

HUBUNGAN ANTARA *FORGIVENESS* DAN *HAPPINESS* PADA KOMUNITAS KONSELOR MOTIVATOR

Fitria Laela

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, Email: fitria.17010664144@mhs.unesa.ac.id

Hermien Laksmiwati

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, Email: hermienlaksmiwati@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *forgiveness* dan *happiness* pada komunitas Konselor Motivator. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Jumlah subjek pada penelitian ini adalah 150 mahasiswa anggota komunitas Konselor Motivator yang dipilih berdasarkan teknik *simple random sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan instrumen *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) dan *Heartland Forgiveness Scale* (HFS), dimana kedua instrumen tersebut telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Uji validitas aitem menggunakan metode *product moment pearson correlation*, dan uji reliabilitas menggunakan *alpha cronbach's*. Skala OHQ memiliki reliabilitas 0,931 sedangkan pada skala HFS yaitu 0,910. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *product moment pearson* dengan taraf signifikansi sebesar 5%. Berdasarkan analisa data, didapatkan hasil $r = 0,773 > r \text{ tabel} = 0,159$ dengan nilai signifikansi 0,000 ($P < 0,05$), yang berarti bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *forgiveness* dan *happiness* dimana semakin tinggi *forgiveness* maka akan semakin tinggi pula tingkat *happiness* dan sebaliknya.

Kata Kunci: *forgiveness, happiness, mahasiswa, konselor motivator.*

Abstract

This research was conducted to find the relationship between forgiveness and happiness in the "Konselor Motivator" community. This research uses quantitative method. The sample consisted of 150 members of the "Konselor Motivator" community who were selected based on simple random sampling. The data were collected through Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) for measuring happiness and Heartland Forgiveness Scale (HFS) for measuring forgiveness, where these instruments have been adapted into Indonesian. The validity test used was product moment pearson correlation, while reliability test used was alpha cronbach's. The OHQ has a reliability of 0,931 while the HFS is 0,910. The statistical technique used was product moment pearson correlation with a significance level of 5%. The result based on data analysis obtained $r = 0,773 > r \text{ table} = 0,159$ with a significance value of 0,000 ($p < 0,05$), which mean that there is a positive and significant relationship between forgiveness and happiness where the higher the forgiveness, the higher the level of happiness and vice versa.

Keywords: *forgiveness, happiness, college student, counselor and motivator.*

PENDAHULUAN

Happiness (kebahagiaan) merupakan suatu hal yang sangat penting untuk dimiliki dalam kehidupan setiap individu. Semua manusia tentu ingin bisa mencapai *happiness* dalam hidupnya, karena tidak ada orang yang tidak ingin *happy* (bahagia). *Happiness* adalah kondisi emosi positif yang diartikan secara subjektif oleh setiap individu (Lopez, Pedrotti, & Snyder, 2018). Sehingga tolak ukur untuk menilai suatu *happiness* tentu saja berbeda pada masing-masing individu, dan *happiness* juga dapat berubah karena pengaruh banyak faktor (Argyle, 2013).

Kawuryan & Astuti (2015) dalam penelitiannya pada mahasiswa di Indonesia menunjukkan bahwa permasalahan psikologis merupakan sumber pemicu stres yang signifikan pada mahasiswa, terutama stres

akademik, kemarahan yang tertahan, peristiwa traumatik, serta permasalahan yang berhubungan dengan keluarga dan hubungan sosialnya. Sumber-sumber pemicu stres tersebut ditemukan pada mahasiswa sehingga dapat memicu stres dan meningkatkan kemungkinan terjadinya permasalahan kesehatan mental terutama kecemasan, depresi dan gangguan mental (Jaufalaily & Himam, 2017). Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat dilihat bahwa *happiness* sangat dibutuhkan oleh mahasiswa, karena mahasiswa yang memiliki tingkat *happiness* tinggi mengindikasikan bahwa mereka mampu menghadapi permasalahan-permasalahan yang mereka alami dan menjadi pribadi yang lebih positif, hal tersebut tentu akan mengurangi kemungkinan terjadinya stres dan permasalahan kesehatan mental lain yang mungkin terjadi.

