HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DENGAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA DEWASA AWAL

*THE RELATIONSHIP BETWEEN FORGIVENESS AND SUBJECTIVE WELL-BEING IN EARLY ADULTHOOD*

**Herlina Shofyaningrum**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

herlinashofyaningrum26@gmail.com

0895366006693

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan subjektif pada dewasa awal. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan positif antara pemaafan dengan kesejahteraan subjektif pada dewasa awal. Subjek penelitian ini berjumlah 117 orang yang memiliki karakteristik yakni, individu yang berusia 18 sampai 40 tahun. Cara pengambilan data menggunakan metode *purposive sampling*. Pengambilan data penelitian ini menggunakan skala pemaafan dan kesejahteraan subjektif. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Berdasarkan analisis data diperoleh koefisien korelasi (R) sebesar 0,295 (p < 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara pemaafan dengan kesejahteraan subjektif. Diterimanya hipotesis menunjukkan koefisien determinasi (R²) sebesar 0,087 yang menunjukkan bahwa variabel pemaafan berkontribusi sebesar 8,70% terhadap variabel kesejahteraan subjektif dan sisanya 91,30% dipengaruhi oleh faktor lain yaitu dukungan sosial, kebersyukuran, kepribadian, harga diri, spiritualitas.

**Kata Kunci**: *pemaafan, kesejahteraan subjektif*

***Abstract***

*This study aims to determine the relationship between pemaafan and kesejahteraan subjektif in in early adulthood. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between pemaafan and kesejahteraan subjektif in early adulthood. The subjects of this study amounted to 117 people who have characteristics, namely individuals aged 18 to 40 years. How to collect data using purposive sampling method. The data collection of this research used the pemaafan and kesejahteraan subjektif. The data analysis technique used is product moment. Based on the data analysis, the correlation coefficient (R) was 0.295 (p <0.05). These results indicate that there is a positive relationship between pemaafan and kesejahteraan subjektif. Acceptance of the hypothesis shows a coefficient of determination (R²) of 0.087 which indicates that the pemaafan contributes 8.70% to the kesejahteraan subjektif and the remaining 91.30% is influenced by other factors, namely social support, gratitude, kepribadian, self-esteem, spirituality.*

***Keywords****: forgiveness, subjective well - being*

**PENDAHULUAN**

Masa dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja akhir ke dewasa awal (Santrock, 2011). Menurut Hurlock (1990) masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis serta berkurangnya kemampuan reproduktif. Individu yang menginjak usia dewasa awal wajib menyelesaikan tugas perkembangannya agar tidak menganggu proses perkembangan selanjutnya dan tidak mengalami masalah yang berarti dalam kehidupan sehari – hari. Hurlock (2009) membagi tugas perkembangan dewasa awal, yakni seperti mendapatkan suatu pekerjaan, memilih seorang teman hidup, belajar hidup bersama dengan suami istri membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak, mengelola sebuah rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai warga negara, bergabung dalam suatu kelompok sosial*.*

Hal tersebut menjadi tantangan bagi individu yang memasuki tahap dewasa awal, karena akan menjumpai berbagai permasalahan hidup seperti halnya dalam lingkup pertemanan maupun keluarga. Terkadang permasalahan tersebut berdampak pada hubungan sosial maupun dalam lingkup keluarga yang menyebabkan individu sulit menerima terjadinya konflik dan sulit memaafkan orang yang telah menyakitinya, bahkan ada keinginan untuk membalas dendam. Selaras dengan Herawati & Endah (2016) bahwa permasalahan yang terjadi di dalam keluarga akan berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan subjektif pada individu.

