Perilaku Memaafkan Dengan Subjective Well-Being Pada Wanita Bercerai

by Ardianti Agustin

Submission date: 02-Mar-2023 04:13PM (UTC+0700)
Submission ID: 2026910457
File name: Vol_6_No_2.7_Oktober_2022_-_Ardianti_Agustin.pdf (514.8K)
Word count: 5147
Character count: 33225

IDEA: Jurnal Psikologi
Journal of Clinical, Industrial, Social and Educational Psychology
e-ISSN:2614-8072
p-ISSN 2579-3632
DOI: ttps://doi.org/10.32492/idea.v6i2.6207

Perilaku Memaafkan Dengan Subjective Well-Being Pada Wanita Bercerai

Aironi Zuroida, Ardianti Agustin
Universitas Wijaya Putra

aironizuroida@uwp.ac.id, ardiantiagustin@uwp.ac.id

Article Info

Article history:
Received July 29 fr, 2022
Revised August 25th, 2022
Accepted september 1 th, 2022

Keyword:
Forgiving, Subjective Well-being, Divorced

ABSTRACT

This research to determine whether there is a relationship between forgiveness and subjective well-being in divorced widows. The population in this study were women who were divorced (divorced widows). The sample of this study was 40 divorced women who were taken randomly. The data collection tools used were the Forgiving Behavior scale and the Subjective well-being scale (subjective well-being or happiness). Test the hypothesis using the SPSS (Statistical Package For The Social Sciences)-2.0 program with the Rho Spearman correlation analysis program menu. The results of the correlation test obtained a correlation index of rho xy = 0.921 with p = 0.000 (p <0.01). This shows that the hypothesis is accepted meaning that there is a very significant positive correlation between Forgiving Behavior and Subjective Well-being in Divorced.

Copyright © 2022 Jurnal IDEA.
All rights reserved.

Corresponding Author:
Ardianti Agustin
Universitas Wijaya Putra

Jl. Pd. Benowo indah No1-3, babat jerawat pakal surabaya
Email: uwp.ac.id

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara perilaku memaafkan dengan *subjective well-being* pada wanita janda bercerai. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita yang mengalami cerai gugat (janda cerai). Sampel penelitian ini berjumlah 40 wanita bercerai yang diambil secara random. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala Perilaku Memaafkan dan skala *Subjective well-being* (kesejahteraan atau kebahagiaan subjektif). Uji hipotesis menggunakan program SPSS (*Stastistical Package For The Social Sciences*)-2.0 dengan menu program Analisis korelasi Rho Spearman. Hasil uji korelasi didapatkan Indeks korelasi rho xy = 0,921 dengan p = 0,000 (p < 0,01).Hal ini menunjukkan bawa hipotesis diterima artinya ada korelasi positif yang sangat signifikan antara Perilaku Memaafkan dengan *Subjective Well-being* pada Wanita Bercerai.

Kata Kunci : Memaafkan ;*Subjective Well-being* ; Perceraian

Latar Belakang

Berkeluarga merupakan sebuah tugas perkembangan setiap individu dewasa, individu dewasa laki-laki dan perempuan akan menikah mengikat satu sama lain dan memiliki hubungan yaitu suami istri. Manusia dalam kehidupannya akan selalu dihadapkan pada sebuah tugas yang harus dijalani untuk usia tertentu. Memasuki usia dewasa awal salah satu tugas perkembangan manusia adalah menjalin hubungan intim dengan lawan jenis, dan menikah, Hurlock, 1994 (dalam Meutia & Kartika, 2006.

Pernikahan adalah suatu ikatan antara laki-laki dewasa dan perempuan untuk mencapai kebahagiaan. Namun dalam menjalani pernikahan tidak selalu berjalan dengan lancar. Permasalahan tidak jarang terjadi, misalnya pertengkaran. Pertengkaran ini dapat disebabkan karena kesalahan yang dilakukan diantara salah satu pihak. Kesalahan tersebut berawal dari hal kecil yang akhirnya menjadi besar, seperti: masalah ekonomi, pekerjaan, kebiasaan atau perilaku pasangan, anak, pemenuhan kebutuhan seksual, opini dari anggota keluarga, serta perencanaan masa depan. Dalam Undang-undang Nomor 16 Tahun 2019 Perubahan dari Undang-undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan, Perkawinan ialah ikatan lahir batin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami isteri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.

Pasangan suami istri yang telah memiliki permasalahan banyak, bahkan sudah menumpuk sehingga tidak ada penyelesaian, maka pasangan ini tidak jarang akan mengambil keputusan untuk berpisah atau bercerai, yaitu mengakhiri pernikahan atau hubungan suami istri yang telah mereka jalani untuk beberapa waktu. Setiap pasangan suami istri pasti mengalami masalah dan konflik yang timbul dalam kehidupan rumah tangga. Pasangan suami istri yang tidak dapat menyelesaikan masalah dan konflik dalam rumah tangga dengan baik sering mengambil keputusan untuk bercerai, Dariyo (2004)

Perceraian merupakan suatu peristiwa perpisahan secara resmi antara pasangan suami istri dan berketetapan untuk tidak menjalankan tugas dan kewajiban sebegai suami istri (Dipayanti & Chaerani, 2012). Perceraian merupakan suatu peristiwa berpisahnya secara resmi antara pasangan suami istri dan bersepakat untuk tidak lagi hidup dan tinggal bersama, karena tidak adanya ikatan yang sah.