Snyder & Lopez (2007) menyatakan bahwa *happiness* merupakan bagian dari kesejahteraan emosional yang dicirikan dengan adanya kepuasan hidup secara keseluruhan, emosi positif, dan tingkat emosi negatif yang rendah, apabila salah satu dari ciri tersebut tidak ada maka hal tersebut mengindikasikan ketidakbahagiaan (Jaufalaily & Himam, 2017). Menurut Seligman (2005), *happiness* merupakan suatu konsep yang mengacu pada emosi positif dan aktivitas positif yang tidak mengandung emosi negatif (Rienneke & Setianingrum, 2018). Sedangkan Argyle (2013) mendefinisikan bahwa *happiness* merupakan bentuk kepuasan hidup secara keseluruhan, dimana terdapat proses kognitif dalam menilai kebahagiaan dan kepuasan hidup tersebut. Tiga komponen *happiness* antara lain kepuasan terhadap hidup, emosi positif, dan emosi negatif yang rendah. Hills & Argyle (2001) menyebutkan bahwa terdapat tujuh aspek kebahagiaan, yaitu a) merasakan kepuasan hidup, b) memiliki sikap ramah dalam lingkungan sosial, c) memiliki empati, d) pola pikir positif, e) merasakan kesejahteraan hidup, f) emosi positif (suka cita dan kegembiraan), serta g) memiliki harga diri positif (Safira, 2016). Sehingga dapat disimpulkan bahwa *happiness* (kebahagiaan) merupakan konsep kesejahteraan emosional yang mencakup emosi positif dan rendahnya emosi negatif sebagai bentuk kepuasan individu terhadap kehidupannya, dimana proses kognitif juga berperan di dalamnya.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat diketahui bahwa *happiness* merupakan salah satu hal yang diperlukan oleh mahasiswa anggota komunitas Konselor Motivator dimana salah satu tujuan komunitas tersebut adalah dapat membantu menciptakan lingkungan masyarakat dengan kesehatan mental yang baik. Oleh karena itu, penting bagi anggota komunitas untuk memiliki tingkat *happiness* yang baik karena hal tersebut sangat dibutuhkan dalam menjalankan peran mereka sebagai seorang konselor dan motivator sekaligus dapat menggambarkan bahwa mereka telah menerapkan tujuan komunitas pada para anggotanya.

Sebagai seorang konselor dan motivator, mahasiswa anggota komunitas tersebut diharapkan mampu mengatasi permasalahan yang dimiliki terlebih dahulu sehingga kemudian bisa membantu permasalahan orang lain yang membutuhkan bantuan. Namun pada salah satu kegiatan komunitas Konselor Motivator dimana para anggotanya dipersilahkan untuk menceritakan permasalahan yang dirasa masih membebani mereka, peneliti mendapati bahwa hampir separuh dari keseluruhan anggota yang hadir di kelas tersebut terlihat masih menangis ketika menceritakan permasalahan yang dimilikinya. Fenomena tersebut membuat peneliti berasumsi bahwa mereka masih belum puas dengan masa lalunya, dimana mereka masih

belum bisa melupakan dan memaafkan terkait apa yang terjadi di masa lalu mereka sehingga hal itu masih menjadi masalah sampai saat ini.

Menurut Seligman (2005), terdapat dua faktor yang mempengaruhi *happiness*, yaitu faktor eksternal (kehidupan sosial, ekonomi, kesehatan, dll) dan faktor internal (kepuasan akan masa lalu, optimisme terhadap masa depan, dan kebahagiaan masa kini). Dan *forgiveness* (pemaafan) adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kepuasan akan masa lalu yang merupakan faktor internal dari kebahagiaan (Rienneke & Setianingrum, 2018).

