

HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA WANITA YANG BEKERJA DI UNIVERSITAS ISLAM RIAU

Citra Anggiarli, Raihanatu Binqalbi Ruzain, Irma Kusuma Salim

Universitas Islam Riau

raihanatu.binqolbi@psy.uir.ac.id

ABSTRAK

Keterlibatan wanita dalam dunia kerja yang semakin meningkat membuat peran wanita turut semakin luas, khususnya bagi wanita yang sudah menikah, yaitu menjadi pekerja sekaligus istri dan ibu. Permasalahan terkait pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau seperti beban kerja yang berlebihan, keterbatasan waktu baik ditempat kerja maupun dalam mengurus keluarga, serta ketidakmampuan dalam mengatasi suatu masalah yang dapat menyakiti dirinya sehingga dapat menyebabkan terganggunya kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis memperlihatkan kemampuan seseorang dalam mengatasi emosi negatif serta menjalankan fungsi kesehariannya dengan baik. Tingkat kesejahteraan psikologis dapat timbul dengan pemaafan, dimana kesiapan seseorang untuk memberikan maaf kepada orang yang telah menyakiti dan melupakan kesalahan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau. Subjek penelitian adalah dosen dan staff karyawan wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *cluster random sampling* dengan jumlah sampel 160 orang. Alat ukur yang digunakan yaitu skala pemaafan yang diadaptasi dari Monica (2018) dengan jumlah aitem untuk penelitian sebanyak 42 aitem sedangkan untuk skala kesejahteraan psikologis yang diadaptasi dari *Ryff's Psychological Well-being Scale*. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji statistik *Correlation Pearson Product Moment*. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) = 0,463 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) artinya semakin tinggi perilaku pemaafan maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau. Pemaafan memberikan kontribusi sebesar 1,9% terhadap kesejahteraan psikologis. Selebihnya sebesar 98,1% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci: Pemaafan, Kesejahteraan Psikologis, Wanita Bekerja

ABSTRACT

The increasing involvement of women in the world of work makes the role of women also wider, especially for married women, namely being workers as well as wives and mothers. Problems related to women who work at the Islamic University of Riau such as excessive workload, limited time both at work and in taking care of the family, as well as the inability to overcome a problem that can hurt themselves so that it can cause disruption of psychological well-being.

Psychological well-being shows a person's ability to cope with negative emotions and carry out their daily functions well. The level of psychological well-being can arise with forgiveness, where a person's readiness to forgive people who have hurt and forget the mistakes of others. This study aims to determine the relationship between forgiveness and psychological well-being of women who work at the Islamic University of Riau. The research subjects are female lecturers and staff who work at the Islamic University of Riau. The sampling technique used is cluster random sampling technique with a sample size of 160 people. The measuring instrument used is the forgiveness scale adapted from Monica (2018) with the number of items for research as many as 42 items while for the psychological well-being scale adapted from Ryff's Psychological Well-being Scale. The data analysis method used in this research is to use the Pearson Product Moment Correlation statistical test. The results of statistical analysis show the correlation coefficient (r) = 0.463 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), meaning that the higher the forgiveness behavior, the higher the psychological well-being of women who work at the Islamic University of Riau. Forgiveness contributes 1.9% to psychological well-being. The remaining 98.1% is influenced by other factors.

Keywords: Forgiveness, Psychological Well-Being, Working Women

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang semakin modern, wanita dituntut untuk memiliki sikap mandiri dan dapat mengembangkan dirinya sebagai manusia dengan bakat yang dimilikinya. Dapat dilihat dari profil wanita Indonesia saat ini, sangat banyak yang tidak hanya menjalankan tugas rumah tangga, tetapi juga berkecimpung di dunia kerja. Saat ini bagi wanita yang sudah menikah, tidak hanya berperan sebagai ibu rumah tangga saja tetapi mempunyai peran lain di luar rumah yaitu sebagai wanita karir atau ibu yang bekerja.

Organisasi Buruh Internasional (ILO) mencatat pertumbuhan jumlah pekerja perempuan meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2015, 38% dari 120 juta pekerja di Indonesia adalah wanita (Lestari, 2016). Berdasarkan penelitian *BMI Research* yang dilakukan di tiga kota besar di Indonesia, satu dari lima ibu di Indonesia bekerja lebih dari 12 jam sehari di luar rumah (Septian, 2014). Fenomena ini dipertegas dari data Badan Pusat Statistik (BPS) yang menunjukkan bahwa jumlah wanita yang bekerja di Indonesia pada tahun 2015 berjumlah 74,4 juta orang. Pada tahun 2011 baru berada di angka 48,44 juta orang. Hal ini menandakan bahwa dari tahun ke tahun jumlah pekerja wanita semakin meningkat sangat signifikan. Bahkan kemampuan atau *skill* wanita dalam bekerja tidak kalah dari kaum pria.