Menurut Kahneman & Krueger (2006) kesejahteraan subjektif adalah hasil dari individu dalam menilai peristiwa pada hidupnya meliputi perasaan positif seperti merasakan kebahagiaan, dan merasakan berkurangnya rasa kecewa maupun marah. Individu yang merasakan kepuasan dalam hidupnya, cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi, di mulai dari sering merasakan emosi positif seperti rasa optimis, serta jarang merasakan emosi negatif seperti amarah. Berbanding lurus dengan penjelasan Diener, dkk., (2006) bahwa individu dapat dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif apabila individu tersebut menilai hidupnya secara positif, yang meliputi kepuasan hidup seperti lebih sering merasakan afek positif seperti bahagia dibanding afek negatif seperti stres dan depresi. Diener (2000) juga menjelaskan mengenai teori evaluasi bahwa untuk menentukan kesejahteraan subjektif pada individu dapat dilihat dari bagaimana cara individu menilai peristiwa yang dialami dengan melibatkan proses kognitif yang aktif.

Individu yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi adalah individu yang dapat mengontrol dirinya sendiri, merasa hidupnya lebih puas, dan cenderung merasakan kebahagiaan dibandingkan kesedihan serta mampu menghadapi segala permasalahannya dengan baik (Diener, dkk., 1994; Nayana, 2013). Lebih lanjut Diener (1994) menerangkan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah, cenderung menilai pengalaman dan peristiwa yang terjadi dalam hidupnya sebagai hal yang kurang menyenangkan.

Diener (2009) membagi aspek dari kesejahteraan subjektif menjadi 3, yaitu : afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup. Afek positif dan negatif merupakan afek afektif, sedangkan kepuasan hidup merupakan aspek yang mempresentasikan aspek kognitif individu. Aspek afektif merupakan aspek kesejahteraan subjektif yang membahas mengenai keseimbangan antara afek positif seperti emosi yang menyenangkan dan afek negatif seperti emosi yang tidak menyenangkan (Eid dan Larsen, 2008). Aspek kognitif meliputi kepuasan hidup pada individu yang mengarah proses kognitif individu secara menyeluruh terhadap kualitas kehidupannya. Ketika individu merasa memiliki kehidupan yang sesuai dengan harapan, maka dapat dikatakan individu tersebut memiliki kepuasan hidup (Diener, 2009).

Individu yang memasuki usia dewasa awal diharapkan dapat mencapai tugas perkembangannya dengan menjalankan tanggung jawab baru sebagai suami/istri, orang tua, dan pencari nafkah, serta mampu mengembangkan sikap-sikap dan nilai-nilai baru sesuai tugas perkembangannya (Hurlock, 1996). Ketercapaian tugas perkembangan akan membawa dampak positif bagi individu, baik secara psikis maupun fisik. Secara psikis, individu yang mampu menguasai tugas perkembangan akan merasa senang dan bahagia, sedangkan secara fisik dapat mempermudah individu dalam menguasai tugas perkembangan berikutnya (Putera, 2011).

Namun pada kenyataannya, adanya konflik atau permasalahan membuat individu lebih sering merasakan emosi negatif dibandingkan emosi positif, seperti mudah marah, sering merasa tertekan hingga stress bahkan kurang merasakan kepuasan hidup yang secara langsung dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan subjektif pada individu. Sehingga menyebabkan individu gagal dalam menguasai tugas perkembangan, yang mengakibatkan individu mengalami ketidakbahagiaan, menimbulkan rasa tidak percaya diri, penolakan masyarakat bahkan akan mengalami kesulitan dalam penguasaan tugas-tugas perkembangan berikutnya (Rahmat, 2011).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) (2014) menjelaskan bahwa indeks kebahagiaan Indonesia tahun 2014 sebesar 68,28 pada skala 0–100. Indeks kebahagiaan merupakan rata-rata dari angka indeks yang dimiliki oleh setiap individu di Indonesia pada tahun 2014. Semakin tinggi nilai indeks menunjukkan tingkat kehidupan yang semakin bahagia, demikian pula sebaliknya, semakin rendah nilai indeks maka penduduk semakin tidak bahagia. Indeks kebahagiaan disusun oleh tingkat kepuasan terhadap 10 aspek kehidupan yang esensial meliputi kepuasan terhadap: kesehatan, pendidikan, pekerjaan, pendapatan rumah tangga, keharmonisan keluarga, ketersediaan waktu luang, hubungan sosial, kondisi rumah dan aset, keadaan  lingkungan, dan kondisi keamanan.