Angka perceraian di Jombang terus meningkat setiap tahunnya hal ini terlihat dari paparan Data Statistik Pengadilan Agama Jombang yang menyebutkan bahwa, sejak tahun 2015 sampai 2019 jumlah individu yang cerai gugat sebanyak 11.543 perkara sedangkan pada tahun 2019 cerai gugat sebanyak 2.168 perkara.

Tingginya angka perceraian dapat disebabkan oleh 2 faktor utama, faktor pertama ialah tidak adanya keharmonisan yang mengakibatkan pertengkaran dan perselisihan terus menerus dalam rumah tangga yang dapat dipicu oleh kurangnya komunikasi antar pasangan. Tanpa adanya komunikasi interpersonal yang baik antara suami dan istri maka keharmonisan

dalam pernikahan sulit didapatkan (Dewi & Sudhana, 2013). Faktor kedua yaitu faktor ekonomi, perceraian karena faktor ekonomi bukan semata-mata disebabkan karena suami tidak mampu memenuhi kebutuhan rumah tangga. Menurut psikolog klinis dewasa, Arrundina Puspita Dewi, M.Psi, penghasilan istri yang lebih tinggi sering kali membuat suami merasa inferior. Kondisi tersebut menimbulkan suasana ketidaknyamanan.

Sementara itu alasan-alasan perceraian termuat dalam Pasal 116 Kompilasi Hukum Islam antara lain: 1). Salah satu pihak berbuat zina atau menjadi pemabuk, pemadat, penjudi, dan lain sebagainya yang sukar disembuhkan. 2). Salah satu pihak meninggalkan pihak lain selama 2 (dua) tahun berturut-turut tanpa izin pihak lain dan tanpa alasan yang sah atau karena hal lain diluar kemampuannya. 3). Salah satu pihak mendapat hukuman penjara 5 (lima) tahun atau hukuman yang lebih berat setelah perkawinan berlangsung. 4). Salah satu pihak melakukan kekejaman atau penganiayaan berat yang membahayakan pihak yang lain. 5). Salah satu pihak mendapat cacat badan atau penyakit dengan akibat tidak dapat menjalankan kewajibannya sebagai suami atau isteri. 6). Antara suami isteri terus menerus terjadi perselisihan dan pertengkaran dan tidak ada harapan akan hidup rukun lagi dalam rumah tangga. 7). Suami melanggar taklik talak. 8). Peralihan agama atau murtad yang menyebabkan terjadinya ketidakrukunan dalam rumah tangga.

Dalam perceraian, pastinya akan ada beberapa dampak yang akan dihadapi oleh pasangan yang bercerai tersebut, baik fisik maupun psikis yang akan sedikit mengganggu kehidupan setelah bercerai. Wanita akan cenderung memiliki pengalaman yang lebih berat dan sulit daripada laki-laki, sehingga wanita yang telah bercerai akan berjuang untuk mencapai kesejahteraan subjektif setelah perceraiannya.

Masalah-masalah yang terjadi setelah perceraian ternyata dapat mempengaruhi *subjective well-being* (selanjutnya disebut sebagai Kesejahteraan/ Kebahagiaan Subjektif dari wanita yang bercerai tersebut. *Subjective well-being* merupakan kondisi yang mengacu pada evaluasi individu terhadap hidupnya, yang dilakukan secara kognitif dan afektif.

Pendapat lain menjelaskan bahwa individu yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi ialah individu yang puas terhadap kondisi hidupnya dan memiliki pengalaman positif seperti merasa tenang, kegembiraan, kepuasan, kebanggaaan, kasih sayang dan kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan afek negatif seperti khawatir, marah, stress, depresi dan iri hati (Eddington & Shuman, 2005).

Individu yang bahagia adalah individu yang dalam hidupnya telah melangkah ke jenjang kehidupan lebih lanjut dengan baik, misalnya individu tersebut telah menikah dan memilliki pasangan, memiliki kehidupan rumah tangga yang harmonis, memiliki seorang pasangan yang dapat memberikan dukungan positif terhadap apa yang dilakukannya dan memiliki pasangan yang menyayanginya.

Amanto dan Dush (2005) memaparkan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* individu ialah pernikahan. Individu yang telah menikah

memiliki tingkat *subjective well-being* yang lebih tinggi dan baik dibandingkan dengan individu yang belum menikah, karena individu yang telah menikah memiliki dukungan sosial, moral, serta finansial yang dapat membantu individu dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dari pasangannya. Selain itu individu yang menikah juga memiliki integrasi sosial berupa penerimaan lingkungan sosial yang lebih tinggi daripada individu yang belum menikah sehingga hal tersebut mempengaruhi kesejahteraan subjektif individu (Amanto & Dush, 2005).

Akan tetapi, Diener (1984); Lucas (dalam Diener & Ryan, 2008) menjelaskan bahwa *subjective well-being* individu yang menikah akan hilang ketika individu tersebut mengalami perceraian, tidak memiliki dukungan sosial yang baik dan tidak memiliki penghasilan yang baik (Diener & Ryan, 2008 ; Dipyanti & Cahirani, 2012).

