

## Hubungan Antara Forgiveness dengan Kebahagiaan Pada Remaja yang Tinggal Di Panti Asuhan

Theresia Claudia Rienneke, Margaretta Erna Setianingrum  
E-mail: [theresiaclaudiia@gmail.com](mailto:theresiaclaudiia@gmail.com)  
Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

### Abstract

*Feelings of abandonment or entrusted by parents is an event that can be imprinted in a child's heart. This can cause negative emotions such as resentment, distrust feeling betrayed, hatred and anger. This study aims to determine the relationship between forgiveness with happiness in adolescents who live in the Orphanage. The subjects of this study were 60 adolescents with age range 15-21 years who were determined using purposive sampling technique. This research is a correlational research. Measuring tool used for forgiveness is Transgression Interpersonal Motivation Inventory (TRIM-18) with alpha cronbach coefficient of 0.891 and the happiness scale with alpha cronbach coefficient of 0.902. From the data analysis results obtained correlation coefficient  $r = 0.419$  with significance of 0.000 ( $p < 0.05$ ) which means there is a significant positive relationship between forgiveness with happiness in adolescents living in the Orphanage, so the hypothesis proposed in this study accepted. Keywords: Forgiveness, Happiness*

**Keywords:** Forgiveness, Happiness

### Abstrak

*Perasaan ditinggalkan atau dititipkan oleh orang tua merupakan suatu peristiwa yang dapat membekas di hati seorang anak. Hal ini dapat menimbulkan emosi negatif seperti dendam, rasa tidak percaya karena merasa dikhianati, kebencian dan kemarahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara forgiveness dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan. Subyek penelitian ini adalah 60 remaja dengan rentang usia 15-21 tahun yang ditentukan menggunakan teknik sampel purposive sampling. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Alat ukur yang digunakan untuk forgiveness yaitu Transgression Interpersonal Motivation Inventory (TRIM-18) dengan koefisien alpha cronbach sebesar 0,891 dan skala kebahagiaan dengan koefisien alpha cronbach sebesar 0,902. Dari hasil analisis data diperoleh hasil koefisien korelasi  $r = 0,419$  dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara forgiveness dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.*

**Kata Kunci:** Forgiveness, Kebahagiaan

## Pendahuluan

Manusia memiliki tahapan perkembangan dan pertumbuhan, dimana salah satu tahap yang dilalui individu adalah fase remaja. Istilah remaja atau *adolescence* berarti tumbuh dewasa. Masa remaja merupakan masa paling penting karena adanya masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Fase remaja di mulai dari usia 10 tahun hingga 13 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun.

Remaja akan berkembang secara optimal jika mendapatkan bimbingan dari orang tua. Bimbingan dan arahan dari orang tua dapat mengantarkan remaja memperoleh tempat dalam masyarakat sebagai warga negara yang bertanggung jawab, bahagia, serta dapat menjadi penerus kehidupan di masa yang akan datang. Faktanya, saat ini tidak banyak remaja yang dapat menikmati hidupnya dengan baik bersama dengan orang tua.

Berdasarkan data dari Pusat data dan Informasi Kesejahteraan Kementerian Sosial, jumlah anak jalanan pada tahun 2015 sebanyak 33.400 anak yang tersebar di 16 Provinsi. Anak jalanan yang mendapatkan layanan Program Kesejahteraan Sosial Anak (PKSA) baru mencapai 6.000 pada 2016. Sedangkan jumlah anak di panti asuhan diperkirakan 500.000 anak, dan yang mengejutkan adalah 90% dari anak-anak tersebut masih memiliki orang tua (dalam <http://www.kemsos.go.id>). Hal tersebut terjadi akibat rendahnya ekonomi orang tua, ketidaksiapan mempunyai anak atau bisa karena permasalahan keluarga, sehingga ada remaja yang tinggal di yayasan atau lembaga seperti panti asuhan, karena ditinggalkan ataupun dititipkan oleh orang tuanya.

Panti Asuhan adalah suatu lembaga usaha kesejahteraan sosial pada anak terlantar dengan memberikan pelayanan pengganti orang tua atau keluarga untuk anak. Panti asuhan bertanggung jawab dalam memenuhi kebutuhan fisik, mental, dan sosial kepada anak asuh serta memberikan kesempatan yang luas untuk pengembangan kepribadiannya sesuai dengan yang diharapkan sebagai bagian dari generasi penerus cita-cita bangsa dan berkembang secara wajar (Depsos RI, 2004).

---

Menurut data dari Kementerian Sosial Indonesia pada tahun 2008, jumlah Panti Asuhan di seluruh Indonesia diperkirakan antara 5.000 - 8.000 yang mengasuh sampai setengah juta anak, ini yang kemungkinan merupakan jumlah panti asuhan terbesar di seluruh dunia (dalam <http://www.kemosos.go.id>).

