HUBUNGAN ANTARA FORGIVENESS DAN HAPPINESS PADA LANSIA YANG TINGGAL DI PANTI WERDHA HARGODEDALI SURABAYA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



Oleh:

Dyah Angreni K. P. (J71215104)

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2020

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "Hubungan Antara Forgiveness dan Happiness Pada Lansia yang Tinggal di Panti Werdha Hargodedali Surabaya" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 20 Desember 2019

90824AHF199310330 M

Dyah Angreni Kartika Putri

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Hubungan Antara Forgiveness dan Happiness pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha Hargodedali Surabaya

Yang disusun oleh:

Dyah Angreni Kartika Putri

NIM. J71215104

Telah Disetujui Untuk Diajukan Pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 30 Desember 2019

Dosen Pembimbing

Dr. H. Munawir, M.Ag

NIP. 196508011992031005

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA FORGIVENESS DAN HAPPINESS PADA LANSIA YANG TINGGAL DI PANTI WERDHA HARGODEDALI SURABAYA

Yang disusun oleh: Dyah Angreni Kartika Putri J71215104

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada tanggal 03 Januari 2020

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. dr. H. Shi Nur Asiyah, M.Ag.

Susunan Tim Penguji, Penguji I/Pembimbing

<u>Dr. H. Munawir, M.Ag</u> NIP. 196508011992031005

Penguji II

<u>Dr. H. Jainudin, M. Si</u> NIP. 196205081991031002

Penguji III

Rizma Fithri, S.Psi., M.Si NIP. 197403121999032001

Penguj

Hj. Tatik Mukhoyyaroh, S.Psi., M.Si NIP. 197605112009122002



KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA **PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300 E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas aka	demika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:
Nama	: Dyah Angreni Kartika Putri
NIM	: J71215104
Fakultas/Jurusan	: Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address	: dyahangrenikp@gmail.com
UIN Sunan Ampe ☑ Sekripsi ☐ yang berjudul: HUBUNGAN A	gan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan l Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah : Tesis Desertasi Lain-lain () NTARA FORGIVENESS DAN HAPPINESS PADA LANSIA YANG
Perpustakaan UIN mengelolanya da menampilkan/menampilkan/menakademis tanpa p	yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini N Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, alam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan mpublikasikannya di Internet atau media lain secara <i>fulltext</i> untuk kepentingan erlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai dan atau penerbit yang bersangkutan.
	tuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN abaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta saya ini.
Demikian pernyata	aan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

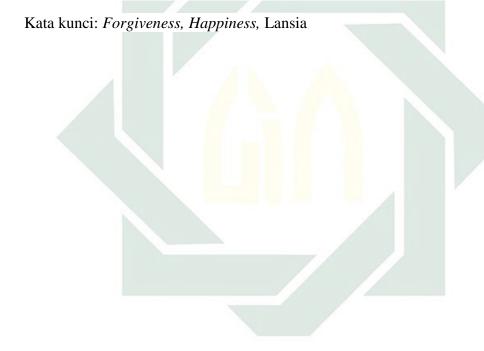
Surabaya, 15 Januari 2020

Penulis

(Dyah Angreni K. P.)

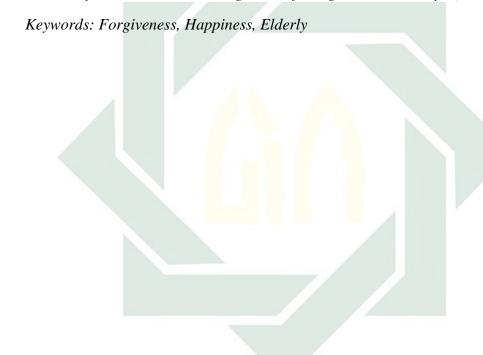
ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *forgiveness* dan *happiness* pada lansia yang tinggal di panti werdha hargodedali surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa skala likert yaitu modifikasi skala *Happiness* dari Fatimah (2018) yang mengacu berdasarkan aspek Seligman (2005) dengan jumlah 25 butir pernyataan, skala ini memiliki *Cronbach Alpha's* (α) = 0.808. Skala kedua adalah skala *Forgiveness* dari Fatimah (2018) yang mengacuberdasarkan aspek Thompson (Lopez & Synder, 2003) dengan jumlah 17 butir pernyataan, skala ini memiliki *Cronbach Alpha's* (α) 0.930. Subjek penelitian ini berjumlah 20 lansia yang tinggal di panti werdha Hargodedali Surabaya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *forgiveness* dan *happiness* pada lansia yang tinggal di panti werdha Hargodedali Surabaya (α) (α) 0.919).



ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between forgiveness with happiness in elderly who live in nursing home. This research is correlational researche used likert scale to collect data, there are scale of happiness modification from Fatimah (2018) which is appropriate based on Seligman (2005) aspects with a number of 25 items suggested, this scale contains Cronbach Alpha's (a) 0.808. the second scale is the forgiveness scale from Fatimah (2018) that determines based on the Thompson aspects (Lopez & Synder, 2003) with 17 items agreeing, this scale uses Cronbach Alpha's (a) 0.930. the subject of this study discusses 20 elderly people living in the Hargodedali nursing home in Surabaya. The result of this study indicate a positive relationship between forgiveness and happiness in the elderly who live in the nursing home of Hargodedali Surabaya (0.019).



DAFTAR ISI

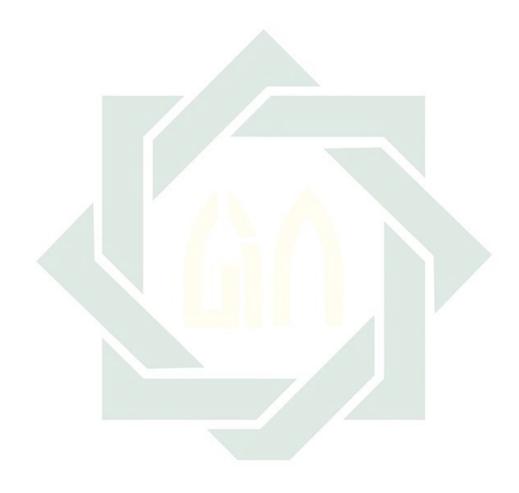
HALAMAN	JUDUL	
HALAMAN	PERNYATAAN	i
HALAMAN	PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN	PENGESAHAN	iv
HALAMAN	PERNYATAAN PUBLIKASI	v
HALAMAN	PERSEMBAHAN	V
KATA PENO	GANTAR	vi
ABSTRAK		ix
ABSTRACT		Х
	I	
	ABEL	
	AMBAR	
	AMPIRAN	XV
BAB I PEND		
	A. Latar Belakang Masalah	1
	B. Rumusan Masalah	
	C. Keaslian Penelitian	
	D. Tujuan Penelitian	
	E. Manfaat Penelitian	
	F. Sistematika Pembahasan	12
BAB II KAJI	IAN PUSTAKA	
	A. Happiness	4.0
	1. Pengertian <i>Happiness</i>	
	2. Aspek-aspek <i>Happiness</i>	
	3. Faktor-faktor <i>Happiness</i>	21
	B. Forgiveness	20
	1. Pengertian Forgiveness	25
	2. Aspek-aspek <i>Forgiveness</i>	30
	C. Lansia	
		20
	Pengertian Lansia Tugas Perkembangan Lansia	33
	D. Hubungan Antara Forgiveness dan Happiness	
	E. Kerangka Teoritik	
	F. Hipotesis	
RAR III ME'	TODE PENELITIAN	
DAD III ME	A. Rancangan Penelitian	40
	B. Identifikasi Variabel	
	C. Definisi Operasional	
	D. Populasi Penelitian	
	E. Intrumen Penelitian	
	1. Happiness	
	a. Definisi Operasional <i>Happiness</i>	44
	b. Alat Ukur <i>Happiness</i>	
	* *	

	c. Validitas dan Reliabilitas Happiness	46
2.	Forgiveness	
	a. Definisi Operasional Forgiveness	48
	b. Alat Ukur Forgiveness	
	c. Validitas dan Reliabilitas Forgiveness	50
F. A	nalisis Uji Hipotesis	
BAB IV HASIL PE	NELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Ha	asil Penelitian	
1.	Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	52
2.	Deskripsi Hasil Penelitian	
	a. Deskripsi Subjek	
	1. Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia	53
	2. Deskripsi Subjek Berdasarkan Agama	54
	3. Deskripsi Subjek Berdasarkan Pendidikan	54
	b. Deskripsi Data	
	1. Deskripsi Data Statistik	
	a. Deskripsi Data Berdasarkan Usia	57
	b. Deskripsi Data Berdasarkan Agama	58
	c. Deskripsi Data Berdasarkan Pendidikan	59
	2. Validitas dan Reliabilitas	
	a. Validitas Data	
	b. Reliabilitas Data	
	3. Pengujian Hipotesis	
	embahasan	68
BAB V PENUTUP		
	esimpulan	
	ıran	
	XA	
LAMPIRAN	••••••	77

DAFTAR TABEL

Tabel 3.2 BlueprintSkala Forgiveness49Tabel 4.1 DeskripsiData Berdasarkan Usia53Tabel 4.2 DeskripsiData Berdasarkan Agama54Tabel 4.3 DeskripsiData Berdasarkan Pendidikan55Tabel 4.4 DeskripsiData Statistik56Tabel 4.5 DeskripsiData Berdasarkan Usia57Tabel 4.6 DeskripsiData Berdasarkan Agama58Tabel 4.7 DeskripsiData Berdasarkan Pendidikan59Tabel 4.8 Hasil UjiValiditas Variabel Forgiveness61Tabel 4.9 Hasil UjiValiditas Variabel Happiness62Tabel 4.10 UjiReliabilitas Variabel Forgiveness65Tabel 4.11 UjiReliabilitas Variabel Happiness65Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis65Tabel 4.13 Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien67	Tabel 3.1 Blueprint Skala Happiness	46
Tabel 4.2 Deskripsi Data Berdasarkan Agama54Tabel 4.3 Deskripsi Data Berdasarkan Pendidikan55Tabel 4.4 Deskripsi Data Statistik56Tabel 4.5 Deskripsi Data Berdasarkan Usia57Tabel 4.6 Deskripsi Data Berdasarkan Agama58Tabel 4.7 Deskripsi Data Berdasarkan Pendidikan59Tabel 4.8 Hasil Uji Validitas Variabel Forgiveness61Tabel 4.9 Hasil Uji Validitas Variabel Happiness62Tabel 4.10 Uji Reliabilitas Variabel Forgiveness65Tabel 4.11 Uji Reliabilitas Variabel Happiness65Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis65	Tabel 3.2 Blueprint Skala Forgiveness	49
Tabel 4.2 Deskripsi Data Berdasarkan Agama54Tabel 4.3 Deskripsi Data Berdasarkan Pendidikan55Tabel 4.4 Deskripsi Data Statistik56Tabel 4.5 Deskripsi Data Berdasarkan Usia57Tabel 4.6 Deskripsi Data Berdasarkan Agama58Tabel 4.7 Deskripsi Data Berdasarkan Pendidikan59Tabel 4.8 Hasil Uji Validitas Variabel Forgiveness61Tabel 4.9 Hasil Uji Validitas Variabel Happiness62Tabel 4.10 Uji Reliabilitas Variabel Forgiveness65Tabel 4.11 Uji Reliabilitas Variabel Happiness65Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis65	Tabel 4.1 Deskripsi Data Berdasarkan Usia	53
Tabel 4.3 Deskripsi Data Berdasarkan Pendidikan55Tabel 4.4 Deskripsi Data Statistik56Tabel 4.5 Deskripsi Data Berdasarkan Usia57Tabel 4.6 Deskripsi Data Berdasarkan Agama58Tabel 4.7 Deskripsi Data Berdasarkan Pendidikan59Tabel 4.8 Hasil Uji Validitas Variabel Forgiveness61Tabel 4.9 Hasil Uji Validitas Variabel Happiness62Tabel 4.10 Uji Reliabilitas Variabel Forgiveness65Tabel 4.11 Uji Reliabilitas Variabel Happiness65Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis66	-	
Tabel 4.4 Deskripsi Data Statistik.56Tabel 4.5 Deskripsi Data Berdasarkan Usia57Tabel 4.6 Deskripsi Data Berdasarkan Agama58Tabel 4.7 Deskripsi Data Berdasarkan Pendidikan59Tabel 4.8 Hasil Uji Validitas Variabel Forgiveness61Tabel 4.9 Hasil Uji Validitas Variabel Happiness62Tabel 4.10 Uji Reliabilitas Variabel Forgiveness65Tabel 4.11 Uji Reliabilitas Variabel Happiness65Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis66		
Tabel 4.5 Deskripsi Data Berdasarkan Usia57Tabel 4.6 Deskripsi Data Berdasarkan Agama58Tabel 4.7 Deskripsi Data Berdasarkan Pendidikan59Tabel 4.8 Hasil Uji Validitas Variabel Forgiveness61Tabel 4.9 Hasil Uji Validitas Variabel Happiness62Tabel 4.10 Uji Reliabilitas Variabel Forgiveness65Tabel 4.11 Uji Reliabilitas Variabel Happiness65Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis66		
Tabel 4.6 Deskripsi Data Berdasarkan Agama58Tabel 4.7 Deskripsi Data Berdasarkan Pendidikan59Tabel 4.8 Hasil Uji Validitas Variabel Forgiveness61Tabel 4.9 Hasil Uji Validitas Variabel Happiness62Tabel 4.10 Uji Reliabilitas Variabel Forgiveness65Tabel 4.11 Uji Reliabilitas Variabel Happiness65Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis66		
Tabel 4.7 Deskripsi Data Berdasarkan Pendidikan59Tabel 4.8 Hasil Uji Validitas Variabel Forgiveness61Tabel 4.9 Hasil Uji Validitas Variabel Happiness62Tabel 4.10 Uji Reliabilitas Variabel Forgiveness65Tabel 4.11 Uji Reliabilitas Variabel Happiness65Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis66		
Tabel 4.8 Hasil Üji Validitas Variabel Forgiveness 61 Tabel 4.9 Hasil Üji Validitas Variabel Happiness 62 Tabel 4.10 Üji Reliabilitas Variabel Forgiveness 65 Tabel 4.11 Üji Reliabilitas Variabel Happiness 65 Tabel 4.12 Hasil Üji Hipotesis 66	-	
Tabel 4.9 Hasil Uji Validitas Variabel <i>Happiness</i>	•	
Tabel 4.10 Uji Reliabilitas Variabel <i>Forgiveness</i>		
Tabel 4.11 Uji Reliabilitas Variabel <i>Happiness</i>	Tabel 4.10 Uji Reliabilitas Variabel Forgiveness	65
Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis		
9 1		
	• •	

