

Forgiveness mahasiswa ditinjau dari dukungan sosial

Inge V. A. Nalle, Husnul Khotimah

Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang
Jl. Terusan Raya Dieng, No. 62-64 Malang, 65146, Indonesia

ARTICLE INFO:	ABSTRACT
Received: 2020-01-04 Revised: 2020-02-11 Accepted: 2020-03-19	<i>An interpersonal relation have a high risk for causing a heartbreak within every person involved. Forgiving is one of the key of heartbreak remedies. However, it requires a great inside power to be able to forgive the others, that power would be even greater with the social support. This research aims to find relationship between social support towards forgiving behavior of college students. There are 420 college students involved as the sample of this quantitative research. Data retrieval uses a forgive behavior scale and a social support scale. Analysis correlation test prove that there is a relation between the social supports and student's forgiving behavior.</i>
Keywords: Social support, Forgiveness	ABSTRAK Sebuah relasi interpersonal berpotensi memunculkan konflik, yang dapat menimbulkan sakit hati pada setiap individu yang terlibat di dalamnya. Salah satu kunci menghilangkan sakit hati adalah dengan memaafkan. Namun, untuk memaafkan membutuhkan kekuatan besar dalam diri individu, kekuatan itu akan semakin besar jika mendapatkan dukungan sosial. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, yang ingin mengetahui korelasi dukungan sosial terhadap perilaku memaafkan pada mahasiswa. Dengan sampel 420 mahasiswa. Pengambilan data dengan skala memaafkan dan dukungan sosial. Hasil uji korelasi membuktikan adanya korelasi dukungan sosial dengan perilaku memaafkan pada mahasiswa.
Kata Kunci: Dukungan sosial, Perilaku memaafkan	<p>©2020 Jurnal Psikologi Tabularasa This is an open access article distributed under the CC BY-SA 4.0 license (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)</p>

How to cite: Nalle, I. V. A., & Khotimah, H. (2020). Forgiveness mahasiswa ditinjau dari dukungan sosial. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1), 12-18. doi: <https://doi.org/10.26905/jpt.v16i1.4820>

1. PENDAHULUAN

Universitas merupakan tempat mahasiswa menempuh sebuah pendidikan dengan keberagaman suku, adat dan budaya serta bahasa. Dengan adanya keberagaman tersebut, mahasiswa dapat mempelajari banyak budaya maupun menjalin pertemanan yang lebih luas, namun perbedaan budaya, bahasa, pola komunikasi, dan pembawaan diri dalam menjalin relasi antar mahasiswa terkadang dapat menimbulkan konflik yang berpeluang memberikan rasa sakit yang tidak terselesaikan, sehingga berujung pada sulitnya memaafkan. Penjelasan McCullough, bahwa memaafkan menyertakan proses modifikasi motivasi pada diri individu (dalam McCullough, Fincham & Tsang, 2003). Perubahan motivasi meliputi pengurangan intensitas keinginan untuk balas dendam, melakukan perlawanan atau mempertahankan permusuhan, dan meningkatkan keinginan untuk memperbaiki hubungan atau konsiliasi.

Konflik antar mahasiswa Ambon dan Timor Leste, di Malang yang berujung pada pelibatan pihak kepolisian. Konflik tersebut disebabkan adanya pertengkaran antar pribadi yang belum terselesaikan dan pada akhirnya menjadi pertengkaran antar mahasiswa (Afandi, 2012). Selain itu, di Kota Malang juga pernah terjadi tawuran mahasiswa yang melibatkan dua suku, yaitu Orda Sumba dan Orda Maluku. Adapun penyebab dari tawuran ini berasal dari konflik pribadi yang belum selesai, dan

akhirnya berujung pada tawuran dua suku (Iskandar, 2014). Rasa sakit yang dialami individu, jika belum terselesaikan akan menjadi luka batin sehingga perlu adanya perilaku memaafkan yang tinggi dalam diri individu (Siregar, 2012).

