

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Banyak orang yang melanjutkan pendidikannya setelah selesai dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi. Peserta didik yang ada di perguruan tinggi disebut dengan sebutan mahasiswa (Lingga & Tuapattinaja, 2012). Definisi mahasiswa menurut Srantih (2016) adalah peserta didik yang terdaftar dan sedang menempuh proses pendidikan di perguruan tinggi. Sedangkan menurut Monks, Knoers dan Haditino dalam Ramadhani (2016) mahasiswa didefinisikan sebagai seorang yang belajar dan meneliti, menggunakan akal pikiran secara aktif, cermat, serta penuh perhatian dalam memahami suatu ilmu pengetahuan.

Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) (2014) usia mahasiswa tergolong dalam rentang usia remaja yakni 10-24 tahun dan belum menikah. Dari hasil penelitian Hall dalam Santrock (2002) masa remaja adalah masa topan dan badai (*storm and stress*), karena pada masa ini remaja berada pada tahap kebebasan untuk menentukan nasib sendiri. Pikiran, perasaan dan tindakan pada remaja berisi tentang kesombongan atau kerendah hatian, kebaikan atau godaan keburukan, serta kegembiraan atau kesedihan (Hall dalam Santrock, 2002).

Berdasarkan data Kemenristekdikti (2020) jumlah mahasiswa yang menempuh pendidikan perguruan tinggi di Indonesia adalah 3.099.783 laki-laki dan 3.250.158 perempuan. Sedangkan jumlah mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang terdaftar di pddikti.kemdikbud.go.id adalah 4.852 laki-laki dan

5420 perempuan. Terdapat 6 fakultas dan 16 jurusan yang tersedia di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Dalam pengelompokkan saintek dan sosial, jurusan psikologi termasuk kedalam rumpun sosial. Jumlah mahasiswa yang menempuh pendidikan S1 psikologi yang terdaftar hingga semester genap 2019 adalah 3.179 orang.

Juariana (dalam Hartanti, 2006) mengatakan bahwa mahasiswa membutuhkan hubungan dan interaksi sosial dalam kehidupan kemanusiaannya, salah satunya yakni mahasiswa harus memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik antara dosen dengan mahasiswa maupun mahasiswa dengan teman sebaya. Sifat interaksi sosial dan keadaan pikiran serta kesehatan mental orang tersebut adalah fenomena yang terkait secara teori yang memiliki efek satu sama lain (Cardak, 2013). Interaksi sosial dapat juga mendatangkan konflik pada manusia. Konflik tidak bisa dihindari karena dua alasan. Pertama, suasana hati dan preferensi dua orang kadang berbeda. Kedua, konflik tidak dapat dihindari karena ada ketegangan tertentu yang cepat atau lambat, selalu menyebabkan beberapa ketegangan yang lebih besar (Miller, 2012). Hunt and Metcalf (1996) membagi konflik menjadi dua jenis, yaitu *intrapersonal conflict* (konflik intrapersonal) dan *interpersonal conflict* (konflik interpersonal). Menurut Myers dan Myers (dalam Husna dan Karim, 2005) konflik intrapersonal adalah konflik seseorang dengan dirinya sendiri dan terjadi apabila pada waktu yang bersamaan seseorang memiliki, mempunyai keinginan, kebutuhan dan motif serta nilai yang tidak sejalan satu sama lain dan tidak mungkin kedua-duanya dipenuhi secara bersamaan.

Sedangkan menurut Wilmot dan Hocker (2007) menjelaskan bahwa konflik interpersonal adalah pertentangan antara setidaknya dua pihak yang saling bergantung, yang merasakan tujuan yang tidak sesuai, keterbatasan sumber daya, dan gangguan dari orang lain dalam mencapai tujuan bersama. Konflik ini terjadi dalam setiap lingkungan sosial, seperti dalam keluarga, kelompok teman sebaya, sekolah, perguruan tinggi, masyarakat dan negara.

