirasakan. Ibu yang tidak dapat mengontrol dan mengelola tekanan-tekanan masalah yang dihadapinya menyebabkan sakit hati yang dirasakan oleh ibu sehingga akan merasa sulit untuk memaafkan.

Dalam berinteraksi dengan individu lain, seseorang kadang-kadang berbuat salah kepada individu lain dan itulah gesekan tersebut. Pada sisi lain, ia tentu pernah mengalami perlakuan dan situasi yang mengecewakan atau menyakitkan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal tersebut adalah melalui proses pemaafan terhadap pihak-pihak yang telah menimbulkan rasa sakit yang ada. Tidak semua orang mau dan mampu secara tulus memaafkan dan melupakan kesalahan orang lain. Proses memaafkan memerlukan kerja keras, kemauan kuat dan latihan mental karena terikat dengan emosi manusia yang fluktuatif, dinamis dan sangat reaktif terhadap stimulan luar.

Enright (2003) menyebutkan untuk memunculkan perilaku maafkan pada individu dibutuhkan kemampuan untuk mengontrol emosi negatif seperti kebencian, kemarahan, penolakan dan keinginan untuk membalas dendam. Hal tersebut dapat dicapai dengan cara mengelola emosi positif seperti berperilaku yang baik, memunculkan empati maupun rasa cinta.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Landa, Martos &Zafra (2010) yang menjelaskan bahwa individu yang mampu memelihara emosi positif yang dimiliki dan mampu mengurangi emosi negative dapat dikatakan bahwa individu tersebut memiliki tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi yang cukup tinggi. Tujuan hidup yang dimaksud adalah untuk mencapai kesejahteraan psikologis.

Menurut Ryff (2008) kesejahteraan psikologis adalah 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.

Ryff & Singer (2008) menyebutkan bahwa otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup dan penerimaan diri merupakan aspek yang mendukung individu mencapai tingkat kesejahteraan psikologis. Dalam penelitian Nurastuti (2008) di Yogyakarta menyatakan bahwa stres merupakan suatu keadaan psikologis individu yang disebabkan oleh tuntutan-tuntutan yang terlalu banyak yang bersumber dari kondisi internal maupun lingkungan eksternal sehingga terancam kesejahteraannya.

Pada penelitian Mufida (2008) di Surabaya menyatakan bahwa munculnya dua atau lebih tekanan dari peran yang berbeda secara bersamaan, yang mengakibatkan pemenuhan tuntutan dari peran yang satu menjadi lebih sulit

karena juga memenuhi tuntutan dari peran yang lain. Ibu bekerja harus dapat memainkan peran individu sebaik mungkin baik ditempat kerja maupun dirumah.

Ryff (dalam Meta, 2015) menjelaskan bahwa konsep pemaafan merupakan bagian/aspek dari konsep *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) dimana individu dapat menerima segala kelebihan dan kekurangannya, mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan, memiliki tujuan hidup dan menemukan kebermanaknaan hidup, membangun hubungan yang positif dengan orang lain, mampu mengatur lingkungan secara efektif sesuai dengan kebutuhannya, serta memiliki kemampuan dalam menentukan tindakan sendiri.

Berdasarkan fenomena diatas dapat disimpulkan bahwa pemaafan memiliki hubungan terhadap kesejahteraan psikologis pada wanita yang bekerja. Kesejahteraan psikologis dapat dicapai ketika seseorang mampu memaafkan pelaku yang sudah menyakitinya tanpa adanya rasa untuk membalas dendam serta merubah diri menjadi lebih baik. Dalam hal ini, kesejahteraan psikologis berfungsi untuk membentuk perilaku dan kebiasaan dalam diri seseorang. Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tercukupi akan mudah menghadapi masalah-masalah sehingga mampu terhindar dari stress, mampu mengontrol diri dengan baik, berinteraksi sosial dengan baik serta terhindar dari depresi dan permasalahan hidup yang akan mengganggu dirinya (Bordbar & Fariba, 2012).

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mencermati “Hubungan antara Pemaafan dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Wanita Yang Bekerja di Universitas Islam Riau”.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara memaafkan dengan kesejahteraan psikologis pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau?”

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara memaafkan dengan kesejahteraan psikologis pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan keilmuan baik dari aspek teoritis maupun praktis, diantaranya :

1. Secara Teoritis, penelitian ini diharapkan bisa menambah wacana keilmuan psikologi, khususnya bagi psikologi positif mengenai memaafkan dengan kesejahteraan psikologis pada wanita yang bekerja.
2. Secara Praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat yaitu :
 - a. Bagi wanita yang bekerja, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada wanita yang bekerja khususnya mengenai hubungan memaafkan dengan kesejahteraan psikologis pada wanita yang bekerja, sehingga wanita yang bekerja mampu mengendalikan perasaan tertekan yang dialami yang dapat mensejahterakan psikologisnya dengan baik.

- b. Bagi pembaca, penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan keustakaan yang merupakan informasi tambahan yang berguna bagi pembaca dan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi pihak-pihak yang mempunyai permasalahan yang sama atau ingin mengadakan penelitian lebih lanjut.



BAB II LANDASAN TEORI

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Aspinwall (2002) kesejahteraan psikologis menggambarkan bagaimana psikologis berfungsi dengan baik dan positif. Selanjutnya menurut Schultz mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai fungsi positif individu, dimana fungsi positif individu merupakan arah atau tujuan yang diusahakan untuk dicapai oleh individu yang sehat. Ryff (1989) menyatakan kesejahteraan psikologis ialah suatu konsep yang berkaitan dengan yang dirasakan, sehingga aktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari mengarah pada pengungkapan perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu. Kesejahteraan psikologis keinginan untuk menggali potensi diri secara keseluruhan dan mempunyai kebutuhan untuk merasa baik secara psikologis. Kesejahteraan psikologis dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup kemudian menjadi landasan hidup dalam menikmati hidup. (Ryff & Keyes 1995).

Psychological well-being atau kesejahteraan psikologis adalah suatu upaya seseorang mewujudkan tujuan agar dapat mengembangkan diri selengkap mungkin (Ryff, dalam Papalia, 2009). Individu dengan psychological well-being tinggi akan cenderung merasa positif terhadap diri sendiri, peduli dengan orang lain, memiliki tujuan hidup jelas, dan menyadari akan potensi dalam diri, sehingga mereka akan cenderung lebih optimis dalam

menapaki kehidupan. Individu dengan kesejahteraan psikologis rendah akan cenderung pesimis terhadap hidup yang mereka jalani. Individu berusia paruh baya memiliki kesejahteraan yang lebih besar dibanding dengan individu yang lebih tua ataupun lebih muda dalam beberapa bidang, tetapi tidak pada bidang yang lain (Ryff & Singer, 1998, dalam Papalia, 2009).

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu untuk memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu menerima dirinya apa adanya, mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya dan memiliki tujuan hidup.

2. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1995) menjabarkan dimensi dari kesejahteraan psikologis. Terdapat enam dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu : dimensi penerimaan diri, dimensi hubungan positif dengan orang lain, dimensi otonomi, dimensi penguasaan lingkungan, dimensi tujuan hidup dan dimensi pertumbuhan pribadi.

a. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Penerimaan diri adalah kemampuan individu menerima dirinya secara keseluruhan dari masa kini maupun masa lalunya. Individu dikatakan mampu menerima dirinya apabila ia menerima secara positif terhadap masa lalunya dan menilai dirinya baik dan buruk. Sementara itu, individu yang dikatakan tidak mampu menerima dirinya apabila ia merasa tidak puas dengan dirinya, merasa kecewa atas apa yang terjadi dengan dirinya, menjadi orang yang berbeda dari siapa dirinya.

b. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relation with Others*)

Hubungan positif dengan orang lain adalah kemampuan individu untuk mempunyai hubungan yang baik dengan orang lain. Individu tersebut dicirikan dengan sikap yang hangat, memiliki hubungan yang memuaskan dan penuh kepercayaan, memiliki rasa empati yang tinggi, menunjukkan kasih sayang dengan orang disekitarnya, peduli dengan kesejahteraan orang lain, serta memahami konsep memberi dan menerima sesama manusia. Sementara itu, individu yang memiliki hubungan positif yang rendah dengan orang lain ialah individu yang mempunyai hubungan dengan kepercayaan yang sedikit, kurangnya kepedulian terhadap orang lain, merasa frustrasi dalam membina hubungan interpersonal dan tidak berkeinginan untuk berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain (Ryff, 1989)

c. Otonomi (*autonomy*)

Dimensi ini diartikan sebagai individu yang ditandai dengan kemampuan untuk menentukan diri sendiri, dapat menahan tekanan sosial, untuk dapat berfikir dan bertindak dalam caranya sendiri serta kemampuan individu untuk bebas namun tetap mengatur hidup dan tingkah lakunya.

d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Penguasaan lingkungan digambarkan dengan kemampuan individu yang mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan dirinya, menciptakan dan mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan. Individu seperti ini mampu menghadapi kejadian di luar dirinya dan mengatur agar sesuai dengan

keadaan dirinya sendiri. Sementara itu, individu yang rendah penguasaan lingkungannya mengalami kesulitan dalam mengatur kehidupan sehari-hari.

e. Tujuan Hidup (*purpose in life*)

Tujuan hidup memiliki pengertian bahwa seseorang memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan hidupnya, misalnya menjadi produktif dan kreatif atau mendapatkan integrasi emosional di masa selanjutnya, memiliki makna akan pengalaman hidup di masa lalu dan masa kini. Individu yang memiliki tujuan hidup akan lebih terarah hidupnya serta memiliki arah dan tujuan yang jelas dalam menajalani kehidupan. Sementara itu, individu yang tidak memiliki tujuan hidup ialah individu yang kurang memiliki arah dan tujuan hidup serta tidak memiliki keyakinan yang mampu memberi tujuan hidup.

f. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Pertumbuhan pribadi merupakan individu yang memandang dirinya bertumbuhan dan berkembang, terbuka untuk suatu pengalaman baru, menyadari akan terealisasinya potensi-potensi yang dimilikinya. Sementara itu, individu yang tidak bertumbuh secara pribadi merasa bosan dan kurangnya keinginan untuk terus tumbuh dan berkembang.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis sebagai berikut :

1. Jenis Kelamin

Menurut Ryff (1989), satu-satunya dimensi yang menunjukkan perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan adalah dimensi hubungan positif dengan orang lain. Wanita memiliki nilai signifikan yang lebih tinggi dibanding pria karena kemampuan wanita dalam berinteraksi dengan lingkungan lebih baik dibanding pria. Sejak kecil, *stereotype gender* telah tertanam dalam diri anak laki-laki digambarkan sebagai sosok agresif dan mandiri, sementara itu perempuan digambarkan sebagai sosok yang pasif dan tergantung, serta sensitif terhadap perasaan orang lain dan hal ini akan terbawa sampai anak beranjak dewasa. Penelitian dengan hasil serupa juga dilakukan oleh Raina dan Bakhsi (2013) yang menyatakan bahwa perempuan memiliki nilai korelasi yang lebih tinggi.