Pada dasarnya, *subjective well-being* bukan sesuatu yang mudah untuk dilalui begitu saja, dibutuhkan sebuah tindakan yang dapat membantu menyembuhkan penderitaan secara psikologis yaitu dengan memaafkan mantan pasangannya, serta merelakan apapun yang telah dilaluinya bersama pasangannya baik itu sesuatu yang menyenangkan ataupun menyakitkan. Wanita yang merasa tersakiti karena alasan perceraiannya adalah kesalahan suami, maka sulit menghilangkan perasaannya sakit hatinya. Agar perasaan dapat berubah menjadi lebih baik sehingga dapat melanjutkan kehidupannya setelah bercerai maka perlu memaafkan kesalahan pasangan.

Memaafkan menurut McCullough, Wothington, dan Rachal (1997) merupakan motivasi individu untuk tidak melakukan perbuatan balas dendam terhadap pelaku, tidak ada keinginan untuk menjauhi pelaku meskipun pelaku telah melakukan perbuatan yang menyakitkan, dan menjalin hubungan yang baik dengan pelaku.

Menurut pendapat Karremans dkk. (2003) perilaku memaafkan akan lebih berdampak pada kebahagiaan jika yang dimaafkan adalah seseorang yang sebelumnya memiliki hubungan yang kuat dengan yang memaafkan. Seperti hubungan pernikahan. Selain itu dapat mengurangi tekanan psikologis yang dialami wanita yang bercerai.

Apabila seorang wanita bercerai dapat memafkan mantan pasangannya, maka akan mudah bagi wanita tersebut untuk merelakan peristiwa-peritiwa yang dialaminya saat pernikahan dan akan mencapai kebahagiaan untuk kehidupan selanjutya. Fincham dkk, 2006 (dalam Meutia & Kartika, 2016) melakukan penelitian yang menjelaskan bahwa memaafkan dapat mengurangi peristiwa buruk yang akan terjadi setelah perceraian. Ketika individu memaafkan maka individu yang disakiti mampu untuk menghilangkan kemarahan, melawan dorongan-dorongan untuk menghukum dan berhenti untuk marah. Memaafkan dapat merubah sikap individu yang sebelumnya ingin membalas dendam dan menjauhi pelaku menjadi memiliki keinginan untuk berdamai dengan pelaku (Enright, Gassin, & Wu, 1992).

Menurut McCullough dkk (1997) memaafkan akan mudah dilakukan jika individu yang disakiti memiliki afek positif seperti cinta, belas kasih, kepercayaan, empati atau simpati pada

pelaku. Lebih lanjut McCullough (1997) menyatakan bahwa jika individu yang mengalami peristiwa menyakitkan mampu memberi maaf, maka individu tersebut akan memiliki *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif dan kebahagiaan) yang baik.

Dari uraian tersebut di atas, serta berdasarkan fenomena yang terjadi di lingkungan sekitar peneliti, bahwa perilaku memaafkan tersebut dapat berpengaruh dan berhubungan dengan *subjective well-being* (kesejahteraan subyektif) pada wanita bercerai, semakin wanita bercerai ini dapat memaafkan dan mampu merelakan kejadian buruk dimasa lalu maka akan semakin mudah untuk mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan yang lebih baik. Peneliti membuat kesimpulan bahwa betapa pentingnya *subjective well-being* (perasaan Kesejahteraan Subyektif) bagi wanita yang mengalami perceraian agar dapat melanjutkan kehidupannya setelah bercerai. Berdasar hal tersebut peneliti tertarik untuk meneliti *subjective well-being* pada waita yang bercerai.

Subjective Well-being (yang selanjutnya Kesejahteraan Subyektif) merupakan evaluasi subyektif seseorang mengenai kehidupan termasuk konsep-konsep seperti kepuasan hidup emosi menyenangkan, *fulfillment* (pemenuhan), kepuasan terhadap area-area seperti pernikahan, pekerjaan, serta tingkat emosi tidak menyenangkan yang rendah (Diener, 2003).

Subjective well-being menunjukkan kepuasan hidup dan evaluasi terhadap domain-domain kehidupan yang penting seperti pekerjaan, kesehatan dan hubungan. Juga termasuk emosi mereka, seperti keceriaan dan keterlibatan dan pengalaman emosi negatif, seperti kemarahan, kesedihan dan ketakutan yang sedikit (Diener, 2008)

Subjective well-being merupakan salah satu predictor kualitas hidup individu karena Subjective well-being mempengaruhi keberhasilan individu dalam berbagai domain kehidupan, Pavot & Diener, 2004 (dalam Pracasta & Suhana, 2008). Lebih lanjut individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi akan merasa lebih percaya diri, dapat menjalin hubungan social dengan lebih baik, serta menunjukkan performansi kerja yang lebih baik. Selain itu dalam keadaan yang penuh tekanan, individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi dapat melakukan adaptasi dan *coping* yang lebih efektif terhadap keadaan tersebut sehingga merasakan kehidupan yang lebih baik, Diener dkk, 2004 (dalam Pracasta & Suhana, 2008).

subjective well-being merupakan evaluasi subjektif seseorang mengenai kehidupan dengan adanya kepuasan dalam hidupnya, bertambahnya kebahagiaan serta berkurangnya emosi kesedihan dan kemarahan.