Hal itu didukung survei kebahagiaan *(World Happiness Report)* yang dilakukan Helliwell, dkk (2021) menunjukkan bahwa Indonesia berada pada rangking ke 84 dari 149 negara. Hal ini memberikan gambaran bahwa masih rendahnya tingkat kebahagiaan penduduk di Indonesia. Selain itu, Badan Pusat Statistik (BPS) (dalam Sarasati 2020) menjelaskan bahwa semakin bertambahnya usia individu maka semakin menurun pula tingkat kepuasan hidup personalnya. Data tersebut menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup individu yang berusia kurang dari 24 tahun memiliki presentase sebesar 71,42% sedangkan untuk usia 25 – 40 memiliki presentase sebesar 71,31%. Dilihat dari data tersebut bahwa terjadi penurunan presentase sebesar 0,11% tingkat kepuasan hidup individu seiring bertambahnya usia.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Karimah (2021) pada 103 dewasa awal menunjukkan bahwa sebesar 85 (83 %) subjek memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah dan sebesar 18 (17%) subjek memiliki tingkat kesejahteraan subjektifyang tinggi. Selanjutnya peneliti melakukan wawancara secara online pada 20 April 2022 dengan 20 subjek yang berusia 18 – 40 tahun dengan bertumpu pada aspek kesejahteraan subjektif yaitu afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup. Berdasarkan hasil wawancara tersebut yaitu individu pada masa dewasa awal sering merasakan kesedihan, marah, dan kecewa atas keadaan yang dialami saat ini dan dewasa awal merasa kurang memiliki kepuasan hidup serta jarang merasakan kebahagiaan. Dari 20 subjek menunjukkan gejala – gejala kesejahteraan subjektifyang rendah, dilihat dari aspek afektif bahwa terdapat 12 subjek sering merasa mudah marah, sedih, dan stress akibat konflik yang dialaminya, hal tersebut menunjukkan perasaan dan emosi yang kurang menyenangkan sehingga termasuk ke dalam afek negatif yaitu suatu respon negatif dari pengalaman atau peristiwa yang dialami individu dalam kehidupan yang dijalani (Diener, 2006). Kemudian 8 subjek yang lainnya merasakan kurang memiliki kepuasan hidup, kurang puas atas pencapaiannya, tidak merasakan kebahagiaan dalam kehidupan sekarang dan di kehidupan masa lalu, hal tersebut menunjukkan bahwa individu pada masa dewasa awal yang memiliki kepuasan hidup yang rendah kurang mampu dalam menikmati hidup, tidak merasa puas dengan kehidupannya saat ini dan ada keinginan untuk merubah hidup yang sekarang (Diener, 2009). Berdasarkan deskripsi hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahawa 20 subjek dewasa awal menunjukkan kesejahteraan subjektif yang rendah.

Berdasarkan data-data di atas dapat diketahui bahwa masih kurangnya tingkat kesejahteraan subjektif pada dewasa awal. Maka pentingnya penelitian ini untuk diteliti lebih lanjut, karena individu yang memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah akan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia, penuh pikiran dan perasaan yang negatif sehingga dapat menimbulkan kecemasan, kemarahan, bahkan berisiko mengalami depresi, dan sebaliknya apabila individu memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yangtinggi memiliki kemampuan dalam mengatur emosi, dan menghadapi masalah dengan baik (Diener, Oishi, & Lucas, 2015).

Kesejahteraan subjektifdapat memprediksi kualitas hidup individu, Diener & Biswas Diener (Azra, 2017)*.* Hal tersebut akan mempengaruhi individu dalam setiap sisi kehidupannya, seperti kesehatan, pekerjaan dan hubungan yang di dalamnya terdapat emosi-emosi seperti keceriaan dan keterlibatan serta pengalaman emosi negatif seperti amarah, kecewa, dan rasa takut. Penelitian yang dilakukan Schwartsz dan Melech (2000) pada 14 negara mendapatkan hasil bahwa pusat kekhawatiran akan kesejahteraan maupun rasa kehilangan pada diri adalah bagian komponen dari kesejahteraan subjektif. Secara khusus, kesejahteraan subjektif merupakan kondisi individu yang lebih banyak menilai peristiwa menyenangkan dalam hidupnya, sehingga individu tersebut semakin puas dan bahagia.