2. Usia

Ryff dan Keyes (1995) menyatakan adanya perbedaan usia yang dapat mempengaruhi perbedaan dimensi kesejahteraan psikologi. Penelitian Ryff dan Keyes (1995) bahwa dimensi penguasaan lingkungan dan dimensi otonomi mengalami peningkatan seiring dengan bertambahnya usia. Sementara itu, dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi memperlihatkan penurunan seiring dengan bertambahnya usia. Dari penelitian tersebut menunjukkan tidak

adanya perbedaan yang signifikan dalam dimensi penerimaan diri selama usia dewasa muda dan dewasa akhir.

3. Budaya

Ryff (1989) mengatakan bahwa sistem nilai individualisme atau kolektivisme memberi dampak terhadap kesejahteraan psikologis yang dimiliki suatu masyarakat. Budaya barat memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri dan otonomi, sedangkan budaya timur yang menjunjung tinggi nilai kolektivisme memiliki nilai yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain.

4. Status Sosial Ekonomi

Penelitian Ryff (Synder & Lopez, 2002) menyatakan status sosial ekonomi yang meliputi tingkat pendidikan, tingkat pendapatan dan keberhasilan pekerjaan dapat memberikan pengaruh tersendiri pada kesejahteraan psikologis, dimana individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi dan pekerjaan yang lebih baik akan menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik pula dan begitu sebaliknya. Ryff (1989) juga menjelaskan bahwa status ekonomi berhubungan dengan dimensi dari penerimaan diri, tujuan dalam hidup, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan pribadi.

5. Religiusitas

Ellison (1991) menyatakan terdapat hubungan antara ketaatan beragama (*religiosity*) dengan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa individu dengan religiusitas yang kuat menunjukkan

tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dan lebih sedikit mengalami traumatik. Penelitian ini dilakukan oleh (Walls & Zarit, 1991) menyatakan bahwa individu yang merasa dapat dukungan dari tempat pribadatan mereka cenderung mempunyai kesejahteraan psikologis yang tinggi (Papilia, 2009).

6. Kepribadian

Schumutte dan Ryff (1997) telah melakukan penelitian mengenai hubungan antara lima tipe kepribadian (*the big five traits*) dengan aspek-aspek kesejahteraan psikologis. Hasil ini menunjukkan bahwa individu yang termasuk dalam kategori *ekstraversi*, *conscientiousness* dan *low neouroticism* mempunyai skor tinggi pada dimensi penerimaan diri, penguasaan lingkungan dan keberarahan hidup. Individu yang termasuk dalam kategori *openness to experience* mempunyai skor tinggi pada dimensi pertumbuhan pribadi. Individu yang termasuk dalam kategori *agreeableness* dan *extraversi* mempunyai skor tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan individu yang termasuk kategori *low neuriticism* mempunyai skor tinggi pada dimensi ekonomi (dalam Ryan & Deci, 2001).

Berdasarkan uraian yang dipaparkan diatas, disimpulkan bahwa faktor kesejahteraan psikologis yaitu usia, jenis kelamin, budaya, status sosial ekonomi, religiusitas dan kepribadian merupakan factor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

B. Pemaafan

1. Definisi Pemaafan

Memaafkan atau *forgiveness* merupakan hal yang bagi sebagian orang adalah hal yang sangat sulit untuk dilakukan. Ada beberapa ahli yang mengemukakan tentang definisi *forgiveness*. Menurut Enright (2003) menyatakan bahwa pada dasarnya memaafkan merupakan sikap yang diberikan oleh orang yang tersakiti untuk tidak melakukan balas dendam dan melampiaskan kemarahan yang dirasakan kepada orang yang menyakiti, namun lebih memberikan kemurahan hati, kasih sayang, cinta dan berperilaku baik kepada orang tersebut. Dari penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa model *forgiveness* menurut Enright lebih mengarah untuk memberikan pemaafan secara langsung tanpa adanya pembalasan dendam, akan tetapi lebih memberikan kasih sayang kepada pelaku.

Menurut Hughes (1975) pada penelitian yang dilakukan oleh Girard dan Mullet (1997) menyatakan bahwa memaafkan adalah sebagai cara yang digunakan untuk memperbaiki harmoni sosial dalam sebuah lingkungan. Bagi sebagian orang memaafkan menjadi sebuah kebutuhan dalam kehidupan karena dapat memperbaiki hubungan dengan orang lain (Paramitasari dan Alfian, 2012). Tidak berbeda dengan yang lain McCullough (1997) menyampaikan bahwa memaafkan dapat dijadikan seperangkat motivasi untuk mengubah seseorang menjadi tidak membalas dendam dan meredakan dorongan untuk menjauhi atau menjaga jarak, serta meningkatkan dorongan untuk berdamai dan berperilaku baik terhadap orang yang bersalah (McCullough, Worthington, Rachal, 1997).

Dari kedua tokoh ini dapat disimpulkan bahwa memaafkan dapat dijadikan sebuah cara untuk memperbaiki hubungan dengan orang lain dan lebih mengarahkan untuk berbuat baik terhadap orang yang salah.

Hal ini senada dengan pendapat Hargrave dan Sells (1997) yang menyatakan bahwa pemaafan ini lebih mengarah kepada menunjukkan ekspresi dan perilaku yang diberikan secara langsung dan melakukan perdamaian kembali (rekonsiliasi) terhadap orang yang telah menyakiti dengan melepaskan kemarahan yang ada dalam diri individu, dan tidak melakukan balas dendam terhadap orang yang menyakiti (dalam Thompson dkk, 2005). Hal ini dapat dikatakan dalam rekonsiliasi yang terjadi, seseorang harus benar-benar menunjukkan perilaku yang baik kepada pelanggar, baik itu secara perkataan maupun perbuatan serta membangun kembali kepercayaan yang telah hilang.

Hargrave dan Sells (2003) mengungkapkan bahwa memaafkan merupakan suatu upaya untuk memulihkan cinta dan membangun kepercayaan korban kepada pelaku pelanggaran dalam hubungannya dengan tindakan yang dapat dipercaya, sehingga korban dan pelaku dapat memulai hubungan ke arah yang lebih baik.

Menurut Enright (dalam McCollough dkk, 2003) perilaku memaafkan sebagai upaya penanggulangan dampak negatif dan penghakiman terhadap pelaku, dengan tidak menyangkal rasa sakit itu namun dengan menunjukkan bentuk rasakasih, perdamaian dan cinta. Hal senada diungkapkan oleh Sianturi (2013) menyatakan memaafkan merupakan suatu cara untuk membebaskan individu dari rasa marah dan keinginan untuk membalas dendam dengan cara

menunjukkan kasih sayang dan kebaikan kepada seseorang yang telah menyakiti individu tersebut.

Tidak jauh berbeda dengan tokoh lain yang mengatakan bahwa *forgiveness* merupakan proses perubahan yang terjadi dalam individu untuk cenderung menjadi lebih positif dan cenderung mengurangi hal positif terhadap seseorang yang merugikannya pada waktu masa lampau. Hampir seluruh teori tentang *forgiveness* melibatkan perubahan emosi, motivasi atau perilaku yang berhubungan dengan pelanggaran interpersonal seperti pikiran negative terhadap perilaku (Baumister, Exline & Summer, 1998 ; Enright & Coyle, 1998 dalam Mc Cullough, Bono & Root, 2007).

Ken Hart (dalam Soesilo, 2006) mengatakan *forgiveness* adalah kesembuhan dari ingatan yang terluka, bukan menghapuskan. *Forgiveness* diartikan juga sebagai cara mengatasi hubungan yang rusak dengan dasar prososial. Menurut Hargrave dan Sells (Hadriami, 2008) *forgiveness* merujuk pada terlepasnya seseorang dari kemarahan terhadap panca indera, serta kesembuhan terhadap luka-luka hati, dan tidak ada balas dendam. Ada unsur melepaskan diri kemarahan (afeksi) dan tercipta kembali hubungan, yang berarti adanya rekonsiliasi dengan munculnya kepercayaan, sembuhnya luka, dan kehilangan motivasi balas dendam. Yang berarti *forgiveness* tidak hanya terjadi ditahap afeksi, tetapi juga ditahap perilaku dimana korban berani membangun kembali hubungan dengan situasi yang positif.

Dari beberapa pendapat ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa memaafkan (*forgiveness*) merupakan kesediaan individu untuk menghapus

keinginan untuk membalas dendam, serta menghapus keinginan untuk menghindari pelakudan individu memiliki kesediaan untuk berdamai dengan orang yang telah menyakitinya.