Williamson & Gonzales (2007) menyebutkan bahwa *forgiveness* adalah proses menerima kesalahan yang diperbuat oleh pelaku dengan cara mencoba menyembuhkan luka batin (*emotional wounds*) dan membangun hubungan baru di masa mendatang (Wulandari & Megawati, 2020). APA (2006) mendefinisikan *forgiveness* sebagai proses yang disengaja dan sukarela dimana individu mengalami perubahan perasaan dan sikap terhadap suatu pelanggaran yang diterima, melupakan emosi negatif seperti balas dendam, dengan berusaha agar mampu mendoakan hal baik untuk pelaku (Alam & Ansari, 2019). Menurut McCullough (2000), *forgiveness* merupakan perubahan dari serangkaian perilaku dengan cara menurunkan motivasi balas dendam, menghindari dari pelaku, dan meningkatkan motivasi untuk berdamai dengan pelaku. Tiga aspek *forgiveness* menurut McCullough yaitu a) *revenge motivation*, b) *avoidance motivation*, dan c) *benevolence motivation* (Rienneke & Setianingrum, 2018). Sedangkan Thompson, dkk (2005) menyatakan bahwa *forgiveness* merupakan proses interpersonal (pemetaan kognitif) terhadap pelanggaran yang dirasakan sehingga respon terhadap diri sendiri, orang lain, serta situasi yang menyebabkannya dapat berubah dari semula perasaan negatif menjadi perasaan netral atau positif. Tiga dimensi dari *forgiveness* menurut Thompson, dkk (2005), yaitu a) *forgiveness of self* (pemaafan atas diri sendiri), b) *forgiveness of others* (pemaafan terhadap orang lain atau pelaku), dan c) *forgiveness of situation* (penerimaan dan pemaafan atas situasi di luar kendali yang menyebabkan pelanggaran) (Shanti & Susanto, 2020). Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa *forgiveness* (pemaafan) merupakan suatu perubahan perasaan dan sikap terhadap sumber penyebab pelanggaran sehingga dapat mengubah perasaan negatif yang dirasakan individu menjadi perasaan yang netral atau positif.

Rienneke & Setianingrum (2018) mengatakan bahwa individu yang mampu memaafkan sumber pemicu masalah yang dialaminya sekalipun itu menyakitkan, akan membuatnya menjadi lebih lega dan bisa mencapai *happiness*. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa orang yang pemaaf merasa lebih

bahagia, kekhawatiran yang rendah, dan lebih positif, tentang diri mereka sendiri maupun orang lain yang telah menyakiti mereka. Mahasiswa yang lebih pemaaf juga memiliki tekanan darah, detak jantung, dan respon tubuh terhadap stres yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang kurang pemaaf (Shekhar, Jamwal, & Sharma, 2016).

Berdasarkan pernyataan di atas dapat diketahui bahwa *forgiveness* memiliki hubungan dengan *happiness*, hal ini didukung dengan penelitian Jaufalaily & Himam (2017) pada 203 mahasiswa Psikologi di salah satu universitas Yogyakarta, dikonfirmasi bahwa resiliensi (ketangguhan dalam situasi sulit) berperan dalam memediasi *forgiveness* dan *happiness* pada mahasiswa, yang berarti meningkatkan resiliensi atas *forgiveness* dapat meningkatkan *happiness* pada mahasiswa. Diikuti oleh penelitian Alam & Ansari (2019) yaitu *Role of forgiveness on life satisfaction among college students* dengan subjek 240 mahasiswa Aligarh Muslim University, India, dimana hasil penelitian memperlihatkan bahwa *forgiveness* dengan tiga dimensi (*self-forgiveness*, *forgiving others*, dan *forgiving situations*) berkorelasi secara positif dengan *life satisfaction* (kepuasan hidup, yang merupakan salah satu aspek *happiness*).

Terdapat beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara *forgiveness* dan *happiness* pada mahasiswa, yaitu penelitian oleh Shekhar, Jamwal, & Sharma (2016) yang berjudul *Happiness and forgiveness among college students* dengan tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat *happiness*, tingkat *forgiveness* dan hubungan kedua variabel tersebut pada 100 mahasiswa MAM dan Gandhi Nagar, hasilnya ditemukan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada tingkat *happiness* dan *forgiveness* di laki-laki dan perempuan, serta terdapat korelasi yang rendah antara *happiness* dan *forgiveness* pada mahasiswa. Sejalan dengan hasil tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Batik, Bingol, Kodaz, & Hosoglu (2017) dengan judul *Forgiveness and subjective happiness of university students* yang dilakukan pada 828 mahasiswa Ondokuz Mayis University, Turkey, ditemukan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif namun tidak signifikan antara *forgiveness* dan *subjective happiness* (penilaian subjektif individu bahwa ia bahagia atau tidak) pada mahasiswa.