Dewi dan Nasywa (2019) mengungkapkan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi tercapainya kesejahteraan subjektif dalam individu yakni kebersyukuran, dukungan sosial, pemaafan, kepribadian, harga diri, dan spiritualitas. Allemand, Hill, Ghaemmaghami dan Martin (2012) menjelaskan bagaimana pentingnya pemaafan terhadap kesejahteraan subjektif bagi individu karena pemaafan memberikan pengaruh yang positif terhadap kesejahteraan subjektif. Individu yang memiliki pola pikir yang baik dalam memandang masa depannya dan juga memiliki tingkat pemaafan yang tinggi, maka tingkat kesejahteraan subjektif yang dimiliki juga semakin tinggi. Didukung oleh penelitian yang dilakukan pada 142 guru Cina-Hongkong oleh Chan (2012) bahwa pemaafan memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif pada individu. Datu (2013) juga melakukan penelitian pada 210 siswa di Filipina yang mendapatkan hasil signifikan antara pemaafan dengan kesejahteraan subjektif.

Pemaafan merupakan individu mampu menghilangkan rasa benci terhadap orang yang telah menyakitinya, menghindari perilaku yang mengarah ke hal negatif sehingga dapat menjalin hubungan yang lebih baik dengan orang yang telah menyakitinya, Enright dan Coyle serta dalam the Human Development Study Group (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2009). Pemaafan juga sebuah upaya untuk mengubah kesalahan dari sisi negatif kearah yang lebih positif, sehingga menimbulkan perasaan lega dan mengurangi beban hidup. Worthington & Wade (2007) mendefinisikan pemaafan sebagai suatu usaha yang dilakukan individu untuk melepaskan rasa dendam dan memilih untuk berdamai pada pelaku.

Menurut McCullough (2000) terdapat 3 aspek pemaafan, yakni motivasi menghindar yaitu suatu keinginan individu untuk menghindari pelaku yang telah menyakiti, serta membuang keinginan untuk menjaga jarak dengan pelaku yang menyakiti, lalu motivasi balas dendam yaitu semakin menurun keinginan individu untuk membalas dendam terhadap pelaku yang telah menyakitinya dan motivasi kebaikan yaitu suatu keinginan individu untuk berdamai dengan pelaku karena melihat kesejahteraan orang yang menyakitinya karena termotivasi oleh nilai baik dari pelaku yang telah menyakiti.

Menurut Diener, Biswas-Diener, & Tamir (2004) individu yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi dapat melakukan adaptasi atau coping yang lebih efektif terhadap keadaan yang sedang dialaminya sehingga individu akan merasakan kehidupan yang lebih baik. Hal tersebut dapat dirasakan ketika individu berada dalam tekanan dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi. Tekanan yang tinggi dapat memunculkan emosi – emosi negatif yang akan mengganggu kesejahteraan subjektif, sehingga perlu adanya pemaafan untuk mengurangi emosi – emosi negatif yang terjadi pada individu. Karena dengan pemaafan dapat meningkatkan afek positif dalam individu yang berdampak baik pada afek kognitif sehingga kesejahteraan subjektif yang dimiliki juga akan meningkat.