Perasaan *negative* seperti marah, sedih, menyalahkan diri sendiri bahkan depresi dapat disembuhkan melalui terapi memaafkan (Enright & Fitzgibbon, 2000), karena ketika individu berada dalam taraf memaafkan yang rendah atau *unforgiveness*, maka kondisi kortisol dalam otak cenderung meningkat sehingga akan mempengaruhi kesehatan fisik dan meningkatkan level *stress* pada individu. McCullough menemukan 3 (tiga) aspek memaafkan; a) keinginan membuang rasa balas dendam kepada individu yang menyakiti b) keinginan untuk menghindari atau menjaga jarak dari orang yang menyakiti dan c) keinginan untuk berdamai dengan orang yang menyakiti, ingin tetap melihat kesejahteraan pada orang yang menyakitinya (dalam McCullough, Fincham & Tsang, 2003).

The Gallup Organization dan *General Sosial Survey*, melakukan survei mengenai *forgiveness*, dengan hasil 94% responden menganggap memaafkan adalah hal yang sangat penting dan 85% menyampaikan bantuan orang lain sangat diperlukan dalam proses memaafkan (Exline, Yali & Lobel, 1999). Untuk mencapai tujuan memaafkan, terkadang seseorang memerlukan bantuan dari sesama untuk meyakinkan diri bahwa

ia mampu memaafkan orang yang menyakiti ataupun peristiwa yang menyakitkan. Bantuan orang lain ini mungkin bisa diartikan dalam bentuk dukungan sosial.

Menurut Kumalasari dan Ahyani (2012), remaja yang memiliki dukungan dari orang terdekat seperti adanya kesediaan untuk mendengarkan keluhan, ternyata memiliki pengaruh yang positif terhadap penyesuaian dirinya. Remaja cenderung mampu melepaskan emosi negatif dan mampu mereduksi kecemasannya sehingga lebih merasa diterima oleh lingkungan sekitarnya. Selain itu, dengan adanya dukungan sosial, maka seseorang juga dapat merasakan adanya penerimaan, penghargaan bahkan merasa dapat dipercaya oleh lingkungan, sehingga dapat mempengaruhi pemulihan rasa sakit hati yang disebabkan oleh orang lain ataupun situasi yang tidak diharapkan. Hal ini dikarenakan, individu yang memiliki dukungan sosial biasanya lebih berhasil memecahkan himpitan psikologis pada masa krisis, sehingga membentuk pribadi yang lebih percaya diri dalam upaya pencarian solusi (Pusvitasari, Wahyuningsih, & Astuti, 2016). Bersumber pada deskripsi di atas, maka arah penelitian ini untuk melihat korelasi dukungan sosial terhadap perilaku memaafkan pada mahasiswa.

2. METODE

Subjek penelitian

Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *proportional stratified random*

sampling, dengan mengambil 10% dari populasi. Sehingga subjek dalam penelitian ini sebesar 420 mahasiswa.

Instrumen penelitian

Instrumen pengambilan data: skala perilaku memaafkan (44 aitem) dengan reliabilitas 0,954 dan dukungan sosial (37 aitem) dengan reliabilitas 0,878. Skala perilaku memaafkan menggunakan aspek memaafkan dari McCullough, yaitu menyingkirkan rasa balas dendam, menghindari orang yang menyakiti dan ingin orang yang menyakiti tetap sejahtera. (dalam McCullough, Fincham & Tsang, 2003). Sedangkan skala dukungan terdiri dari 4 (empat) aspek dari Sarafino (2002) yaitu dukungan emosional, informasi, bantuan secara langsung dan pemberian penghargaan positif.

Analisis data

Analisis dengan uji korelasi, dengan hasil “terdapat korelasi antara dukungan sosial dengan perilaku memaafkan pada mahasiswa”.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis uji korelasi memperlihatkan koefisien korelasi 0,181 dengan sig 0,000 yakni “dukungan sosial berkorelasi dengan perilaku memaafkan pada mahasiswa”.