Menurut Burney dan Kromrey (2001) perlu adanya strategi manajemen emosi yang baik dan belajar mencari solusi positif sebagai alternatif bagi remaja untuk menghadapi suatu masalah. Hasil penelitian Snyder & Heinze (2005) menunjukkan bahwa individu yang dapat memaafkan mengalami penurunan kemarahan, kecemasan dan depresi akibat kekerasan di masa kecil secara signifikan. Selain itu pemaafan juga merupakan strategi *emotion focused coping* untuk meredakan stres, kesehatan yang baik, dukungan sosial, kualitas hubungan dan agama (Worthington dan Scherer, 2004). Dengan begitu perilaku memaafkan dapat digunakan oleh mahasiswa untuk menghilangkan stress, mengurangi beban pikiran, melegakan hati dari dendam dan marah.

Hasil studi Lason, Csikszantmihalyi, dan Graef (Wisnuwardhani & Mashoedi, 2012) yang menuliskan bahwa 70% dari 179 remaja dan orang dewasa melakukan aktivitas bersama orang lain setidaknya dua kali dalam sehari. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas interaksi yang tinggi antar mahasiswa dapat meningkatkan terjadinya konflik interpersonal. Kasus lain yang dikutip dari kompas.com menyatakan bahwa terjadi penganiayaan yang berujung pembunuhan pada korban AFA (21), mahasiswa fakultas hukum Universitas Muslim Indonesia

(UMI) Makassar meninggal dunia di kampusnya, Selasa (11/12/2019). Penganiayaan itu terjadi karena ketiga pelaku yakni YZ (19), IR (20), dan S (20) mempunyai dendam lama akibat bentrokan dari dua organisasi antara pelaku dan korban. Beberapa kasus di atas menunjukkan jika konflik yang dialami masing-masing individu baik dengan pelaku, diri sendiri, peristiwa dan situasi memberikan dampak secara emosi yang signifikan.

Memaafkan adalah tindakan untuk menghilangkan bekas luka di hati (Shihab, 2001). Pemaafan dalam bidang psikologi memiliki arti sebagai proses multi-dimensi termasuk fitur kognitif, emosional, motivasi dan sosial (Witviliet, 2009). Pemaafan adalah kecenderungan yang menghambat reaksi destruktif dalam hubungan dan mendorong perilaku konstruktif ketika diperlakukan secara destruktif oleh orang lain (McCullough et al., 1997). Sedangkan pemaafan menurut Peterson (2006) adalah memberikan kesempatan kedua kepada orang lain ketika mereka melakukan kesalahan dan tidak memelihara dendam. Berdasarkan perspektif Islam, pemaafan adalah karakteristik wajib setiap muslim (Sumatri, 2016). Karakteristik ini disebutkan secara eksplisit dan diperintahkan berulang kali dalam Al-Quran dan Hadits.

Salah satu firman Allah yang mengatakan tentang pemaafan adalah dalam Surah Ali-Imran ayat 134 “(Yaitu) orang-orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan”. Pada jurnal Psikologi dan Psikoterapi (KJ, 2018) agama-agama besar seperti Kristen, Yudaisme, Islam, Buddha, dan Hindu telah menafsirkan pemaafan dengan

mengatakan 'melakukan kesalahan adalah wajar dan manusiawi, tetapi memaafkan adalah ilahi'. Dimensi pemaafan menurut McCullough (1998) dibagi menjadi 3, yaitu *avoidance motivation*, *revenge motivation*, dan *benevolence motivation*.

Worthington dan Wade (1999) menjelaskan bahwa memaafkan memberikan keuntungan bagi kesehatan psikis dan fisik individu serta terapi yang efektif dalam intervensi yang membebaskan seseorang dari kemarahannya dan rasa bersalah (dalam Hasan, 2010). Gassin dan William (dalam Prasetyaningrum & Silfiasari, 2017) berpendapat bahwa memaafkan dapat mengurangi depresi, kecemasan dan bermusuhan. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Susanti dan Raudatussalamah (2014) yang menjelaskan bahwa pemaafan memiliki arti yang penting dalam kehidupan karena memaafkan mempengaruhi kondisi emosional dan kesejahteraan (*well being*) (Sapmaz dkk, 2016). Pemaafan juga memiliki keuntungan bagi individu dalam membangun hubungan interpersonal (McCullough, dkk 1997; Syamsuddin, 2013). Pemaafan juga dapat dijadikan sebagai strategi koping dalam menghadapi masalah (Egan, & Todorov (2009).

