

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Individu pada tahap perkembangan dewasa awal merupakan individu yang berada pada rentang usia 18 – 40 tahun (Hurlock, 1996). Masa dewasa awal merupakan suatu masa penyesuaian diri individu dengan cara hidup yang baru dan berusaha mandiri. Individu pada tahap perkembangan dewasa awal menghadapi masalah yang berbeda dengan yang tahapan perkembangan lainnya. Mereka mengalami bagaimana mengenal diri mereka sendiri, belajar memahami orang lain, serta beradaptasi dengan banyak hal baru. Individu dewasa awal diharapkan memiliki kematangan secara psikologis serta memiliki kesiapan kognitif, afektif dan psikomotorik, dan diharapkan memainkan perannya bersama dengan orang lain dalam masyarakat (Mappiare,1983).

Individu dewasa awal akan menghadapi kenyataan bahwa dalam hidupnya akan ditemukan hal-hal yang kurang sesuai dengan diri individu. Dalam proses penyesuaian diri terhadap hal baru, salah satu yang dihadapi oleh individu dewasa awal adalah masalah pertemanan atau pergaulan . Pergaulan yang terbentuk karena pekerjaan dan pendidikan yang dihadapi individu dewasa awal. Menurut Havighurst (dalam Mappiare, 1983) bahwa individu dewasa awal berusaha memperoleh kelompok sosial yang memiliki nilai serta pemahaman yang sejalan.

Dalam sebuah artikel yang berjudul *5 Masalah Umum Dalam Persahabatan* dijelaskan bahwa permasalahan dalam persahabatan ada beragam

mulai dari teman yang jarang meluangkan waktu, jarang bercengkrama , teman yang membuat rencana dengan teman baru namun tidak mengikutsertakan teman lama, sahabat yang ‘memanfaatkan’ hingga tiba-tiba sahabat memutuskan persahabatan tanpa alasan yang jelas (<http://cleo.co.id>). Permasalahan ini dapat menyebabkan rapuhnya hubungan seseorang dengan yang lain tanpa ada jalan keluar yang jelas, dimana jalan keluar tersebut membutuhkan kerelaan untuk dapat diselesaikan.

Peneliti melakukan wawancara sederhana kepada 10 orang di kampus dan juga gereja pada tanggal 1 Agustus 2016 mengenai permasalahan apa yang sering terjadi dalam hubungan pertemanan maupun persahabatan. Hasil wawancara adalah kesalahpahaman, perbedaan prinsip, saling menggosipkan hingga pertengkaran secara verbal. Masalah yang dihadapi seharusnya dapat diselesaikan dengan baik melalui banyak cara, salah satunya yaitu dengan perilaku memaafkan (Gani,2011).

Peneliti melakukan observasi kepada 10 orang di kampus dan gereja pada tanggal 1 Agustus 2016 mengenai perilaku memaafkan. Hasil yang didapat adalah kecendrungan bergosip, cuek, “buang muka” bahkan menyindir ketika berhadapan dengan orang yang pernah atau sedang berkonflik dengan mereka. Perilaku-perilaku tersebut muncul dengan intensitas cukup besar.

Peneliti juga melakukan beberapa wawancara kecil kepada 10 orang individu dewasa awal yang berada pada rentang usia 20-35 tahun dan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 5 orang laki-laki dan 5 orang perempuan. Wawancara kecil dilakukan pada malam hari di sebuah gereja serta kampus pada tanggal 5

Agustus 2016 dan mendapatkan beberapa jawaban singkat tentang memaafkan sendiri. Peneliti menanyakan mengenai konflik yang dihadapi yang cukup mengganggu berhubungan dengan pertemanan. Hasil yang diperoleh adalah jawaban dari beberapa orang mengenai memaafkan sebagian besar yaitu melupakan dan sisanya memilih untuk acuh dan membiarkan masalah tersebut.