DAFTAR GAMBAR



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A (Instrumen Penelitian dan Skala)	77
Lampiran B (Hasil Pengolahan Data)	85
Lampiran C (Data Mentah Skala)	92
Lampiran D (Surat Penelitian dan Surat Balasan)	



BABI

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap hari manusia terus tumbuh dan berkembang. Dari bayi yang baru lahir tumbuh dan berkembang hingga masa dewasa akhir (Papalia, 2008). Kemudian seseorang akan memasuki usia lanjut dan meninggal dunia (Santrock, 2002). World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa lansia adalah seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun. J. W. Santrock (J. W. Santrock, h.10) juga mengatakan bahwa ada dua pandangan mengenai lansia, yakni pandangan orang barat dan pandangan orang indonesia. Pandangan orang barat, menggolongkan lansia adalah orang yang berusia lebih dari 65 tahun. Sedangkan pandangan orang indonesia, menggolongkan lansia adalah orang yang berusia lebih dari 60 tahun. Pada usia lanjut seseorang kembali memperhatikan kesehatan dan melakukan olahraga secara rutin untuk mengurangi keluhan rasa sakit yang dirasakan oleh para lansia (Lloyd, 2010). Sedangkan secara psikis para lansia akan cemas menghadapi masa akhir kehidupan atau kematian. Memperkuat religiusitas juga dapat membuat lansia menjadi bahagia secara psikis (Wallis, 2005).

Berada di dalam keluarga, keterikatan, kehangatan keluarga, dan membina komunikasi yang baik dengan keluarga dapat membantu lansia untuk merasakan kebahagiaan (Tuntichaiyanit, Nanthamongkolchai, Munsawaengsub dani Charupoonphol, 2009). Diener (dalam Demir, 2009)

mengatakan bahwa kebahagiaan dan kesejahteraan merupakan hasil evaluasi kognitif dan afektif dari kehidupan pribadi maupun kehidupan sosial dan hanya memiliki dampak positif saja.

Tahun 2015 di Indonesia terdapat 21,8 juta jiwa lansia dan jumlahnya terus meningkat pada tahun 2016 menjadi 22,6 juta jiwa, dan sampai tahun 2018 jumlahnya diprediksi mencapai 24 juta jiwa. Tahun 2020 diperkirakan akan memiliki jumlah lansia 11,3 persen dari jumlah penduduk di Indonesia. "kata Aprizal, Ketua Panitia Workshop Mewujudkan Pangkalpinang Menjadi Kota Layak atau Rumah Lansia di Sun Hotel Pangkalpinang, Rabu (16/05/2018).

Kesibukan masing-masing anggota keluargamenyebabkan kurangnya perhatian pada lansia. Tidak jarang anak maupun cucu yang terlampau sibuk, sehingga mengirimkan para lansia ke Panti Werdha. Mereka dapat bekerja dengan tenang dan maksimal, sedangkan para lansia dirawat dengan baik. Berdasarkan data dari Badan Pusat statistik Jawa Timur, jumlah penghuni panti sosial Tresna Werdha tahun 2016 sebanyak 872. laki-laki sebanyak 383 dan perempuan sebanyak 489. (https://jatim.bps.go.id/statictable/2017/10/10/649/penghuni-panti-sosialtresna-werdha-lanjut-usia-menurut-jenis-kelamin-2004-2016.html)

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005, 826): arti kata dari panti werdha adalah rumah tempat mengurus dan merawat orang jompo. Sedangkan menurut Kepala PSTW Yogyakarta Unit Budhi Luhur, Sutiknar pada seminar peningkatan kualitas sumber daya manusia melalui

brain development di Jakarta, Selasa (6/12), panti sosial tresna werdha adalah panti sosial yangi mempunyai tugas memberikan bimbingan dan pelayanan bagi lansia terlantar agar bisa hidup baik dan terawat dalam bermasyarakat baik yang berada di dalam panti maupun yang berada di luar panti. (Tata Laksana Usia Lanjut di Panti Jompo, 2011:3)

Tinggal di Panti Werdha berarti lansia diharuskan berpisah dari keluarga, baik anak ataupun cucu mereka. Hal ini dapat memberi dampak yakni kondisi tertekan bagi para lansia. Kemungkinan terjadinya efek negatif pada lansia sangat mungkin terjadi karena adanya perasaan yang terabaikan, tidak dipedulikan, tidak lagi bermakna bagi yang lain terutama bagi anak-anaknya yang sudah dewasa dan mandiri, serta kebersamaan dengan yang lain hanya bersifat sementara yang ada kalanya hanya formalitas semata (Setiadarma, 2004).

Keputusan untuk menetap di panti werdha seringkali bukanlah keputusan dari para lansia, akan tetapi keputusan orang lain yaitu keluarga. Keberadaan seorang lansia di panti werdha cenderung dikaitkan dengan tingkat ketergantungan yang tinggi dan penekanan yang lebih besar untuk mengikuti program-program yang telah ditentukan oleh panti werdha, daripada rencana atau proyek yang diajukan oleh lansia sendiri (Newman & Newman, 2006). Penelitian Cahyawati (2009) mengungkapkan bahwasanya lansia yang tinggal di panti werdha memiliki kebebasan yang berbatas dan tidak merasakan kehangatan keluarga meski terdapat pengurus yang memperhatikannya. Beberapa lansia yang tinggal di panti

werdha juga disebabkan karena keluarga yang tidak lagi memperhatikan dan memperdulikannya. Untuk menanggulangi permasalahan yang mungkin akan dialami lansia, kebahagiaan bisa menjadi anteseden atau stimulus berbagai keuntungan, contoh: kesehatan mental (Chaplin, Bastos, & Lowrey, 2010).

Seligman (2005) mengartikan bahwa kebahagiaan sebagai konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan dan aktifitas disukai oleh seseorang.

Aspek-aspek dari kebahagiaan menurut Seligman (2005) adalah (a) emosi positif pada masa lalu (b) emosi positif pada masa sekarang (c) emosi positif pada masa depan. Seligman (2005) menyebutkan bahwa ada dua faktor ang mempengaruhi kebahagiaan yaitu faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitar (uang, pernikahan, kehidupan bersosial, emosi positif, usia, agama, kesehatan, pendidikan, iklim, ras dan gender) dan faktor internal seperti masa lalu dan optimisme terhadap masa depan dan dan terdapat 13 afek yang mempengaruhi kebahagiaan lanjut usia (merasa senang, sabar, suasana tenang, optimis, ayem tentrem, trenyuh, perhatian, bersemangat, tidak dendam, santai, sopan, senang menolong/memberi, dan tidak takut meninggal/pasrah kepada takdir diusia tua).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *happiness*, diantaranya adalah uang, pernikahan, kehidupan sosial, emosi positif, usia, kesehatan, agama, pendidikan/iklim/ras/gender, pleasures, gratification,

gratitude, forgiving and forgetting. Dari penjelasan tersebut, dapat diketahui bahwa happiness dipengaruhi oleh forgiveness.

Forgiveness menurut Thompson (Lopez & Synder, 2003) yakni proses interpersonal pada diri sendiri, orang lain, serta situasi yang mana mampu mengubah perasaan negative yang dirasakan akibat pelanggaran yang dilakukan oleh pelaku menjadi perasaan yang positif atau netral. Ketika individu memiliki keinginan besar untuk menghindari pelaku dan ingin membalas dendam, maka bisa dikatakan bahwa korban belum mampu memaafkan pasangannya dan hal tersebut akan merusak hubungan dengan sipelaku (dalam Dewi & Hartini, 2017).

Forgiveness berperan sangat penting dalam kebahagiaan seseorang. Peningkatan forgiveness dapat membantu seseorang dalam menjalani kehidupan yang lebih baik. Semakin tinggi forgiveness seseorang, maka semakintinggi kebahagiaan seseorang. Sebaliknya semakin rendah forgiveness seseorang maka semakin rendah seseorang untuk mencapai kebahagiaan. Menurut Enright, Freedman, dan Rique (dalam Shekar, Jamwal & Sharma, 2014) orang yang memaafkan akan merasa lebih bahagia, berkurangnya rasa khawatir, dan lebih positif dari orang yang tidak pemaaf. Seseorang yang lebih pemaaf punya kemungkinan untuk menurunnya tekanan darah, detak jantung dan tidak rentan terhadap stress.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa lansia penghuni panti werdha Hargodedali Surabaya, pemaafaan yang mereka rasakan berasal dari usaha diri sendiri untuk selalu menerima segala bentuk kejadian di masa lalu, baik dengan diri sendiri, dengan keluarga maupun orang lain, dan dengan situasi yang berada di luar kendali mereka. Bentuk pemaafan tersebut berdampak baik dengan kebahagiaan yang mereka rasakan. Juga, dengan dikirimnya para lansia ke panti werdha, mereka memiliki lebih banyak waktu untuk bertemu, bersosialisasi, dan menghabiskan banyak waktu dengan teman yang akan berkontribusi positif dengan kebahagiaan.

Berdasarkan pernyataan di atas, memaafkan dapat menjadi salah satu cara untuk menanggulangi rasa kecewa dan luka terhadap perilaku orang lain, kesalahan diri sendiri, serta situasi yang diluar kendali.

Berdasarkan temuan hasil wawancara tersebut, peneliti memfokuskan kajian penelitian terhadap *forgiveness* dan *happiness* dengan tujuan ingin mengetahui hubungan antar dua variabel tersebut pada lansia penghuni panti werdha Hargodedali Surabaya.

Data yang peneliti himpun merupakan data yang ada pada panti werdha Hargodedali Surabaya. Hal ini dengan pertimbangan bahwa lansia penghuni panti werdha Hargodedali Surabaya memiliki karakteristik happiness dengan melihat berdasarkan observasi peneliti bahwa lansia yang tinggal di panti werdha Hargodedali surabaya terlihat bahagia karena bisa bertemu dan bercengkrama dengan teman yang seusia.

Oleh karena itu, peneliti ingin mengkaji lebih dalam mengenai apakah ada hubungan antara *forgiveness* dan *happiness* pada lansia yang tinggal di panti werdha Hargodedali Surabaya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkanlatar belakang yang telah dipaparkan di atas, peneliti menyimpulkan rumusan masalah penelitian ini adalah "Apakah terdapat hubungan antara *forgiveness* dan *happiness* pada lansia yang tinggal di panti werdha Hargodedali Surabaya?

C. Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Diponegoro, Mulyono (2015) tentang "faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kebahagiaan pada lanjut usia suku jawa di Klaten" menunjukkan terdapat 14 faktor yang mempengaruhi kebahagiaan lanjut usia (penghasilan; usia agama; budaya; bersyukur kepada Tuhan; aktivitas fisik; hubungan sosial; memaafkan; kualitas hidup; silaturahmi; sehat; menikah; berhubungan baik dengan anak, cucu, dan menantu; serta berhubungan baik dengan saudara) dan terdapat 13 afek yang mempengaruhi kebahagiaan lanjut usia (merasa senang, sabar, suasana tenang, optimis, ayem tentrem, trenyuh, perhatian, bersemangat, tidak dendam, santai, sopan, menolong/memberi, dan tidak takut meninggal/pasrah kepada takdir diusia tua).

Penelitian yang dilakukan oleh Theresia Claudia Rienneke, Margaretta Erna Setianingrum (2018) tentang "hubungan antara forgiveness dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal dip anti asuhan" menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara*forgiveness* dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

Penelitian yang dilakukan oleh Uun Zulfiana (2014) tentang "meningkatkan kebahagiaan lansia di panti wreda melalui psikoterapi positif dlam kelompok" menunjukkan bahwa psikoterapi positif dalam kelompok bisa meningkatkan kebahagiaan lansia yang tinggal di pantiwreda.

Penelitian yang dilakukan oleh Cicilia Pali (2016) tentang "gambaran kebahagiaan lansia yang memilih tinggal di panti wreda" menunjukkan bahwa seorang lansia tidak menunjukkan kebahagiaan, seorang lansia relatif bahagia, dan lainnya menunjukkan sangat bahagia dalam menilaiseluruh hidupnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Lukman Hakim dan Niken Hartati (2014) tentang "sumber-sumber kebahagiaan lansia ditinjau dari dalam dan luar tempat tinggal panti jompo"menunjukkan bahwa faktor-faktor yang dipersepsi mendukung kebahagiaan yakni, diri sendiri, kemakmuran, relasi keluarga, religius, relasi sosial. aktivitas waktu luang, dicintai/mencintai, pendidikan, dan ketiadaan masalah. Dan hal-hal yang dipersepsi bisa membuat lebih bahagia yakni, kemakmuran, aktivitas religius, keluarga, relasi sosial, dicintai/mencintai, dan aktivitas waktu luang.