2. Aspek - Aspek *Forgiveness* (memaafkan)

Menurut McCollough, aspek-aspek *forgiveness* adalah:

a. *Avoidance Motivation*

Semakin menurun motivasi untuk membalas dendam terhadap suatu hubungan mitra, membuang keinginan untuk membalas dendam terhadap orang yang telah menyakiti.

b. *Revenge Motivation*

Semakin menurun motivasi untuk menghindari pelaku, membuang keinginan untuk menjaga kerenggangan (jarak) dengan orang yang telah menyakitinya.

c. *Benevolence Motivation*

Semakin termotivasi oleh niat baik dan keinginan untuk berdamai dengan pelaku meskipun pelanggarannya termasuk tindakan berbahaya, keinginan untuk berdamai atau melihat *well-being* orang yang menyakitinya. Sedangkan menurut Ransley dalam perilaku memaafkan memiliki tiga aspek yaitu:

a. Proses intra subyektif.

Meliputi partisipasi yang utuh dari dua pihak secara aktif mencari dan disambut baik oleh kedua pihak.

b. Pilihan untuk melepaskan energi negatif yaitu kemarahan.

c. Melepaskan balas dendam.

Meskipun sebenarnya korban punya hak untuk melakukan balas dendam tetapi korban memilih memberikan hadiah berupa balas kasihan yang sebenarnya tidak berhak diterima panca indra. Aspek memaafkan yang diungkapkan oleh McCollough dan Ransley diatas dibahas juga di dalam Islam seperti yang dijelaskan di dalam Al-Qur'an dan hadits dibawah ini:

- 1). Membuang keinginan untuk membalas dendam atau melepaskan balas dendam.

Artinya: *“Dan kami lenyapkan segala rasa dendam yang berada dalam hati mereka, sedang mereka merasa bersaudara duduk berhadap-hadapan di atas dipan-dipan.”*

Berdasarkan dengan arti ayat diatas dalam tafsir al-misbah ayat ini menjelaskan kondisi kejiwaan serta hubungan timbal balik mereka dengan sesamanya. Arti dari ayat tersebut menggambarkan hal itu dengan menyatakan dan kami cabut sampai ke akar-akarnya sehingga tidak akan muncul lagi dan tidak juga berbekas apa yang tadinya ketika didunia berada didalam dada-dada, yakni hati mereka, dari segala dendam kesumat, dengki, permusuhan dan demikian mereka menjadi saudara-saudara yang bersahabat. Persahabatan dan persaudaraan mereka ditandai antara lain dengan keadaan mereka duduk berhadap-hadapan di atas dipan-dipan sambil bercengkrama dan bersanda gurau.

- 2). Melepaskan energi negatif yaitu kemarahan serta membuang keinginan untuk menghindari perilaku.

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.

Berkaitan dengan arti ayat diatas Imam Jalalain dalam tafsirnya menjelaskan, (yaitu orang yang mengeluarkan nafkah) dalam menaati Allah (baik di waktu lapang ataupun sempit dan yang dapat menahan amarahnya) hingga tidak melampiaskannya padahal ia sanggup (dan yang memaafkan kesalahan manusia) yang melakukan keaniayaan kepadanya tanpa membalasnya (dan Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebaikan) seperti pekerjaan-pekerjaan yang disebutkan itu dan akan memberi mereka balasan.

Selain dengan melepaskan kemarahan seorang muslim juga tidak dibolehkan untuk menghindari atau tidak menegur sesama muslim, karena pada hakikatnya mereka adalah saudara. Seperti yang diungkapkan dalam hadits Rasulullah “*Janganlah kalian saling membenci. Janganlah kalian saling mendengki. Janganlah kalian saling bermusuhan. Jadilah kalian hamba-hamba Allah yang bersaudara. Tidak halal bagi seseorang muslim mendiamkan saudaranya (sesame muslim) lebih dari tiga hari.* (HR. Bukhari no.6076).

Pada hadits selanjutnya Rasulullah bersabda “ *Tidak halal bagi seorang muslim mendiamkan saudaranya (sesama muslim) lebih dari tiga*

hari. Mereka bertemu, tetapi yang ini memalingkan muka dan yang ini juga memalingkan muka. Orang yang terbaik diantara mereka berdua adalah orang yang mengucapkan salam terlebih dahulu. (HR. Bukhari no. 6077)

3). Keinginan untuk berdamai.

Artinya :“Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu ma’afkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu[246]. Kemudian apabila kamu Telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya. “

[246] Maksudnya: urusan peperangan dan hal-hal duniawiyah lainnya, seperti urusan politik, ekonomi, kemasyarakatan dan lain-lainnya. (Q.S Ali-Imron : 159)

Imam Jalalain dalam tafsirnya menjelaskan, maka rahmat dari Allah kamu menjadi lemah lembut, hai (Muhammad) sehingga kamu hadapi pelanggaran mereka terhadap perintahmu itu dengan sikap lunak dan sekiranya kamu bersikap kasar sehingga kamu mengambil tindakan keras kepada mereka tentulah mereka akan menjauhkan diri dari sekelilingmu, maka maafkanlah mereka atas perbuatan mereka dan mintalah ampun bagi mereka atas kesalahan-kesalahan itu hingga kuampuni serta berundinglah dengan mereka artinya mintalah pendapat atau buah pikiran mereka

mengenai urusan itu yakni urusan peperangan dan lain-lain demi mengambil hati mereka, dan agar umat meniru sunah dan jejak langkahmu, maka Rasulullah SAW banyak bermusyawarah dengan mereka. Kemudian apabila kamu telah berketetapan hati untuk melaksanakan apa yang kamu kehendaki setelah bermusyawarah itu maka bertawakkallah kepada Allah artinya percayalah kepadanya. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepadanya.

Bersikap lemah lembut dan tidak dengan kekerasan serta bermusyawarah akan membuat rendahnya tingkat pertengkaran dan akan menciptakan perdamaian tidak hanya oleh satu pihak saja sikap seperti ini lebih efektif apabila dilakukan oleh kedua belah pihak karena pada hakikatnya semua muslim itu bersaudara.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan aspek-aspek perilaku *forgiveness* yang dikemukakan oleh para ahli serta diperkuat oleh Al-Qur'an dan hadits adalah semakin menurunnya motivasi untuk membalas dendam (*avoidance motivation*) maka akan menurun pula motivasi untuk menghindari orang yang telah menyakiti (*revenge motivation*) dengan demikian keinginan untuk membina hubungan yang baik kembali semakin meningkat (*benevolence motivation*).

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku memaafkan

Menurut Worthington dan Wade (1999) faktor-faktor yang mempengaruhi *forgiveness* adalah :

a. Kecerdasan Emosi.

Yaitu kemampuan untuk memahami keadaan emosi diri sendiri dan orang lain. Mampu mengontrol emosi, memanfaatkan emosi dalam membuat keputusan, perencanaan, memberikan motivasi.

b. Respon Pelaku.

Dimana respon pelaku meminta maaf dengan tulus atau menunjukkan penyesalan yang dalam. Permintaan maaf yang tulus berkorelasi positif dengan *forgiveness*.

c. Munculnya Empati.

Empati adalah kemampuan untuk mengerti dan merasakan pengalaman orang lain tanpa mengalami situasinya. Empati menengahi hubungan antara permintaan maaf dengan *forgiveness*. Munculnya empati ketika sipelaku meminta maaf sehingga mendorong korban untuk memaafkannya.

d. Kualitas Hubungan.

Forgiveness paling mungkin terjadi pada hubungan yang dicirikan oleh kedekatan, komitmen dan kepuasan. *Forgiveness* juga berhubungan positif dengan seberapa penting hubungan tersebut antara pelaku dan korban.

e. *Rumination* (Merengung dan Mengingat).

Semakin sering individu merengung dan mengingat-ingat tentang peristiwa dan emosi yang dirasakan akan semakin sulit *forgiveness* terjadi. *Rumination* dan usaha menekan dihubungkan dengan motivasi penghindaran (*avoidance*) dan membalas dendam (*revenge*).

f. Komitmen Agama.

Pemeluk agama yang komitmen dengan ajaran agamanya akan memiliki nilai tinggi pada *forgiveness* dan nilai rendah pada *unforgiveness*.

g. Faktor Personal.

Sifat pemarah, pencemas, *introvert* dan kecenderungan merasa malu merupakan faktor penghambat munculnya *forgiveness*. Sebaliknya sifat pemaaf, *extrovert* merupakan faktor pemicu terjadinya *forgiveness*.

Sedangkan menurut McCullough (1999) ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap *forgiveness* yakni :

a. Empati

Empati adalah kemampuan seseorang untuk ikut merasakan perasaan atau pengalaman orang lain. Kemampuan untuk empati ini erat kaitanya dengan pengambilalihan peran. Melalui empati terhadap pihak yang menyakiti, seseorang dapat merasa bersalah dan tertekan akibat perilakunya yang menyakitkan.

b. Atribusi terhadap Pelaku dan Kesalahannya.

Penilaian akan mempengaruhi setiap perilaku individu. Artinya bahwa setiap perilaku itu ada penyebabnya dan penilaian dapat mengubah perilaku individu.

c. Tingkat Kelukaan.

Beberapa orang menyangka sakit hati yang mereka rasakan untuk mengakuinya sebagai sesuatu yang sangat menyakitkan. Mereka merasa takut mengakui rasa sakit hatinya karena dapat mengakibatkan mereka membenci

orang yang sangat dicintainya, meskipun melukai. Hal ini sering kali menimbulkan kesedihan yang mendalam maka pemaafan tidak bisa atau sulit terwujudkan.

d. Karakteristik Kepribadian.

Ciri kepribadian tertentu seperti *ekstrovet* menggambarkan beberapa karakter seperti bersifat sosial, keterbukaan, ekspresi dan *asertif*. Karakter yang hangat, kooperatif, tidak mementingkan diri, menyenangkan, jujur dermawan, sopan dan fleksibel juga cenderung menjadi empati dan bersahabat.

e. Kualitas Hubungan.