Aspek *Subjective well-being* terdiri dari 2 aspek (Diener & Laresen, 1993; Diener & Suh, 1997) yaitu aspek Kognitif dan aspek Emosianal.

a. Aspek kognitif

   Yaitu berkaitan dengan indikator kepuasan hidup yang digambarkan sebagai kepuasan kognitif individu mengenai hidupnya secara keseluruhan maupun kepuasan dalam bidang tertentu, yang meliputi pekerjaan, kesehatan, kehidupan

keluarga, tujuan hidup, prestasi, keamanan dan hubungan sosial. Kepuasan hidup (*Life Satisfaction*) merupakan penilaian kognitif seseorang mengenai kehidupan, apakah kehidupan yang dijalani berjalan dengan baik. Ini merupakan perasaan cukup, damai dan puas, dari kesenjangan antara keinginan dan kebutuhan dengan pencapaian dan pemenuhan (Diener, 2008).

b. Aspek Emosional

Aspek dasar *Subjective Well-being* adalah afek, dimana dalamnya termasuk mood dan emosi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan. Orang bereaksi dengan emosi yang menyenangkan kita menganggap sesuatu yang baik terjadi pada diri mereka, dan bereaksi dengan emosi tidak menyenangkan kita menganggap sesuatu yang buruk terjadi pada mereka. Mood dan emosi bukan hanya menyenangkan dan tidak menyenangkan tetapi juga mengindikasikan apakah kejadian itu diharapkan atau tidak (Diener, 1999). Aspek ini mencakup afek emosi positif yang menyenangkan dan efek negatif yaitu emosi dan mood yang tidak menyenangkan, dimana kedua afek ini berdiri sendiri dan memiliki frekuensi dan intensitas.

Adapun faktor yang mempengaruhi adalah sebagai berikut:

a. Perbedaan jenis kelamin

Menurut pendapat Eddington & Shuman (2008), perbedaan jenis kelamin dan *subjective well-being* pada perempuan lebih banyak mengungkapkan afek negatif dan depresi dibandingkan dengan laki-laki dan lebih banyak mencari bantuan terapi untuk mengatasi gangguan ini, namun laki-laki dan perempuan mengungkapkan tingkat kebahagiaan global yang sama. Hal ini disebabkan karena perempuan mengalami emosi positif dan negatif lebih intens dibandingkan laki-laki. Penelitian yang dinyatakan Diener (2009) bahwa secara umum tidak terdapat perbedaan *subjective well-being* yang signifikan antara laki-laki dan perempuan.

b. Tujuan

Diener (1999) menyatakan bahwa orang-orang merasa bahagia ketika mereka mencapai tujuan yang dinilai tinggi dibandingkan tujuan yang dinilai rendah. Emmons dalam Diener (1999) menyatakan bahwa berbagai bentuk tujuan seseorang, termasuk adanya tujuan yang pnting. Kemajuan tujuan-tujuan yang dimiliki, dan konflik dalam tujuan yang berbeda memiliki implikasi pada *emotional* dan *cognitive well-being.*

c. Agama dan Spritual

Hubungan antara agama dan praktek-praktek spiritualitas merupakan hal yang paradox. Seorang yang religius cenderung untuk memiliki well-being lebih tinggi, dan lebih spesifik untuk hal-hal partisipasi dalam pelayanan keagamaan, afiliasi, hubungan dengan tuhan, dan berdoa dikaitkan dengan ringkat well-being yang lebih tinggi (Diener & Ryan, 2008). Beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa subjective well-

being dengan keyakinan agama (Eddington & Shuman, 2008), menyatakan bahwa setelah mengontrol faktor usia, penghasilan, dan status pernikahan responden, *subjective well-being* terkaitan dengan kekuatan yang berelasi dengan Yang Maha Kuasa, dengan pengalaman berdoa, dan dengan keitkutsertaan dalam aspek keagamaan.

Pengalaman dalam menganut agama memberikan kebermaknaan hidup, termasuk kebermaknaan masa dalam kondisi kritis (Eddington & Shuman, 2008). Menyatakan agama juga menawarkan pemenuhan kebutuhan social yang terdiri dari orang-orang yang memiliki sikap dan nilai yang sama.

Diener (1999) juga menyatakan bahwa alasan mengikuti kegiatan keagamaan juga berhubungan dengan *subjective well-being* seseorang, system kepercayaan keagamaan membantu kebanyakan orang dalam menghadapi tekanan dan kehilangan dalam siklus kehidupan, memberikan optimis bahwa dalam kehidupan selanjutnya masalah-masalah yang tidak bisa diatasi saat ini akan dapat diselesaikan. Keterlibatan dalam kegiatan-kegiatan. Religius memberi dukungan sosial komunitas bagi orang yang mengikutinya, keterlibatan dalam kegiatan keagamaan seringkali dihubungkan dengan *lifestyle* yang secara psikologis dan fisik lebih sehat.

d. Kualitas hubungan sosial

Penelitian yang dilakukan oleh seligman (dalam Diener dan Scoloon, 2003) menunjukkan bahwa semua orang yang paling bahagia memiliki kualitas hubungan sosial yang dinilai baik. Hubungan yang dnilai baik tersebut harus mencakup dua dari tiga hubungan sosial berikut ini, yaitu keluarga, teman dan hubungan yang harmonis.

e. Kepribadian

Kepribadian merupakan hal yang lebih berpengaruh pada subjective well-being dibandingkan faktor lain. Hal ini dikarenakan beberapa variabel kepribadian konsistenan dengan *subjective well-being*. Misalnya ada hubungan antara self esteem dengan *subjective well-being*. Pendapat Diener (1994) menunjukkan bahwa Kepuasan terhadap diri merupakan prediktor Kepuasan terhadap hidup.