Bugay & Demir (2011) dalam penelitiannya mendapatkan hasil bahwa apabila individu masih mengingat perbuatan orang yang telah menyakitinya di masa lalu akan cenderung menyesali diri sendiri, sehingga mudah marah dan cenderung memikirkan kesalahan di masa lalunya, sehingga secara negatif dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Apabila individu dapat memaafkan dari rasa bersalah di masa lalu, kesejahteraan subjektif individu juga akan meningkat. Hal tersebut diartikan bahwa proses memaafkan dalam konsteks situasi secara positif berhubungan dengan kesejahteraan subjektif. Dari data terkait dapat menunjukkan bahwa rendah tingginya pemaafan dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada diri individu. Sehingga semakin tinggi pemaafan, maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif pada individu dan sebaliknya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara pemaafan denagn kesejahteraan subjektif pada dewasa awal. Adapun yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yakni terletak pada subjek. Mengacu pada hal – hal di atas, rumusan permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan subjektif pada dewasa awal ?”

**METODE**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan subjektif pada dewasa awal. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan positif antara pemaafan dengan kesejahteraan subjektif pada dewasa awal. Subjek penelitian ini berjumlah 117 orang yang memiliki karakteristik yakni, individu yang berusia 18 sampai 40 tahun. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kesejahteraan subjektif yang disusun oleh Akhtar (2019) dengan mengacu pada aspek-aspek kesejahteraan subjektif yang dikemukakan Diener (2009) yang terdiri dari dua skala, yaitu *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) untuk mengukur kepuasan hidup dengan hasil uji reliabilitas alpha *cronbach* menunjukkan koefisien *alpha* sebesar 0,828 dengan korelasi item-total berkisar antara 0,553 – 0,686 dan skala *Positive Affect Negative Affect Schedule* (PANAS) untuk mengukur afek positif dan afek negatif dengan hasil uji reliabilitas *alpha* menunjukkan koefisien *Alpha Positive Affect* sebesar 0,861; sementara koefisien *Alpha Negative Affect* sebesar 0,853. Skala kesejahteraan subjektif terdiri dari 25 aitem jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS) skor 5, Sesuai (S) skor 4, Netral (N) skor 3, Tidak Sesuai (TS) skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) skor 1, serta alternatif jawaban lain, yaitu Hampir Tidak Pernah (HTP) skor 1, Jarang (JR) skor 2, Kadang-kadang (KD) skor 3, Sering (S) skor 4, dan Hampir Selalu (HS) skor 5. Skala dalam penelitian ini hanya terdiri dari aitem-aitem yang bersifat *favourable*. Pemaafan diukur dengan skala disusun menggunakan skala *Transgression-Related Intrepersonal Motivation* (TRIM 18) yang telah diterjemahkan Widiastuti (2014) dengan bertumpu pada aspek-aspek *pemaafan* yang dijelaskan oleh McCullough (2000) dengan hasil uji reliabilitas alpha *cronbach* sebesar 0.931. Skala pemaafan berjumlah 17 aitem yang terdiri dari 6 aitem *favourable* dan 11 aitem *unfavourable* denganempat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS) skor 4, Sesuai (S) skor 3, Tidak Sesuai (TS) skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) skor 1. Metode analisis pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yaitu dengan analisis statistik. Metode statistika yang digunakan dalam menganalisis adalah teknik korelasi *product moment* dari Pearson, komputasinya dengan bantuan *software* SPSS.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil analisis *product moment* Karl Person menunjukkan koefisien korelasi (rxy) sebesar 0,295 (p < 0,050). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara pemaafan dengan kesejahteraan subjektif pada dewasa awal, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Hubungan positif antara pemaafan dengan kesejahteraan subjektif pada dewasa awal menggambarkan bahwa semakin tinggi pemaafan maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif. Sebaliknya, jika semakin rendah pemaafan maka semakin rendah kesejahteraan subjektif pada dewasa awal.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pemaafan dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Hal ini sesuai dengan pendapat dan penelitian yang dilakukan Dewi dan Nasywa (2019) yang menjelaskan bahwa pemaafan merupakan faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Selain itu, dari hasil penelitian Allemand, Hill, Ghaemmaghami dan Martin (2012) menjelaskan bahwa pentingnya pemaafan terhadap kesejahteraan subjektif bagi individu karena pemaafan memberikan pengaruh yang positif terhadap kesejahteraan subjektif. Individu yang memiliki pola pikir yang baik dalam memandang masa depannya dan juga memiliki tingkat pemaafan yang tinggi, maka tingkat kesejahteraan subjektif yang dimiliki juga semakin tinggi.