Berdasarkan hasil studi primer yang dilakukan peneliti dengan menggunakan media sosial instagram pada tanggal 22 Mei 2020 melalui sistem polling sebanyak 71 responden menjawab bahwa mereka sulit untuk memaafkan dengan tanpa syarat. Responden yang dilibatkan umumnya mahasiswa berada pada rentang usia remaja hingga dewasa. Peneliti juga melakukan wawancara yang kepada 10 mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa 7 dari 10 mahasiswa menunjukkan gejala pemaafan yang rendah. Pada aspek *avoidance motivation*, ketujuh mahasiswa tersebut

menjaga jarak dengan orang yang telah menyakitinya bahkan tidak mau melihat wajahnya. Mereka lebih memilih untuk melewati jalan yang lain demi tidak bertemu dengan orang yang telah menyakitinya. Pada aspek *revenge motivation*, ketujuh mahasiswa tersebut memiliki keinginan untuk membalas dendam kepada orang yang telah menyakitinya, bahkan senang ketika bisa melakukan balas dendam. Pada aspek *benevolence motivation*, ketujuh mahasiswa tersebut mengatakan bahwa mereka tidak mau menjalin hubungan atau komunikasi dengan orang yang telah menyakitinya bahkan untuk sekedar menyebutkan namanya.

Proses memaafkan adalah proses yang berjalan perlahan dan memerlukan waktu (Smedes, 1984). Semakin parah rasa sakit hati semakin lama pula waktu yang diperlukan untuk memaafkan. Kadang-kadang seseorang melakukannya dengan perlahan-lahan sehingga melewati garis batas tanpa menyadari bahwa dia sudah melewatinya. Proses juga dapat terjadi ketika pihak yang disakiti mencoba mengerti kenapa hal itu terjadi bersama-sama dengan upaya meredakan kemarahan.

Dampak negatif yang dapat dialami individu jika tidak memaafkan adalah emosi negatif yang bisa memberikan efek negatif jangka panjang untuk kesehatan, terutama jantung (Brosschot & Thayer, 2003), meningkatkan tekanan darah (Glynn, Christenfeld, & Gerin, 2002), dan menimbulkan gangguan kecemasan (Thayer & Lane, 2000). Perasaan marah yang dibiarkan akan memicu reaksi emosi yang dapat meninggalkan luka dan permusuhan yang berdampak pada perilaku, kepercayaan, penilaian yang buruk sehingga dapat memicu gejala frustrasi, penganiayaan, dan provokasi (Smith, 1992). Selain itu menurut Gani (2011) jika individu tidak memaafkan akan memberikan gejala tekanan darah tinggi, stres, mudah terpicu

kemarahan, menunjukkan gejala depresi dan kecemasan, merasa nyeri akut pada tubuh, merasa diri hampa, dan tendensi pelarian pada minuman beralkohol dan obat-obatan. Individu yang tidak memiliki pemaafan membuat dirinya terjebak dalam konflik interpersonal dengan teman atau kolega (Toussaint, L., dkk., 2016).

Sedangkan dampak secara sosial yang dapat dirasakan adalah hubungan dengan orang lain kurang akrab, dan sukar menjalin persahabatan. Oleh karena itu, adanya kegagalan interaksi sosial secara singkat berdampak pada sakit hati, marah, dan dendam bahkan menimbulkan tindak kekerasan bahkan berujung pada kematian sehingga bisa disimpulkan bahwa perilaku memaafkan merupakan sikap positif bagi kesejahteraan individu.

Pemaafan dalam praktiknya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang berpengaruh terhadap pemaafan menurut Faturochman & Wardhati (2006) antara lain empati, atribusi terhadap pelaku dan kesalahannya, tingkat kelukaan, karakteristik kepribadian, dan kualitas hubungan. Faktor yang akan diteliti lebih lanjut berdasarkan teori dari Faturochman & Wardhati (2006) adalah karakteristik kepribadian. Faktor ini dipilih karena karakteristik kepribadian merupakan kemampuan internal yang dimiliki oleh setiap individu (Nashori, 2014). Kemampuan internal individu adalah salah satu faktor paling efektif untuk meningkatkan pemaafan khususnya bagi mahasiswa (Kusprayogi dan Nashori, 2016). Oleh karena itu, karakteristik kepribadian dapat memberikan gambaran terkait perilaku pemaafan pada mahasiswa.