Kesejahteraan subjektif juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain yaitu:

a. Harga diri positif

   Campbell (dalam Compton, 2005) menyatakan bahwa harga diri merupakan predictor yang menentukan kesejahteraan subjektif. Harga diri yang tinggi akan menyebabkan seseorang memiliki control yang baik terhadap rasa marah, mempunyai hubungan yang intim dan baik dengan orang lain, serta kpasitas produktif dalam pekerjaan. Hal ini akan menolong individu untuk mengembangkan kemampuan hubungan interpersonal yang baik dan menciptakan kepribadian yang sehat.

b. Kontrol diri

Kontrol diri diartikan sebagai keyakinan individu bahwa dirinya mampu berperilaku dalam cara yang tepat ketika menghadapi suatu peristiwa. Kontrol diri akan melibatkan proses pengambilan keputusan, mampu mengerti, memahami serta mengatasi konsekuensi dai keputusan yang telah diambil serta mencari pemaknaan atas peristiwa tersebut.

c. Ekstraversi

Individu dengan kepribadian *ekstrovert* akan tertarikpada hal-hal yang terjadi diluar dirinya, seperti lingkungan fisik dan sosialnya. Penelitian diener, dkk, 1999 (dalam Arianti, 2010) mendapatkan bahwa kepribadian *ekstrovert* secara signifikan akan memprediksi terjadinya kesejahteraan individual.

d. Optimis

Secara umum, orang yang optimis mengenai masa depan lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Individu yang mengevaluasi dirinya dalam cara yang positif, akan memiliki control yang baik terhadap hidupnya, sehingga memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depan.

e. Relasi sosial yang positif

Relasi sosial yang positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial dan keintiman emosional. Hubungan yang didalamnya ada dukungan dan keintiman akan membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik.

f. Memiliki arti tujuan dalam hidup

Dalam beberapa kajian, arti dan tujuan hidup sering dikaitkan dengan konsep religiusitas. Penelitian melaporkan bahwa individu yang memiliki kepercayaan religi yang besar, maka akan memiliki kesejahteraan subjektif dan psikologi yang besar pula.

Perilaku Memaafkan

Enright (1991) berpendapat bahwa memaafkan meliputi keinginan individu untuk melepaskan kebencian, penilaian negatif, dan perilaku acuh tak acuh terhadap orang yang menyakiti, sehingga tebentuk dorongan berupa kasih sayang, kemurahan hati, dan cinta terhadap orang yang menyakiti.

Freedman dan Rique (dalam Enright & North, 1998) mengemukakan bahwa memaafkan adalah respon individu terhadap peristiwa menyakitkan dan hanya terjadi antar manusia, bukan antar manusia dengan alam.

Lebih lanjut menurut Worthington (2007) mengatakan bahwa memaafkan merupakan sebuah proses mengurangi kebencian didasarkan pada emosi, motivasi, dan kognisi, serta sebagai peningkat emosi dan perspektif seperti empati, harapan, dan kasih sayang (Harris & Thoresen, 2005).

Memaafkan adalah motivasi seseorang untuk tidak melakukan balas dendam terhadap pelaku, tidak adanya keinginan untuk menjauhi pelaku, sebaliknya adanya keinginan untuk berbuat baik dan berdamai pada pelaku, meskipun pelaku telah melakukan hal yang menyakitkan, dan menjalin hubungan yang baik dengan pelaku (McCullough, Worthington, & Rachal, 1997).

Memaafkan sebagai motivasi dapat dipahami sebagai respon afektif ketika mengalami peristiwa menyakitkan yang terdiri dari motivasi menghindari dan motivasi untuk membalas dendam kepada pelaku (McCullough, 2000). Pemaafan terjadi ketika individu mampu meredakan motivasi untuk menghindari pelaku dan untuk membalas dendam. Ketika individu memaafkan pasangannya, maka akan terjadi peningkatan motivasi untuk berbuat baik atau benevolence motivation terhadap pasangan yang telah menyakitinya (McCullough, 1997).

Jadi, memaafkan merupakan keinginan individu menghilangkan kebencian kepada seseorang yang telah menyakiti. Ditandai dengan tidak menghindari pelaku tersebut, tidak lagi memiliki keinginan untuk balas dendam dan berniat melakukan perbuatan baik kepada orang yang telah menyakiti.

Aspek-aspek Perilaku Memaafkan

McCullogh (1997) mengartikan pemaafan kedalam beberapa aspek, yaitu: 1) Motivasi menghindar dari pelaku menurun, 2) Motivasi balas dendam kepada pelaku mengalami penurunan atau bahkan hilang, 3) Motivasi untuk melakukan niat baik kepada pelaku meningkat.

Enright (1991) berpendapat bahwa memaafkan meliputi beberapa aspek yaitu 1) keinginan individu untuk melepaskan kebencian, 2) berhentinya penilaian negatif, dan 3) berhentinya perilaku acuh tak acuh terhadap orang yang menyakiti sehingga berubah dalam bentuk dorongan berupa kasih sayang, kemurahan hati, dan cinta terhadap orang yang menyakiti.

Worthington (2007) mengatakan bahwa memaafkan merupakan sebuah proses 1) mengurangi kebencian didasarkan pada emosi, motivasi, dan kognisi,2) sebagai proses peningkatan emosi positif dan perspektif. Menurut Harris & Thoresen (2005) emosi positif seperti empati, harapan, dan kasih sayang.