Jika dilihat dari aspek-aspek pemaafan yang pertama yaitu motivasi menghindar, yaitu suatu keinginan individu untuk menghindari pelaku yang telah menyakiti, serta membuang keinginan untuk menjaga jarak dengan orang yang telah menyakiti sehingga individu atau korban akan tetap berusaha menjaga hubungan dengan pelaku yang telah menyakiti. Hal tersebut menjadikan individu mampu menghadapi berbagai pengalaman dan peristiwa dalam hidupnya dengan lebih baik, bisa mengontrol dirinya, memiliki kepuasan hidup, lebih sering merasakan afek positif dibandingkan afek negatif, sehingga dapat dikatakan bahwa individu tersebut memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi (Diener, dkk., 1994; Nayana, 2013). Karena individu yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi dapat menyelesaikan masalah dengan baik karena hal tersebut didasari oleh individu yang pandai dalam mengatur emosi (Diener, Oishi, & Lucas, 2015).

Aspek yang kedua yaitu motivasi balas dendam adalah semakin menurun keinginan individu untuk membalas rasa sakit hati terhadap pelaku yang telah menyakitinya, sehingga individu atau korban akan berusaha meminimalisir rasa marah. Setiap individu memiliki cara yang beragam untuk mencapai kebahagiaan dalam hidup, salah satunya menjauhi perasaan dendam terhadap orang lain dengan cara memaafkan kesalahan orang tersebut. Ketika individu berusaha meminimalisir rasa marah untuk membalas dendam kepada pelaku yang telah menyakitinya, hal ini dapat mempengaruhi perasaan individu yang telah disakiti oleh pasangannya, sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan dalam hidup salah satunya dengan cara menjauhi perasaan dendam terhadap orang lain dengan cara memaafkan kesalahan orang tersebut. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Martha & Kurniati (2016) bahwa memaafkan memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif dalam individu, karena berpengaruh positif terhadap kesehatan fisik maupun mental pada individu.

Kemudian aspek yang terakhir adalah motivasi kebaikan, yaitu suatu usaha individu untuk melakukan perdamaian dengan pelaku meskipun karena termotivasi oleh nilai baik dari pelaku yang telah menyakiti.. Dengan menahan amarah dan ingin bersahabat dengan orang lain merupakan salah satu hasil dari usaha individu menilai peritiwa serta perasaan positif maupun negatif yang dapat disebut dengan kesejahteraan subjektif (Kahneman & Krueger, 2006). Seperti yang dijelaskan juga oleh American Psychological Association (APA) bahwa kesejahteraan adalah keadaan yang memiliki tingkat stress yang rendah, sehat secara fisik dan mental, merasakan kebahagiaan, serta menjaga kualitas hidup dengan baik.

Berdasarkan hasil kategorisasi penelitian pada variabel pemaafan dapat diketahui bahwa sebanyak 7 subjek berada pada kategori rendah yaitu sebesar 6%, sebanyak 82 subjek berada pada kategori sedang yaitu sebesar 70,1% dan sebanyak 28 subjek beradad pada kategori tinggi yaitu sebanyak 23,90%. Hal ini menunjukkan sebagian besar dewasa awal memiliki pemaafan dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil kategorisasi penelitian pada variabel kesejahteraan subjektif dapat diketahui bahwa sebanyak 1 subjek berada pada kategori rendah yaitu sebesar 0,9%, sebanyak 97 subjek berada pada kategori sedang yaitu sebesar 82,90% dan sebanyak 19 subjek beradad pada kategori tinggi yaitu sebanyak 16,20%. Hal ini menunjukkan sebagian besar dewasa awal memiliki kesejahteraan subjektif dalam kategori sedang.

