

**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



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:

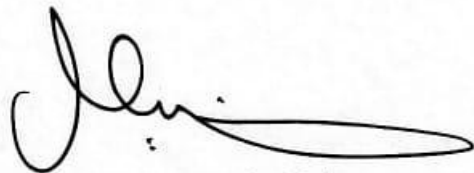
Dyah Angreni Kartika Putri

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. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag.

NIP. 197209271996032002

Susunan Tim Penguji,
Penguji I/Pembimbing

Dr. H. Munawir, M.Ag

NIP. 196508011992031005

Penguji II

Dr. H. Jainudin, M. Si

NIP. 196205081991031002

Penguji III

Rizma Fithri, S.Psi., M.Si

NIP. 197403121999032001

Penguji IV

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 akademika 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

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

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

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 15 Januari 2020

Penulis

(Dyah Angreni K. P.)

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-sosial-tresna-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 yang 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 terbatas 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 yang 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 semakin tinggi 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.

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. Konsep 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. De 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.

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.

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, kerana 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

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 masalah, 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

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 mengubah individu 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 pemaafan dengan bersedia untuk meninggalkan hal-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

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.

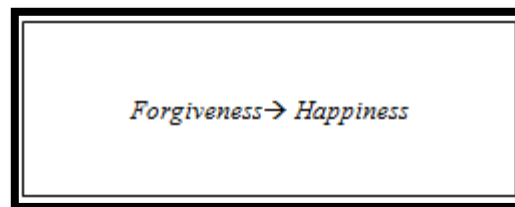
Pada waktu seseorang memasuki masa usia lanjut, terjadi berbagai perubahan baik yang bersifat fisik, mental, maupun sosial. Perubahan yang bersifat fisik antara lain adalah penurunan kekuatan fisik, stamina, dan penampilan. Hal ini dapat menyebabkan beberapa orang menjadi depresif atau merasa tidak senang saat 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,

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, detak jantung dan tidak rentan terhadap 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, kualitas 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***E. Kerangka 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 memiliki 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 memiliki 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 pemaafan merupakan 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 menyimpannya. 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

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.

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.

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. Deskripsi 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),

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

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 berjumlah 19 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. Dan 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 tulus 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 lansia untuk 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 memunculkan rasa kebajikan dan niat baik di dalam diri (Chan, 2013). Lansia yang memaafkan kesalahan orang lain, cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi, sedangkan 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, pemaafan 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.

- 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., Worthington, 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.