Penelitian yang dilakukan Siti Nurhidayah dan Rini Agustini (2012) tentang "kebahagiaan lansia ditinjau dari dukungan sosial dan

spiritualitas" menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi positif dengan kebahagiaan.

Penelitian yang dilakukan oleh Arun Kumar dan Vidushi Dixit (2017) tentang "Altruisme, kebahagiaan dan kesehatan di antara orang tua" menunjukkan bahwa antara orang tua altruisme dan kebahagiaan berkorelasi positif dengan satu sama lain, sedangkan altruisme dan kebahagiaan berkorelasi negatif dengan kesehatan. Itu juga menemukan bahwa altruisme dan kebahagiaan, keduanya memprediksi kesehatan orang tua tetapi kebahagiaan ditemukan menjadi prediktor kesehatan yang lebih kuat.

Penelitian yang dilakukan oleh Cathrine O'Brien (2012) tentang "Berkelanjutan kebahagiaan dan kesejahteraan: Arah masa depan untuk psikologi positif" menunjukkan bahwa kebahagiaan dan kesejahteraan yang berkelanjutan merupakan bagian integral dari pembangunan masa depan yang berkelanjutan.

Penelitian yang dilakukan oleh Luo Lu & Jian Shih (2010) tentang "sumber kebahagiaan: pendekatan kualitatif" menunjukkan bahwa konsep kebahagiaan barat lebih menekankan intrapersonal atau internal evaluasi dan kepuasan, sedangkan konsep kebahagiaan Cina menempatkan lebih besar penekanan pada evaluasi dan kepuasan interpersonal atau eksternal. Konseps Cina kebahagiaan juga memiliki komponen unik, seperti merasa nyaman dengan kehidupan.

Penelitian yang dilakukan oleh Maya Tamir, Shalom H. Schwartz, Shige Oishi, Min Y. Kim (2017) tentang "Kunci kebahagiaan: Merasa baik atau merasa benar?" menunjukkan bahwa orang-orang yang lebih bahagia adalah mereka yang lebih sering mengalami emosi yang ingin mereka alami, entah itu menyenangkan (misalnya, cinta) atau tidak menyenangkan (misalnya, kebencian). Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa kebahagiaan melibatkan pengalaman emosi yang terasa benar, apakah mereka merasa baik atau tidak.

Penelitian yang dilakukan oleh Gerbeni A. Van Kleef, Carsten K. W. Dei Dreu, Davide Pietroni, andi Antony S. R Manstead (2006) tentang "Kekuasaan dan kebahagiaan pada pembuatan konsensi" menunjukkan bahwa didiskusikan dalam hal model pemrosesan informasi termotivasi dari efek interpersonal emosi dalam negoisasi.

Berdasarkan uraian-uraian dari peneliti sebelumnya, penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Theresia Claudia Rienneke dan Margaretta Erna Setianingrum yakni sama-sama menggunakan variabel forgiveness sebagai variabel bebas dan happiness sebagai variabel terikat. Sedangkan yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya salah satunya yakni subyek penelitian. Dimana penelitian ini menggunakan lansia sebagai subyek sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan remaja. Selain itu, alat ukur yang digunakan oleh peneliti nantinya akan berbeda dengan alat ukur yang telah digunakan dalam penelitian sebelumnya.

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara forgiveness dan happiness pada lansia yang tinggal di panti werdha Hargodedali Surabaya.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Melalui hasil penelitian ini, diharapkan dapat memperluas wawasan penelitian pada bidang ilmu psikologi, khususnya ilmu psikologi perkembangan dengan kajian ilmu psikologi keluarga yakni mengenai *forgiveness* dan *happiness* pada lansia.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Bagi Masyarakat

Untuk memberikan manfaat pengetahuanbagi keluarga yang berniat atau berencana menitipkan orangtuanya ke panti werdha.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti-peneliti lain dengan kajian yang lebih kompleks dan ingin mengetahui lebih dalam dinamika *happiness* pada lansia.

F. Sistematika Pembahasan

Pada bab pertama (pendahuluan), dalam penelitian ini berisi pembahasan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika pembahasan.

Pada bab kedua (kajian pustaka) berisikan uraian pembahasan mengenai variable-variabel yang diteliti. Variable dalam penelitian ini yaitu: *Forgiveness* dan *Happiness*, dengan beberapa pembahasan diantara keduanya yaitu definisi dari kedua variable, aspek-aspek *forgiveness* dan *happiness*, faktor-faktor *happiness*. Selain itu, dalam bab ini juga dibahas mengenai hubungan antar dua variable yang diteliti, kerangka teoritik, dan hipotesis penelitian.

Pada bab ketiga (metode penelitian) berisikan uraian mengenai rancangan penelitian, identifikasi variable, definisi operasional kedua variable, populasi penelitian, instrument penelitian dan analisa data,

Pada bab keempat (hasil penelitian dan pembahasan) berisikan uraian hasil penelitian, pengujian hipotesis dan pembahasan berdasarkan hasil penelitian.

Pada bab kelima (penutup) berisikan uraian kesimpulan berdasarkan penelitian dan pemaparan saran.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Happiness

1. Pengertian Happiness

Kebahagiaan adalah istilah umum yang menunjukkan kenikmatan atau kepuasan yang menyenangkan dalam kesejahteraan, keamanan, atau pemenuhan keinginan. Kebahagiaan merupakan tujuan utama dalam kehidupan manusia. Jika seseorang gagal mendapatkan kebahagiaan, maka hidup ini akan menjadi suatu pengalaman yang menyedihkan. Kebahagiaan adalah rasa puas, tenang, ketentraman batin, dan tidak adanya ketegangan. Kebahagiaan bukan semata-mata suatu perasaan atau keadaan yang menyenangkan, tetapi juga suatu kondisi yang meningkatkan kualitas hidup, kesehatan fisik, dan pemenuhan potensi-potensi seseorang. Suatu perasaan bahagia merupakan bukti keberhasilan hidupnya. seseorang dalam Kebahagiaan merupakan prestasi yang paling hebat (Indriana, 2012).

Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kebahagiaan adalah kesenangan dan ketentraman hidup yang tidak hanya secara lahir saja tetapi juga secara batin. Bahagia juga diartikan sebagai keberuntungan dan kemujuran.

Menurut Diener (Diponegoro, 2013) kebahagiaan mempunyai istilah ilmiah yakni kesejahteraan subyektif. Menurut Diener definisi dari kesejahteraan subyektif yakni evaluasi afektif dan kognitif

mengenai kehidupan. Evaluasi afektif yakni banyak tidaknya afek positif dan afek negative yang dirasakan, sedangkan evaluasi kognitif orang bahagia berupa kepuasan hidup yang tinggi.

Kebahagiaan menurut Mustofa (2008) yaitu kesenangan, kesukaan, dan kepuasan hati mengenai segala peristiwa yang telah terjadi. Menurut Carr (2004) kebahagiaan bergantung pada kepuasan evaluasi kognitif meliputi kehidupan keluarga, pekerjaan, pengaturan, dan pengalaman afektif.

Seligman (2005) mengatakan bahwa pada umumnya kebahagiaan mengacu kepada emosi positif yang dirasakan dan aktivitas positif yang disukai individu. Kebahagiaan dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal yakni pemicu yang berasal dari luar diri, meliputi agama, pernikahan dan kehidupan sosial yang memuaskan. Faktor internal yakni pemicu yang berasal dari dalam diri, seperti perasaan bahagia yang ditandai dengan adanya keadaan emosi positif masa lalu, masa sekarang, dan masa depan. Emosi positif masa lalu meliputi perasaan bangga, puas dan tenang. Emosi positif pada masa sekarang meliputi semangat, riang, gembira, ceria pada aktifitas yang disukai. Sedangkan emosi positif pada masa depan meliputi optimis, keyakinan, harapan, kepercayaan.

Kebahagiaan dalam perspektif islam menurut Al-Ghazali dalam kitab *Kimiya al-Sa;adah*, puncak kebahagiaan pada manusia adalah

jika dia berhasil mencapai *ma'rifatullah*, telah mengenal Allah. Kemudian dalam kitab tersebut Al-Ghazali juga menyatakan:

Sesungguhnya kenikmatan dan kebahagiaan bagi manusia itu adalah *ma'rifatullah*. Ketahuilah bahagia pada sesuatu adalah bila merasakan nikmat, kesenangan dan kelezatannya, karena rasa tersebut adalah menurut perasaan masing-masing. Maka kelezatan (mata) adalah melihat ada rupa yang indah, kenikmatan telinga apabila mendengar suara yang merdu, demikian juga segala anggota yang lain dan tubuh manusia (Sholihah, 2016).

Adapun kenikmatan hati menurut Al-Ghazali yaitu ma'rifat kepada Allah, karena hati diciptakan sejatinya untuk mengingat Tuhan. Seseorang rakyat jelata akan sangat gembira apabila dapat berkenalan dengan seseorang pejabat tinggi atau menteri lalu kegembiraan itu akan naik berlipat-lipat apabila ia bisa berkenalan dengan yang lebih tinggi yaitu presiden atau raja. Oleh karena itu, tentu dengan mengenal Allah adalah puncak dari segala macam kegembiraan. Lebih dari yang dibayangkan manusia, kerena tidak ada yang lebih tinggi dari kemuliaan Allah. Sehingga tidak ada *ma'rifat* yang lebih lezat daripada *ma'rifatullah* (Sholihah, 2016).

Dengan demikian menurut perspektif al-Ghazali, kebahagiaan itu terpilih menjadi kebahagiaan hakiki yaitu akhirat dan kebahagiaan perlambang atau majazi, yaitu kebahagiaan di dunia dan bahkan ada kebahagiaan yang salah. Selain itu kriteria orang yang bahagia

menurut Al-Ghazali adalah seseorang yang dalam dirinya telah dikuasai cinta hanya kepada Allah. Karena apabila hatinya telah dikuasai cinta kepada Allah maka akan menghirup lebih banyak kebahagiaan dari penampakan-Nya dibanding dengan orang yang tidak mencintai Allah.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah suatu hal yang berkaitan dengan emosi dan aktifitas positif yang digemari oleh individu, hal ini mengacu pada teori Seligman (2005).

2. Aspek-aspek Happiness

Berikut komponen *happiness* yang dikemukakan oleh Seligman (2005) yakni sebagai berikut:

a. Emosi positif mengenai masa lalu

Emosi positif mengenai masa lalu ialah tentang kebanggaan, kelegaan, kepuasan, kesuksesan, dan kedamaian. Kurangnya pemahaman mengenai peristiwa di masa lalu akan menyebabkan turunnya tingkat kelegaan, kepuasan, dan ketenangan seseorang.

b. Emosi positif mengenai masa sekarang

Beberapa keadaan yang berbeda tentang masa lalu dan masa depan mengenai emosi positif masa sekarang, yakni:

1. Kenikmatan

Kenikmatan yakni kesukaan yang ada hubungannya dengan indra manusia yang jelas dan disertai emosi yang kuat, yang

biasa disebuti oleh para filsuf sebagai "perasaan dasar" (*raw feels*): ekstase, gairah, orgasme, rasa senang, dan nyaman.

2. Gratifikasi

Gratifikasi berawal dari aktifitas yang sangat di senangi, tetapi tidak serta merta disertai perasaan dasar. Gratifikasi membuat seseorang terlibat secara menyeluruh sehingga perhatian terhadap sekitar berkurang. Membaca buku bagus, mendengarkan menikmati music, percakapan yang bermanfaat dan menyenangkan ialah beberapa contoh aktifitas yang seakan menghentikan waktu bagi seseorang. Gratifikasi melibatkan banyak sekali pemikiran interpretasi serta bertahan lebih lama dari sekedar kenikmatan.

c. Emosi positif mengenai masa depan

Emosi positif mengenai masa depan meliputi harapan, kepastian, kepercayaan, keyakinan, juga optimisme. Optimisme dan harapan memberi kekuatan dalam menghadapi depresi ketika kondisi sedang buruk, meningkatkan kinerja, dan dapat menjadikan kesehatan fisik semakin baik.

Menurut Hills & Argyle dalam Tia Safira (2016), kebahagiaan memiliki tujuh aspek yaitu sebagai berikut:

1. Merasakan kepuasan terhadap hidup yang dijalani

Kepuasan hidup adalah suatu kondisi yang bersifat khas pada orang lain yang memiliki semangat hidup dan mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan berbagai perubahan kondisi di dalam diri maupun kondisi lingkungannya.

2. Sikap ramah dalam lingkungan sosial

Seseorang bisa bersikap baik dalam tatanan norma masyarakat sehingga akan terwujud suatu keakraban dan keharmonisan sosial yang melahirkan efek positif bagi lingkungan.

3. Mempunyai sikap empati

Empati merupakan suatu proses ketika seseorang merasakan perasaan orang lain dan menangkat arti perasaan tersebut kemudia menunjukkannya ke dalam perilaku bahwa individu tersebut sungguh-sungguh memahami perasaan orang lain, selain itu empati mengomunikasikan sikap penerimaan dan pengertian terhadap perasaan orang lain secara tepat.

4. Memiliki pola pikir yang positif

Pikiran positif akan menimbulkan kebahagiaan, sukacita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan.

5. Merasakan kesejahteraan dalam hidup

Kesejahteraan hidup dapat dirasakan ketika seseorang mampu menerima keadaan dirinya serta lingkungan sekitarnya sehingga dapat merasakan afek positif berupa kepuasan yang dapat mengarah kepada kebahagiaan.

6. Bersikap riang dan ceria

Kondisi emosi seseorang yang memunculkan suka cita dan kesenangan hati akan sesuatu yang telah dijalani dalam hidupnya.