Pemahaman terkait karakteristik kepribadian menggunakan pendekatan *HEXACO Personality Inventory* dan mendefinisikan enam (*hexa*) faktor dalam

kepribadian yang terdiri dari 24 skala trait kepribadian di facet-level. Keenam faktor dalam kepribadian tersebut antara lain *Honesty-Humility* (H), *Emotionality* (E), *Extraversion* (X), *Agreeableness* (A), *Conscientiousness* (C), dan *Openness to Experience* (O) (Ashton & Lee, 2007).

Kerendahan hati dapat memberikan kerangka kognitif kepada pihak yang tersinggung untuk memahami kebutuhan masa lalunya sendiri akan pemaafan, membuatnya lebih mungkin untuk membalas (Elliott, 2010). Menurut Asy-Syaqawi (2013) kerendahan hati atau tawadhu' adalah merendahkan diri dan berlaku lemah lembut. Sedangkan Elliott (2010) menyatakan bahwa kerendahan hati (*humility*) adalah kemampuan untuk mengakui kesalahan diri, ketidaksempurnaan, kesenjangan/ keterbatasan diri dan keterbukaan untuk menerima ide-ide baru, informasi, dan saran. Menurut Elliot (2010) dalam sebuah hubungan interpersonal, kerendahan hati dan empati merupakan cara yang baik untuk menyelesaikan konflik. Kerendahan hati dibangun atas kesadaran individu untuk menerima dan memaafkan kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan dari pelaku demi kembali terciptanya suasana yang nyaman, aman dan bahagia. Empat aspek kerendahan hati menurut Elliot (2010) yaitu *Openness* (keterbukaan), *Self-forgetfulness* (kelupaan diri), *Modest self-assessment* (penilaian diri sederhana), dan *Focus on others* (fokus pada hal lain).

Penelitian terbaru menganggap kerendahan hati dan pemaafan sebagai kekuatan karakter daripada kelemahan (Peterson dan Seligman, 2004; Seligman, 2002; Seligman dan Csikszentmihalyi, 2000 dalam Ferudun & Onur, 2018) diperkuat dengan hasil penelitian Çardak (2013) yang menyatakan bahwa

kerendahan hati dapat memprediksi pemaafan. Menurut hasil penelitian Kusprayogi & Nashori (2016) tinggi rendahnya pemaafan dapat dijelaskan secara signifikan oleh kerendahan hati. Hasil analisis menjelaskan jika semakin tinggi kerendahan hati, maka semakin tinggi pemaafan pada mahasiswa. Hasil ini menunjukkan jika kepribadian seseorang ternyata menentukan keputusan memaafkan dalam menghadapi berbagai situasi yang tidak menyenangkan. Kerendahan hati dan pemaafan adalah konstruksi psikologis yang positif (Pettersson & Seligman, 2004), yang dapat berfungsi untuk membatasi atau mengendalikan pikiran atau perilaku yang berlebihan (misalkan sikap menang sendiri, eksploitasi orang lain).

Penelitian ini merupakan pengembangan dari penelitian-penelitian yang sudah ada. Beberapa penelitian mengenai variabel ini sudah banyak dilakukan dengan subjek yang berbeda. Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kerendahan hati memiliki ikatan yang kuat dengan pemaafan, sehingga penelitian ini memberikan variasi baru untuk penelitian dengan variabel kerendahan hati dan pemaafan namun dengan subjek yang baru, yakni mahasiswa psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti ingin mengetahui adakah hubungan antara kerendahan hati dengan pemaafan pada mahasiswa psikologi?

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kerendahan hati dengan pemaafan pada mahasiswa psikologi.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi bagi ilmu pengetahuan dibidang psikologi terutama psikologi positif tentang hubungan antara kerendahan hati dengan pemaafan.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan informasi bagi masyarakat tentang pentingnya pemaafan di kehidupan sehari-hari sehingga dapat hidup dengan tenang dan nyaman.
- b. Memberikan referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai hubungan kerendahan hati dengan pemaafan.