Hubungan Memafkan dengan *Subjective Well-Being*

Memaafkan menurut McCullough, Wothington, dan Rachal (1997) merupakan motivasi individu untuk tidak melakukan perbuatan balas dendam terhadap pelaku, tidak ada keinginan untuk menjauhi pelaku meskipun pelaku telah melakukan perbuatan yang menyakitkan, dan menjalin hubungan yang baik dengan pelaku.

Menurut pendapat Karremans dkk. (2003) perilaku memaafkan akan lebih berdampak pada kebahagiaan jika yang dimaafkan adalah seseorang yang sebelumnya memiliki hubungan yang kuat dengan yang memaafkan, seperti hubungan pernikahan. Selain itu

perasaan sayang, cinta, simpati, empati, kenangan masa lalu yang penuh kebahagiaan dapat mengurangi tekanan psikologis yang dialami wanita yang bercerai.

Apabila seorang wanita bercerai dapat memafkan mantan pasangannya, maka akan mudah bagi wanita tersebut untuk merelakan peristiwa-peritiwa yang dialaminya saat pernikahan dan akan mencapai kebahagiaan untuk kehidupan selanjutya. Fincham dkk (dalam Meutia & Kartika, 2006) melakukan penelitian yang menjelaskan bahwa memaafkan dapat mengurangi peristiwa buruk yang akan terjadi setelah perceraian. Ketika individu memaafkan maka individu yang disakiti mampu untuk menghilangkan kemarahan, melawan dororngan-dorongan untuk menghukum dan berhenti untuk marah. Memaafkan dapat merubah sikap individu yang sebelumnya ingin membalas dendam dan menjauhi pelaku menjadi memiliki keinginan untuk berdamai dengan pelaku (Enright, Gassin, & Wu, 1992).

Menurut McCullough dkk, 2000 (dalam Meutia & Kartika, 2016) memaafkan akan mudah dilakukan jika individu yang disakiti memiliki afek positif seperti cinta, belas kasih, kepercayaan, empati atau simpati pada pelaku . Lebih lanjut McCullough, 2000 (dalam Meutia & Kartika, 2016) menyatakan bahwa jika individu yang mengalami peristiwa menyakitkan mampu memberi maaf, maka individu tersebut akan memiliki kesejahteraan subjektif dan kebahagiaan.

Metode Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara Perilaku Memaafkan dengan *Subjective well-being* pada wanita bercerai. Hal ini bererti tujuan penelitian adalah menguji signifikansi korelasi antara satu variable Bebas dengan satu variable Tergantung bergejala kontinum, maka model analisis data yang sesuai dengan penelitian ini adalah Analisis korelasi *Product Moment.* Penghitungan statistik tersebut menggunakan computer dengan program SPSS (*Statistical Package for Sosial Siences*),

Skala *Subjective Well-being*

Skala *Subjective well-being* disusun peneliti berdasarkan pendapat Diener dkk (Diener & Laresen, 1993; Diener & Suh, 1997) yang mengatakan bahwa *Subjective well-being* terdiri dari 2 aspek yaitu aspek Kognitif dan aspek Emosional.

Tabel 1

Blue-print Skala Subjective Well-being

No	Aspek	Indikator	*Favorable*	*Un-favorable*	Total
1.	Kognitif	Kepuasan terhadap hidupnya	1,3,5,7,9,11, 13,15	17,19,21,23,25, 27,29	15
2	Emotional	Banyak senang Sedikit kesedihan dan kemarahan	2,4,6,8,10,12, 14,16	18,20,22,24,26, 28,30	15

Skala Perilaku Memaafkan

Skala Perilaku Memafkan disusun peneliti berdasar pendapat McCullogh (1997) mengartikan pemaafan kedalam beberapa aspek, yaitu: 1) Motivasi menghindar dari pelaku menurun, 2) Motivasi balas dendam kepada pelaku mengalami penurunan atau bahkan hilang, 3) Motivasi untuk melakukan niat baik kepada pelaku meningkat.

Tabel 2
Blue-print Skala Perlaku Memaafkan

No	Aspek	*Favourable*	*Unfavourable*	Jumlah
1	Motivasi Menghindar turun	1,4,7,10,13	16,19,22,25,28	10
2	Motivasi Balas Dendam turun	2,5,8,11,14	17,20,23,26,29	10
3	Motivasi Melakukan Niat Baik meningkat	3,6,9,12,15	18,21,24,27,30	10
	Jumlah	15	15	30

Agar hasil analisis korelasi Product Moment dapat digeneralisasikan dengan tepat dan benar pada populasi harus memenuhi asumsi dibawah ini:

1. Pengambilan sampel secara random
2. Sebaran data gejala variable tergantung mengikuti kurve normal
3. Sebaran data gejala variable bebas dengan variable tergantung merupakan hubungan linier atau garis lurus.

Untuk memenuhi asumsi ke -1 pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive Random Sampling. Untuk memenuhi asumsi ke -2 dan ke -3 dengan melakukan uji asumsi. Adapun hasilnya sebagai berikut:

1. Uji normalitas sebaran data variable *Subjective Well-being* diperoleh Indeks Kolmogrov-smirnov sebesar : 0,192 dengan sig atau p : 0,01 (p < 0,05) yang berarti sebaran data gejala variable Subjective Well-being tidak mengikuti distribusi normal.
2. Hasil uji linieritas Hubungan antara Perilaku Memaafkan dengan Subjective well-being diperoleh *Deviation from Linearity* sebesar : 1,308 dengan p : 0,277 (p > 0,05) yang berarti sebaran data variable Perilaku Memaafkan linier.