Koefisien determinasi (R2) dalam penelitian ini sebesar 0,087 yang menunjukkan bahwa sumbangan efektif variabel pemaafan berkontribusi sebesar 8,70% terhadap variabel kesejahteraan subjektif. Hal ini dapat diartikan bahwa kesejahteraan subjektif pada dewasa awal, sedangkan 91,30% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Pada penelitian ini kelemahannya terletak pada kontrol subjek, karena peneliti kurang memperhatikan detail identitas subjek yaitu tidak mencantumkan domisili subjek penelitian.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara pemaafan dengan kesejahteraan subjektif pada dewasa awal. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi (rxy) = 0,295 dengan taraf signifikasi (p < 0,050) yang berarti ada hubungan positif antara pemaafan dengan kesejahteraan subjektif pada dewasa awal. Artinya semakin tinggi pemaafan maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif pada dewasa awal, dan sebaliknya semakin rendah pemaafan maka semakin rendah pula kesejahteraan subjektif pada dewasa awal. Berdasarkan hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar dewasa awal memiliki pemaafan yang cenderung sedang dengan presentase sebesar 70,1% (82 subjek) dan kesejahteraan subjektif cenderung sedang dengan presentase sebesar sebesar 82,90% (97 subjek). Hasil penelitian ini memperoleh nilai koefisien determinasi (R²) sebesar 0,087 yang menunjukkan bahwa variabel pemaafan berkontribusi sebesar 8,70% terhadap variabel kesejahteraan subjektif dan sisanya 91,30% dipengaruhi oleh faktor lain yaitu dukungan social, kebersyukuran, kepribadian, harga diri, spiritualitas.

**DAFTAR PUSTAKA**

Akhiruddin, A. (2016). Dampak pernikahan usia muda (studi kasus di desa mattirowalie kecamatan Libureng Kabupaten Bone). *Jurnal Mahkamah: Kajian Ilmu Hukum Dan Hukum Islam*, *1*(1), 205-222.

Akhtar, H. (2019a). Evaluasi *property* psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk *kesejahteraan subjektif*. Jurnal Psikologi, 18(1), 29-40.

Akhtar, H. (2019b). Evaluasi *property* psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk *kesejahteraan subjektif*. Jurnal Psikologi, 18(1), 29.

Andjariah, S. (2016). Kebahagiaan perkawinan ditinjau dari faktor komunikasi pada pasangan suami istri. *Jurnal Psikologi*, *1*(1).

Ariati, J. (2017). *Kesejahteraan subjektif* (kesejahteraan subjektif) dan kepuasan kerja pada staf pengajar (dosen) di lingkungan fakultas psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*.

Arung, N. L., & Aditya, Y. (2021). Pengaruh spiritualitas terhadap *subjective well being* mahasiswa tingkat Akhir. *Indonesian Journal for The Psychology of Religion*, *1*(1), 61-67.

Ayudahlya, R., & Kusumaningrum, F. A. (2019). Kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada guru sekolah luar biasa. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, *24*(1), 13-26.

Ayulanningsih, A., & Karjuniwati, K. (2020). Welas asih diri dan kesejahteraan subjektif pada remaja dengan orang tua bercerai. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, *25*(1), 85-96.

Azra, F. N. (2017). Pemaafan dan kesejahteraan subjektif dewasa awal atas perceraian orang tua pada masa remaja. *Psikoborneo*, *5*(3), 529-540.

Badan Pusat Statistik. (2014). Indeks Kebahagiaan Indonesia 2014 Sebesar 68,28 pada Skala 0-100. Diakses pada tanggal 9 September 2022 dari <https://www.bps.go.id/pressrelease/2015/02/05/1117/indeks-kebahagiaan-indonesia-2014-sebesar-68-28-pada-skala-0-100.html>

Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi *kesejahteraan subjektif*. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, *1*(1), 54-62.

Filsafati, A. I., & Ratnaningsih, I. Z. (2017). Hubungan antara *kesejahteraan subjektif* dengan *organizational citizenship behavior* pada karyawan pt. jateng sinar agung sentosa Jawa Tengah & DIY. *Jurnal Empati*, *5*(4), 757-764.