Dari hasil uji korelasi melihat koefisien korelasi 0,181 sig 0,000 menjelaskan

Forgiveness mahasiswa ditinjau dari dukungan sosial

Inge V. A. Nalle, Husnul Khotimah

dukungan sosial berkorelasi dengan perilaku memaafkan. Dengan demikian, variabel dukungan sosial ini dapat menjadi variabel bebas untuk memprediksi perilaku memaafkan pada mahasiswa.

Perilaku memaafkan merupakan motivasi individu untuk mengubah hasrat membenci menjadi perdamaian, adanya kesediaan individu untuk melepaskan rasa sakit dari pengalaman masa lalu, tidak lagi mencari kesalahan dan tidak ingin menyakiti orang yang telah melukai maupun menyakiti diri sendiri (McCullough, Fincham & Tsang, 2003). Memaafkan tidak mudah bagi sebagian orang, karena banyak faktor yang mempengaruhi individu untuk akhirnya memilih memaafkan apa yang mereka alami. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan Safitri (2017), memaafkan bersifat subjektif, masing-masing orang berbeda dalam menilai persoalan hidup yang dialami, hingga keputusan terkait memaafkan, baik proses maupun faktornya pun akan berbeda.

Secara psikologis, perilaku memaafkan akan membantu individu memiliki perasaan dan pemikiran positif, dengan catatan perilaku memaafkan ini dibarengi dengan penuntasan problem secara psikologis. Hal ini ditandai dengan kesungguhan serta ketulusan untuk memperbaiki relasi di kehidupan mendatang dengan pihak yang telah menyakiti. Memaafkan harus diwujudkan dalam pernyataan maaf, baik meminta maupun memberi, karena jika tidak ditampilkan maka secara interpersonal dapat menyakitkan.

Untuk mewujudkan meminta dan memberi maaf ini tidaklah mudah, sehingga membutuhkan dukungan sosial di sekitar individu. Individu dengan dukungan sosial yang tinggi cenderung lebih optimis, tenang, tingkat kecemasan rendah, serta lebih mampu mengatasi sesuatu dan lebih semangat menjalani hidup (Viktor, dalam Hasan & Rufaidah, 2011). Dukungan emosional dapat mengubah perasaan negatif

Tabel 1
Uji Korelasi Dukungan Sosial dengan Forgiveness

		Correlations	
		Forgiveness	Dukungan Sosial
Forgiveness	Pearson Correlation	1	.181**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	414	414
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	.181**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	414	414

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

menjadi lebih positif. Perasaan negatif ini seperti marah, sedih, menyalahkan diri hingga depresi (Enright & Fitzgibbon, 2000). Dengan perasaan positif, membuat individu lebih optimis sehingga lebih mudah melepas beban atau perasaan negatif, lebih mudah menghargai dan memaafkan orang yang telah menyakitinya.

Sumber dukungan sosial tertinggi biasanya berasal dari pertalian terdekat seperti keluarga maupun sahabat. Dengan dukungan dari orang terdekat, individu memperoleh kekuatan secara psikologis dalam menjaga perilaku sehat dalam diri (Gore dalam Saputri & Indrawati, 2011). Keinginan, keterampilan dan akar dukungan sosial individu cenderung berubah sepanjang hidup (Sarafino dalam Saputri & Indrawati, 2011). Sebagaimana yang dialami mahasiswa Universitas Merdeka Malang, khususnya mahasiswa perantau. Ketika mahasiswa merantau, tinggal jauh dari keluarga, maka tanpa disadari dukungan sosial berupa dukungan secara langsung dan intensitas pertemuan cenderung semakin berkurang. Dukungan sosial dari orang terdekat ini akan diperoleh mahasiswa melalui dukungan sahabat, teman atau sesama saudara perantau di Malang.