Seseorang yang memaafkan kepada pihak lain dapat dilandasi oleh komitmen yang tinggi pada relasi mereka. Ada empat alasan mengapa kualitas hubungan berpengaruh terhadap perilaku memaafkan dalam hubungan interpersonal yaitu: pertama, mempunyai motivasi yang tinggi untuk menjaga hubungan; kedua, adanya orientasi jangka panjang dalam menjalin hubungan; ketiga, dalam kualitas hubungan yang tinggi masing-masing individu adanya kepentingan satu orang dan kepentingan menyatu; keempat, kualitas hubungan mempunyai orientasi kolektivitas yang menginginkan pihak-pihak yang terlibat untuk berperilaku yang memberikan keuntungan di antara mereka.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi *forgiveness* adalah : kecerdasan emosi, respon pelaku, munculnya empati, kualitas hubungan, rumination, komitmen agama, faktor

personal, atribusi terhadap pelaku dan kesalahannya, tingkat kelukaan, dan karakteristik kepribadian.

4. Tahapan Perilaku *Forgiveness*

Enright dan Coyle (1998) mengembangkan suatu model tahapan *forgiveness*. Model ini meliputi aspek kognitif, afektif dan perilaku yang terjadi dalam proses *forgiveness*. Tahapan tersebut dibagi kedalam empat fase yaitu :*uncoveringphase*, *decisionphase*, *workphase* dan *outcome/deepeningphase*. Orcutt, Pickett & Pope (2005) menjelaskan masing-masing fase sebagai berikut:

a. *Uncovering phase*

Proses *forgiveness* melibatkan rasa disakiti secara tidak adil pada individu yang dipenuhi dengan pengalaman emosi negatif dan rasa sakit yang diasosiasikan dengan luka. Emosi negatif (*unforgiveness*) harus dikonfrontasikan dan secara mendalam dipahami sebelum proses penyembuhan dimulai.

b. *Decision phase*

Individu menyadari bahwa memfokuskan diri secara terus menerus pada luka dan pelaku hanya dapat menghasilkan penderitaan yang berlanjut. Kemungkinan memaafkan dilakukan sebagai strategi untuk penyembuhan dan individu membuat komitmen untuk memaafkan pelaku. Berdasarkan komitmen ini, kerja *forgiveness* diawali dan pada fase ini pikiran, perasaan dan perhatian untuk membalas dendam terhadap pelaku dilepaskan.

c. *Work phase*

Tahapan *forgiveness* seringkali melibatkan perubahan persepsi terhadap pelaku, mungkin dengan menempatkan kejadian dalam konteks kehidupan pelaku, dalam suatu usaha yang bukan atas alasan tanggungjawab pelaku tapi lebih kepada menerima pelaku sebagai anggota komunitas manusia. Orang yang disakiti memilih untuk menawarkan beberapa bentuk perbuatan baik (pribadi dan/atau umum) terhadap pelaku.

d. *Outcome/Deepening phase*

Memaafkan individu menjadikan seseorang sadar akan keuntungan emosional positif yang akan diterimanya dari proses *forgiveness*. Secara umum, individu menemukan makna dalam penyembuhan yang dialaminya sehingga pada fase terakhir ini individu mengalami *paradox of forgiveness*, sebagai salah satu sikap terhadap rasa sakit yang tidak adil dan memberikan kemurahan hati pada orang lain, orang yang telah disembuhkan.

5. Proses *Forgiveness*

Proses *forgiveness* adalah proses yang berjalan perlahan dan memerlukan waktu. Semakin parahnya sakit hati, semakin lama pula waktu yang diperlukan untuk memaafkan. Kadang-kadang seseorang melakukannya dengan perlahan-lahan sehingga melewati garis batas tanpa menyadari bahwa dia sudah melewatinya. Proses *forgiveness* juga dapat terjadi ketika pihak yang disakiti mencoba mengerti kenapa hal itu terjadi bersama-sama dengan upaya meredakan kemarahan.

Robert Enright dan Gayle Red (dalam Nashori, 2009) mengungkapkan adanya empat fase untuk memberikan *forgiveness* yaitu:

- a. Fase pengungkapan (*uncovering phase*), yaitu ketika seseorang merasa sakit hati dan dendam.
- b. Fase keputusan (*decision phase*), yaitu seseorang mulai berfikir rasional dan memikirkan kemungkinan untuk *forgiveness*. Pada fase ini individu belum *forgiveness* sepenuhnya.
- c. Fase tindakan (*work phase*), yaitu adanya tindakan secara aktif memberikan *forgiveness* kepada orang yang bersalah.
- d. Fase pendalaman (*outcome atau deepening phase*), yaitu internalisasi kebermaknaan dari proses *forgiveness* pada fase inilah individu memahami bahwa dengan *forgiveness* maka dirinya akan memberi manfaat untuk diri sendiri, orang lain dan lingkungannya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa proses *forgiveness* adalah fase pengungkapan, fase keputusan, fase tindakan, fase pendalaman.

6. Manfaat *Forgiveness*

Worthington & Wade (dalam Rusdi 2009) *forgiveness* secara kesehatan memberikan keuntungan secara psikologis dan merupakan terapi yang efektif dalam intervensi yang membebaskan seseorang dari kemarahannya dan rasa bersalah. Selain itu juga dapat mengurangi rasa marah, depresi dan cemas.

Sedangkan menurut Fincham (2002) *forgiveness* dalam hubungan interpersonal yang erat memberikan pengaruh terhadap kebahagiaan dan kepuasan hubungan. (Enright, 2001) *forgiveness* dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis karena dengan *forgiveness* seseorang dapat

melepaskan perasaan marah, mengubah pemikiran destruktif menjadi pemikiran yang lebih baik terhadap orang yang telah menyakitinya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan manfaat *forgiveness* secara kesehatan memberikan keuntungan secara psikologis dan merupakan terapi yang efektif dalam intervensi yang membebaskan seseorang dari kemarahannya dan rasa bersalah. Selain itu juga dapat mengurangi rasa marah, depresi dan cemas.

7. Anjuran perilaku *forgiveness* (memaafkan) dalam Islam

Salah satu sifat mulia yang dianjurkan dalam Al-Qur'an adalah perilaku memaafkan. Sebagaimana firman-Nya yang artinya : "*Jadilah Engkau Pema'af dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh.* (Q.S Al-A'raf : 199). Al-Qur'an menyebutkan bahwa setiap memaafkan merupakan sikap yang mulia dan terpuji, sebagaimana dalam firman Allah SWT yang artinya: "*Tetapi orang yang bersabar dan memaafkan, Sesungguhnya (perbuatan) yang demikian itu termasuk hal-hal yang diutamakan.* (Q.S Asy-Syura : 43)

Berdasarkan pada arti ayat tersebut, kaum beriman adalah orang-orang yang bersifat memaafkan, pengasih dan berlapang dada. Begitu juga setiap orang yang mau memaafkan kesalahan orang lain, Allah SWT menyediakan pahala utama sebagai balasan atas kemuliaan sikap mereka.

Memaafkan merupakan model pribadi yang unggul karena seseorang yang memiliki jiwa besar adalah orang yang mendahului perilaku yang mulia ketika menghadapi masalah dibandingkan dengan mengekspresikan perilaku

yang buruk. Sebagaimana yang disampaikan Rasulullah SAW., “*Orang kuat itu bukanlah yang menang dalam gulat, tetapi orang kuat adalah yang mampu menahan nafsu amarahnya.*” (HR. Bukhari dan Muslim)

Memaafkan berarti menghapuskan. Seseorang baru dikatakan memaafkan orang lain apabila ia mampu menghapuskan kesalahan orang lain itu, kemudian tidak menghukumnya sekalipun ia mampu melakukannya. Ini adalah perjuangan untuk pengendalian diri yang lebih tinggi dari menahan amarah karena menahan amarah hanya upaya menahan sesuatu yang tersimpan dalam diri. Sedangkan memaafkan menuntut orang untuk menghapus bekas luka hati akibat perbuatan orang. Ini adalah sesuatu yang tidak mudah karena inilah yang pantas dianggap sebagai perilaku yang bertakwa.

C. Dinamika Psikologis Pemaafan dengan Kesejahteraan Psikologis pada Wanita yang Bekerja di Universitas Islam Riau.

Menurut Mufidah (2009), ibu yang bekerja adalah ibu yang selain mengurus rumah tangga juga memiliki tanggung jawab di luar rumah baik di kantor, yayasan, atau wiraswasta dengan kisaran waktu 6 jam sampai 8 jam sehari. Menurut Temitope (2015) seorang ibu yang bekerja adalah wanita yang sudah menikah dan memiliki anak serta memiliki tugas menjadi ibu rumah tangga dan tugas di kantor. Ibu yang bekerja bukan hanya semata-mata karena tren atau sekedar mencari kesibukan di luar rumah, tetapi juga karena kebutuhan eksistensi dalam diri individu atau dikarenakan tuntutan ekonomi rumah tangga dimana banyaknya kebutuhan sehari-hari yang harus di penuhi.

Tetapi akan timbul permasalahan jika wanita bekerja tersebut sudah berkeluarga dan menjadi seorang istri. Tentu dia memiliki dua tanggung jawab besar, selain harus bekerja seoptimal mungkin di kantor tetapi juga bertanggung jawab dalam mengurus keperluan suami dan atau anak-anaknya. Masalah-masalah yang di hadapi oleh ibu-ibu sangat beraneka ragam baik itu masalah individu atau bahkan masalah dengan lingkungan luar yang mana dapat memicu timbulnya stress dalam diri individu.

Dalam berinteraksi dengan individu lain, seseorang kadang-kadang berbuat salah kepada individu lain dan itulah gesekan tersebut. Pada sisi lain, ia tentu pernah mengalami perlakuan dan situasi yang mengecewakan atau menyakitkan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal tersebut adalah melalui proses pemaafan terhadap pihak-pihak yang telah menimbulkan rasa sakit yang ada. Tidak semua orang mau dan mampu secara tulus memaafkan dan melupakan kesalahan orang lain. Proses memaafkan memerlukan kerja keras, kemauan kuat dan latihan mental karena terkait dengan emosi manusia yang fluktuatif, dinamis dan sangat reaktif terhadap stimulant luar.