Berdasarkan hasil wawancara peneliti pada Januari 2017 di 2 (dua) Panti Asuhan, anak-anak yang tinggal di Panti Asuhan sebagian besar merupakan kelompok remaja. Pada masa remaja kesadaran sosial seseorang akan semakin tinggi, tetapi semakin banyak tekanan sosial di setiap harinya, sehingga remaja dianggap sebagai populasi yang rentan atau *vulnerable* untuk mengalami masalah. Guna menanggulangi permasalahan yang mungkin dialami remaja, kebahagiaan bisa menjadi anteseden atau stimulus berbagai keuntungan, contoh: kesehatan mental (Chaplin, Bastos, & Lowrey, 2010), sehingga kebahagiaan dianggap sebagai hal yang sangat penting pada remaja (Diener dalam Argyle, 2001).

Seligman (2005) mengartikan kebahagiaan sebagai konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas positif yang tidak memiliki komponen perasaan negatif. Untuk mencapai kebahagiaan itu sendiri tentunya setiap orang mempunyai cara yang berbeda dalam mempersepsikannya termasuk remaja yang tinggal di panti asuhan, salah satunya kebahagiaan yang dapat dicapai melalui emosi positif.

Aspek dari kebahagiaan menurut Seligman (2005) adalah (a) Masa lalu berkaitan dengan emosi positif yang mencakup perasaan puas, bangga dan tenang. (b) Masa sekarang berkaitan dengan emosi positif yang mencakup kenikmatan dan gratifikasi, kenikmatan adalah kesenangan yang memiliki komponen indrawi yang jelas dan komponen emosi yang kuat. Gratifikasi adalah kegiatan yang sangat disukai individu namun tidak harus disertai dengan perasaan dasar. (c) Masa depan berkaitan dengan emosi positif yang mencakup perasaan optimisme, harapan, kepercayaan, keyakinan, dan kepercayaan diri.

Seligman (2005) menyebutkan ada dua faktor yang memengaruhi kebahagiaan yaitu, faktor eksternal yang berasal dari lingkungan (uang, pernikahan, kehidupan sosial, emosi positif, usia, agama, kesehatan, pendidikan, iklim, ras dan gender) dan faktor

---

internal seperti masa lalu, optimisme terhadap masa depan, dan kebahagiaan pada masa sekarang. Salah satu faktor kepuasan terhadap masa lalu yang merupakan faktor internal adalah *forgiveness*.

Berdasarkan hasil wawancara oleh peneliti pada Januari, 2016 pada satu remaja panti asuhan, dia mengatakan bahwa perasaan sedih, kecewa, terpukul karena ditinggalkan oleh kedua orang tuanya dengan kondisi ekonomi yang mapan merupakan hal yang tidak bisa dilupakan. Subyek merasa kejadian dirinya dibawa ke panti asuhan sebagai sebuah ketidakadilan. Permasalahan yang dialami orang tua membawa dampak baginya, sehingga ia merasa sedih, marah dan kecewa. Perasaan-perasaan yang dialami remaja tersebut merupakan salah satu bentuk adanya *transgressor* dalam dirinya dan perlu adanya cara untuk mereduksi respon negatif yang muncul salah satu caranya ialah melalui *forgiveness* (Fincham dalam Darmawan, 2016).

McCullough (2000) mendefinisikan *forgiveness* sebagai perubahan serangkaian perilaku dengan jalan menurunkan motivasi untuk membalas dendam, menjauhkan diri atau menghindari dari pelaku kekerasan dan meningkatkan motivasi ataupun keinginan untuk berdamai dengan pelaku. Menurut McCullough (2000), memaafkan atau pemaafan memiliki tiga aspek yaitu (a) *Avoidance Motivation*, penurunan motivasi untuk menghindari kontak pribadi dan psikologis dengan pelaku. (b) *Revenge Motivation*, penurunan motivasi untuk membalas dendam. (c) *Benevolence Motivation*, ditandai dengan berbuat baik kepada pelaku.

Seseorang yang bisa memaafkan orang yang bersalah padanya sekalipun itu menyakitkan, ia akan merasa jauh lebih lega dan bisa mencapai kebahagiaan. Hal ini juga didukung oleh Diponegoro dan Mulyono (2015) dalam penelitiannya yang menunjukkan hasil bahwa pemaafan merupakan salah satu faktor dari kebahagiaan. Penelitian Maharani (2015) mengenai tingkat kebahagiaan pada mahasiswa, memperoleh hasil bahwa kebahagiaan tertinggi yang berasal dari kepuasan terhadap keadaan keluarga, seperti kehidupan yang nyaman, keluarga yang aman dan perasaan pemenuhan.

