

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa adalah calon ilmuwan muda yang sedang belajar suatu disiplin ilmu pengetahuan agar dapat menjadi seorang ahli yang profesional dan tekun dalam pengembangan ilmu di kemudian hari (Dariyo, 2004). Kuliah sambil bekerja bukan merupakan hal yang baru di Indonesia, dapat dilihat dengan banyaknya universitas yang membuka kelas khusus untuk karyawan. Program kuliah karyawan dimaknai sebagai kuliah yang diselenggarakan oleh universitas (kampus) untuk calon mahasiswa yang umumnya sudah menjadi karyawan (Astuti & Edwina, 2017).

Mahasiswa yang memiliki banyak kegiatan baik di luar dan di dalam kampus banyak berinteraksi dan berhubungan dengan orang lain, terlebih pada mahasiswa yang bekerja. Mahasiswa dalam menjalin hubungan dengan orang lain baik dengan teman sebaya, ataupun dengan orang yang berada di sekitarnya, tidak menutup kemungkinan akan terjadi konflik (Lestari & Agung, 2016). Begitu juga dengan mahasiswa yang bekerja, dirinya akan lebih banyak menghadapi konflik, baik dengan rekan kerja, divisi lain, sampai dengan atasan atau pimpinan.

Apabila seseorang kurang terampil menjalin hubungan sosial maka konflik interpersonal akan mudah terjadi pada individu tersebut (Rostiana dalam Yogi & Nashori, 2016). Dampak buruk yang diterima individu dalam sebuah konflik interpersonal antara lain trauma, marah, benci, dendam, bersikap pasif, khawatir, stres, depresi, dan sejenisnya. Mahasiswa tentu pernah mengalami perlakuan dan situasi yang mengecewakan atau menyakitkan. Hal inilah yang membuat hubungan mahasiswa dengan orang di sekelilingnya menjadi bermasalah, sehingga membutuhkan sikap untuk memaafkan. Segala hal yang berhubungan dengan konflik ternyata memberikan dampak terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Sehat adalah suatu kondisi fisik, mental dan sosial yang baik, dan tidak adanya penyakit. Kesehatan mental sangat perlu diperhatikan dalam kehidupan manusia, karena mental ini mempengaruhi keseluruhan aspek hidup seseorang dalam hal perasaan, kecerdasan, kelakuan dan kesehatan badan. Kesehatan mental adalah suatu keadaan psikologis yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengadakan penyesuaian diri atau pemecahan masalah terhadap masalah-masalah yang ada dalam diri sendiri (*internal*) dan masalah-masalah yang ada di lingkungan luar dirinya (*eksternal*). Kesehatan mental mengacu pada cara berpikir, berperasaan dan bertindak individu yang efisien dan efektif dalam menghadapi tantangan hidup dan stres hidup (Hanurawan, 2012).

Strelan dan Covic (dalam Nashori, 2011) menunjukkan pemaafan sebagai suatu proses menetralisasi sumber stres yang dihasilkan dari suatu hubungan interpersonal yang menyakitkan. Sejumlah psikolog di negara maju telah melakukan penelitian tentang pemaafan dan didapatkan hasil bahwa mereka yang mampu memaafkan ternyata lebih sehat jasmani maupun rohani, gejala pada jasmani dan rohani seperti susah tidur, sakit punggung, dan sakit perut akibat stres sangat berkurang pada diri pemaaf (Jamal & Thoif dalam Setiyana, 2013). Selain itu, pemaafan juga mampu meredam emosi negatif, mematangkan mental, menjernihkan serta meluaskan hati dan pikiran.

Selain itu, hasil penelitian Worthington, Witvliet, Lerner, dan Scherer (dalam Setiana, 2013) menunjukkan bahwa pada diri pemaaf terjadi penurunan emosi, kekesalan, rasa benci, pemusuhan, perasaan khawatir, marah dan depresi. Hal ini membuktikan bahwa memaafkan terkait erat dengan kemampuan seseorang mengendalikan dirinya. Lebih lanjut, pemaafan dapat membebaskan emosi negatif dalam diri seseorang. Worthington dan Scherer (dalam Kusprayogi & Nashori, 2016) menyatakan bahwa pemaafan merupakan strategi *emotion focused coping* untuk meredakan stres, kesehatan yang baik, dukungan sosial, kualitas hubungan dan agama. Perilaku memaafkan dapat digunakan untuk melepaskan semua beban penderitaan seperti stres, menyimpan dendam, beban pikiran, dan perasaan sakit.