Salah satu nilai penting agar hubungan tetap positif adalah memaafkan kesalahan yang dilakukan oleh orang lain. *Forgiveness* menurut Enright (2003) menyatakan bahwa pada dasarnya memaafkan merupakan sikap yang diberikan oleh orang yang tersakiti untuk tidak melakukan balas dendam dan melampiaskan kemarahan yang dirasakan kepada orang yang menyakiti, namun lebih memberikan kemurahan hati, kasih sayang, cinta dan berperilaku baik kepada orang tersebut. Dari penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa model *forgiveness*

lebih mengarah untuk memberikan pemaafan secara langsung tanpa adanya pembalasan dendam, akan tetapi lebih memberikan kasih sayang kepada pelaku.

McCullough (1997) menyampaikan bahwa memaafkan dapat dijadikan seperangkat motivasi untuk mengubah seseorang menjadi tidak membalas dendam dan meredakan dorongan untuk menjauhi atau menjaga jarak, serta meningkatkan dorongan untuk berdamai dan berperilaku baik terhadap orang yang bersalah (McCullough, Worthington, Rachal, 1997). Dari kedua tokoh ini dapat disimpulkan bahwa memaafkan dapat dijadikan sebuah cara untuk memperbaiki hubungan dengan orang lain dan lebih mengarahkan untuk berbuat baik terhadap orang yang salah.

Ryff (1989) menyatakan kesejahteraan psikologis ialah suatu konsep yang berkaitan dengan yang dirasakan, sehingga aktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari mengarah pada pengungkapan perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu. Kesejahteraan psikologis keinginan untuk menggali potensi diri secara keseluruhan dan mempunyai kebutuhan untuk merasa baik secara psikologis. Kesejahteraan psikologis dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup kemudian menjadi landasan hidup dalam menikmati hidup. (Ryff & Keyes 1995).

D. Hipotesis

Berdasarkan pembahasan yang telah dijelaskan diatas tentang pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau, maka dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada wanita

yang bekerja di Universitas Islam Riau. Semakin tinggi pemaafan maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau. Begitupun sebaliknya, semakin rendah pemaafan maka akan semakin rendah pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan suatu atribut yang dinilai, watak ataupun sebuah nilai yang berasal dari individu. Variabel secara umum juga didefinisikan sebagai suatu gambaran objek ataupun aktivitas yang memiliki varian sesuai dengan ketetapan atau yang dipilih oleh seorang peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014). Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari variabel terikat dan variabel bebas adalah sebagai berikut:

- a. Variabel (bebas/independen/X) : Pemaafan
- b. Variabel (terikat/dependen/Y) : Kesejahteraan Psikologis

B. Definisi Operasional Variabel

1. Definisi Operasional Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi tertinggi yang dapat dicapai oleh individu untuk mencakup evaluasi dan penerimaan diri pada berbagai aspek kehidupan serta merasa puas dalam kehidupan. Dimensi yang digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) adalah penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

2. Definisi Operasional Pemaafan

Memaafkan merupakan kesediaan individu untuk menghapus keinginan untuk membalas dendam, serta menghapus keinginan untuk menghindari pelaku dan individu memiliki kesediaan untuk berdamai dengan orang yang telah menyakitinya. Data mengenai memaafkan diungkap dengan skala yang terdiri dari aspek-aspek *forgiveness* yakni: *Avoidance Motivation*, *Revenge Motivation*, dan *Benevolence Motivation*.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini ditetapkan dengan mengambil tingkat kesalahan 0,05 atau 5% yang dipadukan dengan teori Nomogram Harry King (dalam Sugiyono, 2016), sehingga subjek penelitian ini merupakan dosen dan karyawan wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek atau obyek yang dimiliki karakter dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh seorang peneliti untuk dipelajari yang kemudian ditarik sebuah kesimpulan (Sugiyono, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah 279 wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka

peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif atau mewakili (Sugiyono, 2016).

Dalam penelitian ini, subjek yang digunakan adalah dosen dan karyawan wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *cluster random sampling* dimana peneliti melakukan beberapa prosedur tahapan dalam pengambilan sampel yaitu langkah pertama peneliti melakukan secara random terhadap fakultas dari sembilan fakultas dan diperoleh enam fakultas di Universitas Islam Riau. Langkah kedua peneliti melakukan secara random terhadap program studi di masing-masing fakultas dari enam fakultas yang didapat di Universitas Islam Riau. Teknik *cluster random sampling* digunakan untuk menentukan sampel yang akan diteliti atau sumber data yang ditetapkan secara bertahap dari wilayah yang luas sampai ke wilayah terkecil. Setelah terpilih sampel terkecil, kemudian dipilih sampel secara acak.

Berdasarkan tabel penentuan jumlah sampel dalam Sugiyono (2016) dengan populasi 279 orang dan diambil dengan tingkat kesalahan 5% sampel yang didapat berjumlah 160 orang. Maka sampel yang akan digunakan didalam penelitian ini berjumlah 160 wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan penulis untuk mengumpul data. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan angket atau

kuisisioner. Sedangkan instrument penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan skala Likert, dimana aspek pada variabel dijadikan sebagai tolak ukur penyusunan aitem instrumen. Dalam penelitian ini data dikumpulkan dengan menggunakan skala, hubungan antara pemaafan dengan kesejateraan psikologis pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau.

Skala dalam penelitian ini terdiri dari dua macam, yaitu skala pemaafan dan skala kesejateraan psikologis. Pengumpulan data bersifat kuantitatif yang terdiri dari *favourable* dan *unfavourable* (Azwar, 2012). Setiap individu memiliki jawaban yang berbeda-beda, tidak ada jawaban yang dianggap benar atau salah. Cara menjawabnya adalah dengan memberikan tanda silang (X) atau *Checklist* (√) pada salah satu alternatif jawaban yang sudah disediakan.

Kedua skala dalam penelitian ini meminta partisipan untuk memilih jawaban alternatif *favourable* yang sesuai dan tepat pada skala Likert yakni sangat sesuai (SS) diberi nilai 4, sesuai (S) diberi nilai 3, tidak sesuai (TS) diberi nilai 2, sangat tidak sesuai (STS) diberi nilai 1. Sedangkan pernyataan untuk *unfavorable* sistem penelitian pada subjek sistem penelitian pada subjek adalah sangat sesuai (SS) diberi nilai 1, sesuai (S) diberi nilai 2, tidak sesuai (TS) diberi nilai 3, sangat tidak sesuai (STS) diberi nilai 4. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis seseorang, begitu juga sebaliknya.

1. Skala kesejahteraan psikologis

Pada skala ini, peneliti menggunakan skala yang diadaptasi dari *Ryff's Psychological Well-being Scale* yang pernyataan-pernyataan pada aitem-aitemnya disesuaikan dengan kebutuhan penelitian tetapi tetap berdasarkan dimensi

kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989). Menurut Ryff aspek kesejahteraan psikologis terdiri dari enam dimensi, yaitu: Penerimaan diri (*self acceptance*), Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), Otonomi (*autonomy*), Penguasaan Lingkungan (*environmental mastery*), Tujuan Hidup (*purpose in life*) dan Pertumbuhan Pribadi (*personal growth*). Berikut ini adalah *blueprint* skala kesejahteraan psikologis dapat dilihat pada table 3.1

Tabel 3.1

Blue Print Skala Kesejahteraan Psikologis Sebelum Try Out

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Penerimaan diri	Sikap terhadap diri sendiri	15,37,17,39	19,41,21	7
Hubungan positif dengan orang lain	Memiliki hubungan dekat dan hangat dengan orang lain	22,23,3,25	26,6,28	7
Otonomi	Mengatur tingkah laku	1,2,4,24	5,7,27	7
Penguasaan lingkungan	Menggunakan kesempatan yang ada	8,10,30,32	12,14,34	7
Tujuan hidup	Memiliki tujuan hidup	9,29	11,13,31,33,35	7
Pertumbuhan pribadi	Mengembangkan potensi diri	16,36	18,20,38,40,42	7
	Jumlah	20	22	42

Hasil uji analisis daya beda aitem skala kesejahteraan psikologis dari jumlah total 42 aitem pernyataan, pada analisis I terdapat 13 aitem yang tidak valid dengan nomor aitem 3,4,8,9,11,12,13,16,17,22,31,33, dan 38, selanjutnya pada analisis II terdapat 2 aitem yang tidak valid dengan nomor aitem 32 dan 36, selanjutnya pada analisis III hanya terdapat 1

aitem yang tidak valid dengan nomor aitem 42 dan pada analisis IV seluruh aitem dinyatakan valid. Aitem pernyataan yang tidak valid tersebut tidak dimasukkan untuk skala penelitian, artinya terdapat 26 aitem yang valid dan diperoleh hasil reliabilitas 0,889. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.2
Blue Print Skala Kesejahteraan Psikologis Sesudah Try Out

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Penerimaan diri	Sikap terhadap diri sendiri	15,37,39	19,41,21	6
Hubungan positif dengan orang lain	Memiliki hubungan dekat dan hangat dengan orang lain	23,25	26,6,28	5
Otonomi	Mengatur tingkah laku	1,2,24	5,7,27	6
Penguasaan lingkungan	Menggunakan kesempatan yang ada	10,30	14,34	4
Tujuan hidup	Memiliki tujuan hidup	29	35	2
Pertumbuhan pribadi	Mengembangkan potensi diri	-	18,20,40	3
	Jumlah	11	15	26

2. Skala Pemaafan

Pada skala ini, peneliti menggunakan skala yang diadaptasi dari Monica (2018) yang pernyataan-pernyataan pada aitem-aitemnya disesuaikan dengan kebutuhan penelitian tetapi tetap berdasarkan dimensi pemaafan menurut Michael E. McCullough dan digunakan untuk mengetahui seberapa besar seorang individu memiliki pemaafan. Menurut McCullough aspek perilaku pemaafan terdiri dari tiga aspek, yaitu: *Avoidance motivations*, yaitu motivasi penghindaran terhadap orang yang telah menyakiti, *revenge motivations*, yaitu motivasi untuk membalas

dendam dan *benevolence motivations*, yaitu motivasi melakukan kebaikan dan berdamai dengan pelaku. Berikut ini Blueprint Skala pemaafan sebelum dilakukan uji coba dapat dilihat pada tabel 3.3