Herawati, N. (2012). Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kebahagiaan pasangan pada masyarakat madura. *Personifikasi*, *3*(1), 43-51.

Jannah, M., Kamsani, S. R., & Ariffin, N. M. (2021). Perkembangan Usia Dewasa: Tugas Dan Hambatan Pada Korban Konflik Pasca Damai. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, *8*(2), 114-143.

Jayadi, N. (2021). Perkawinan usia muda di Indonesia dalam perspektif negara dan agama serta permasalahannya (The Under Marriage In Indonesia On The Country Perspective And Religion As Well As The Problem). *JURNAL DARUSSALAM: Pemikiran Hukum Tata Negara dan Perbandingan Mazhab*, *1*(1).

Karimah, Zuhrotul. (2021). Pengaruh pemaafan terhadap kesejahteraan subjektif pada dewasa awal yang memiliki orang tua bercerai. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammdiyah Malang.

Khairani, M., & Purnamasari, D. (2019). Pemaafan pada individu yang mengalami perselingkuhan dalam pernikahan. *AN-NAFS*, *13*(01), 35-43.

Listian, S. P. (2017). *Kesejahteraan subjektif* pada pasangan yang menikah melalui proses ta’aruf. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, *7*(1), 78-89.

Lutfia, D., & Hidayat, R. (2020). Hubungan materialisme dengan kesejahteraan subjektif yang dimoderasi oleh religiositas pada ibu rumah tangga. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, *6*(1), 67-79.

Lutfiyah, N. (2018). Hubungan antara dukungan sosial dengan *kesejahteraan subjektif* pada anak jalanan di wilayah depok. *Jurnal Psikologi*, *10*(2).

Mantovani, D. G. (2021). *Hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan subjektif pada remaja dari keluarga broken home*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Miranda, N., & Amna, Z. (2017). Kesejahteraan subjektif pada individu bercerai (studi kasus pada individu dengan status cerai mati dan cerai hidup). *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, *2*(1), 12-22.

Noviyanti, R. (2021). *Hubungan antara resiliensi dengan subjective-well being pada ibu yang bekerja*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Nurwibisanti, G. (2019). *Hubungan keharmonisan keluarga dengan kesejahteraan subjektif pada dewasa menikah yang belum memiliki anak di kota Bandung*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Pendidikan Indonesia.

Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan TugasPerkembangannya*. Indonesian Journal of School Counseling*, *3*(2), 35-40.

Sarasati, P. A. L. (2020). *Hubungan antara kecerdasan emosi dengan kepuasan hidup pada dewasa madya*. Skripsi. Fakultas Psikologi.Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Sari, D. P. (2021). Tingkat Ketercapaian Tugas Perkembangan Dewasa Awal: Studi Deskriptif pada Mahasiswa IAIN Curup. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, *5*, 243-66.

Septarianda, E. (2020). *Hubungan pemaafan dengan kesejahteraan subjektif pada remaja di panti asuhan*. Skripsi. Fakultas Psikologi. UIN Raden Intan Lampung.

Suwartini, S., & Casmini, C. (2019). *Kesejahteraan subjektif* dalam perspektif istri berjauhan dengan suami. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, *18*(1), 67-86.

Tyas, P. F., & Herawati, T. (2017). Kualitas pernikahan dan kesejahteraan keluarga menentukan kualitas lingkungan pengasuhan anak pada pasangan yang menikah usia muda. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, *10*(1), 1-12.

Wahyuningrum, D. (2021). *Hubungan pemaafan dengan kesejahteraan subjektif pada ibu bekerja yang mendampingi anak BDR (Belajar Dari Rumah).* Skripsi. Fakultas Psikologi.Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Widiastuti, N. (2014). *Hubungan antara empati dengan pemaafan pada mahasiswa*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Yustia, F. A., Lubis, H., & Putri, E. T. (2021). *Sense of humor* dengan *kesejahteraan subjektif* pada remaja dengan orangtua yang bercerai. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *9*(3), 566-574.