7. Memiliki harga diri yang positif

Harga diri yaitu penilaian positif atau negatif yang dihubungkan dengan konsep diri seseorang. Individu yang memiliki harga diri yang positif tentunya akan lebih dapat merasakan kebahagiaan daripada individu yang memiliki harga diri yang negatif.

Aspek-aspek *happiness* yang dikemukakan oleh Carr (2004):

a. Aspek Afektif

Aspek afektif mewakili pikiran-pikiran positif dan pengalaman emosional seseorang seperti rasa riang, senang dan berbagai emosi positif lainnya.

b. Aspek Kognitif

Aspek kognitif mewakili evaluasi kognitif dan kepuasan terhadap berbagai domain dalam kehidupan.

Menurut Myers (1995) terdapat empat aspek kebahagiaan yaitu:

a. Menghargai Diri Sendiri

Menghargai diri sendiri adalah kecenderungan individu untuk menyukai dirinya sendiri dengan menyetujui pernyataan.

b. Optimis

Optimis adalah kepercayaan untuk berhasil saat melakukan sesuatu yang baru, sehingga cenderung lebih sukses, sehat, dan bahagia. Individu yang optimis menyetujui pernyataan.

c. Terbuka

Individu yang tergolong extrovert cenderung lebih terbuka terhadap orang lain serta lebih mudah bersosialisasi dibandingkan orang-orang yang tergolong introvert sehingga lebih merasa bahagia.

d. Mampu Mengendalikan Diri

Mengendalikan diri adalah kontrol individu terhadap diri sendiri sehingga lebih mampu memahami kelebihan di dalam diri yang membuatnya menjadi lebih berdaya.

Berdasarkan beberapa aspek yang dikemukakan oleh para ahli, peneliti memutuskan menggunakan aspek Seligman (2005) tentang kebahagiaan yang ditunjukkan dengan emosi positif pada masai lalu, emosi positif pada masa sekarang dan emosi positif

pada masa depan. Hal ini berdasar pada aspek kebahagiaan yang ditawarkan Seligman (2005) lebih sesuai dan mudah dipahami dengan focus pembahasan dalam penelitian ini.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Happiness

Seligman (2005) dalam buku yang berjudul "Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif membedakan kebahagiaan yang bersifat sementara dengan kebahagiaan yang menetap. Ia menyatakan bahwa kebahagiaan yang menetap merupakan hasil kontribusi dari lingkungan (circumstance) dan faktor-faktor yang berada di bawah pengendalian diri seseorang (voluntary control) seseorang.

a. Lingkungaan (circumstance)

Seligman (2005) memberikan delapan faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang, namun tidak semua memiliki pengaruh yang besar terhadap kebahagiaan. Berikut ini adalah penjabaran dari faktor-faktor lingkungan yang berkontribusi terhadap kebahagiaan seseorang menurut Seligman (2005), diantara lain adalah:

Beberapa faktor yang mempengaruhi *happiness* individu (Seligman, 2005):

a. Uang

Di negara-negara yang sangat miskin, yang dimana kemiskinan dapat mengancam nyawa, memang kaya bisa berarti lebih bahagia. Namun, di negara yang lebih makmur, tempat hampir semua orang memperoleh kebutuhan dasar, peningkatan kekayaan tidak begitu berdampak pada kebutuhan pribadi. Individu yang menempatkan uang di atas goal (tujuan) yang lainnya juga akan cenderung menjadi kurang puas dengan pemasukan dan kehidupannya secara keseluruhan (Seligman, 2005).

b. Pernikahan

Pernikahan sangat berhubungan dengan kebahagiaan, Pernikahan memiliki dampak yang jauh lebih besar dibanding dalam mempengaruhi kebahagiaan uang seseorang. Seseorang yang menikah cenderung lebih bahagia dari mereka yang tidak menikah, namun jika pasangan merasa tidak bahagia dalam rumah tangganya, mereka memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih rendah dibanding mereka yang bahkan tidak menikah. Lebih bahagianya individu yang telah menikah bisa karena pernikahan menyediakan keintiman psikologis dan fisik, konteks untuk memiliki anak, membangun rumah tangga, dan mengafirmasi identitas, serta peran sosial sebagai orang tua.

c. Kehidupan Sosial

Individu yang memiliki tingkat kebahagiaan tinggi umumnya memiliki kehidupan sosial yang memuaskan dan menghabiskan banyak waktu bersosialisasi. Orang yang sangat bahagia paling sedikit menghabiskan waktu sendirian. Sehingga keikutsertaan seseorang dalam aktivitas yang membuatnya bertemu dengan banyak teman akan berkontribusi positif terhadap kebahgiaan.

d. Emosi Positif

Penelitian yang dilakukan oleh Norman Bradburn (1969) diketahui bahwa individu yang mengalami banyak emosi negatif akan mengalami lebih sedikit emosi positif, dan sebaliknya. (Seligman, 2005) hanya terdapat sedikit korelasi negatif antara emosi positif dengan emosi negatif. Ini berarti, jika memiliki banyak emosi negatif, maka dimungkinkan memiliki lebih sedikit emosi positif dibandingkan rata-rata. Meskipun demikian tidak berarti orang yang memiliki banyak emosi negatif akan tercampak dari kehidupan yang gembira. Demikian pula meskipun individu memiliki banyak emosi positif dalam hidup, tidak berarti individu tersebut sangat terlindung dari kepedihan.

e. Usia

Studi mengenai kebahagiaan terhadap 60.000 orang dewasa di 40 negara membagi kebahagiaan dalam tiga komponen, afek menyenangkan, afek tidak menyenangkan, dan kepuasan hidup. Kepuasan hidup meningkat perlahan

seiring dengan usia, afek menyenangkan menurun sedikit, dan afek tidak menyenangkan tidak berubah. Berdasarkan hasil tersebut, maka usia muda bukan berarti lebih bahagia dibanding dengan usia tua.

f. Kesehatan

Kesehatan yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang adalah kesehatan yang dipersepsikan (kesehatan subjektif), bukan kesehatan yang sebetulnya dimiliki (kesehatan objektif). Masalah ringan dalam kesehatan tidak lantas membuat seseorang merasa tidak bahagia, tetapi sakit parahlah yang menyebabkannya.

g. Agama

Seseorang yang religius cenderung lebih bahagia dan puas akan hidupnya dibanding dengan seseorang yang tidak religius. Agama mengisi umat manusia dengan harapan akan masa depan dan menciptakan makna kehidupan. Keterlibatan agama dikaitkan dengan gaya hidup sehat, baik secara fisik atau psikologis yang ditandai dengan kesetiaan dan perilaku altruistic prososial yang mana salah satu bentuk dari perilaku altruistic prososial ialah pemaafan.

h. Pendidikan, iklim, ras, dan gender

Keempat hal ini memiliki pengaruh yang tidak terlalu besar terhadap tingkat kebahagiaan seseorang. Pendidikan mempunyai pengaruh yang sedikit terhadap kebahagiaan. Pendidikan dapat sedikit meningkatkan kebahagiaan pada mereka yang berpenghasilan rendah karena pendidikan merupakan sarana untuk mencapai pendapatan yang lebih baik. Iklim di daerah dimana seseorang tinggal dan ras juga tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebahagiaan. Sedangkan gender, antara pria dan wanita tidak terdapat perbedaan pada keadaan emosinya, namun ini karena wanita cenderung lebih bahagia dan lebih sedih dibandingkan pria.

b. Faktor Yang Berada Di Bawah Pengendalian Diri Seseorang (voluntary control)

Menurut Seligman (2005) terdapat tiga faktor yang berada di bawah pengendalian diri seseorang (voluntary control) yang berkontribusi terhadap kebahagiaan, yaitu kepuasan terhadap masalalu, kebahagiaan pada masa sekarang, dan optimisme terhadap masa depan. Ketiga hal tersebut tidak selalu dapat dirasakan secara bersamaan, seseorang bisa saja bangga dan puas terhadap masa lalunya namun merasa getir dan pesimis terhadap masa sekarang dan yang akan datang.

Faktor yang berada di bawah pengendalian diri seseorang (voluntary control) yang berkontribusi terhadap kebahagiaan berbeda dengan faktor lingkungan, dimana faktor ini merupakan

hal-hal yang berada dalam kontrol secara sadar seseorang. Faktor ini terdiri atas kepuasan terhadap masa lalu, kebahagiaan pada masa sekarang, dan optimisme terhadap masa depan, seperti halnya yang akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Kepuasan Terhadap Masa Lalu

Kepuasan terhadap masa lalu dapat dicapai melalui tiga cara, yakni:

- a. Merubah pandangan masa lalu sebagai penentu masa depan seseorang. Misalnya, seorang lansia yang dulunya pernah mengalami pengalaman yang tidak mengenakkan dalam kehidupannya.
- b. *Gratitude* (bersyukur), dengan adanya *gratitude* terhadap hal-hal baik dalam hidup akan meningkatkan kenangankenangan positif. Rasa syukur dapat menambah kepuasan hidup adalah bahwa rasa ini menambah intensitas, kekerapan, maupun kesan yang baik tentang masa lalu.
- c. Forgiving and Forgetting (memaafkan dan melupakan), perasaan seseorang mengenai masa lalu tergantung sepenuhnya pada ingatan yang dimilikinya. Salah satu cara untuk menghilangkan emosi negatif mengenai masa lalu adalah dengan memaafkan. Dengan memaafkan dapat memungkinkan tercapainya kepuasan hidup.

Adapun melupakan disini bukan berarti menghilangkan memori mengenai suatu hal, namun mengubah atau menghilangkan hal yang menyakitkan.

2. Kebahagiaan Pada Masa Sekarang

Kebahagiaan pada masa sekarang melibatkan dua hal:

- a. *Pleasures*, yaitu kesenangan yang memiliki komponen sensori dan emosional yang kuat, sifatnya sementara dan melibatkan sedikit pemikiran. *Pleasures* terbagi menjadi dua, yaitu *body pleasures* yang didapat melalui indera atau sensori, dan *higher pleasures* yang didapat melalui aktifitas yang lebih kompleks.
- b. *Gratification*, yaitu kegiatan yang sangat disukai oleh seseorang namun selalu melibatkan perasaan tertentu, dan durasinya lebih lama dibandingkan dengan *pleasures*. Kegiatan yang umumnya memunculkan gratifikasi umumnya memiliki komponen seperti menantang, membutuhkan ketrampilan dan konsentrasi, bertujuan, ada umpan balik langsung, pelaku tenggelam di dalamnya, ada pengendalian, kesadaran diri pupus, dan waktu seolah berhenti. Seligman menekankan gratifikasi tidak muncul setelah melakukan aktifitas yang menyenangkan, namun muncul saat individu telah

menggunakan kekuatan (strengh) dan keutamaan (virtue) saat melakukan aktifitas tersebut

3. Optimisme Terhadap Masa Depan

Emosi positif mengenai masa depan mencakup keyakinan, kepercayaan, kepastian, harapan dan optimisme.

Optimisme dan harapan memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi tatkala musibah melanda.

Orang pesimis memikirkan hal-hal buruk dengan kata "selalu" dan "tidak pernah". Mereka mudah menyerah dan percaya bahwa penyebab kejadian buruk yang menimpa mereka bersifat permanen, kejadian itu akan terus berlang<mark>su</mark>ng selalu hadir mempengaruhi hidup mereka. Sedangkan orang optimis memikirkan hal-hal buruk dalam istilah "kadang-kadang", dan "akhir-akhir ini", mengarah pada penyebab kejadian buruk itu bersifat sementara. Orang optimis jika dihadapkan pada kesulitan, mereka memandangnya sebagai tantangan dan berusaha lebih keras. Mereka juga percaya bahwa kekalahan tersebut bukan karena kesalahan mereka, melainkan karena keadaan atau lingkungan. Hal ini bukan berarti tidak pernah merasa bersalah atau egois, namun mereka memiliki kemampuan untuk membangkitkan diri sendiri dengan mengedepankan hal-hal positif yang dimiliki.

Kebahagiaan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut Mustofa (2008), yaitu:

a. Kekayaan

Kekayaan berasal dari banyaknya harta yang dimiliki, sehingga mampu memenuhi kebutuhan materi dan kepuasan diri.

b. Jabatan

Jabatan merupakan posisi stata sosial yang mampu meningkatkan kewibawaan dan pandangan lebih dari orang lain.

c. Prestasi

Prestasi di bidang tertentu dapat menumbuhkan semangat baru dan dapat meningkatkan rasa percaya diri.

d. Penerimaan positif oleh lingkungan

Penerimaan yang positif oleh lingkungan dapat memberikan tempat dan posisi yang baik untuk individu.

B. Forgiveness

1. Pengertian Forgiveness

Secara terminologis, kata dasar pemaafan adalah maaf dan kata maaf adalah kata saduran dari bahasa Arab, *al'afw*. Kata ini dalam Al-Quran terulang sebanyak tiga puluh empat kali. Maaf adalah proses

aktif dalam pikiran dan perangai seseorang yang telah merasa hatinya disakiti orang lain (MacIntosh dalam Smedes, 1991).

Menurut McCullough dkk (1997) pemaafan yakni sebuah motivasi untuk mengubahindividu agar tidak balas dendam dan dapat meredakan dorongan untuk memelihara kebencian kepada pihak yang telah menyakiti dan dapat meningkatkan dorongan untuk konsiliasi hubungan dengan pihak yang telah menyakiti.