Tetapi akan timbul permasalahan jika wanita bekerja tersebut sudah berkeluarga dan menjadi seorang istri. Tentu dia memiliki dua tanggung jawab besar, harus bekerja seoptimal mungkin di kantor tetapi juga bertanggung jawab dalam mengurus keperluan suami dan atau anak-anaknya. Terdapat beberapa permasalahan yang muncul seperti beban pekerjaan yang berlebihan, keterbatasan waktu baik ditempat kerja atau dalam mengurus keluarga di rumah, manajemen yang tidak memadai serta interaksi dengan mahasiswa itu sendiri

dan ketidakmampuan dalam mengatasi suatu masalah yang dapat menyakiti dirinya sehingga dapat menyebabkan terganggunya kesejahteraan psikologis.

Ketidakmampuan dalam mengatasi suatu masalah yang ada pada wanita yang bekerja akan menjadi suatu beban yang dirasakan. Ibu yang tidak dapat mengontrol dan mengelola tekanan-tekanan masalah yang dihadapinya menyebabkan sakit hati yang dirasakan oleh ibu sehingga akan merasa sulit untuk memaafkan. Dalam berinteraksi dengan individu lain, seseorang kadang-kadang berbuat salah kepada individu lain dan itulah gesekan tersebut. Pada sisi lain, ia tentu pernah mengalami perlakuan dan situasi yang mengecewakan atau menyakitkan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal tersebut adalah melalui proses pemaafan terhadap pihak-pihak yang telah menimbulkan rasa sakit yang ada.

Salah satu sifat mulia yang dianjurkan dalam Al-Qur'an adalah perilaku memaafkan. Sebagaimana firman-Nya pada Q.S Al-A'raf :199.

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

Yang artinya : *"Jadilah Engkau Pema'af dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh."* (Q.S Al-A'raf :199).

Al-Qur'an juga menyebutkan bahwa setiap memaafkan merupakan sikap yang mulia dan terpuji, sebagaimana dalam firman Allah SWT pada Q.S Asy-Syura: 43.

وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

Yang artinya: *"Tetapi orang yang bersabar dan memaafkan, Sesungguhnya (perbuatan) yang demikian itu termasuk hal-hal yang diutamakan."* (Q.S Asy-Syura: 43)

Berdasarkan pada arti ayat tersebut kaum beriman adalah orang-orang yang bersifat memaafkan, pengasih dan berlapang dada. Begitu juga setiap orang yang mau memaafkan kesalahan orang lain, Allah SWT menyediakan pahala utama sebagai balasan atas kemuliaan sikap mereka.

Memaafkan merupakan model pribadi yang unggul karena seseorang yang memiliki jiwa besar adalah orang yang mendahului perilaku mulia ketika menghadapi masalah dibandingkan dengan mengekspresikan perilaku yang buruk. Sebagaimana yang disampaikan Rasulullah SAW., *"Orang kuat itu bukanlah yang menang dalam gulat, tetapi orang kuat adalah yang mampu menahan nafsu amarahnya,"* (HR. Bukhari dan Muslim)

Memaafkan berarti menghapuskan. Seseorang baru dikatakan memaafkan orang lain apabila ia mampu menghapuskan kesalahan orang lain itu, kemudian tidak menghukumnya sekalipun ia mampu melakukannya. Ini adalah perjuangan untuk pengendalian diri yang lebih tinggi dari menahan amarah karena menahan amarah hanya upaya menahan sesuatu yang tersimpan dalam diri. Sedangkan memaafkan menuntut orang untuk menghapus bekas luka hati akibat perbuatan orang lain. Ini adalah sesuatu yang tidak mudah karena inilah yang pantas dianggap sebagai perilaku yang bertakwa.

METODOLOGI

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan korelasi Product Moment. Subjek penelitian ini adalah dosen dan staff wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau yang berjumlah 160 orang. Pemaafan sebagai variabel bebas (X) sedangkan kesejahteraan psikologis sebagai variabel terikat.

Kesejahteraan psikologis didefinisikan sebagai suatu kondisi tertinggi yang dapat dicapai oleh individu untuk mencakup evaluasi dan penerimaan diri pada berbagai aspek kehidupan serta merasa puas dalam kehidupan. Kesejahteraan psikologis menggunakan skala yang diadaptasi dari *Ryff's Psychological Well-being* yang disesuaikan berdasarkan aspek-aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989).