McCullough, Worthington, & Rachal (1997) mengartikan pemaafan sebagai motivasi untuk tidak membalas dendam, meredakan dorongan untuk memelihara kebencian terhadap pihak yang menyakiti serta meningkatkan dorongan untuk konsiliasi hubungan dengan pihak yang menyakiti. Menurut Nashori (2011)

pemaafan diartikan sebagai kesediaan untuk meninggalkan hal-hal yang tidak menyenangkan yang bersumber dari hubungan interpersonal dengan orang lain dan menumbuhkembangkan pikiran, perasaan, dan hubungan interpersonal yang positif dengan orang lain yang melakukan pelanggaran secara tidak adil. Menurut McCullough (1998) aspek-aspek pemaafan antara lain; motivasi menghindar (*Avoidance Motivations*), motivasi membalas dendam (*Revenge Motivations*), dan motivasi untuk melakukan niat baik (*Benevolence Motivation*).

Tingkat pemaafan pada mahasiswa berbeda-beda. Berdasarkan hasil penelitian dari Utami (2015) diperoleh data bahwa tingkat pemaafan pada mahasiswa yang rendah sebesar 50.8% dan tingkat pemaafan yang tinggi sebesar 49.2%. Hasil penelitian itu didukung penelitian dari Fatmawati, dan Nashori (2017) yang menunjukkan tingkat pemaafan pada mahasiswa pada kategori sangat rendah sebesar 4.1%, rendah sebesar 21.2%, sedang sebesar 50%, tinggi sebesar 21.2%, dan sangat tinggi sebesar 3.5%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pemaafan pada mahasiswa berada pada kategori rendah sampai sedang.

Peneliti melakukan wawancara kepada 5 orang mahasiswa kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Menurut hasil wawancara yang dilakukan, subjek mengutarakan kebingungannya mengenai alasan mempertahankan amarahnya terhadap pelaku dan merasa tidak bisa memaafkannya. Subjek juga mengungkapkan bahwa sesungguhnya dirinya sendiri tidak mengerti dengan apa yang dirasakan selain merasa sangat marah, sehingga tidak berkeinginan untuk memperbaiki hubungan dengan pelaku. Hal tersebut memperlihatkan bahwa

subjek tidak mengerti mengenai perasaan mereka serta memiliki pemaafan yang rendah.

Lain halnya dengan subjek yang memilih untuk memaafkan pelaku yang pernah menyakitinya. Subjek tidak ada dorongan untuk membuat pelaku merasakan hal menyakitkan yang pernah dialaminya. Subjek memilih melepaskan kekecewaan terhadap pelaku namun dirinya tidak bisa menjalin hubungan sedekat seperti sebelumnya. Subjek tetap bisa bertegur sapa dengan pelaku dan sekedar basa-basi. Berdasarkan hasil wawancara diperoleh data 2 dari 5 orang mahasiswa menunjukkan gejala pemaafan yang rendah. Ditelusuri lebih lanjut, sesungguhnya subjek merasa heran dan bingung mengapa tidak bisa memaafkan pelaku yang telah menyakitinya. Subjek mengakui bahwa ia tidak menyadari apa yang menyebabkan rasa amarah itu bertahan dalam dirinya. Hasil dari wawancara yang dilakukan, mengindikasikan bahwa subjek memiliki kesadaran diri yang rendah serta pemaafan yang rendah pula. Hal tersebut mengindikasikan bahwa subjek kurang mengenali perasaannya sendiri dan hal tersebut berhubungan dengan kecerdasan emosinya.

Pada berbagai penelitian, pemaafan berkorelasi dengan berbagai hal, salah satunya stres kerja. Pada penelitian yang dilakukan oleh Setiyana (2013) menunjukkan adanya hubungan signifikan pemaafan dengan stres kerja pada perawat Rumah Sakit Umum Daerah di Kota Malang. Sifat memaafkan dapat menjadi resep bagi kesehatan dan kebahagiaan, memicu terciptanya keadaan baik dalam pikiran seperti harapan, kesabaran, dan percaya diri dengan mengurangi

kemarahan, penderitaan, lemah semangat, dan stres. (Luskin, dalam Setiyana, 2013).