Tabel 3.3
Blueprint Skala Forgiveness Sebelum Try Out

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	Avoidance motivation	Membuang keinginan untuk membalas dendam terhadap orang yang telah menyakiti	2,4,5,12,15,21,23,31	3,13,14,22,24,30,37,45	16
2	Revenge motivation	Membuang keinginan untuk menjaga kerenggangan (jarak) dengan orang yang menyakiti	1,16,17,25,29,33	11,32,34,38,40,44	12
3	Benevolence motivation	Berdamai dengan orang yang telah menyakiti	6,9,10,18,20,26,28,35,43	7,8,19,27,36,39,41,42,46	18
		Jumlah	23	23	46

Hasil uji analisis daya beda aitem skala pemaafan dari jumlah total 46 aitem pernyataan, pada analisis I terdapat 3 aitem yang tidak valid dengan nomor aitem 24,37 dan 45, selanjutnya pada analisis II terdapat 1 aitem yang tidak valid dengan nomor aitem 12 selanjutnya pada analisis III seluruh aitem dinyatakan valid. Aitem pernyataan yang tidak valid tersebut tidak dimasukkan untuk skala penelitian, artinya terdapat 42 aitem yang valid dan diperoleh hasil reliabilitas 0,955. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.4
Blueprint Skala *Forgiveness* Sesudah Try Out

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Avoidance motivation	Membuang keinginan untuk membalas dendam terhadap orang yang telah menyakiti	2,4,5,15,21,23,31	3,13,14,22,30	12
Revenge motivation	Membuang keinginan untuk menjaga kerenggangan (jarak) dengan orang yang menyakiti	1,16,17,25,29,33	11,32,34,38,40,44	12
Benevolence motivation	Berdamai dengan orang yang telah menyakiti	6,9,10,18,20,26,28,35,43	7,8,19,27,36,39,41,42,46	18
	Jumlah	23	23	42

F. Validitas dan Reliabilitas Penelitian

1. Uji Validitas

Menurut Azwar (2012) validitas merujuk pada bagaimana konsistensi jawaban yang diberikan oleh setiap partisipan atau responden yang mengisi skala. Skala dikatakan valid jika memiliki nilai jawaban yang cenderung sama dan sebaliknya, skala dikatakan tidak valid jika nilai jawaban yang diberikan responden cenderung random, tidak konsisten.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan tingkat kepercayaan hasil pengukuran. Dengan demikian, pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi adalah yang mampu memberikan hasil ukur yang terpercaya atau reliabel. Koefisien reliabilitas dimaksudkan untuk mengetahui konsistensi jawaban yang diberikan dan data yang dianalisis dengan teknik yang digunakan dalam penentuan reliabilitas skala adalah teknik koefisien korelasi yakni guna melihat hubungan antara dua variabel.

Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin rendah reliabilitasnya.

Adapun nilai reliabilitas pada skala kesejahteraan psikologis 0,888 sedangkan nilai reliabilitas pada skala pemaafan adalah 0,617 dengan bantuan program *SPSS versi 23.0 for windows*.

G. Metode Analisis Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode analisis data *teknik correlation Analysis* dibantu dengan program komputer *SPSS 23.00 For Windows*. Teknik *korelasi* ialah teknik untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan antar variable, apabila ada seberapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu (Bungin,2005).

1. Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah skor variabel yang diteliti mengikuti distribusi atau sebaran normal atau tidak. Pengujian normalitas yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS versi 23.0 for windows*. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *kolmogorov-smirnov* untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran data dapat dilihat dari nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* (nilai *p*) dari perhitungan yang telah dilakukan. Menurut Azwar (2012) uji normalitas harus dilakukan karena data harus tersebar secara acak dan normal, hal ini ditunjukkan dari nilai $p > 0,05$ maka data tersebut normal, jika sebaliknya, nilai $p < 0,05$ maka data tersebut tidak normal.

2. Uji Linieritas

Menurut Azwar (2012) uji linieritas harus dilakukan karena untuk membuktikan bahwa antara kedua data tidak ada nilai yang kuadratik atau sama persis. Data yang linier ditunjukkan dari nilai $p < 0,05$ maka data linier, jika sebaliknya $p > 0,05$ maka data tidak linier atau disebut kuadratik.

3. Uji Hipotesis

Setelah uji asumsi atau uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas data dan uji linearitas dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan uji hipotesis bagaimana telah diuraikan sebelumnya bahwa penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara forgiveness dengan psychological well-being pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau. Dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik yakni dengan menggunakan uji *teknik correlation pearson product moment* yang mempunyai tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan kedua variabel tersebut dan menguji taraf signifikansi. Semua analisis data dalam penelitian ini akan dibantu dengan menggunakan program *statistical product and service solution (SPSS) 23.0 for windows*.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Prosedur Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Tahap awal yang harus dilakukan adalah menentukan tempat dimana penelitian ini akan dilakukan serta mempersiapkan segala keperluan penelitian. Persiapan penelitian dilakukan secara bertahap yang meliputi kegiatan validasi skala yang digunakan, pengurusan surat-surat izin, dan juga rancangan jadwal kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan. Penelitian ini dilakukan pada dosen dan staff wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau yang beralamat di Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 Kota Pekanbaru Riau. Setelah dilakukan proses pengambilan sampel dengan menggunakan teknik cluster random sampling, ditentukan jumlah sebaran sampel seperti pada tabel 4.1 dibawah ini.

**Tabel 4.1
Penyebaran sampel**

Fakultas	Prodi	Jumlah Dosen	Jumlah Staff	Total
Hukum	Ilmu Hukum	8	6	14
	Pendidikan Agama Islam	3		
Agama Islam	Ekonomi Islam (Syariah)	3	8	16
	Pendidikan Bahasa Arab	2		
Ekonomi		3	10	27
	Ekonomi Pembangunan			

	Manajemen S1	7		
	Akutansi S1	6		
	Akutansi D3	1		
Ilmu Komunikasi	Ilmu Komunikasi	8	6	14
	Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia	6		
	Pendidikan Bahasa Inggris	9	8	23
Ilmu Keguruan dan Pendidikan	Pendidikan Olahraga/ Penjaskesrek	5		
	Pendidikan Matematika	8		
	Pendidikan Biologi	7	12	32
	Pendidikan Guru Sekolah Dasar	5		
	Ilmu Pemerintahan Administrasi Negara/ Publik	6		
Fisipol	Administrasi Niaga/Bisnis	1	12	29
	Administrasi Perkantoran	4		
	Kriminologi	1		
	Jumlah	98	62	160

2. Pengembangan Alat Ukur Penelitian

Persiapan yang dilakukan peneliti sebelum melakukan penelitian adalah mempersiapkan alat ukur yang akan digunakan. Peneliti melalui beberapa tahapan

dalam mempersiapkan alat ukur, yaitu penulisan aitem, validitas isi aitem, uji coba (*try out*), analisis daya beda aitem dan reliabilitas skala.

a. Penulisan aitem

Penulisan aitem dilakukan berdasarkan teori yang digunakan dalam penelitian. Penulisan aitem dimulai mencari aspek dari teori yang digunakan, kemudian membuat indikator dari setiap aspek. Setelah mendapatkan indikator yang menggambarkan aspek, peneliti membuat aitem sesuai dengan indikator yang telah ditentukan. Penulisan aitem dibagi atas dua tipe yaitu aitem *favourable* dan *unfavourable*. Peneliti juga melipat gandakan jumlah aitem untuk mengantisipasi banyaknya aitem yang gugur.

b. Validitas isi aitem

Adapun skala yang peneliti gunakan pada penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala forgiveness dan skala psychological well-being. Kedua skala pada penelitian ini dilakukan dengan cara meminta judgement kepada salah satu ahli psikologi untuk menilai kesesuaian aitem dengan konstruk teori yang digunakan. Dalam proses validitas isi terdapat beberapa aitem yang harus diperbaiki hingga dibuang, sehingga diperoleh jumlah akhir aitem skala forgiveness sebanyak 42 aitem dan skala psychological well-being sebanyak 26 aitem.

c. Uji coba (*try out*)

Setelah mempersiapkan semua alat ukur maka penulis melakukan uji coba terhadap alat ukur yang digunakan agar validitas serta reliabilitas terjamin dengan baik. Kedua skala yang diuji coba (*try out*) diberikan kepada 60 orang dosen dan

staff karyawan wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau. Uji coba skala dilaksanakan selama 7 (tujuh hari) yaitu pada tanggal 13 Juli sampai 20 Juli 2020. Penyebaran skala uji coba dengan cara menemui dan memberikan skala secara langsung kepada subjek kemudian skala diambil dua hari setelah skala diberikan kepada subjek .

d. Analisis daya beda aitem dan reliabilitas skala

Analisis daya beda aitem dilakukan untuk melihat seberapa mampu aitem membedakan subjek dengan trait tertinggi dan rendah. Menurut Azwar (2012) aitem yang baik adalah aitem yang mempunyai koefisien daya beda $\geq 0,30$. Daya beda aitem dan reliabilitas alat ukur diketahui dengan menggunakan rumus *alpha cronbach's* dengan bantuan perangkat lunak *SPSS 23.0 for windows*. Sebelum dilakukan analisis daya beda, reliabilitas skala forgiveness adalah 0,953. Setelah dilakukan analisis daya beda, ditemukan aitem yang gugur adalah sebanyak 4 butir dari 46 aitem. Aitem yang gugur tersebut yaitu aitem 12, 24,37 dan 45. Setelah peneliti membuang aitem tersebut, indeks koefisien reliabilitas naik menjadi 0,955, sehingga aitem yang digunakan dalam penelitian sebanyak 42 aitem. Distribusi penyebaran aitem dapat dilihat pada tabel 4.1 dibawah ini :