Menurut Thompson (Lopez & Synder, 2003) pemaafan yakni proses interpersonal pada diri sendiri, orang lain, juga situasi yang mampu mengubah perasaan negative yang dirasakan akibat pelanggaran yang dilakukan pelaku menjadi perasaan yang netral atau positif. Bannan, Davis dan Biswas-Diener (2016) pemaafan yakni sebuah keputusan altruistic yang dapat melepaskan pikiran tentang pembalasan, penghindaran, dan perasaan bersalah dengan cara mengganti perasaan marah, takut, dikhianati, dan sakit hati dengan emosi prososial. Menurut Nashori (2014) mendefinisikan pemafaan dengan bersedia untuk meninggalkanhal-hal yang tidak menyenangkan yang bersumber dari hubungan interpersonal dengan cara menumbuh dan mengembangkan perasaan, pikiran, dan hubungan yang lebih positif dengan pihak yang sudah melakukan tindakan yang tidak menyenangkan.

Pemaafan adalah upaya membuang semua keinginan pembalasan dendam dan sakit hati yang bersifat pribadi terhadap pihak yang bersalah atau orang yang menyakiti dan mempunyai keinginan untuk membina hubungan kembali (Smedes, 1991). Synder (dalam Setyawan, 2007) mengemukakan pemaafan sebagai penyusunan pelanggaran yang dialami, dimana individu dihadapkan pada pelanggar, pelanggaran, dan sekuel dari pelanggaran, sehingga terjadi transformasi terhadap efek negatif menjadi netral atau positif. Sumber transgresi, atau objek dari pemaafan berada pada kendali seseorang atau sesuatu.

Berdasarkan penelitian-penelitian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa pemaafan yakni suatu proses menurunnya dorongan untuk berperilaku negatif dan meningkatnya keinginan untuk berperilaku ke arah yang lebih baik yang ditandai dengan menurunnya motivasi untuk menghindar, membalas dendam, akan tetapi bertambahnya dorongan untuk membina hubungan kembalimenurut teori dari Thompson (Lopez & Synder, 2003).

2. Aspek-aspek Forgiveness

Terdapat 3 aspek berdasarkan dimensi *forgiveness* yang dikemukakan oleh Thompson (Lopez & Snyder 2003) yakni:

a. Pemaafan Pada Diri Sendiri

Pemaafan pada diri sendiri yakni sebuah tindakan yang dilakukan seseorang guna merilis perasaan dalam dirinya agar menerima suatu kesalahan. Tindakan tersebut bentuk bagaimana seseorang melihat dirinya ketika diliputi perasaan bersalah.

b. Pemaafan Pada Orang Lain

Pemaafan pada orang lain yakni sebuah tindakan yang dilakukan seseorang guna memaafkan orang lain atas kesalahan yang dilakukan terhadap dirinya. Misalnya, seseorang tentu memiliki keinginan untuk membenci, menghukum juga mengeluarkan perasaan negative kepada orang yang berbuat kesalahan terhadapnya namun seseorang tersebut memilih untuk memaafkan.

c. Pemaafan Pada Situasi

Pemaafan pada situasi yakni sebuah tindakan yang dilakukan seseorang guna memaafkan situasi yang menimpa dan memunculkan perasaan negative misalnya dilanda bencana, meninggalnya anggota keluarga dan lain-lain.

Ada 3 aspek *forgiveness* menurut McCullough dkk (1998) yakni:

a. Motivasi Menghindar

Menurunnya motivasi untuk menghindar, akan membuat seseorang membuang keinginan untuk menjaga jarak dengan pelaku.

b. Motivasi Membalas Dendam

Menurunnya motivasi untuk membalas dendam, akan membuat seseorang membuang keinginan untuk membalas dendam kepada pelaku.

c. Motivasi Berdamai

Adanya motivasi niat baik dan keinginan untuk berdamai dengan pelaku meskipun tindakan yang telah diperbuat termasuk tindakan yang berbahaya.

Berdasarkan aspek pemaafan dari para ahli di atas, peneliti menggunakan aspek yang ditawarkan oleh Thompson (Lopez & Synder, 2003) yakni pemaafani pada diri sendiri, pemaafan pada orang lain, dan pemaafan pada situasi. Dikarenakan aspek pemaafan tersebut lebih mudah dipahami juga lebih dalam ruang lingkupnya.

C. Lansia

1. Pengertian Lansia

Lansia merupakan tahap akhir dari siklus perkembangan manusia. Undang-undang No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia menetapkan batasan umur lansia di Indonesia adalan 60 tahun ke atas. Lansia ditandai dengan proses penuaan, dimana penuaan adalah proses alamiah yang terjadi sebagai dampak dari perubahan usia yang ditandai dengan penurunan kondisi fisik dan psikis (BPS Penduduk Lanjut Usia, 2017).

Indriana (2012) di dalam bukunya yang berjudul Gerontologi & Progeria menjelaskan mengenai lansia. Dimana lanjut usia adalah sebutan bagi mereka yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Undang-undang Republic Indonesia nomor 13 tahun 1998 tentangKesejahteraan Lanjut Usia Bab 1 pasal 1, yang dimaksud

dengan lanjut usia adalah seorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas.

Sedangkan menurut Hurlock (1980) lansia adalah periode terakhir dalam perkembangan kehidupan manusia. Lansia terbagi menjadi dua yaitu usia lanjut dini dan usia lanjut, dimana usia lanjut dini adalah individu yang berkisar antara 60 sampai 70 tahun, sedangkan usia lanjut adalah dimulai pada usia 70 tahun sampai akhir kehidupan seseorang atau kematian.

Banyak istilah yang dikenal masyarakat untuk menyebut orang lanjut usia, antara lain lansia yang merupakan singkatan lanjut usia. Istilah lain adalah manula yang merupakan singkatan dari manusia lanjut usia, usila singkatan dari usia lanjut. Ada istilah lain yang terasa lebih enak didengar yakni wulan, yang merupakan singkatan dari warga usia lanjut.

Pada waktu seseorang memasuki masa usia lanjut, terjadi berbagai perubahan baik yang bersifat fisik, mental, maupun sosial. Perubahan yang bersifat fisik antara lain adalah penurunan kekuatan fisik, stamina, dan penampilan. Hal ini dapat menyebabkan beberapa orang menjadi depresif atau merasa tidak senangsaat memasuki masa usia lanjut. Mereka menjadi tidak efektif dalam pekerjaan dan peran sosial, jika mereka bergantung pada energy fisik yang sekarang tidak dimiliki lagi. Sebaliknya, mereka harus lebih menekankan kemampuan berpikir daripada kemampuan fisik dalam memecahkan masalah. Jadi,

yang terpenting bagi orang lanjut usia adalah mengalihkan kemampuan fisik pada kemampuan mental atau kebijaksanaan dalam perilakunya (Indriana, 2012).

Dapat disimpulkan bahwa lansia adalah individu yang memiliki usia 60 tahun atau lebih sampai individu meninggal dunia yang ditandai dengan menurunnya kemampuan fisik maupun psikis.

2. Tugas Perkembangan Lansia

Sebagian besar tugas perkembangan lansia berkaitan dengan kehidupan pribadi daripada kehidupan orang lain. Tugas perkembangan lansia dalam Hurlock (1980) dijelaskan terdapat 6 hal yaitu:

- 1. Menyesuaikan diri terhadap menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan
- Menyesuaikan diri terhadap masa persiun serta mulai berkurangnya penghasilan keluarga
- Penyesuaian diri terhadap kematian pasangan hidup atau orang yang dicintai
- 4. Membentuk sebuah hubungan yang baik dengan orang yang seusia
- 5. Membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan
- 6. Menyesuaikan diri dengan peran sosial dengan luwes dan baik

Menurut Pack dalam Aleydrus (2014) terdapat 3 tugas-tugas lansia yang meliputi:

- Sesuatu yang berkaitan dengan masa pensiun. Peran kerja merupakan hal yang penting dalam membentuk identitas. Masa pensiun adalah sebuah masa penurunan terhadap ketertarikan di luar kerja, dimana hal tersebut membantu menciptakan kepuasan pribadi serta memiliki perasaan yang berharga di luar aktivitas bekerja yang merupakan hak penting dalam periode lansia.
- 2. Kemunduran fisik, hal ini menjadikan perasaan putus asa dan perasaan yang tidak menyenangkan terhadap diri sendiri dan kehidupan. Lansia merubah nilai yang berkaitan dengan fisik menjadi nilai-nilai hubungan interpersonal serta aktualisasi mental. Karena hal tersebut dapat membantu lansia mengalami kepuasan hidup.
- Ketidak abadian manusia, lansia harus memiliki keyakinan akan kematian. Bahwa setiap manusia akan mengalami kematian sehingga harus bisa menerima kenyataan.

D. Hubungan Antara Forgiveness Dan Happiness Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha

Beberapa teori dalam ruang lingkup psikologi perkembangan tentang kebahagiaan dapat menjelaskan bagaimana dinamika antara forgiveness dengan happiness.

Menurut Enright, Freedman, dan Rique (dalam Shekar, Jamwal & Shama, 2014) seseorang yang pemaaf cenderung lebih bahagia dari orang yang tidak pemaaf. Dikarenakan dengan adanya sikap memaafkan seseorang akan lebih bahagia, menurunkan rasa khawatir, dan lebih positif. Dengan adanya sikap yang pemaaf juga berkemungkinan untuk menurunkan tekanan darah, deta jantung dan tidak rentan terhadapi stress.

Diponegoro & Mulyomo (2015) mengatakan bahwa terdapat 14 faktor yang mempengaruhi kebahagiaan orang lanjut usia yakni penghasilan, usia, agama, budaya, bersyukur, aktivitas fisik, hubungan sosial, memaafkan, kualitasi hidup, silaturahmi, sehat, menikah, berhubungan baik dengan anak, cucu, dan menantu, juga berhubungan baik dengan saudaradan terdapat 13 afek yang mempengaruhi kebahagiaan lanjut usia (merasa senang, sabar, suasana tenang, optimis, ayem tentrem, trenyuh, perhatian, bersemangat, tidak dendam, santai, sopan, senang menolong/memberi, dan tidak takut meninggal/pasrah kepada takdir diusia tua).

Berikut adalah bagan yang menunjukkan pemaafan dan tingkat kebahagiaan orang lanjut usia. Apabila tingkat memaafkan lansia tersebut tinggi maka tingkat kebahagiaan akan tinggi, sedangkan jika tingkat pemaafan lansia rendah maka tingkat kebahagiaan akan rendah.

Tabel 2.1

Kerangka Teoritik *Forgiveness* dan *Happiness*

Forgiveness→ Happiness

E. Keragka Teoritik

Kebahagiaan merupakan dimensi yang signifikan dari kehidupan emosional dan pengalaman manusia (Lyubomirsky, 2007). Hal ini tentu menjadi hal penting bagi setiap orang terlebih pada lansia. Seligman (2005) mengatakan bahwa kebahagiaan biasanya mengacu pada emosi positif yang dirasakan oleh seseorang serta kegiatan positif yang disenangi oleh seseorang. Lansia yang bahagia memilikii sikap positif terhadap dirinya dan orang lain, dapat mengontrol emosi juga memiliki penyesuaian sosial. Lazarus (Raharjo, 2007) mengatakan bahwa kebahagiaan mewakili bentuk interaksi seseorang dengan lingkungannya. dengan ini menunjukkan bahwasannya manusia saling berhubungan dengan manusia lainnya untuk dapat bahagia.

Banyak sekali hal yang dilakukan seseorang agar bahagia, salah satu caranya ialah dengan memaafkan. Diponegoro dan Mulyono (2015) menyebutkan bahwa pemaafan terbukti memiliki hubungan yang positif dengan kebahagiaan pada lansia. Dikarenakan dengan memberikan maaf maka seseorang dapat menghapus luka yang dirasakan.

Memaafkan memliki beberapa komponen yang dapat memberi gambaran bagaimana memaafkan dapat mempengaruhi kebahagiaan. Berikut tiga komponen yang dijelaskan oleh Thompson (Synder & Lopez, 2003) yakni pemaafan pada diri sendiri, pemaafan pada orang lain, dan pemaafan pada situasi.

Pertama, pemaafan pada diri sendiri yakni keadaan dimana seseorang mampu melepaskan dirinya dari perasaan bersalah yang dirasakan. Pemaafan pada diri sendiri berarti mampu menerima segala kelebihan maupun kekurangan di masa lalu, sehingga mampu melakukan sebuah perubahan terhadap masa depan yang dapat menimbulkan perasaan terteram (Umayah, 2013).

Kedua, pemaafan pada orang lain yakni sebuah motivasi untuk tidak menjauhi serta mengubah seseorang untuk tidak melakukan usaha membalas dendam dan menekan dorongan untuk tetap memelihara kebencian kepada seseorang yang menyakiti juga meningkatkan dorongan untuk konsiliasi hubungan kepada seseorang yang menyakiti (McCullough, Rachal, Sandage, Everett, Wortington, Brown, dan Hight, 1998). Seseorang yang memaafkan pihak yang melakukan kesalahan cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, sedangkan seseorang yang melakukan balas dendam cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih rendah (Branman, Davis, & Biswar-Diener, 2016).

Seseorang yang memaafkan memiliki efek positif dalam kehidupannya karena dengan memaafkan dapat meningkatkan kesehatan

fisik dan psikologis, menurunkan tekanan darah, dan terjauh dari stress (Toussaint, Shield, Slavich, 2016). Worthington dan Scherer (2004) mengatakan bahwa pemaafam menrupakan bentuk strategi *emotion focus coping* yang mana dapat meredakan stress, mendapat dukungan sosial, kesehatan yang lebih baik, juga kualitas hubungan dan agama. Dengan memaafkan, lansia dapat melepaskan beban penderitaan seperti stress, dendam, beban pikiran maupun perasaan sakit. Dampak positif lainnya yakni meningkatkan efikasi diri, mendapat dukungan emosional sehingga seseorang akan merasa lebih bahagia (Bono & McMullough, 2006).