Jadi ada satu asumsi tidak terpenuhi, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan Analisis Korelasi nonparametik yaitu Analisis Korelasi *Rho Spearmen*.

Hasil Penelitian

Hasil penelitian berupa hasil analisa deskriptif dan uji hipotesis *Rho Spearment*. Adapun hasil perhitungan analisis tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3
Hasil Analisis Diskriptif data Subjective Well-being

No	Batas nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	≥64	Sangat Tinggi	28	70%
2.	49 ≤ x ≤ 63	Tinggi	12	30 %
3.	41 ≤ x ≤ 48	Cukup	0	0
4.	33 ≤ x 30	Rendah	0	0
5.	< 18	Sangat Rendah	0	0
	Jumlah		40	100%

Hasil analisis deskriptif data *Subjective Well-being* menunjukkan bahwa sebagian besar subyek penelitian berada dalam kategori sangat tinggi sejumlah 70%, subyek dengan kategori tinggi sejumlah 30%, subyek dengan kategori cukup sejumlah 0, subyek dengan kategori rendah sejumlah 0, dan subyek dengan kategori sangat rendah sejumlah 0. Dapat disimpulkan bahwa sejumlah 70% responden dengan *subjective well-being* tinggi yaitu ditandai dengan memiliki kepuasan dalam setiap aspek hidupnya juga merasakan banyak kesenangan, kebahagiaan sedangkan kesedihan dan kemarahannya lebih sedikit.

Tabel 4
Hasil Analisis Diskriptif data Perilaku Memaafkan

No	Batas nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	≥63	Sangat Tinggi	29	72,5%
2.	49 ≤ x ≤ 62	Tinggi	11	27,5%
3.	42 ≤ x ≤ 48	Cukup	0	0
4.	35 ≤ x 41	Rendah	0	0
5.	< 21	Sangat Rendah	0	0
	Jumlah		40	100%

Hasil analisis deskriptif data Perilaku Memaafkan menunjukkan bahwa sebagian besar subyek penelitian berada dalam kategori sangat tinggi sejumlah 72,5%, subyek dengan kategori tinggi sejumlah 27,5%, subyek dengan kategori cukup sejumlah 0,subyek dengan kategori rendah sejumlah 0%,dan subyek dengan kategori sangat rendah sejumlah 0. Dapat disimpulkan bahwa sebanyak 72,5% responden dengan perilaku memaafkan ditandai dengan keinginan untuk menhindar dan balas dendam menurun bahkan hilang, serta keinginan untuk melakukan hal baik akan meningkat.

Tabel 5
Hasil Rho Spearman

Sumber	rho	P	Kesimpulan	Signifikansi
XY	0,921	0.000	p<0,01	Sangat Signifikan

Berdasarkan hasil analisis *Rho Spearman* didapatkan bahwa Indeks rho xy = 0,921 dengan p = 0,000 (p < 0,05). Hal ini menunjukkan hipotesis diterima, yang berarti ada hubungan positif yang sangat signifikan antara Perilaku Memaafkan dengan *Subjective Well-being*. yang artinya semakin tinggi Perilaku Memaafkan maka semakin tingi juga menentukan *Subjective Well-being*.

Dari hasil analisis data dengan menggunakan Analisis *Rho Spearman* menunjukkan bahwa ada korelasi positif yang sangat signifikan antara Perilaku Memaafkan dengan *Subjective Well-being* pada Wanita Bercerai. Artinya semakin tinggi Perilaku Memaafkan, maka semakin tinggi *Subjective Well-being* pada Wanita Bercerai. Perilaku memafkan dapat menjadi penentu perasaan bahagia dan kesejahteraan untuk melanjutkan hidup di masa depan.

Memaafkan menurut McCullough, Wothington, dan Rachal (1997) merupakan motivasi individu untuk tidak melakukan perbuatan balas dendam terhadap pelaku, tidak ada keinginan untuk menjauhi pelaku meskipun pelaku telah melakukan perbuatan yang menyakitkan, dan menjalin hubungan yang baik dengan pelaku.

Menurut McCullough dkk (1997) memaafkan akan mudah dilakukan jika individu yang disakiti memiliki afek positif seperti cinta, belas kasih, kepercayaan, empati atau simpati pada pelaku . Lebih lanjut McCullough (1997) menyatakan bahwa jika individu yang mengalami peristiwa menyakitkan mampu memberi maaf, maka individu tersebut akan memiliki *subyektive well-being* (kesejahteraan subjektif dan kebahagiaan) yang baik.

Subjective Well-being (yang selanjutnya Kesejahteraan Subyektif) merupakan evaluasi subyektif seseorang mengenai kehidupan termasuk konsep-konsep seperti kepuasan hidup emosi menyenangkan, *fulfillment* (pemenuhan), kepuasan terhadap area-area seperti pernikahan, pekerjaan, serta tingkat emosi tidak menyenangkan yang rendah (Diener, 2003).