Penelitian tentang hubungan *forgiveness* dan *happiness* pada mahasiswa telah banyak dilakukan di luar negeri, namun di Indonesia tema penelitian ini masih belum banyak dilakukan pada mahasiswa. Hal tersebut memperkuat alasan peneliti untuk mengkaji lebih lanjut terkait fenomena yang dijumpai peneliti pada komunitas Konselor Motivator. Peneliti telah melakukan studi pendahuluan pada 30 anggota komunitas Konselor Motivator dan diperoleh data bahwa pada variabel

forgiveness 25 responden menunjukkan mereka mampu menerima dan memaafkan sumber penyebab permasalahan yang dialami meskipun pada awalnya merasakan emosi negatif terhadap sumber penyebab tersebut, namun 5 responden menunjukkan bahwa mereka merasakan emosi negatif terhadap sumber penyebab dan memilih untuk mengindar dari sumber penyebab tersebut. Sedangkan pada variabel *happiness*, 16 responden menunjukkan bahwa mereka belum/tidak puas dengan kehidupannya saat ini. 21 responden juga mengungkapkan bahwa emosi yang sering muncul dalam periode satu bulan terakhir merupakan emosi negatif (seperti sedih, marah, cemas, stress, dll). Menurut hasil tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa tingkat *forgiveness* mereka cukup tinggi namun tingkat *happiness* mereka cukup rendah.

Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan yang telah dilakukan beserta pertimbangan atas penelitian-penelitian sebelumnya terkait tema serupa, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara *forgiveness* dan *happiness* pada komunitas Konselor Motivator.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, yaitu suatu metode penelitian di mana data-data yang dikumpulkan berupa angka dan kemudian akan dianalisis dengan perhitungan statistik untuk menjawab hipotesis penelitian (Jannah, 2018). Penelitian ini merupakan penelitian korelasional karena tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara *forgiveness* dan *happiness* pada anggota komunitas Konselor Motivator.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa anggota komunitas Konselor Motivator dengan total populasi sebanyak 180 mahasiswa. Pengambilan sampel akan ditentukan berdasarkan teknik *simple random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara acak berdasarkan jumlah sampel yang diperlukan dalam penelitian (Jannah, 2018). Karakteristik sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini, yaitu mahasiswa yang merupakan anggota aktif di komunitas Konselor Motivator dari Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Jumlah sampel dalam penelitian ini sudah ditetapkan yaitu 150 mahasiswa dan 30 mahasiswa sebagai subjek *try out*.

Instrumen yang akan digunakan untuk mengukur *happiness* dalam penelitian ini adalah *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) oleh Michael Argyle dan Peter Hills yang sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia Oleh Nuovi Adeline (2017). OHQ memiliki total 29 aitem dan merupakan skala likert dengan enam (6) pilihan jawaban yang digambarkan dengan skor 1-6 (dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju). Sedangkan untuk mengukur *forgiveness* akan menggunakan *Heartland*

Forgiveness Scale (HFS) oleh Laura Yamhure Thompson, C. R. Snyder, dan Lesa Hoffman yang diadaptasi dalam versi Indonesia oleh Tiffany Chandra (2019) pada website heartlanforgiveness.com dan telah mendapatkan ijin dari penerjemah melalui email. Skala ini memiliki 18 aitem dengan pilihan jawaban yaitu skor 1-7 (dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju, skor empat (4): netral).

Kedua instrumen akan dilakukan uji coba terlebih dahulu kepada 30 mahasiswa untuk memastikan kesesuaian dengan kebutuhan penelitian. Kemudian dilakukan uji validitas item berdasarkan data hasil uji coba kedua instrumen dengan menggunakan metode uji validitas *product moment pearson correlation*, dengan ketentuan bahwa aitem dinyatakan valid apabila memiliki validitas $> 0,361$ dan nilai signifikansi $< 0,05$. Pada skala OHQ 25 aitem dinyatakan valid dan 4 aitem tidak valid, sedangkan pada skala HFS terdapat 16 aitem valid dan 2 aitem tidak valid. Semua aitem yang tidak valid akan di *drop-out*, sehingga skala yang akan digunakan dalam penelitian hanya akan memuat aitem-aitem yang dinyatakan valid. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan metode *Alpha Cronbach's*. Dihasilkan data bahwa Skala OHQ memiliki reliabilitas 0,931 dan skala HFS yaitu 0,910, sehingga dapat diketahui bahwa kedua instrumen tersebut reliabel karena alat ukur dikatakan reliabel apabila memiliki nilai *cronbach's alpha* $> 0,60$. Pengumpulan data akan dilakukan dengan menyebarkan kedua instrumen tersebut kepada subjek penelitian secara *online*. Teknik Analisa data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *product moment pearson*. Seluruh perhitungan statistik dalam penelitian ini akan dilakukan dengan bantuan SPSS 23 *for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan data penelitian yang telah dilakukan pada 150 mahasiswa anggota komunitas Konselor Motivator diperoleh hasil analisis deskriptif sebagai berikut:

Tabel 1. Data Deskripsi Hasil Penelitian

	<i>Descriptives-Statistic</i>					
	<i>N</i>	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Variance</i>
<i>Forgiveness</i>	150	33	110	77,95	14,841	220,246
<i>Happiness</i>	150	43	149	111,53	20,027	401,096

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata (*mean*) dari variabel *forgiveness* adalah 77,95 dengan nilai terendah (*min*) 33 dan nilai tertinggi (*max*) 110, serta memiliki standart deviasi sebesar 14,841 dan nilai varians 220,246. Sedangkan pada variabel *happiness* memiliki nilai *mean* 111,53 dengan nilai *min.* 43 dan nilai

max. 149, serta standart deviasi 20,027 dan nilai varians 401,096.

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu yaitu dengan melakukan uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji nilai *Kolmogorov Smirnov*, hasilnya diperoleh nilai signifikan pada variabel *forgiveness* yaitu 0,057 dan pada variabel *happiness* adalah 0,200. Hal tersebut menunjukkan bahwa keduanya bernilai $> 0,05$ yang berarti kedua kelompok data tersebut berdistribusi normal. Sedangkan hasil uji linearitas didapatkan nilai *deviation from linearity sig.* sebesar 0,436 ($p > 0,05$), sehingga dapat diketahui bahwa ada hubungan yang linear dan signifikan antara variabel *forgiveness* dan *happiness*. Berdasarkan hasil uji asumsi di atas, maka penelitian ini menggunakan uji korelasi *product moment pearson* untuk menguji hipotesis penelitian. Berikut hasil uji korelasi *product moment pearson* yang diolah dengan menggunakan bantuan SPSS 23 *for windows*:

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Product Moment Pearson

<i>Correlations</i>			
		<i>Forgiveness</i>	<i>Happiness</i>
<i>Forgiveness</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1	0,773**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		0,000
	<i>N</i>	150	150
<i>Happiness</i>	<i>Pearson Correlation</i>	0,773**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,000	
	<i>N</i>	150	150

*** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

Berdasarkan hasil uji hipotesis tersebut diperoleh nilai $r = 0,773 > r \text{ tabel} = 0,159$, yang berarti bahwa ada hubungan yang positif antara *forgiveness* dan *happiness*. Nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *forgiveness* dan *happiness*, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak. Hal tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat *forgiveness* maka semakin tinggi pula tingkat *happiness* pada mahasiswa anggota komunitas Konselor Motivator, dan sebaliknya jika tingkat *forgiveness* rendah maka akan diikuti tingkat *happiness* yang juga rendah.

Pembahasan

Berdasarkan pemaparan hasil analisa data di atas, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *forgiveness* dan *happiness* pada komunitas Konselor Motivator, dimana mahasiswa yang memiliki kecenderungan tingkat *forgiveness* yang tinggi akan memiliki kecenderungan tingkat *happiness* yang tinggi pula dan sebaliknya mahasiswa yang memiliki tingkat kecenderungan *forgiveness* rendah akan memiliki kecenderungan *happiness* yang rendah. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya seperti

penelitian yang dilakukan oleh Shekhar dkk (2016) serta penelitian Batik dkk (2017) dimana hasil dari kedua penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *forgiveness* dan *happiness* pada mahasiswa yang diteliti namun tidak signifikan. Walaupun terdapat perbedaan tingkat signifikansi antara hasil kedua penelitian tersebut dengan hasil penelitian ini, namun secara umum hasil penelitian tetap menunjukkan kesesuaian.