Menurut Nashori (2008), memaafkan memiliki empat fase yaitu mengungkapkan, keputusan, *work, outcome or deepening*. Namun, proses memaafkan sangatlah fleksibel yang artinya tidak harus sesuai urutan dan berbeda dari masing-masing orang (Worthington, dalam Sakti, 2012). Proses

memaafkan ini berjalan secara perlahan dan memerlukan waktu (Wardhati dan Faturohman, dalam Safitri, 2017). Hal ini dikarenakan, faktor yang mempengaruhi individu untuk memaafkan itu sangatlah beragam. Sebagaimana yang dijelaskan oleh McCullough (dalam Munthe, 2013), bahwa memaafkan dipengaruhi oleh empati, tingkat kelukaan, kualitas hubungan dan karakteristik individu atau tipe kepribadian. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dapat menjadi predictor dari perilaku memaafkan.

4. SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan anatar dukungan sosial dengan perilaku memaafkan pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi antara dukungan sosial dengan perilaku memaafkan pada mahasiswa.

Saran untuk peneliti lain yang tertarik dengan tema memaafkan. Maka perlu memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat meningkatkan perilaku memaafkan pada mahasiswa seperti budaya, kecerdasan emosi, religiusitas dan tipe kepribadian. Selain itu, untuk pihak Perguruan Tinggi perlu kiranya terus meningkatkan kegiatan-kegiatan yang melibatkan kemajemukan mahasiswa, seperti membangun kelompok diskusi antar mahasiswa dengan ragam budaya agar dapat merekatkan relasi dan sebagai wadah untuk mendapatkan dukungan sosial sesama mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandy, A. S. (2012, November). *Mahasiswa Ambon dan Timor Leste berdamai di Mapolresta Malang*. Diakses dari (online) <http://mediacenter.malangkota.go.id/2012/12/mahasiswa-ambon-dan-timor-leste-berdamai-di-mapolresta-malang/>.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington DC: American Psychological Association.
- Exline, J. J., Yali. A. M., & Lobel, M. (1999). When God Disappoints: difficulty forgiving God and its role in negative emotion. *Journal of Health Psychology*, 4(3), 365-379. <https://doi.org/10.1177/135910539900400306>
- Hasan, P., & Rufaidah, E, R. (2011). Hubungan antara dukungan sosial dengan strategi coping pada penderita stroke RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Talenta Psikologi*, 2(1), 41-62.
- Iskandar, Y. (2014, November). *Ordo Maluku dan UNITRI minta maaf secara terbuka*. Diakses dari <http://www.tribunnews.com/regional/2014/05/30/orda-maluku-dan-sumba-di-unitri-minta-maaf-secara-terbuka>.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(1), 21-31.
- McCullough, M.E., Fincham, F. D., & Tsang, J. (2003). Forgiveness forbearance and time : The temporal unfolding of transgressionrelated interpersonal motivation. *Journal Of Personality and Social Pyschology*, 84 (3), 540-557. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.540>
- Munthe, R. U. (2013). *Perbedaan forgiveness di tinjau dari tipe kepribadian remaja yang orang tuanya bercerai di Kecamatan Medan Timur* (Skripsi tidak dipublikasi). Universitas Medan Area: Medan
- Nashori, F. (2009). Pemaafan: penyembuhan problem psikologis individu dan bangsa. <http://www.pikordong.orang/keprinadian/PRI17.php>
- Pusvitasari, P., Wahyuningsih, H., & Astuti, Y. D. (2016). Efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan stress kerja pada anggota reskrim. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 8(1), 127-145.
- Rin, F. (2009). *Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan dukungan sosial* (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Muhammadiyah Surakarta: Surakarta.
- Safitri., A. M. (2017). Proses dan faktor yang mempengaruhi perilaku memaafkan pada remaja *broken home*. *PSIKOBORNEO*, 5(1), 152-161

Sakti, dkk. (2012). Perilaku memaafkan istri pada ketidaksetiaan suami. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 69-79.

Saputri, M. A. W. & Indrawati, E. S. (2011). Hubungan antara dukungan sosial dengan depresi pada lanjut usia yang tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1):65-72

Sarafino, E. P. (2002). *Health psychology biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons, Inc, United State.

Siregar, C. (2012). Menyembuhkan luka batin dengan memaafkan. *Humaniora*, 3(2), 581-592.