Pada dasarnya, *subyective well-being* bukan sesuatu yang mudah untuk dilalui begitu saja, dibutuhkan sebuah tindakan yang dapat membantu menyembuhkan penderitaan secara psikologis yaitu dengan memaafkan mantan pasangannya, serta merelakan apapun yang telah dilaluinya bersama pasangannya baik itu sesuatu yang menyenangkan ataupun menyakitkan. Wanita yang merasa tersakiti karena alasan perceraiannya adalah kesalahan suami, maka sulit menghilangkan perasaannya sakit hatinya. Agar perasaan dapat berubah menjadi lebih baik sehingga dapat melanjutkan kehidupannya setelah bercerai maka perlu memaafkan kesalahan pasangan.

Seorang wanita bercerai akan merasakan *subjective well-being* yang baik apabila dalam aspek kognitif yaitu kepuasan terhadap hidupnya dalam bidang tertentu, misalnya pekerjaan, kehidupan keluarga dan hubungan sosial. Serta dalam aspek emosional yaitu merasakan banyak kebahagiaan, dan sedikit kesedihan atau kemarahan. Maka dengan itu wanita bercerai akan mendapatkan kebahagiaan subyektif yang baik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima dengan hasil signifikasi sangat signifikan. Artinya ada korelasi positif yang signifikan antara Perilaku Memaafkan dengan *Subjective Well-being* pada Wanita Bercerai. Artinya semakin tinggi Perilaku Memaafkan, maka semakin tinggi *Subjective Well-being* pada Wanita Bercerai. Perilaku memafkan yang ditandai dengan hilangnya balas dendam, berakhirnya perilaku menghindar, dan keinginan berbuat baik kepada orang yang dinilai menyakiti akan berdampak pada perasaan bahagia sejahtera damai sehingga dapat menata dan melanjutkan hidup dari keterpurukan dan sakit hati. Selanjutnya dapat menjalani masa depan dengan bahagia.

Saran

Bagi wanita yang mengalami perceraian khususnya cerai gugat, diharapakan agar meningkatkan perilaku memaafkan, dan memulai hubungan baik dengan mantan suami ataupun lingkungan sekitar serta dapat menjalani hidup dengan lebih baik lagi setelah terjadinya perceraiaan dengan mantan suami. Karena dengan semakin tingginya sifat memaafkan, maka kebahagiaan dan kesejahteraan akan diperoleh dengan sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

Amanto, P. R., & Dush, C. M. K. 2005.Consequences of relationship status and qualityfor subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationship*

Dariyo, A. (2004). *Memahami Psikologi perceraian dalam kehidupan keluarga*. Jurnal Psikologi, 2(2), 94-100.

Dewi, Arrundina Puspita .2019. Pertengkaran dan masalah ekonomi: penyebab utama perceraian. Diakses dari https://lokadata.id/artikel/tingkat perceraian-lebih-tinggi-dariperkawinan.

Dewi & Sudhana (2013). Kesejahteraan Subjektif Pada Individu Bercerai (Studi Kasus *Pada Individu* Dengan Status Cerai Mati Dan Cerai Hidup).*Jurnal Psikoislamedia* Volume 2, Nomor 1, April 2017.

Dewi, N.R., & Sudhana, H. 2013. Hubungan antara komunikasi interpersonal pasutri dengan keharmonisan dalam pernikahan. Denpasar :*Junal Psikologi Udayana*, 1(1), 22-31.

Diener, 2003. *Buku Lansia : Lanjut Usia Perpektif dan Masalahnya* Surabaya: UM Surabaya Publishing.

Dipayanti, S., & Chairani, L. (2012). *Locus of control dan resiliensi pada remaja yang orangtuanya bercerai.* Jurnal Psikologi, *8*(1), 15-20.

Eddington & Shuman (2005) .Kesejahteraan Subjektif Pada Individu Bercerai (Studi Kasus Pada Individu Dengan Status Cerai Mati Dan Cerai Hidup). *Jurnal Psikoislamedia* Volume 2, Nomor 1, April 2017.

Fincham, Hall & Beach, 2006.Hubungan Memaafkan dengan Kesejahteraan Psikologis PadaWanita yang Bercerai.*Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi* Vol. 1, No. 3 :7-18 November 2016

Hurlock, 1994.Peran Memaafkan dan Sabar dalam Menciptakan Kepuasan Perkawinan.*Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*Vol. 1, No. 1. Hal. 39-44, 2005

Kompilasi Hukum Islam,2019.*Tentang Perkawinan*.Undang-undang Nomor 16 : Jakarta :Departeman Agama Kompilasi Hukum Islam.2011.*Faktor-faktor Perceraian*. Pasal 116.Jakarta : Departemen Agama

McCullough, M. E., Worthington, E. L., Jr., & Rachal, K. C. .1997. Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*, 321-336.

McCullough, M. E. (2000). *Forgivenessas* human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *19*(1), 43-55.

Sistem Informasi Penelusuran Perkara,2020. Data Statistik Pengadilan Agama Jombang. Jombang: Kementrian Agama .diakses dari *sipp.pa.jombang.go.id*.

Perilaku Memaafkan Dengan Subjective Well-Being Pada Wanita Bercerai

ORIGINALITY REPORT

19%	16%	3%	20%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	ejournal.undar.ac.id Internet Source	4%
2	www.researchgate.net Internet Source	4%
3	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	3%
4	docplayer.info Internet Source	3%
5	eprints.mercubuana-yogya.ac.id Internet Source	3%
6	issuu.com Internet Source	3%

Exclude quotes	On	Exclude matches	< 3%
Exclude bibliography	On		