Hal ini dapat diartikan bahwa meningkatkan *forgiveness* akan turut meningkatkan *happiness* mahasiswa anggota komunitas Konselor Motivator, sehingga dapat memudahkan mahasiswa dalam menjalankan perannya sebagai seorang konselor dan motivator sesuai dengan tujuan komunitas tersebut. Namun perlu didalami terlebih dahulu mengenai *unfinished business* (permasalahan yang belum usai) yang dimiliki oleh anggota komunitas sehingga kemudian mereka dapat mencapai *forgiveness* akan masa lalunya tersebut dan menjadi individu yang lebih positif dan bahagia. Oleh karena itu, komunitas Konselor Motivator perlu memperhatikan dan berupaya untuk dapat menjadikan anggotanya sebagai individu yang bahagia, karena individu yang bahagia akan lebih mudah menularkan energi dan emosi positif kepada orang-orang disekitarnya. Penyebaran emosi positif tersebut akan membantu dalam proses penciptaan lingkungan masyarakat dengan kesehatan mental yang baik.

Worthington (2005) menyebutkan empat manfaat potensial dari *forgiveness*, yaitu kesehatan fisik, mental, rasional, dan spiritual. Keempat aspek kehidupan tersebut memiliki kontribusi tertentu dalam kehidupan individu. Memiliki kepuasan atas hubungan interpersonal yang dimiliki serta mampu menjaga kesehatan fisik dan psikologis, sangat berhubungan kuat dengan *happiness*. Ketika individu merasa puas dengan aspek-aspek tersebut dalam kehidupan mereka, maka mereka akan merasa lebih bahagia (Hasan & Tiwari, 2019). Hal tersebut menunjukkan bahwa *forgiveness* memberikan banyak sekali manfaat dalam kehidupan, namun *forgiveness* tidak bisa dilakukan secara rutin sehingga individu tidak bisa melakukan tindakan *forgiveness* setiap saat ketika ingin mendapatkan manfaat tersebut. Tindakan *forgiveness* bisa terjadi karena berawal dari individu merasa tersakiti oleh suatu hal, sehingga kemudian individu melakukan tindakan *forgiveness* sebagai strategi penyelesaian masalah yang berfokus pada emosi dengan menetralkan atau bahkan mengganti emosi negatif yang disebabkan oleh rasa sakit tersebut menjadi emosi yang positif (Habibi & Hidayati, 2017). Dalam hal ini, mahasiswa anggota komunitas Konselor Motivator merasa tersakiti akibat permasalahan di masa lalu yang dimilikinya (entah itu disebabkan oleh diri sendiri, orang lain, maupun

situasi) sehingga mereka perlu melakukan *forgiveness* agar mampu menetralkan emosi negatif yang dirasakan menjadi emosi yang lebih positif.

Afif (2015) menyatakan bahwa dalam setiap *forgiveness* akan selalu ada proses pemilihan keputusan yang berat dalam diri individu, dimana ia harus memilih melakukan *forgiveness* atau tetap teguh menuntut keadilan, dalam upaya untuk memulihkan penderitaan serta kerugian yang dirasakan (Habibi & Hidayati, 2017). Hal ini lah yang menjadi salah satu penyebab seseorang tidak mampu melakukan *forgiveness*. Thompson dkk (2005) menyatakan bahwa ada tiga target *forgiveness* yaitu diri sendiri, orang lain, dan situasi. Ketiga target tersebut dianggap merupakan hal yang dapat membuat individu merasa tersakiti, sehingga ketiganya akan menjadi target *forgiveness* oleh individu yang menjadi korban. Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi kecenderungan *forgiveness* individu. McCullough & Hoyt (2002) mengatakan bahwa beberapa orang lebih pemaaf dibandingkan lainnya, hal tersebut disebabkan oleh perbedaan karakteristik personal seperti empati, penilaian rasional, kedewasaan emosional, serta ketangguhan akan perasaan negatif dan dilukai. Pada intinya, *forgiveness* melibatkan proses pribadi dan antar pribadi (Batik et al., 2017). Faktor-faktor tersebut juga berlaku pada mahasiswa anggota komunitas Konselor Motivator, dimana perbedaan karakteristik personal dan tingkat rasa sakit serta kerugian yang dirasakan setiap anggota akan mempengaruhi dalam pengambilan keputusan untuk melakukan tindakan *forgiveness* atas permasalahannya tersebut.