Faktor yang mempengaruhi perilaku pemaafan menurut Worthington dan Wade (1999) antara lain meliputi: (1) kecerdasan emosi, (2) empati, (3) harga diri, dan (4) religiusitas. Faktor kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk memahami emosi dirinya dan orang lain, untuk secara aktif mengatur emosi dalam diri dan orang lain, serta memanfaatkan emosi dalam mengambil keputusan, merencanakan, dan memotivasi tindakan (Salovey & Mayer, 1989-1990). Individu dengan kecerdasan emosi yang tinggi dapat membedakan situasi interpersonal dan mengendalikan perilaku mereka untuk menjalin interaksi sosial yang positif. Individu yang memiliki kecerdasan tinggi diprediksikan memiliki tingkat pemaafan yang tinggi karena mereka memiliki lebih banyak strategi untuk menyelesaikan konflik dengan orang yang telah menyakitinya (Worthington & Wade, 1999). Faktor kedua adalah empati. Empati terhadap pelaku merupakan salah satu mediator yang paling penting dalam memaafkan dan merupakan faktor yang mempengaruhi keputusan seseorang untuk memaafkan (McCullough, 1998).

Faktor ketiga adalah harga diri. Harga diri menghambat pemaafan dan mendorong individu untuk menyimpan dendam (Baumeister, Exline, & Sommer, 1998 dalam Worthington & Wide, 1999). Orang yang sombong akan lebih mudah mempertahankan sakit hatinya dan membutuhkan waktu yang lama untuk memaafkan. Faktor keempat mempengaruhi pemaafan adalah religiusitas atau keterlibatan agama. Semua agama menganjurkan pengampunan interpersonal

(Thoresen, Luskin, & Harris, 1998 dalam Worthington & Wade, 1999). Agama yang dianut individu umumnya menilai pemaafan sebagai nilai penting, sehingga menunjukkan bahwa mereka dapat membawa pikiran terbuka ke situasi pemaafan, juga sebagai keinginan untuk memaafkan (Worthington & Wade, 1999).

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi pemaafan, peneliti memilih kecerdasan emosi untuk dijadikan variabel bebas dalam penelitian ini. Goleman (2000) menyatakan kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Karena ketika wawancara, terlihat bahwa subjek tidak mengerti perasaan mereka dengan baik dan menunjukkan rendahnya kemampuan mengenali emosi dalam diri.

Aspek-aspek kecerdasan emosi menurut Goleman (2000) meliputi, mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali orang lain, dan membina hubungan. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Lidia (2015) menunjukkan bahwa kecerdasan emosi berkorelasi positif terhadap pemaafan. Semakin tinggi kecerdasan emosi, maka semakin tinggi tingkat pemaafannya, sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi, tingkat pemaafannya juga rendah. Hasil statistik menunjukkan bahwa kecerdasan emosi membawa sumbangan efektif sebesar 35.6% terhadap perilaku memaafkan.

Kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk memahami emosi dirinya dan orang lain, untuk secara aktif mengatur emosi dalam diri dan orang lain, serta memanfaatkan emosi dalam mengambil keputusan, merencanakan, dan memotivasi tindakan (Salovey, & Mayer, 1989-90). Kecerdasan emosi akan membantu mahasiswa untuk memahami diri dan perasaannya sendiri, perasaan orang lain serta dapat mempertanggungjawabkan segala perbuatannya. Individu dengan kecerdasan emosi yang tinggi dapat membedakan situasi interpersonal dan mengendalikan perilaku mereka untuk menjalin interaksi sosial yang positif (Worthington, & Wade, 1999).

Individu yang memiliki kecerdasan emosi tinggi diprediksikan memiliki tingkat pemaafan yang tinggi karena mereka memiliki lebih banyak strategi untuk menyelesaikan konflik dengan orang yang telah menyakitinya (Worthington, & Wade, 1999). Individu yang memiliki kecerdasan emosi akan lebih mampu mengatasi permasalahan baik yang datang dari dalam diri maupun dari orang lain serta mampu mengatasi berbagai permasalahan sosial, termasuk dalam konflik interpersonal. Hal tersebut akan membantu memudahkan mahasiswa untuk memaafkan orang lain saat terjadi konflik interpersonal, sehingga diharapkan mahasiswa dapat menjadi pribadi yang cerdas dalam menghadapi masalah dalam hubungan interpersonal di masyarakat.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengajukan sebuah rumusan permasalahan apakah ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan pemaafan pada mahasiswa kelas karyawan Universitas Mercu Buana Yogyakarta?

## **B. Tujuan dan Manfaat**

1. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan pemaafan pada mahasiswa kelas karyawan Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran dibidang psikologi khususnya psikologi positif dan psikologi sosial.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian ini dapat menjadi sumber referensi bagi penelitian berikutnya dan memberikan sumbangan pemikiran mengenai bagaimana mengatasi konflik antar interpersonal di kalangan mahasiswa dengan pemaafan.