Tabel 4.1

Blueprint Skala Forgiveness Sesudah Try Out

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	Avoidance motivation	Membuang keinginan untuk membalas dendam terhadap orang yang telah menyakiti	2,4,5,15,21,23,31	3,13,14,22,30	12
2	Revenge motivation	Membuang keinginan untuk menjaga	1,16,17,25,29,33	11,32,34,38,40,44	12

		kerenggangan (jarak) dengan orang yang menyakiti			
3	Benevolence motivation	Berdamai dengan orang yang telah menyakiti	6,9,10,18, 20,26,28, 35,43	7,8,19,27, 36,39,41,42,4 6	18
		Jumlah	23	23	42

Sedangkan skala kesejahteraan psikologis, sebelum dilakukan analisis daya beda, reliabilitas skala psychological well-being adalah 0,881. Setelah dilakukan analisis daya beda, ditemukan aitem yang gugur adalah sebanyak 16 butir dari 42 aitem. Aitem yang gugur tersebut yaitu aitem 3, 4, 8, 9, 11, 12, 13, 16, 17, 22, 31, 32, 33, 36, 38, dan 42. Setelah peneliti membuang aitem tersebut, indeks koefisien reliabilitas naik menjadi 0,889, sehingga aitem yang digunakan dalam penelitian sebanyak 26 aitem. Distribusi penyebaran aitem dapat dilihat pada tabel 4.2 dibawah ini :

Tabel 4.2

Blue Print Skala Psychological Well-Being Sesudah Try Out

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	Penerimaan diri	Sikap terhadap diri sendiri	15,37,39	19,41,21	6
2	Hubungan positif dengan orang lain	Memiliki hubungan dekat dan hangat dengan orang lain	23,25	26,6,28	5
3	Otonomi	Mengatur tingkah laku	1,2,24	5,7,27	6
4	Penguasaan lingkungan	Menggunakan kesempatan yang ada	10,30	14,34	4
5	Tujuan hidup	Memiliki tujuan hidup	29	35	2
6	Pertumbuhan pribadi	Mengembangkan potensi diri	-	18,20,40	3
		Jumlah	11	15	26

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian mulai dilaksanakan pada tanggal 25 Juni 2021 dengan melibatkan sampel terpilih sebanyak 160 orang wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau. Skala diberikan kepada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau dan diambil kembali dua hari setelah skala diberikan kepada subjek. Sebagai bentuk rasa terima kasih dan tetap menjaga tali silaturahmi peneliti berinisiatif memberikan souvenir kepada setiap subjek.

C. Hasil Analisis Data

1. Hasil Uji Deskriptif

Deskriptif data penelitian hubungan antara forgiveness dengan psychological well-being pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau, setelah melakukan skoring dan iolah dengan *SPSS 23,0 for window* diperoleh gambaran seperti yang disajikan dalam tabel 4.3

Tabel 4.3
Deskripsi Data Penelitian

Variabel Penelitian	Skor X yang diperoleh (Empirik)				Skor X yang dimungkinkan (Hipotetik)		
	X SD Max	X Min	Mean	SD	X Max	X Min	Mean
Forgiveness	142 63	83	120,02	15,753	168	42	105
Psychological well-being	151 39	97	131,41	10,415	104	26	65

Berdasarkan deskripsi data hipotetik diatas dapat terlihat bahwa nilai rata-rata untuk variabel pemaafan adalah 105, dengan standar deviasi sebesar 63, sedangkan nilai rata-rata yang diperoleh variabel kesejahteraan psikologis adalah 65, dengan standar deviasi sebesar 39. Jika dilihat dari data empiric yang diperoleh dengan bantuan SPSS nilai rata-rata pemaafan adalah 120,02 dengan standar deviasi 15,73., sedangkan rata-rata diperoleh variabel kesejahteraan psikologis adalah sebesar 131,41 dengan standar deviasi 10,415.

Berdasarkan gambaran umum skor forgiveness dengan psychological well-being, penulis menggunakan kategorisasi yang umum digunakan (Azwar,2014), kategorisasi dibuat dengan tujuan untuk menempatkan individu dalam kelompok-kelompok terpisah secara berjenjang serta kontinum berdasarkan dari aspek yang diukur. Penetapan kategorisasi secara umum dapat dilihat yakni sebagai berikut:

1. Sangat tinggi : $X \geq M + 1,5 SD$
 2. Tinggi : $M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
 3. Sedang : $M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
 4. Rendah : $M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
 5. Sangat Rendah : $X \leq M - 1,5 SD$
- Keterangan : M = Mean empirik
SD = Standar deviasi

Berdasarkan rumus tersebut, hasil skor forgiveness pada subjek wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau dapat dilihat pada tabel 4.4 dibawah ini:

Tabel 4.4
Skor Forgiveness

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 143,64$	3	1,9%
Tinggi	$127,896 \leq X < 143,64$	112	70%
Sedang	$112,143 \leq X < 127,896$	26	16,3%

Rendah	$96,391 \leq X < 112,143$	16	10%
Sangat Rendah	$X \leq 96,391$	3	1,9%

JUMLAH		160	100%
---------------	--	------------	-------------

Menarik kesimpulan dari tabel diatas dapat diketahui tingkat forgiveness secara keseluruhan tergolong tinggi, terlihat dari persentase 70%. Ini berarti dari 160 subjek, 112 orang yang memiliki forgiveness (perilaku pemaafan). Sementara itu, kategori skor psychological well-being dapat dilihat pada tabel 4.5.

Tabel 4.5
Skor Kesejahteraan Psikologis

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 147,03$	7	4,4%
Tinggi	$136,617 \leq X < 147,03$	45	28,1%
Sedang	$126,202 \leq X < 136,6175$	62	38,8%
Rendah	$115,787 \leq X < 126,202$	35	21,9%
Sangat Rendah	$X \leq 115,787$	11	6,9%
JUMLAH		160	100%

Menarik kesimpulan dari tabel diatas dapat diketahui tingkat psychological well-being pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau secara keseluruhan tergolong sedang, yakni dengan persentase 38,9% artinya dari 160 subjek 62 orang memiliki kesejahteraan psikologis dari 100% subjek yang terlibat.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan dapat diambil kesimpulan bahwa, wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau secara dominan memiliki

skor tinggi pada variabel forgiveness dan memiliki skor sedang pada variabel psychological well-being.

2. Uji Asumsi

Data yang telah diperoleh hasilnya dilakukan uji asumsi untuk memenuhi kriteria-kriteria korelasi. Uji asumsi menggabungkan uji normalitas sebaran data. Uji linearitas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

a) Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah skor variabel yang diteliti mengikuti distribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan pada masing-masing variabel yaitu variabel forgiveness dan variabel psychological well-being yang dianalisa dengan bantuan program *SPSS versi 23.0 for windows*. Jika sebaran normal, artinya tidak ada perbedaan signifikan antara frekuensi yang diamati dengan frekuensi kurva. Kaidah yang dipakai, bila ρ nilai Z (kolmogorov-Smirnov) $> 0,05$ maka sebaran normal, sebaliknya jika $\rho < 0,05$ maka sebaran tidak normal. Berdasarkan analisis data yang dilakukan dengan menggunakan one sample kolmogorof-Smirnov test maka diperoleh seperti tabel 4.6 dibawah ini.

Tabel 4.6

Hasil Uji Asumsi Normalitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Forgiveness	0,200	Normal
Psychological well-being	0,000	Tidak Normal

Menarik kesimpulan dari tabel diatas dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas menunjukkan variabel forgiveness memiliki nilai signifikansi sebesar 200 ($p > 0,05$) dan variabel psychological well-being 000 ($p < 0,05$). Hal ini

menunjukkan bahwa data dari variabel forgiveness berdistribusi normal dan data dari variabel psychological well-being berdistribusi tidak normal.

b) Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui bentuk hubungan antara kedua variabel penelitian. Hubungan linier menggambarkan bahwa perubahan variabel bebas cenderung diikuti oleh variabel tergantung apabila nilai $p < 0,05$ maka kedua variabel dikatakan linier, sebaliknya jika $p > 0,05$ maka kedua variabel dikatakan tidak linier. Berdasarkan hasil uji linieritas dapat diketahui untuk perhitungan *deviation from linierity* menghasilkan $F(\text{linierity}) = 2,394$ dengan $p = 0,008$ ($p < 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa forgiveness dan psychological well-being adalah linier.

c) Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adanya hubungan positif antara forgiveness dengan psychological well-being pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau. Analisis yang digunakan yaitu teknik pearson product moment. Berdasarkan dari hasil uji korelasi antara forgiveness dengan psychological well-being, maka diperoleh nilai koefisien korelasi ($r = 0,463$ dan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$)). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara forgiveness dengan psychological well-being pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau. Semakin tinggi forgiveness (perilaku pemaafan) maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis dan juga sebaliknya, semakin rendah forgiveness (perilaku pemaafan) maka akan semakin rendah kesejahteraan psikologis pada wanita yang bekerja di Universitas Islam

Riau. Dengan demikian hasil uji analisa data ini menyatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

d) Uji Determinasi

Dari hasil uji determinasi, dapat diperoleh nilai koefisien (*r-squared*) sebesar 0,019, artinya forgiveness memberikan sumbangan efektif sebesar 1,9% terhadap psychological well-being pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau, sebaliknya yang sebesar 98,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Adapun hasil analisis data determinasi dapat dilihat pada tabel 4.9 dibawah ini:

Tabel 4.9
Uji R-Squared

Variabel	R	R-Squared	Eta	Eta Squared
Forgiveness	.139	.019	.540	.292
Psychological well-being				

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa dengan teknik korelasi *pearson product moment* diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara forgiveness dengan psychological well-being pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau. Hal ini ditunjukkan dengan nilai korelasi (r) = 0,463 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya semakin tinggi forgiveness (perilaku pemaafan) pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau, maka akan semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologisnya. Forgiveness memberikan sumbangan efektif sebesar 1,9% terhadap tingkat psychological well-being pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau.