Pemaafan didefinisikan sebagai kesediaan individu menghapus keinginan untuk membalas dendam, serta menghapus keinginan untuk menghindari pelaku dan memiliki kesediaan untuk berdamai dengan orang yang telah menyakitinya. Pemaafan menggunakan skala yang diadaptasi dari Monica (2018) yang berdasarkan pada aspek menurut teori Michael E. McCullough.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket atau kuesioner, sedangkan instrumen penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan skala likert. Signifikansi hubungan diketahui dengan menggunakan uji *teknik correlation pearson product moment*. Analisis ini untuk mengetahui hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau.

HASIL PENELITIAN

Penelitian hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau dilaksanakan pada tanggal 25 Juni 2021 – 17 September 2021 dengan jumlah sampel 160 orang dosen dan staff wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan skala penelitian yang berisi dua skala, yaitu skala pemaafan dengan 42 aitem dan skala kesejahteraan psikologis dengan 26 aitem.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat diketahui deskripsi data penelitian mengenai skor minimal, skor maksimal, rata-rata, standar deviasi (SD) pada setiap skala tabel 1 berikut ini :

Tabel 1 Deskripsi Data Penelitian								
Variabel Penelitian	Skor X yang diperoleh (Empirik)				Skor X yang dimungkinkan (Hipotetik)			
	<i>X</i> <i>Max</i>	<i>X</i> <i>Min</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>X</i> <i>Max</i>	<i>X</i> <i>Min</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>
Pemaafan	142 63	83	120,02	15,753	168	42	105	

Kesejahteraan Psikologis	151	97	131,41	10,415	104	26	65	39
---------------------------------	-----	----	--------	--------	-----	----	----	----

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa rerata empirik yang diperoleh dari data penelitian adalah 120,02 pada variabel pemaafan dan 131,41 pada variabel kesejahteraan psikologis. Pada nilai variabel pemaafan dapat diketahui bahwa nilai maksimal variabel adalah 142 dan minimal 83. Pada variabel kesejahteraan psikologis nilai maksimal adalah 151 dan nilai minimal adalah 97.

Berdasarkan deskripsi data diatas dengan menggunakan rumus yang telah ditentukan maka skala dalam penelitian ini terbagi menjadi lima kategori, yaitu Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah, Sangat Rendah. Kategori skor pada pemaafan dapat dilihat pada tabel 2 :

Tabel 2
Skor Pemaafan

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 143,64$	3	1,9%
Tinggi	$127,896 \leq X < 143,64$	112	70%
Sedang	$112,143 \leq X < 127,896$	26	16,3%
Rendah	$96,391 \leq X < 112,143$	16	10%
Sangat Rendah	$X \leq 96,391$	3	1,9%
JUMLAH		160	100%

Menarik kesimpulan dari tabel diatas dapat diketahui tingkat pemaafan secara keseluruhan tergolong tinggi, terlihat dari persentase 70%. Ini berarti dari 160 subjek, 112 orang yang memiliki forgiveness (perilaku pemaafan). Sementara itu, kategori skor kesejahteraan psikologis dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3
Skor Kesejahteraan Psikologis

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 147,03$	7	4,4%
Tinggi	$136,617 \leq X < 147,03$	45	28,1%
Sedang	$126,202 \leq X < 136,6175$	62	38,8%
Rendah	$115,787 \leq X < 126,202$	35	21,9%
Sangat Rendah	$X \leq 115,787$	11	6,9%
JUMLAH		160	100%

Menarik kesimpulan dari tabel diatas dapat diketahui tingkat kesejahteraan psikologis pada wanita yang bekerja di Univeristas Islam Riau secara keseluruhan tergolong sedang, yakni dengan persentase 38,9% artinya dari 160 subjek 62 orang memiliki kesejahteraan psikologis dari 100% subjek yang terlibat.

Berdasarkan dari hasil uji korelasi antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis, maka diperoleh nilai koefisien korelasi (r) = 0,463 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau.