Ketiga, pemaafan pada situasi. Situasi yang dimaksud adalah yang di luar kendali siapapun seperti kecelakaan, kematian orang tua, keluarga, bencana alam dan lain-lain. Thompson dkk (Synder & Lopez, 2007) menyebutkan bahwa pemaafan terhadap situasi ialah prediktor kebahagiaan terbesar jika dibandingkan dengan pemaafan pada dirisendiri dan pemaafan pada orang lain. Lansia yang memaafkan dapat meningkatkan kesehatan rohani dan kesehatan mental yang mana akan menjadi sumber kebahagiaan dalam kehidupannya.

Berdasar pada uraian di atas, peneliti berasumsi dengan adanya pemaafan pada lansia membuat dirinya dapat berpikir dan bersikap positif kepada dirinya sendiri, orang lain, juga pada situasi yang menimpanya. Sikap pemaaf pada lansia membuat dirinya lebih mudah menghadapi peristiwa-peristiwa sulit sehingga dapat disimpulkan pemaafan dapat meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negative sehingga

kehidupannya menjadi lebih bahagia, sejahtera, tenang karena tidak ada lagi perasaan dendam.

F. Hipotesis

Berdasarkan landasan teoritis di atas, maka hipotesis yang diajukan dan akan diuji kebenarannya dalam analisis uji statistik adalah ada hubungan positif (+) antara *forgiveness* dan *happiness*pada lansia yang tinggal di panti werdha Hargodedali Surabaya. Semakin tinggi tingkat pemaafan maka akan semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan lansia yang tinggal di panti werdha. Sebaliknya semakin rendah tingkat pemaafan maka akan semakin rendah pula tingkat kebahagiaan lansia yang tinggal di panti werdha.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif korelasional, karena untuk mengetahui hubungan antara dua variable tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variable tersebut, sehingga tidak terdapat manipulasi variable. Dalam hal ini, peneliti ingin mengetahui hubungan antara *forgiveness* dan *happiness* pada lansia yang tinggal di panti werdha Hargodedali Surabaya.

B. Identifikasi Variabel

1. Variabel bebas : Forgiveness

2. Variable tergantung : *Happiness*

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Happiness

Happiness adalah suatu aktifitas yang ada kaitannya dengan emosi dan aktifitas positif yang disenangi seseorang sehingga tercipta rasa puas dan nikmat yang menyenangkan hidup baik secara lahir maupun batin. Pengukuran variabel ini diukur dengan menggunakan skala happiness yang dimodifikasi dari skala yang disusun oleh Afifah (2018) yang mengacu pada aspek Seligman (2005) yaitu emosi positif pada masa lalu, emosi positif pada masa sekarang, emosi positif pada masa depan.

2. Forgiveness

Forgiveness adalah suatu proses menurunnya dorongan untuk berperilaku negatif dan meningkatnya keinginan untuk berperilaku ke arah yang lebih baik yang ditandai dengan menurunnya motivasi untuk menghindar, membalas dendam, akan tetapi bertambahnya dorongan untuk membina hubungan kembali. Pengukuran variabel ini diukur dengan menggunakan skala forgiveness yang dimodifikasi dari Heartland Forgiveness Scale yang disusun oleh Afifah (2018) yang mengacu pada aspek Thompson (Lopez & Synder, 2003) yaitu pemaafan pada diri sendiri, pemaafan pada orang lain, dan pemaafan pada situasi.

D. Populasi Penelitian

Dalam penelitian ini, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010).

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia sebanyak 20 orang yang tinggal di panti werdha Hargodedali Surabaya. Peneliti tertarik untuk mengambil populasi tersebut karena sesuai dengan tujuan peneliti yaitu untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *forgiveness* dan *happiness* pada lansia yang tinggal di panti werdha.

Adapun kriteria populasi dalam penelitian ini, yaitu:

1. Lansia yang tinggal di panti werdha Hargodedali Surabaya.

2. Berjenis kelamin wanita

Melihat subjek yang hendak diteliti kurang dari 100 subjek, maka peneliti menggunakan seluruh populasi sebagai subjek penelitian. Menurut (Arikunto, 2010) menerangkan bahwa apabila jumlah subjek yang diteliti kurang dari 100 subjek, maka lebih baik menggunakan seluruh populasi sebagai subjek penelitian, sehingga subjek yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yakni seluruh lansia berjenis kelamin wanita yang berusia minimal 60 tahun yang tinggal di panti werdha Hargodedali Surabaya dengan berdasar pada kriteria yang telah ditetapkan peneliti.

E. Instrument Penelitian

1. Happiness

a. Definisi Operasional Happiness

Happiness adalah suatu aktifitas yang ada kaitannya dengan emosi dan aktifitas positif yang disenangi seseorang sehingga tercipta rasa puas dan nikmat yang menyenangkan hidup baik secara lahir maupun batin. Pengukuran variabel ini diukur dengan menggunakan skala happiness yang dimodifikasi dari skala yang disusun oleh Afifah (2018) yang mengacu pada aspek Seligman (2005) yaitu emosi positif pada masa lalu, emosi positif pada masa sekarang, emosi positif pada masa depan.

b. Alat Ukur *Happiness*

Skala yang digunakan untuk mengukur kebahagiaan merupakan hasil modifikasi skala yang disusun oleh Fatimah Nur Afifah (2018) yang mengacu pada aspek Seligman (2005). Aspek skala ini terdiri atas emosi positif pada masa lalu, emosi positif pada masa sekarang, dan emosi positif pada masa depan. Skala ini berjumlah 25 item.

Skala kebahagiaan ini terdiri atas pernyataan *favourable* dan pernyataan *unfavourable*. Pernyataan *favourable* merupakan pernyataan yang mendukung, sedangkan pernyataan *unfavourable* merupakan pernyataan yang menentang. Skor dalam setiap item bergerak mulai dari angka 1 sampai dengan angka 4. Tipe skala kebahagiaan memiliki beberapa alternative jawaban, yakni sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS).

Pada item *favourable* diberi nilai 4 untuk jawaban sangat sesuai, nilai 3 untuk jawaban sesuai, nilai 2 untuk jawaban tidak sesuai, dan nilai 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai. Sedangkan pada item *unfavourable* diberikan nilai 1 untuk jawaban sangat sesuai, nilai 2 untuk jawaban sesuai, nilai 3 untuk jawaban tidak sesuai, dan nilai 4 untuk jawaban sangat tidak sesuai.

Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan individu. Semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah pula tingkat kebahagiaan individu. Pada komponen pertama terkait dengan emosi positif pada masa lalu terdiri dari 9 item yang diberi nomor 1, 4, 7, 10, 12, 14, 17, 20, 23. Komponen kedua terkait emosi positif pada masa sekarang terdiri dari 9 item yang diberi nomor 2, 5, 8, 11, 13, 15, 18, 21, 24. Komponen ketiga terkait emosi positif pada masa depan terdiri dari 9 item yang diberi nomor 3, 6, 9, 16, 19, 22, 25.

Table 3.1

Blueprint Skala Happiness

Aspek	Nomor Butir	Nomor Butir	Total
	F <mark>avo</mark> urab <mark>le</mark>	<i>Unfavourable</i>	
Emosi positif	1, 4, 7, 12, 14,	10	9
pada masa lal <mark>u</mark>	17, 20, 23		
Emosi positif	2, 5, 8, 11, 13,	15	9
pada masa	18, 21, 24		
sekarang			
Emosi positif	3, 6, 9, 16, 19,	22	5
pada masa	25		
depan			
Total	22	3	25

c. Validitas dan Reliabilitas Happiness

1. Validitas Happiness

Validitas merupakan ketetapan dan kecermatan alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu alat ukur dikatakan valid atau tidak, tergantung pada alat ukur tersebut mampu atau tidaknya mencapai tujuan pengukuran yang diharapkan secara tepat (Azwar, 2013).

Uji validitas dikatakan valid apabila tes tersebut memberikan hasil yang tepat dan akurat sesuai dengan tujuan dan sasaran. Korelasi item total dipakai untuk memilih item yang mempunyai nilai r table ≥ 0.300 yang memiliki arti bahwa item yang koefisien korelasinya bernilai minimal 0.300 menunjukkan nilai daya diskriminasi dianggap akurat. Sebaliknya, jika nilai r tabelnya ≤ 0.300 maka nilai daya item tersebut dikatakan rendah (Azwar, 2010).

2. Reliabilitas *Happiness*

Reliabilitas mengacu pada konsistensi, keajegan, dan kepercayaan alat ukur. Tinggi rendahnya tingkat reliabilitas ditunjukkan melalui koefisien reliabilitas (Azwar, 2013). Pengujian reliabilitas pada alat ukur *happiness* dilakukan dengan bantuan program computer SPSS *for windows* versi 16.00 dengan teknik *Cronbach Alpha's* yaitu dengan membelah item sebanyak jumlah itemnya.

Dalam hal ini menurut Hair (2010) menyatakan bahwa nilai tingkat reliabilitas *Cronbach Alpha's* 0,0 – 0,20 maka tingkat

keandalannya adalah kurang andal (reliabilitas kurang), jika nilainya adalah 0,20 – 0,40 maka menunjukkan agak andal (reliabilitasnya agak tinggi), nilai 0,40 – 0,60 menunjukkan cukup andal (reliabilitas cukup tinggi), nilai 0,60 – 0,80 menunjukkan andal (reliabilitas tinggi), nilai 0,80 – 1,00 menunjukkan sangat andal (reliabilitas sangat tinggi).

Pada reliabilitas alat ukur *Happiness* pada penelitian sebelumnya, nilai *Cronbach Alpha's* sebesar 0,877.

2. Forgiveness

a. Definisi Operasional Forgiveness

Forgiveness adalah suatu proses menurunnya dorongan untuk berperilaku negatif dan meningkatnya keinginan untuk berperilaku ke arah yang lebih baik yang ditandai dengan menurunnya motivasi untuk menghindar, membalas dendam, akan tetapi bertambahnya dorongan untuk membina hubungan kembali. Pengukuran variabel ini diukur dengan menggunakan skala forgiveness yang dimodifikasi dari Heartland Forgiveness Scale yang disusun oleh Afifah (2018) yang mengacu pada aspek Thompson (Lopez & Synder, 2003) yaitu pemaafan pada diri sendiri, pemaafan pada orang lain, dan pemaafan pada situasi.

b. Alat Ukur Forgiveness

Skala yang digunakan untuk mengukur pemaafan merupakan hasil adaptasi dan modifikasi *Heartland Forgiveness*

Scale skala yang disusun oleh Fatimah Nur Afifah (2018) yang mengacu pada aspek Thompson (Lopez & Synder, 2003). Aspek yang diukur diantaranya adalah pemaafan terhadap diri sendiri, pemaafaan terhadap orang lain dan pemaafan terhadap situasi. Skala ini berjumlah 17 item. Pada komponen pertama terkait dengan pemaafan terhadap diri sendiri terdiri dari 6 item yang diberi nomor 1, 2, 3, 4, 5. Pada komponen kedua terkait dengan pemaafan terhadap orang lain terdiri dari 6 item yang diberi nomor 6, 7, 8, 9, 10, 11. Pada komponen ketiga terkait dengan pemaafan terhadap situasi terdiri dari 6 item yang diberi nomor 13, 14, 15, 16, 17.

Table 3.2

Blueprint Skala Forgiveness

1

terhadap	17		
situasi			
Total	14	3	17

c. Validitas dan Reliabilitas Forgiveness

1. Validitas Forgiveness

Validitas merupakan ketetapan dan kecermatan alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu alat ukur dikatakan valid atau tidak, tergantung pada alat ukur tersebut mampu atau tidaknya mencapai tujuan pengukuran yang diharapkan secara tepat (Azwar, 2013).

Uji validitas dikatakan valid apabila tes tersebut memberikan hasil yang tepat dan akurat sesuai dengan tujuan dan sasaran. Korelasi item total dipakai untuk memilih item yang mempunyai nilai r table ≥ 0.300 yang memiliki arti bahwa item yang koefisien korelasinya bernilai minimal 0.300 menunjukkan nilai daya diskriminasi dianggap akurat. Sebaliknya, jika nilai r tabelnya ≤ 0.300 maka nilai daya item tersebut dikatakan rendah (Azwar, 2010).

2. Reliabilitas Forgiveness

Reliabilitas mengacu pada konsistensi, keajegan, dan kepercayaan alat ukur. Tinggi rendahnya tingkat reliabilitas ditunjukkan melalui koefisien reliabilitas (Azwar, 2013).

Pengujian reliabilitas pada alat ukur *happiness* dilakukan dengan bantuan program computer SPSS *for windows* versi 16.00 dengan teknik *Cronbach Alpha's* yaitu dengan membelah item sebanyak jumlah itemnya.

Dalam hal ini menurut Hair (2010) menyatakan bahwa nilai tingkat reliabilitas *Cronbach Alpha's* 0,0 – 0,20 maka tingkat keandalannya adalah kurang andal (reliabilitas kurang), jika nilainya adalah 0,20 – 0,40 maka menunjukkan agak andal (reliabilitasnya agak tinggi), nilai 0,40 – 0,60 menunjukkan cukup andal (reliabilitas cukup tinggi), nilai 0,60 – 0,80 menunjukkan andal (reliabilitas tinggi), nilai 0,80 – 1,00 menunjukkan sangat andal (reliabilitas sangat tinggi).

Pada reliabilitas alat ukur *Forgiveness* pada penelitian sebelumnya, nilai *Cronbach Alpha's* sebesar 0,786.