Menurut Hargrave dan Sells (2003) mengungkapkan bahwa memaafkan merupakan suatu upaya untuk memulihkan cinta dan membangun kepercayaan korban kepada pelaku pelanggaran dalam hubungannya dengan tindakan yang dapat dipercaya, sehingga korban dan pelaku dapat memulai hubungan ke arah yang lebih baik.

Menurut Hadriami (2008) *forgiveness* merujuk pada terlepasnya seseorang dari kemarahan serta kesembuhan terhadap luka-luka hati dan tidak ada balas dendam. Ada unsur melepaskan diri dari kemarahan (afeksi) dan tercipta kembali hubungan yang berarti adanya rekonsiliasi dengan munculnya kepercayaan, sembuhnya luka dan kehilangan rasa untuk membalas dendam yang berarti *forgiveness* tidak hanya terjadi di tahap afeksi, melainkan juga di tahap perilaku dimana korban berani membangun kembali hubungan dengan situasi yang positif.

Menurut penelitian paramitasari dan alfian (2012) mengatakan bahwa memaafkan adalah sebagai cara yang digunakan untuk memperbaiki harmoni sosial dalam sebuah lingkungan. Bagi sebagian orang memaafkan menjadi sebuah kebutuhan dalam kehidupan karena dapat memperbaiki hubungan dengan orang lain. Memaafkan dapat dijadikan seperangkat motivasi untuk mengubah seseorang menjadi tidak menjadi tidak membalas dendam dan meredakan dorongan untuk menjauhi atau menjaga jarak, serta meningkatkan dorongan untuk berdamai dan berperilaku baik terhadap orang yang bersalah.

Sianturi (2013) mengatakan bahwa memaafkan merupakan suatu cara untuk membebaskan individu dari rasa marah dan keinginan untuk membalas

dendam dengan cara menunjukkan kasih sayang dan kebaikan kepada seseorang yang telah menyakiti individu tersebut. *Forgiveness* merupakan proses perubahan yang terjadi dalam individu untuk cenderung menjadi lebih positif dan mengurangi hal negatif terhadap seseorang yang merugikannya pada masa lampau.

Kesejahteraan psikologis menurut (Ilgan,Cengiz,Ata dan Akram,2015) adalah kesejahteraan individu yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan awalnya. Individu yang membentuk hubungan interaksi yang baik dengan orang lain akan mempunyai kesejahteraan psikologis yang kuat serta memunculkan sikap dan perilaku positif yang meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Psychological well-being merupakan kondisi psikologis yang ditentukan oleh hasil evaluasi atau penilaian seseorang terhadap dirinya, yang merupakan evaluasi atas pengalaman-pengalaman hidupnya. Evaluasi terhadap pengalaman akan dapat menyebabkan seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat kesejahteraan psikologisnya rendah, atau berusaha memperbaiki keadaan dalam hidupnya yang akan membuat kesejahteraan psikologis individu tersebut meningkat.

Berdasarkan teori yang dipaparkan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa forgiveness membantu dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau. Dalam penelitian ini, penulis menyadari bahwa masih banyak terdapat kelemahan dan kekurangan yang ditemukan selama penelitian berlangsung.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisa data diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi forgiveness maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau. Sebaliknya, jika semakin rendah forgiveness maka semakin rendah pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau tersebut.

B. Kelemahan Penelitian

Penelitian ini memiliki banyak kelemahan dikarenakan adanya keterbatasan pada penulis. Kelemahan tersebut diantaranya adalah :

1. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini hanya dilakukan pada dosen dan staff wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau sehingga hasil yang didapat mungkin akan menimbulkan perbedaan apabila dilakukan pada jenis organisasi yang berbeda seperti pada perusahaan dan juga organisasi publik lainnya.
2. Metode pengumpulan data hanya menggunakan data kuesioner.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat dikemukakan saran yakni :

1. Kepada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau

Diharapkan untuk tetap mempertahankan kesejahteraan psikologis yang baik seperti belajar untuk lebih mengenal diri, menggunakan kelebihan yang

dimiliki dengan lebih efektif dan cara mengolah diri sendiri agar dapat bertahan disituasi buruk yang rentan dialami oleh wanita yang memilih untuk bekerja.

2. Kepada peneliti selanjutnya

Di mohon jika dilakukan penelitian kembali akan menemukan faktor-faktor dan aspek yang berbeda dari penelitian ini agar dapat menghasilkan penelitian yang lebih baik lagi dari penelitian ini atau menggunakan metode penelitian yang berbeda. Seperti menggunakan metode penelitian kualitatif. Kepada peneliti juga diharapkan dalam membuat skala lebih menyusun kata-kata dalam skala penelitian yang mudah dimengerti



Daftar Pustaka

- Angelina, S. (2011). *Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being*. *Journal of Happiness*, 9, 13-39.
- Arif, T. A. (2013). *Komitmen dengan pemaafan dalam hubungan persahabatan*. *Jurnal Online Psikologi*, 01(02).
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baumeister, R. F., J. J. Exline., & Somer. (1998). *The victim role grude theory, and two dimention of forgiveness, edited by E. L. Worthington. Dimention of forgiveness, psychological research & technological*. Philadelphia & London: Templeton Perspective.
- Bono, G., McCullough, M. E., & Root, L. M. (2007). *Forgiveness and well-being*. Coral Gables, FL: University of Miami
- Bordbar, T., & Fariba. (2012). Academic performance of virtual students based on their personality traits, learning styles and psychological well being: A prediction. *Social and Behavior Sciences*, 84(2013), pp. 112-116.
- Ellison, C.G. (1991). Religious involment and subjective well being. *Journal of Health and Social Behavior*. 80-90.
- Enright, R. D. (2003). *Forgiveness is a choice: A step by step proces for resolving anger and restoring hope*. Washington: American Psychological Association.
- Enright, R.D & Coyle. (1998). *Counceling Within The Forgiveness Traid: on forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness*. *Counceling & Values*, 40(2), 107-127.
- Enright (2001). *Forgiveness is Choice Washington DC* : Amerika Psychological Association.
- Fincham. (2002). *Forgiveness Integral to Ascience of Close Relatinship*. *Journal of Personality and Social Psychology Family Institute*: Florida State University.
- Ilgan., Cengiz., Ata., & Akram. (2015). The relationship between teachers'

- psychological well-being and their quality of school work life. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(2), 159-181
- Landa, J. M., Martos, M. P., & Zafra, E. L. (2010). Emotional intelligence and personality traits as predictors of psychological well-being in Spanish undergraduates. *Social Behavior and Personality*, 38(6), 783-794.
- McCullough, M.E, Worthington, E.L, and Rachal, K.C. 1997. Interpersonal Forgiving in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 73 (2), 321- 336.
- Mufida. A. (2008). Pelaksanaan peran wanita dalam menunjang ekonomi keluarga ditinjau dari hukum Islam dan UndangUndang no.39 th.1999. *Jurnal Psikologi Airlangga*, 1,23-34.
- Mc Cullough, M. E. (1999). *Forgiveness as Human Streight. Theory Measurement and Kinks to Well Being*. Jurnal of Social and Clinical Psychology Spring.
- McCullough, M.E. 2007. *Forgiveness: Who Does It and How Do They DoIt?*. Department of Psychology, Texas. Volume 10 Number 6 December 2001.
- Nashori, Fuad. (2009). *Pemaafan :Penyembuhan Problem Psikologis Individu dan Bangsa*.
- Nurastuti. W. (2008). Peran ganda beserta tingkat kelelahan dosen wanita di Daerah Yogyakarta. *Media Psikologi Indonesia*, 16, 21-30.
- Nashori, F. (2014). *Psikologi pemaafan*. Yogyakarta: Safitria Insania Press.
- Orathinkal, J., & Vansteenwegen, A. (2006). The effect of forgiveness on marital satisfaction in relation to marital stability Contemporary Family Therapy. *International Journal*, 28(4), 497-504.
- Orth, Ulrich, Berking, M., Walker, N., Laurenz, L., Meier, & Znoj, H. (2005). Forgiveness and psychological adjusment following interpersonal transgressions: Longitudinal analysis. *Journal of Research in Personality*, 1-21. doi:10.1016
- Papilia, D.E., Olds. S.W., & Feldman, R.D. (2009). *Human Development*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Rusdi, Ahmad 2009. *Hubungn Religiusitas dan Forgiveness pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Sekolah Dakwah Dirasat Islamiah Al-Hikmah*. Jakarta: Skripsi Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatilah: Jakarta (tidak diterbitkan).

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, Or is It? Exploration on The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal American Psychological Association*. 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness*.
- Setiyana, V. (2013). Forgiveness dan stress kerja terhadap perawat. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(02).
- Sianturi, V. (2013). Forgiveness dan stress kerja terhadap perawat. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*.
- Siregar, S. (2015). *Metode penelitian statistika*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Smedes, L.B. 1984. *Forgive and Forget: Healing The Hurts We Don't Deserve*. San Francisco: Harpersan.
- Sugiyono. (2016). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Soesilo, V.A. (2006). *Mencoba dan Mengerti Kesulitan untuk Mengampuni*. Jurnal Teologi dan Pelayanan.
- Syindr, C.R., & Lopez, S.J. (2000). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Thompson., Laura,Y., Snyder., Lesa,H., Scott,T.,Michael., Heather.,Rasmussen., Laura.,Billings., Laura.H., Jason,E.,Neufeld., Shorey., Roberts, J.S., & Roberts, D.E. (2005). Dispositional forgiveness of self, other, and situation. *Journal of Social and Personality Psychology*, 73, 313-359
- Walls, C.T., & Zarit, S.H. (1991). Informal support from black churches and th well being of elderly black. *The Gerontologist*. 31(4), 490-495.
- Worthington, E.L. 2003. *Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Hope*. Illinois: InterVarsity.