Semakin tinggi forgiveness (perilaku pemaafan) maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis dan juga sebaliknya, semakin rendah forgiveness (perilaku pemaafan) maka akan semakin rendah kesejahteraan psikologis pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau. Dengan demikian hasil uji analisa data ini menyatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Dari hasil uji determinasi, dapat diperoleh nilai koefisien (r -squared) sebesar 0,019, artinya forgiveness memberikan sumbangan efektif sebesar 1,9% terhadap psychological well-being pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau, sebaliknya yang sebesar 98,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Adapun hasil analisis data determinasi dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini:

Tabel 4
Uji R-Squared

Variabel	R	R-Squared	Eta	Eta Squared
Pemaafan . Kesejahteraan Psikologis	139	.019	.540	.292

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisa dengan teknik korelasi *pearson product moment* diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara forgiveness dengan psychological well-being pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau. Hal ini ditunjukkan dengan nilai korelasi (r) = 0,463 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya semakin tinggi forgiveness (perilaku pemaafan) pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau, maka akan semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologisnya. Forgiveness memberikan sumbangan efektif sebesar 1,9% terhadap tingkat psychological well-being pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vita Ratna dan Erin Kustanti (2018) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis. Selain itu terdapat penelitian lain yang sejalan dengan hasil penelitian ini yaitu yang dilakukan oleh Safaria, Tentama dan Suyono (2016) yang berpendapat bahwa seseorang yang melakukan pemaafan akan menunjukkan tingkat kemarahan yang rendah dan kecil kemungkinannya untuk membalas dendam kepada orang lain

Sianturi (2013) mengatakan bahwa memaafkan merupakan suatu cara untuk membebaskan individu dari rasa marah dan keinginan untuk membalas dendam dengan cara menunjukkan kasih sayang dan kebaikan kepada seseorang yang telah menyakiti individu tersebut. *Forgiveness* merupakan proses perubahan yang terjadi dalam individu untuk cenderung menjadi lebih positif dan mengurangi hal negatif terhadap seseorang yang merugikannya pada masa lampau. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shouri dan Kaur (2016) bahwa *forgiveness* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang, membantu dalam menguatkan hubungan sosial dan perkembangan emosional. Selain itu forgiveness juga sebagai pemerkuat hubungan interpersonal dan dapat menjadi faktor pelindung terhadap masalah interpersonal dan rendahnya kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis menurut (Ilgan,Cengiz,Ata dan Akram,2015) adalah kesejahteraan individu yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan awalnya. Individu yang membentuk hubungan interaksi yang baik dengan orang lain akan mempunyai kesejahteraan psikologis yang kuat serta memunculkan sikap dan perilaku positif yang meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Psychological well-being merupakan kondisi psikologis yang ditentukan oleh hasil evaluasi atau penilaian seseorang terhadap dirinya, yang merupakan evaluasi atas pengalaman-pengalaman hidupnya. Evaluasi terhadap pengalaman akan dapat menyebabkan seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat kesejahteraan psikologisnya rendah, atau berusaha memperbaiki keadaan dalam hidupnya yang akan membuat kesejahteraan psikologis individu tersebut meningkat.

Berdasarkan teori yang dipaparkan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa forgiveness membantu dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau. Dalam penelitian ini, penulis menyadari bahwa masih banyak terdapat kelemahan dan kekurangan yang ditemukan selama penelitian berlangsung.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisa data diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau. Saran untuk wanita yang bekerja di Universitas Islam Riau diharapkan untuk tetap mempertahankan kesejahteraan psikologis yang baik agar dapat bertahan disituasi terburuk yang dapat menyebabkan sakit hati yang dirasakan sehingga akan merasa sulit untuk memaafkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ilgan., Cengiz., Ata., & Akram. (2015). The relationship between teachers' psychological well-being and their quality of school work life. *The Journal of Happiness & Well-Being*. 3(2), 159-181
- Landa, J. M., Martos, M. P., & Zafra, E. L. (2010). Emotional intelligence and personality traits as predictors of psychological well-being in Spanish undergraduates. *Social Behavior and Personality*, 38(6), 783-794.
- McCullough, M.E, Worthington, E.L, and Rachal, K.C. 1997. Interpersonal Forgiving in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 73 (2), 321- 336.
- Mufida. A. (2008). Pelaksanaan peran wanita dalam menunjang ekonomi keluarga ditinjau dari hukum Islam dan UndangUndang no.39 th.1999. *Jurnal Psikologi Airlangga*, 1,23-34.
- McCullough, M. E. (1999). *Forgiveness as Human Streight. Theory Measurement and Kinks to Well Being*. Jurnal of Social and Clinical Psychology Spring.
- McCullough, M.E. 2007. *Forgiveness: Who Does It and How Do They DoIt?*. Department of Psychology, Texas. Volume 10 Number 6 December 2001.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, Or is It? Exploration on The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal American Psychological Association*. 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69(4), 719-727.
- Sianturi, V. (2013). Forgiveness dan stress kerja terhadap perawat. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*.