Individu dewasa awal pada saat menghadapi masalah seharusnya dapat menghadapi dengan baik. Hurlock (1996) mengemukakan salah satu ciri yang menonjol pada dewasa awal adalah individu sudah mampu memecahkan masalah – masalah yang mereka hadapi secara baik sehingga menjadi stabil dan lebih tenang. Anderson (dalam Mappiare, 1983) juga menambahkan bahwa kematangan psikologis individu dewasa awal juga ditandai dengan individu dapat mengendalikan perasaan pribadi, dimana individu dapat mengendalikan perasaannya sendiri tanpa ada kendali dari luar saat menghadapi masalah. Sikap rendah hati dan rela menjadi ‘alat’ yang baik untuk dapat menyelesaikan konflik yang dapat dirangkum menjadi sikap memaafkan.

Memaafkan adalah mengatasi kebencian terhadap pelaku, bukan dengan menyangkal perasaan yang ada tetapi dengan berusaha untuk melihat pelaku dengan kasih sayang (Worthington, 2005). Memaafkan membutuhkan kerelaan, karena berhubungan dengan melepaskan sebuah keinginan untuk balas dendam atau membenci. Memaafkan bersifat personal dan menguntungkan diri sendiri.

Memaafkan dapat terjadi kepada diri sendiri. Menurut DeShea dan Wahkinney (dalam Worthington, 2005) memaafkan diri sendiri adalah proses melepaskan kebencian terhadap diri sendiri atas pelanggaran atau kesalahan yang

dirasakan. Ketika terjadi pada diri sendiri, maka yang muncul adalah rasa bersalah dan rasa malu, dimana diri sendiri melakukan kesalahan yang belum bisa dimaafkan dan dilepaskan sehingga terjadi konflik intrapersonal. Hal ini ditunjukkan dengan penelitian yang dilakukan oleh McGaffin dan Lyons (2013) bahwa rasa malu dan bersalah, melalui media berupa penerimaan secara personal terhadap keadaan yang sudah terjadi dapat berujung pada munculnya sikap memaafkan pada diri sendiri.

Memaafkan dapat terjadi pada orang lain, dapat dipicu oleh hal-hal negatif seperti pengkhianatan dan kesalahpahaman. Dalam penelitiannya, Johnson dan Wernly (2013) menjelaskan bahwa memaafkan orang lain yang menyakiti dan melakukan kesalahan terhadap diri kita merupakan sebuah langkah yang komunikatif dan sikap yang diperlukan agar mengurangi dampak dari kesalahan yang dilakukan dalam sebuah hubungan.

Luskin (dalam Gani , 2011) menguraikan bahwa ada 4 tahapan orang dalam memaafkan , yaitu : Kesadaran bahwa diri dipenuhi kemarahan , Kesadaran perasaan yang dialami berbahaya bagi diri sendiri , Memilih tindakan yang lebih bermanfaat kemudian Mengambil Tindakan Proaktif. Proses memaafkan dilalui individu yang mencoba untuk melakukan perubahan terhadap apa yang dirasakan berupa kemarahan , kebencian serta perasaan dendam yang dapat merusak dirinya sendiri.

Memaafkan penting untuk diteliti karena pribadi yang sehat secara mental dapat mempengaruhi perilaku seseorang menjadi baik agar dapat menolong orang lain serta mengurangi tekanan batin akibat stres yang muncul. Gani (2011) juga

memaparkan setidaknya ada 15 (lima belas) manfaat memaafkan pada kesehatan fisik dan psikologis manusia, yaitu secara psikologis adalah stress menurun, kemarahan mereda, meningkatkan keterampilan pengelolaan amarah, mengurangi gejala depresi dan cemas, lebih terasa bersahabat dengan lingkungan, serta memiliki hubungan yang sehat dengan orang lain. Secara fisiologis, memaafkan dapat memberi pengaruh positif yaitu antara lain adalah tekanan jantung dan darah menjadi normal, risiko rendah penyalahgunaan alkohol dan narkoba, nyeri akut menurun, membuat kondisi jiwa dan raga menjadi prima, menjadi tindakan klinis yang bermanfaat bagi penderita darah tinggi dan mengurangi resiko nyeri punggung.