Penelitian Rana, Hariharan, Nandinee & Vincent (2014) juga mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *forgiveness* dan *happiness* pada remaja. Individu pada usia remaja akhir akan lebih mudah memaafkan, dan mereka yang lebih pemaaf akan menjadi lebih tenang (*calm*) karena *forgiveness* dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung, dan kecenderungan untuk merasa stres (Wulandari & Megawati, 2020). Menurut Seligman, *happiness* merupakan konsep yang merujuk pada emosi positif yang menciptakan tindakan positif serta mengeliminasi komponen perasaan negatif. Komponen emosi positif yang dimaksud mencakup emosi positif akan masa lalu, masa kini, juga masa depan, dan ketenangan (*calm*) termasuk salah satu emosi positif akan masa lalu (Rienneke & Setianingrum, 2018). Hal tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian Eldeleklioglu (2015) serta penelitian Rienneke & Setianingrum (2018) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *forgiveness* dan *happiness* pada remaja yang diteliti.

Dalam penelitian Hasan & Tiwari (2019) juga didapatkan hasil bahwa ketiga aspek *forgiveness*

berkorelasi positif dengan keenam aspek kesejahteraan psikologis pada remaja. *Forgiveness* meningkatkan pertumbuhan pribadi dan menuai banyak manfaat positif dalam meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis, dan itu tidak hanya mengurangi tekanan emosional yang menyertai rasa sakit dan pelanggaran di masa lalu namun juga meningkatkan lebih banyak kepuasan dalam hidup. Pemenuhan dalam melepaskan tekanan emosional tersebut dapat berguna untuk meningkatkan fungsi optimal dalam diri individu.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat diketahui bahwa *forgiveness* memiliki hubungan positif yang kuat dengan *happiness*. *Forgiveness* dilakukan dengan menetralkan emosi negatif menjadi emosi positif sehingga memungkinkan individu untuk mencapai ketenangan dan kepuasan terhadap masa lalunya. Hal ini akan berhubungan secara positif dengan aspek-aspek untuk mencapai kebahagiaan seperti merasakan kesejahteraan & kepuasan hidup, berempati terhadap lingkungan sekitar, memiliki pola pikir & emosi positif serta mengembangkan harga diri yang positif. Hal tersebut beriringan dengan hasil penelitian ini, dimana *forgiveness* akan membantu mahasiswa anggota komunitas Konselor Motivator dalam melepaskan tekanan emosional yang disertai rasa sakit dan pelanggaran akibat permasalahan yang dimilikinya untuk kemudian dinetralkan dan diubah menjadi emosi positif. Hal ini akan membuat mereka merasa lebih damai dan sejahtera, serta membantu meningkatkan pola pikir, harga diri dan emosi yang lebih positif sehingga dapat mencapai *happiness*. Dan ini akan sangat membantu mahasiswa tersebut dalam menjalankan perannya sebagai seorang konselor dan motivator yang baik.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan dimana penelitian ini hanya menguji variabel *forgiveness* dan *happiness* pada mahasiswa anggota komunitas Konselor Motivator, sedangkan *forgiveness* hanyalah salah satu faktor yang mempengaruhi *happiness*, sehingga terdapat faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yang juga berpengaruh dalam membentuk *happiness* secara utuh. Selain itu, penelitian ini hanya menguji mengenai hubungan antara dua variabel tersebut pada subjek yang diteliti, sehingga tidak dapat mengungkapkan data secara rinci mengenai penyebab dan faktor-faktor yang mempengaruhi *forgiveness* dan *happiness*.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa anggota komunitas Konselor Motivator di jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya, ditemukan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *forgiveness* dan *happiness* pada komunitas Konselor Motivator. Hal tersebut berarti

semakin tinggi tingkat *forgiveness* maka akan semakin tinggi pula tingkat *happiness* pada mahasiswa anggota komunitas Konselor Motivator, dan begitu pula sebaliknya.