F. Analisis Uji Hipotesis

Sebelum melakukan analisis data, sebelumnya dilakukan uji prasyarat analisis. Uji prasyarat analisis digunakan untuk mengetahui apakah analisis data untuk menguji hipotesis ini dapat dilanjutkan atau tidak. Rancangan penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional dengan analisis data menggunakan *Spearman Rank*. *Spearman Rank* cocok digunakan untuk data dengan sampel kecil ,30 subjek (Sugiyono, 2012) yang akan dianalisis statistic menggunakan SPSS versi 16.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian diawali dengan mendatangi panti werdhaHargodedali yang terletak di Jl. Manyar Kartika IX No. 22-24 Surabaya. Peneliti menggali informasi dan menanyakan ketersediaan panti werdha untuk dijadikan tempat penelitian.Peneliti mengambil keseluruhan dari total populasi sehingga subjek dalam penelitian ini sebanyak 20 orang.

Setelah jumlah subjek telah ditentukan dan sebelum melakukan penyebaran kuesioner, peneliti mengurus administrasi dengan meminta surat permohonan izin dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya yang ditujukan kepada ketua yayasan panti werdha Hargodedali Surabaya untuk perijinan penelitian pada tanggal 13 Desember 2019 sebagai dasar pengantar melakukan penelitian atau pengambilan data di lapangan. Selang beberapa hari, peneliti menerima surat balasan permohonan izin penelitian dan penelitian bisa dilaksanakan.

Ketika hari pelaksanaan penelitian, peneliti beserta beberapa rekan mendatangi panti untuk menemui para lansia guna pengambilan data dengan cara mendatangi satu persatu lansia, lalu membacakan dan membantu pengisian kuesioner, agar keefektifan pengisian berjalan

dengan baik. Selanjutnya, peneliti memberikan buah tangan berupa beberapa snack dan sedikit donasi untuk panti.

2. Deskripsi Hasil Penelitian

A. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah para lansia yang tinggal di panti werdha Hargodedali Surabaya. Jumlah subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Dari 20 lansia yang berpartisipasi kemudian dikelompokkan berdasarkan atribut demografis.

1. Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia

Peneliti mengelompokkan data subjek berdasarkan usia.

Adapun hasilnya dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 4.1

Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Presentase
60-70	1	5%
70+	19	95%
Jumlah	20	100%

Pada table di atas dapat diketahui jumlah dan presentase bahwa subjek yang berusia 60-70 tahun berjumlah 1 orang (5%) dan subjek yang berusia 70+ tahun berjumlah 19 orang (95%).

2. Deskripsi Subjek Berdasarkan Agama

Peneliti mengelompokkan data subjek berdasarkan agama yang dianut. Adapun hasilnya dapat diketahui sebagaiberikut:

Table 4.2

Deskripsi Subjek Berdasarkan Agama

Agama	Jumlah	Presentase
Islam	9	45%
Nasrani	1	5%
Kristen	8	40%
Budha	1	5%
Konghucu	1	5%
Jumlah	20	100%

Pada table di atas dapat diketahui jumlah dan presentase bahwa subjek yang beragama islam berjumlah 9 orang (45%), subjek yang beragama nasrani berjumlah 1 orang (5%), subjek yang beragama kristen berjumlah 8 orang (40%), subjek yang beragama budha berjumlah 1 orang (5%), dan subjek yang beragama konghucu serjumlah 1 orang (5%).

3. Deskripsi Subjek Berdasarkan Pendidikan

Peneliti mengelompokkan data subjek berdasarkan pendidikan yang dicapai. Adapun hasilnya dapat diketahui sebagai berikut:

Table 4.3

Deskripsi Subjek Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Jumlah	Presentase
SLTA	12	60%
SLTP	3	15%
SD	5	25%
Jumlah	20	100%

Pada table di atas dapat diketahui jumlah dan presentase bahwa subjek yang berpendidikan SLTA berjumlah 12 orang (60%), subjek yang berpendidikan SLTP berjumlah 3 orang (15%), dan subjek yang berpendidikan SD berjumlah 5 orang (25%).

B. Deskrispi Data

a. Deskripsi Data Statistik

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Untuk menganalisis hasil penelitian, peneliti menggunakan angka yang dideskripsikan dengan menguraikan kesimpulan yang didasari oleh angka yang dipilah dengan model statistic. Hal ini dapat dilakukan dengan bantuan statistic deskriptif dari data yang sudah dianalisis yang umumnya mencakup jumlah responden (N), mean skor skala (M), standar deviasi, varian (s),

skor minimum (Xmin) dan skor maksimum (Xmax) serta statistic lain yang dirasa perlu (Azwar, 2013).

Table 4.4

Deskripsi Data Statistik

Variabel	Jumlah	Ferendah	Tertinggi	Rata-	Standar	Varians
	Responden			rata	Deviasi	
Forgiveness	20	4.00	16.00	10.6000	3.43971	11.832
Happiness	20	21.00	51.00	35.4500	8.40097	70.576

Pada table deskripsi statistic menggambarkan data sebagai berikut. Analisis penelitian pada variable *forgiveness*dihasilkan Nsebesar 20, dari 20 responden nilai responden terendah adalah 4.00 dan nilai responden tertinggi adalah 16.00, nilai rata-rata dari 20 responden adalah 10.600, standar deviasi sebesar 3.43971, dan nilai varians adalah 11.832.

Sedangkan pada variable *happiness*dihasilkan N sebesar 20, dari 20 responden nilai responden terendah adalah 21.00dan nilai responden tertinggi adalah 51.00, nilai rata-rata dari 20 responden adalah 35.4500, standar deviasi sebesar 8.40097, dan nilai varians adalah 70.576.

Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di panti werdha Hargodedali Surabaya. Sampel berjumlah 20 orang. Alat ukur *Forgiveness* dan *Happiness* oleh peneliti disebar melalui kuesioner pada tanggal 20 Desember 2019. Berikut table klasifikasi responden penelitian berdasarkan atribut demografis:

i. Deskripsi Data Berdasarkan Usia

Tabel 4.5

Deskripsi Data Berdasarkan Usia

Variabel	Usia	N	Rata-rata	Std. Dev
Forgiveness	60-70	1	12.0000	
	70+	19	10.5263	3.51771
Hap <mark>pin</mark> ess	60-70	1	23.0000	, f
	70+	19	36.1053	8.08905

Berdasarkan usia subjek penelitian terdapat 1 responden berusia 60-70 tahun, 19 responden berusia 70+ tahun. Nilai rata-rata tertinggi untuk variable *forgiveness* adalah 12.0000, sedangkan nilai rata-rata terendah untuk variable *happiness* adalah 10.5263. Sehingga dapat disimpulkan bahwa subjek yang berusia 60-70 tahun memiliki *forgiveness* yang lebih tinggi.

Pada variable *happiness* diketahui nilai rata-rata tertinggi sebesar 36.1053, sedangkan nilai rata-rata terendah sebesar 23.0000. Sehingga dapat disimpulkan

bahwa subjek yang berusia 70+ tahun memiliki *happiness* yang lebih tinggi.

ii. Deskripsi Data Berdasarkan Agama

Tabel 4.6

Deskripsi Data Berdasarkan Agama

Variabel	Agama	N	Rata-	Std. Dev
			rata	
Forgiveness	Islam	9	11.7778	3.23179
	Nasrani	1	6.0000	
	Kris <mark>ten</mark>	8	10.5000	2.97610
	Budha	1	4.0000	
	Konghucu	1	12.0000	
Happiness	Islam	9	36.3333	7.53326
	Nasrani	1	36.0000	
	Kristen	8	35.3750	10.44629
	Budha	1	25.0000	
	Konghucu	1	38.0000	

Berdasarkan agama subjek penelitian terdapat 9 responden beragama islam, 1 responden beragama nasrani, 8 responden beragama kristen, 1 responden beragama budha, dan 1 responden beragama konghucu.Nilai rata-rata tertinggi dari variable

forgiveness adalah 11.7778, sedangkan nilai rata-rata terendah dari variable forgivenessadalah4.0000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa subjek yang beragama islam memiliki forgiveness yang lebih tinggi.

Pada variable *happiness* diketahui nilai rata-rata tertinggi sebesar 36.3333, sedangkan nilai rata-rata terendah sebesar 25.0000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa subjek yang beragama islam memiliki *happiness* yang lebih tinggi.

iii. Deskripsi Data Berdasarkan Pendidikan

Tabel 4.7

Deskripsi Data Berdasarkan Pendidikan

Variabel	Pendidikan	N	Rata-	Std. Dev
	$-\gamma$		rata	
Forgiveness	SLTA	12	10.3333	3.60135
	SLTP	3	12.6667	1.15470
	SD	5	10.0000	4.00000
Happiness	SLTA	12	38.2500	7.79423
	SLTP	3	31.0000	9.16515
	SD	5	31.4000	8.20366

Berdasarkan pendidikan subjek penelitian terdapat 12 responden bependidikan SLTA, 3 responden berpendidikan SLTP, 5 responden berpendidikan SD. Nilai rata-rata tertinggi dari variable *forgiveness* adalah 12.6667, sedangkan milai rata-rata terendah dari variable *forgiveness* adalah 10.0000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa subjek yang berpendidikan SLTP memiliki *forgiveness* yang lebih tinggi.

Pada variable *happiness* diketahui nilai rata-rata tertinggi sebesar 38.2500, sedangkan nilai rata-rata terendah sebesar 31.0000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa subjek yang berpendidikan SLTA memiliki *happiness* yang lebih tinggi.

b. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas Data

Uji validitas dikatakan valid apabila tes tersebut memberikan hasil yang tepat dan akurat sesuai dengan tujuan dan sasaran. Korelasiitem total dipakai untuk memilih item yang mempunyai r table ≥ 0.443 yang memiliki arti bahwa item yang koefisien korelasinya bernilai minimal 0.443 menunjukkan nilai daya diskriminasi dianggap akurat. Sebaliknya, r tabelnya ≤ 0.443 maka dianggap daya item tersebut dikatakan rendah (Azwar, 2003).Berikut ini peneliti sajikan hasil uji validitas dari variable *forgiveness*.

Table 4.8
Hasil Uji Validitas Variabel *Forgiveness*

-	Item	Corrected	Perbandingan	Keterangan
		Item-Total	R Tabel	Diskriminasi
		Corelation		Item
	Item1	.207	0.443	Tidak Valid
	Item2	.116	0.443	Tidak Valid
	Item3	.500	0.443	Valid
	Item4	.061	0.443	Tidak Valid
	Item5	.072	0.443	Tidak Valid
	Item6	.048	0.443	Tidak Valid
	Item7	.203	0.443	Tidak Valid
	Item8	.566	0.443	Valid
	Item9	.411	0.443	Tidak Valid
	Item10	.439	0.443	Tidak Valid
	Item11	.013	0.443	Tidak Valid
	Item12	.288	0.443	Tidak Valid
	Item13	292	0.443	Tidak Valid
	Item14	.413	0.443	Tidak Valid
	Item15	033	0.443	Tidak Valid
	Item16	.480	0.443	Valid
	Item17	.330	0.443	Tidak Valid

Item	Corrected	Perbandingan	Keterangan
	Item-Total	R Tabel	Diskriminasi
	Corelation		Item
Item3	.500	0.443	Valid
Item8	.566	0.443	Valid
Item16	.480	0.443	Valid

erdasarkan hasil analisis di atas, terdapat lima belas item yang tidak valid, diantaranya adalah item dengan nomor 1, 2, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17.

Table 4.9

Hasil Uji Validitas Variabel *Happiness*

Item	Corrected	Perbandingan	Keterangan
	Item-Total	R Tabel	Diskriminasi
	Corelation		Item
Item1	.610	0.443	Valid
Item2	.457	0.443	Valid
Item3	.714	0.443	Valid
Item4	.715	0.443	Valid
Item5	.289	0.443	Tidak Valid
Item6	.277	0.443	Tidak Valid
Item7	.819	0.443	Valid

Item8	.198	0.443	Tidak Valid
Item9	.196	0.443	Tidak Valid
Item10	.666	0.443	Valid
Item11	.542	0.443	Valid
Item12	.703	0.443	Valid
Item13	025	0.443	Tidak Valid
Item14	.306	0.443	Tidak Valid
Item15	.630	0.443	Tidak Valid
Item16	.026	0.443	Tidak Valid
Item17	.768	0.443	Valid
Item18	.413	0.443	Tidak Valid
Item19	.433	0.443	Tidak Valid
Item20	.624	0.443	Valid
Item21	311	0.443	Tidak Valid
Item22	.709	0.443	Valid
Item23	.395	0.443	Tidak Valid
Item24	.862	0.443	Valid
Item25	.165	0.443	Tidak Valid

Item	Corrected	Perbandingan	Keterangan
	Item-Total	R Tabel	Diskriminasi
	Corelation		Item
Item1	.639	0.443	Valid
Item2	.483	0.443	Valid
Item3	.757	0.443	Valid
Item4	.630	0.443	Valid
Item7	.753	0.443	Valid
Item10	.617	0.443	Valid
Item11	.666	0.443	Valid
Item12	.634	0.443	Valid
Item15	.654	0.443	Valid
Item17	.798	0.443	Valid
Item20	.623	0.443	Valid
Item22	.820	0.443	Valid
Item24	.871	0.443	Valid

Berdasarkan hasil analisis di atas, terdapat dua belas item yang tidak valid, diantara item-item tersebut adalah item dengan nomor 5, 6, 8, 9, 13, 14, 16, 18, 19, 21, 23, 25.

2. Reliabilitas Data

Reliabilitas data dalam penelitian ini menggunakan uji reliabilitas *Cronbach Alpha's* dengan bantuan SPSS *for windows* versi 16.00 untuk menguji skala yang digunakan dalam penelitian ini, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.10

Uji Reliabilitas Variabel *Forgiveness*

Cronbach Alpha's	Jumlah Iem
.808	2

Pada table skala *forgiveness* di atas, maka dapat diketahui perolehan nilai *cronbach alpha's* sebesar 0.808 maka dapat dinyatakan reliabilitas alat ukur dinyatakan baik. Item dapat dinyatakan reliable apabila koefisien reliabilitas semakin tinggi (mendekati angka 1.00) berarti pengukuran semakin reliable. Sebaliknya, jika koefisien reliabilitas semakin rendah (mendekati angka 0.00) berarti pengukuran semakin tidak reliable.