Memilih untuk tidak memaafkan dapat memicu stres dan mempengaruhi keadaan fisiologis seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Sapolsky (dalam Worthington, 2006) mengungkap bahwa stres dapat mempengaruhi fisiologis manusia, yang dirangkum dalam 5 sistem tubuh yang bekerja akibat stres yang muncul, dimulai dari lepasnya kendali atas saraf vagus, adanya reaksi yang muncul pada usus, pelepasan epinefrin melalui jalur langsung dari hipotalamus ke adrenal kemudian mengaktifasi sistem saraf simpatik (SNS), dan stimulasi secara hormon antara hipotalamus dan hipofisis adrenal. Ketika 5 sistem dalam tubuh ini bekerja maka akan terjadi allostasis, seperti penelitian dari McEwen (2005) dalam buku *Handbook of Forgiveness* menyatakan bahwa allostasis ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung dan pelepasan energi disertai dengan gangguan pencernaan, penurunan hormon pertumbuhan dan seksual. Memaafkan

begitu penting untuk diaplikasikan dalam hidup, agar terjadi keseimbangan antara kesehatan psikologis dan fisiologis.

Peneliti tertarik untuk melihat dan mengungkap bagaimana dinamika pengalaman individu dewasa awal dalam hal memaafkan. Dalam *Cambridge Dictionary* (2017) pengalaman didefinisikan sebagai hasil dari sebuah proses yang sedang atau sudah dilalui individu yang mempengaruhi perasaannya dalam hidupnya. Individu dewasa awal memiliki sesuatu yang tidak dipelajari oleh individu dengan tahap perkembangan lain, diharapkan dapat memiliki kesehatan mental yang lebih baik dari orang lain.

Pengalaman diangkat karena merupakan aspek yang dapat menggambarkan gejala-gejala yang memiliki proses pembelajaran. Penelitian yang dilakukan oleh Jaqui Hewitt-Taylor (2013) mengenai pengalaman hidup lebih lama pada orang yang lebih tua, mengungkapkan bahwa pengalaman menggambarkan bagaimana pengetahuan, kemampuan dan penyesuaian gaya hidup telah mengalami sebuah perubahan karena selama masa hidup banyak mengalami hal-hal yang menyebabkan adanya penyesuaian dalam menjalani kehidupan.

Penelitian yang dilakukan oleh Williamson dan Gonzales (2007) menunjukkan bahwa pengalaman subjektif yang dialami individu dalam memaafkan orang lain mengandung unsur afektif, kognitif dan konsekuensi terhadap perilaku pelanggaran. Meningkatnya empati dan penerimaan positif terhadap perilaku, aktualisasi nilai-nilai dalam agama, penemuan makna baru, dan berusaha mewujudkan rekonsiliasi dengan pelaku.

Memaafkan dapat mengantarkan individu menuju kepada kesehatan mental. Rogers (dalam Schulzt , 1991) menjelaskan bahwa individu yang bermental sehat dapat memiliki kriteria yaitu keterbukaan terhadap pengalaman , kehidupan eksistensial, kepercayaan terhadap organisme orang sendiri, perasaan bebas dan kreativitas. Kelima kriteria tersebut dapat membuat individu menjadi berfungsi sepenuhnya, sehingga memaafkan dapat menjadi pilihan untuk dapat menuju kearah kesehatan mental yang lebih baik.

Dapat disimpulkan bahwa peneliti ingin mengetahui seperti apa dinamika pengalaman inidividu dewasa awal dalam hal memaafkan. Bertolak dari latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimana pengalaman yang dimiliki inidividu dewasa awal dalam memaafkan orang lain?”

B. Tujuan dan Manfaat

Tujuan penelitian dalam penulisan ini adalah untuk mengetahui pengalaman inidividu dewasa awal dalam memaafkan orang lain.

Hasil penelitian ini memiliki beberapa manfaat, antara lain yaitu:

1. Manfaat teoritis,

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan bagi psikologi klinis dan memperkaya hasil penelitian yang ada dan dapat memberi gambaran mengenai dinamika pengalaman memaafkan orang lain.

2. Manfaat praktis,

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih lagi mengenai bagaimana mengelola perasaan dengan baik untuk menjadi

pribadi yang sehat ketika menghadapi sebuah permasalahan dengan belajar untuk memaafkan.