Saran

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan kepada anggota komunitas Konselor Motivator bahwa tingkat *forgiveness* yang dimiliki dapat mempengaruhi tingkat *happiness* mereka, sehingga peneliti berharap agar anggota komunitas Konselor Motivator dapat menjadi individu yang lebih pemaaf terhadap suatu hal yang telah melukai mereka karena hal tersebut akan membantu mereka merasa lebih tenang dan bahagia dalam menjalani kehidupan.

Hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat menambah wawasan pembaca terkait hubungan *forgiveness* dan *happiness*, serta bisa menjadi tambahan rujukan bagi peneliti selanjutnya sehingga dapat turut berkontribusi dalam memajukan keilmuan Psikologi.

Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti tema serupa diharapkan dapat mengkaji variabel lain yang juga merupakan faktor yang mempengaruhi *happiness*, sehingga dapat melengkapi data terkait faktor-faktor yang mempengaruhi *happiness* selain *forgiveness*. Peneliti juga berharap agar peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk menggunakan metode penelitian yang berbeda sehingga dapat mengungkapkan data informasi yang lebih rinci dan mendalam terkait penyebab dan faktor-faktor yang mempengaruhi *forgiveness* maupun *happiness*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeline, N. (2017). *Adaptasi alat ukur oxford happiness questionnaire*. Universitas Sumatera Utara. Universitas Sumatera Utara.
- Alam, J., & Ansari, M. (2019). Role of forgiveness on life satisfaction among college students. *International Journal of Novel Research in Humanity and Social Sciences*, 6(6), 12–22. Retrieved from <https://www.noveltyjournals.com/upload/paper/ROLE OF FORGIVENESS ON LIFE SATISFACTION-2104.pdf>
- Argyle, M. (2013). *The Psychology of Happiness*. New York: Routledge.
- Batik, M. V., Bingol, T. Y., Kodaz, A. F., & Hosoglu, R. (2017). Forgiveness and subjective happiness of university students. *International Journal of Higher Education*, 6(6), 149–162. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v6n6p149>
- Chandra, T. (2019). *Translations*. Retrieved from

Heartland Forgiveness Scale:
<https://www.heartlandforgiveness.com/translations-old>

adolescents: a review. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 395(Acpch 2019), 99–103.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.022>

Habibi, M. M., & Hidayati, F. (2017). Hubungan antara pemaafan diri sendiri, pemaafan orang lain, dan pemaafan situasi dengan resiliensi pada mahasiswa baru (studi korelasi pada mahasiswa baru universitas diponegoro semarang). *Jurnal Empati*, 6(2), 62–69. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/19731>

Hasan, S., & Tiwari, P. (2019). A study on forgiveness and psychological well being among adolescents. *International Journal of Research and Analytical Reviews*, 6(2), 703–710. Retrieved from <http://ijrar.com/issue.php?group=2&month=April-June&year=2019>

Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Surabaya: Unesa University Press.

Jaufalaily, N., & Himam, F. (2017). Resilience as a mediator of the relationship between forgiveness and happiness among college students. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 32(3), 121–127. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24123/aipj.v32i3.626>

Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2018). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Exploration of Human Strengths*. United States of America: SAGE Publication, Inc.

Rienneke, T. C., & Setianingrum, M. E. (2018). Hubungan antara forgiveness dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 18–31. <https://doi.org/10.30996/persona.v7i1.1339>

Safira, T. (2016). *Hubungan partisipasi sosial dengan kebahagiaan pada purnawirawan tentara nasional indonesia (tni)*. Universitas Muhammadiyah Malang. Retrieved from <http://eprints.umm.ac.id/34359/1/jiptummpp-gdl-tiasafira2-44524-1-hubungan-r.pdf>

Shanti, T. I., & Susanto, B. V. (2020). Hubungan antara mindfulness dan dispositional forgiveness pada remaja. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1), 30–40. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v9i1.37534>

Shekhar, C., Jamwal, A., & Sharma, S. (2016). Happiness and forgiveness among college students. *Indian Journal of Psychological Science*, 7(1), 88–93. Retrieved from <http://www.napsindia.org/wp-content/uploads/2017/05/11-Chandra-Shekhar-min.pdf>

Wulandari, I., & Megawati, F. E. (2020). The role of forgiveness on psychological well-being in