Tabel 4.11

Uji Reliabilitas Variabel *Happiness*

Cronbach Alpha's	Jumlah Iem
.930	13

Pada table skala *happiness* di atas, maka dapat diketahui perolehan nilai *cronbach alpha's* sebesar 0.930 maka dapat dinyatakan reliabilitas alat ukur dinyatakan baik. Item dapat dinyatakan reliable apabila koefisien reliabilitas semakin tinggi (mendekati angka 1.00) berarti pengukuran semakin reliable. Sebaliknya, jika koefisien reliabilitas semakin rendah (mendekati angka 0.00) berarti pengukuran semakin tidak reliable.

c. Pengujian Hipotesis

Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan membuktikan hipotesis dari hubungan antara forgiveness dan happiness. Sehingga harus dilakukan pengujian dengan analisis uji korelasi Spearman Rank menggunakan SPSS for windows versi 16. Sehingga diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.12
Hasil Uji Hipotesis

		Forgiveness	Happiness
Forgiveness	Koefisien	1.000	.827
	Korelasi		
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	20	20
Happiness	Koefisien	.520'	1.000

Korelasi		
Sig. (2-tailed)	.019	
N	20	20

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan antara *forgiveness* dan *happiness* lansia yang tinggal di panti werdha Hargodedali Surabaya. Berdasarkan hasil analisis uji korelasi *Spearman Rank* pada table di atas telah menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan pada lansia yang tinggal di panti werdha Hargodedali Surabaya yang berjumlah 20 responden telah diperoleh harga koefisien korelasi sebesar 0.520,hasil tersebut masuk dalam kategori hubungan yang sedang, sebagaimana criteria yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 4.13
Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien
Korelasi

Nomor	Interval Korelasi	Tingkat
		Hubungan
1	0.00 - 0.199	Sangat Rendah
2	0.20 - 0.399	Rendah
3	0.40 - 0.599	Sedang

4	0.60 - 0.799	Kuat
5	0.80 - 1.00	Sangat Kuat

Lalu pada table signifikansi diketahui nilai signifikansinya sebesar 0.019, 0.05, maka Ho ditolak dan Ha diterima. Artinya ada hubungan antara *forgiveness* dan *happiness* pada lansia yang tinggal di panti werdha Hargodedali Surabaya. Berdasarkan hasil koefisien korelasi tersebut dapat dipahami bahwa korelasinya bersifat positif (+), yang berarti menunjukkan adanya arah hubungan yang searah, sehingga dapat diartikan pula semakin besar *forgiveness*maka semakin tinggi pula*happiness* pada lansia.

B. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara forgiveness dan happiness lansia yang tinggal di panti werdha Hargodedali Surabaya. Hasil uji analisis korelasi pada table 4.12, didapatkan harga signifikansi 0.019 < 0.05 yang bermakna hipotesis alternative (Ha) diterima dan hipotesis nol (Ho) ditolak. Artinya ada hubungan antara forgiveness dan happiness pada lansia yang tinggal di panti werdha Hargodedali Surabaya. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan harga koefisien korelasi yang bernilai positif (+), yang berarti menunjukkan adanya arah hubungan yang searah dan memiliki hubungan yang positif.

Hal ini dapat diartikan pula, semakin besar *foregiveness* maka semakin tinggi pula *happiness* para lansia.

Berdasarkan data demografi subjek, diketahui bahwa subjek dalam penelitian ini terdiri dari lansia yang berusia 60-70 dan 70+. Subjek dengan usia 60-70 tahun berjumlah 1 orang atau 5% dari total keseluruhan subjek. Sedangkan subjek dengan usia 70+ tahun berjumlah19 orang atau 95% dari total keseluruhan subjek.

Subjek yang beragama islam berjumlah 9 orang atau 45% dari jumlah total keseluruhan subjek. Subjek yang beragama nasrani berjumlah 1 orang atau 5% dari total keseluruhan subjek. Subjek yang beragama Kristen berjumlah 8 orang atau 40% dari total keseluruhan subjek. Subjek yang beragama budha berjumlah 1 orang atau 5% dari total keseluruhan subjek. Dan subjek yang beragama konghucu 1 orang atau 5% dari total keseluruhan subjek.

Selanjutnya, subjek yang berpendidikan SLTA berjumlah 12 orang atau 60% dari total keseluruhan subjek. Subjek yang berpendidikan SLTP berjumlah 3 orang atau 15% dari total keseluruhan subjek. Daan subjek yang berpendidikan SD berjumlah 5 orang atau 25% dari total keseluruhan subjek.

Salah satu aspek pemaafan adalah pemaafan terhadap diri sendiri.

Afif (Habibi & Hidayati, 2017) menjelaskan bahwa dalam proses
pemaafan akan selalu ada tawar-menawar yang berat di dalam diri.

Perasaan bingung berlebihan memperlihatkan ketidakmampuan seseorang

dalam memaafkan, yang secara logis juga menunjukkan bahwa individu kurang mampu memaafkan bagian dari dirinya sendiri. Pernyataan maaf seseorang pada diri sendiri, seringkali hanya merupakan sebuah kata namun tidak tuls dan ikhlas dari hati yang menyebabkan kebahagiaan pada individu tetap rendah.

Aspek pemaafan yang lain adalah pemaafan pada orang lain. Umayah (2013) menyebutkan bahwa pemaafan akan efektif dan berdampak positif bila ada penuntasan persoalan psikologis yang antara lain ditandai dengan ketulusan dan kesungguhan untuk memperbaiki relasi dengan pihak-pihak yang terlibat. Lansia yang mampu mengatasi permasalahan psikologis yang dimiliki cenderung lebih memahami peristiwa yang terjadi di masa lalu, sehingga akan lebih mudah bagi lansiauntuk menerima suatu keadaan dan akan memberikan balasan yang positif dengan sepenuh hati seperti memberikan maaf kepada orang lain. Lansia panti werdha yang mampu memaafkan dapat meningkatkan emosi positif sehingga memunculan rasa kebajikan dan niat baik di dalam diri (Chan,2013). Lansia yang memaafkan kesalahan orang lain, cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, sedangkat lansia yang memiliki dendam, cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih rendah (Brannan, Davis, & Biswar-Diener, 2016).

Selanjutnya, aspek pemaafan terhadap situasi. Rana dan Nadine (2014) menjelaskan bahwa pemaafan berkontribusi signifikan dengan kebahagiaan para lansia, dimana lansia memiliki peran penting dalam

pemaafan diri, pemaafan terhadap orang lain, dan pemaafan pada situasi. Penelitian empiris menunjukkan bahwa pemaafan berkaitan dengan hasil kesehatan dimana pemaafan dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesehatan rohani.

Melalui wawancara kepada beberapa lansia, pemaafaan yang mereka rasakan berasal dari usaha diri sendiri untuk selalu menerima segala bentuk kejadian di masa lalu, baik dengan diri sendiri, dengan keluarga maupun orang lain, dan dengan situasi yang berada di luar kendali mereka. Bentuk pemaafan tersebut berdampak baik dengan kebahagiaan yang mereka rasakan.

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Karremans (2003) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan positif antara pemaafan dengan kebahagiaan. Artinya pemaafan dapat mempengaruhi kebahagiaan pada lansia yang tinggal di panti werdha, karena ketika seseorang memaafkan, hal tersebut mampu membebaskan emosi negative dalam dirinya sehingga membuat seseorang merasa lega dan lebih bahagia. Penelitian lain juga dilakukan oleh Umayah (2003) yang mengatakan bahwa memaafkan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan kebahagiaan. Pemaafan dapat mengurangi tekanan darah, jauh dari stress, meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis (Toussaint, Shield, Slavich, 2016). Penelitian ini juga sesuai dengan hal yang dinyatakan oleh Raudatussalamah dan Susanti (2014) bahwa seseorang yang memaafkan memiliki implikasi positif terhadap apa yang terjadi di masa yang akan

datang, sehingga berpengaruh pada aspek internal serta berpengaruh pada kebahagiaan seseorang yang menandakan semakin tinggi pemaafan maka akan semakin tinggi pula kebahagiaan seseorang.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara forgiveness dan happiness pada lansia yang tinggal di panti werdha. Semakin tinggi forgiveness maka akan semakin tinggi happiness pada lansia yang tinggal dipanti werdha. Forgiveness dapat menjadi sebuah cara bagi para lansia untuk meningkatkan perasaan bahagia di dalam hidupnya.

Penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan selama proses pelaksanaannya. Pertama, jumlah responden penelitian ini kurang, dikarenakan hanya mengambil pada satu lingkup saja. Juga keterbatasan mengenai informasi responden. Selain itu, peneliti juga belum mampu melaksanakan penelitian secara mendalam mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi pemaafan dan kebahagiaan dikarenakan keterbatasan peneliti.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara *forgiveness* dan *happiness* lansia yang tinggal di panti werdha Hargodedali Surabaya. Semakin tinggi *forgiveness* oleh lansia, maka semakin tinggi *happiness* yang mereka dapat. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima (p=0.019).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran dari peneliti terkait proses dan hasil yang diperoleh dari penelitian ini antara lain, yaitu:

1. Bagi Subjek Penelitian

Sebagai saran dan masukan untuk para lansia akan pentingnya melepas perasaan memendam agar dapat mencapai kebahagiaan yang diinginkan.

2. Bagi Keluarga Lansia

Diharapkan sebagai keluarga agar senantiasa memberikan dukungan dan kasih sayangagar para lansia dapat merasakan kebahagiaan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hendaknya agar lebih memperdalam lagi mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *happiness*. Dan kepada peneliti selanjutnya agar memperbanyak subjek dalam penelitian agar memperoleh hasil yang lebih baik karena tidak hanya diambil pada satu lingkup saja. Juga sebaiknya memperhatikan kembali cara pengambilan data dan cara penyajiannya, mengingat subjek dalam penelitian ini adalah lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aleydrus. 2014. Perbedaan Penyesuaian Diri Pada Lansia Yang Tinggal di Panti Werdha "Pangesti" Lawang Dengan Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga di Kecamatan Lawang Kabupaten Malang. *PSIKOVIDYA VOLUME 18 NOMOR 2 DESEMBER 2014; ISSN : 0853-8050.*
- Azwar, Saifuddin. 2012. Reliabilitas dan Validitas Edisi 4. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Biswas, R., Diener, & Dean, B. 2007. Positive Psychology Coaching: Putting the Science of Happiness to Work for your Clients. John Wiley & Sons, In
- Carr, A. 2004. Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths. Hove & NewYork: Brunner Routledge Taylor & Francis Group
- Indriana, Yeniar. 2012. Gerontologi & Progeria. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Llyod, J. (2010). Experts on aging: Stay fit after 65 to live longer, better. *USA Today*11/21/2010. Diakses dari http://www.usatoday.com/yourlife/fitness/exercise/2010-11-21-staying-fit-old-age_N.html pada tanggal 10 Desember 2011Moleong, L. J. (2011). *Metodologi penelitian kualitatif*, edisi refisi. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as Human Strength: Theory, measurement, and links to well-being. Journal of Social and Clinical Psychology, 19,43-55.
- McCullough ME., Root, LM., and Cohen, AD. (2006). Writing About the Benefits of an Interpersonal Transgression Facilitates Forgiveness. Journal of Consulting and Clinical Psychology 2006, Vol. 74, No. 5, 887–89, doi: 10.1037/0022-006X.74.5.887
- Papalia, Old, dan Feldman. (2009). *Human development, perkembangan manusia*. edisi 10, buku 2. Jakarta : Salemba Humanika.
- Santrock, J. W. (2002). Life Span Development Perkembangan Masa Hidup Jilid II (edisi kelima). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W., (2007). Child Development. 11th edition. Boston: Mc. Graw Hill.
- Tuntichaivanit, Chutagai, Sutham Nanthamongkolchai, Chokchai Munsawaengsub dan Phitaya Charupoonphol. (2009). Life Happiness of the Elderly in Rayong Province. *Journal of Public Health, January-April* 2009 Vol. 39 No. 1. Diakses dari http://www.ph.mahidol.ac.th/journal/journal_ph/39_52/ pada tanggal 10 Desember 2011.

- Wallis, C. (2005). *The New Science of Happiness*. Diakses dari http://timenews.com pada tanggal 10 Desember 201.
- Brannan, D., Davis, A., & Biswas-Diener, R. (2016). The science of forgiveness: Examining the influence of forgiveness on mental health. *Encyclopedia of Mental Health*, 2, 253-256. doi:10.1016/B978-0-12-397045-9.00039-2
- Carr. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. New York: Bruner-Roudledge.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586–1603.
- McCullough, M. E, Wortington, E. L, & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal Forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321-336.
- Nashori, F. (2012). Meningkatkan kualitas hidup dengan pemaafan. *Unisia Jurnal Ilmu-ilmu Sosial*, *35*(75), 215-226.
- Toussaint, L, L., Shield, G, S., & Slavich, G, M., (2016). Forgiveness, stress, and health: A-5 week dynamic parallel process study. *Annal of Behavioral Medicine*, 50(5), 727-735. DOI 10.1007/s12160-016-9796-6
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2003). *Introduction of a New Model of Forgiveness: Measurement & Intervention*. U.S: University of Kansas.
- Lyubomirsky, Sonja. (2007). *The how of happiness*. New York: The Penguin Press.