Mencapai rasa bahagia itu sendiri akan dapat dirasakan dan diraih oleh individu apabila individu tersebut mampu merasakan kenikmatan yang akan tumbuh apabila ada rasa syukur lewat memaafkan. Apabila individu tidak bersyukur dan memaafkan, maka

individu tidak dapat merasakan kebahagiaan. Hal ini didukung dengan hasil penelitian Rana dan Nandinee (2014), yang mengatakan bahwa remaja yang bahagia dapat mempertahankan kesehatan positif dengan menanamkan kecenderungan pemaafan selama masa remaja, yang kemudian menjadi sumber kebahagiaan dalam hidupnya.

Rana dan Nandinee (2014) dalam penelitiannya mengatakan bahwa ada hubungan yang positif antara *forgiveness* dengan kebahagiaan pada remaja. Sikap remaja yang mudah memaafkan dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung, dan tubuh yang rentan terhadap stres. Orang yang memaafkan merasa lebih bahagia, kurang khawatir, dan lebih positif dari pada orang yang tidak pemaaf. Berbeda dengan Rana dan Nandinee, menurut hasil penelitian Shekar, Jamwal dan Sharma (2014), *forgiveness* dengan kebahagiaan tidak memiliki hubungan yang positif. Menurutnya Partisipan yang bahagia cenderung lebih mudah memaafkan ketika anggota atau diluar anggota kelompok ada yang terluka, dibandingkan partisipan yang tidak bahagia cenderung untuk memaafkan lebih sedikit ketika anggota atau diluar anggota kelompok terluka.

*Forgiveness* berperan penting dalam kebahagiaan seseorang. Peningkatan *forgiveness* dapat membantu seseorang dalam menjalani kehidupan yang lebih baik. Semakin tinggi *forgiveness* individu, maka semakin tinggi kebahagiaan individu. Sebaliknya semakin rendah *forgiveness* individu maka semakin rendah individu untuk mencapai kebahagiaan. Menurut Enright, Freedman, dan Rique (dalam Shekhar, Jamwal & Sharma, 2014) orang yang memaafkan merasa lebih bahagia, kurang khawatir, dan lebih positif, daripada orang yang tidak pemaaf. Individu yang lebih pemaaf punya kemungkinan untuk menurunkan tekanan darah, detak jantung terhadap stres.

Berangkat dari latar belakang yang sudah dipaparkan sebelumnya, dalam hal ini peneliti mencoba merumuskan masalah yang akan menjadi fokus penelitian, yakni: Adakah hubungan yang signifikan antara *forgiveness* dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan?

## Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (*Forgiveness*) dan

---

variabel terikat (kebahagiaan). Definisi operasional setiap variabel dapat dijelaskan sebagai berikut:

**Pemaafan.** McCullough (2000) mendefinisikan pemaafan sebagai perubahan serangkaian perilaku dengan jalan menurunkan motivasi untuk membalas dendam, menjauhkan diri atau menghindari dari pelaku kekerasan dan meningkatkan motivasi ataupun keinginan untuk berdamai dengan pelaku. Variabel *forgiveness* diukur dengan *Transgression-Related Interpersonal Motivation (TRIM) inventory* (TRIM-18) yang dibuat oleh McCullough, Root, & Cohen (2006) yang mengacu pada aspek (a) *Avoidance Motivations*, (b) *Revenge Motivations*, (c) *Benevolence motivation*

**Kebahagiaan.** Seligman (2005) mengartikan kebahagiaan sebagai konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktifitas positif yang tidak memiliki komponen perasaan negatif. Variabel kebahagiaan diukur dengan berpedoman pada kajian teori mengenai aspek kebahagiaan dan disesuaikan berdasarkan teori Seligman (2002) yang mengacu pada aspek (a) Emosi positif masa lalu, (b) Emosi positif masa sekarang, (c) Emosi positif masa depan.

Partisipan dari penelitian ini adalah remaja akhir yang tinggal di Panti Asuhan berjumlah 60 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, dimana partisipan diambil sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan sebelumnya yaitu: (a) remaja berusia 15-21 tahun, (b) remaja yang ditinggalkan atau ditinggalkan oleh kedua orang tuanya (bukan karena meninggal dunia) secara sengaja, (c) Remaja yang tinggal menetap di Panti Asuhan minimal 5 tahun.

Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala *forgiveness* dan skala kebahagiaan. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *forgiveness* adalah skala yang dibuat oleh McCullough, Root, & Cohen (2006) dengan menerapkan teori *forgiveness* McCullough, Root, & Cohen (2006) yaitu, *Transgression-Related Interpersonal Motivation (TRIM) inventory* (TRIM-18), kemudian diadaptasi oleh peneliti ke dalam bahasa Indonesia dan disesuaikan dengan kepentingan penelitian. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kebahagiaan adalah skala yang dibuat dengan berpedoman pada kajian teori mengenai aspek kebahagiaan dan disesuaikan berdasarkan teori Seligman (2002).

Variabel kebahagiaan dalam penelitian ini diukur menggunakan skala yang mengacu pada kajian teori mengenai aspek kebahagiaan dan disesuaikan berdasarkan teori Seligman (2002). Skala ini memiliki 40 item pernyataan, dengan lima pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Cukup Sesuai (CS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Setelah dilakukan diskriminasi item melalui *corrected item-total correlation* diperoleh item gugur sebanyak 11 item dan item yang berdaya diskriminasi baik sebanyak 29 item. Adapun item yang gugur tersebut adalah nomer: 2, 8, 10, 13, 15, 25, 29, 31, 37, 38, 39.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, diketahui bahwa item variabel kebahagiaan dari 40 item menjadi 29 item memiliki nilai diskriminasi aitem yang bergerak dari 0,302 sampai 0,624 dengan koefisien *Cronbach's alpha* sebesar 0,902 sehingga skala psikologi dalam variabel kebahagiaan dinyatakan reliabel.

Variabel *forgiveness* dalam penelitian ini menggunakan skala yang mengacu pada *Transgression-Related Interpersonal Motivation (TRIM) inventory* (TRIM-18) yang dibuat oleh McCullough, Root, & Cohen (2006) dengan menerapkan teori *forgiveness* (2000).

Skala ini memiliki 21 item pernyataan, dengan lima pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Cukup Sesuai (CS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Setelah dilakukan diskriminasi item melalui *corrected item-total correlation* diperoleh item gugur sebanyak 2 item dan item berdaya diskriminasi baik sebanyak 19 item. Adapun item yang gugur tersebut adalah nomer: 10 dan 15.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, diketahui bahwa item variabel *forgiveness* dari 21 item menjadi 19 item memiliki nilai diskriminasi aitem yang bergerak dari 0,340 sampai 0,672 dengan koefisien *Cronbach's alpha* sebesar 0,891 sehingga skala psikologi dalam variabel *forgiveness* dinyatakan reliabel. Metode analisis data yang digunakan adalah teknik *correlation product moment* dari *Karl Pearson*, dengan bantuan program statistik SPSS versi 16.0 for Windows

## Hasil

Hasil analisis deskriptif terhadap variabel *forgiveness* dan variabel kebahagiaan diperoleh hasil sebagai berikut: (a) sebesar 58,3% subyek memiliki kebahagiaan dengan kategori tinggi, (b) sebesar 76,55% subyek memiliki *forgiveness* dengan kategori tinggi. Hasil pengkategorian selengkapnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Kategorisasi Hasil Pengukuran Skala Kebahagiaan

Kebahagiaan	Kategori	F	%	Mean
$121,8 \leq X < 145$	Sangat Tinggi	16	26,7	112,85
$98,6 \leq X < 121,8$	Tinggi	35	58,3	
$75,4 \leq X < 98,6$	Sedang	7	11,7	
$52,2 \leq X < 75,4$	Rendah	2	3,3	
$29 \leq X < 52,2$	Sangat Rendah	0	0	
Total		60	100	

Tabel 2. Kategorisasi Hasil Pengukuran Skala *Forgiveness*

<i>Forgiveness</i>	Kategori	F	%	Mean
$79,8 \leq X < 95$	Sangat Tinggi	31	51,7	76,55
$64,6 \leq X < 79,8$	Tinggi	19	31,7	
$49,4 \leq X < 64,6$	Sedang	9	15	
$34,2 \leq X < 49,4$	Rendah	1	1,7	
$19 \leq X < 34,2$	Sangat Rendah	0	0	
Total		60	100	

Penelitian ini menggunakan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data penelitian pada masing-masing variabel dan menggunakan uji linieritas. Dari hasil uji normalitas bahwa sampel berdistribusi normal, pada variabel kebahagiaan diperoleh K-S-Z 0.786, nilai sig. 0.568 ( $p > 0,05$ ), pada variabel *forgiveness* diperoleh K-S-Z 1.026, nilai sig. 0.243 ( $p > 0,05$ ). Hasil uji linearitas



menunjukkan adanya hubungan yang linear antara *forgiveness* dengan kebahagiaan dengan *deviation from linearity* sebesar  $F_{beda} = 1.187$ ,  $p = 0.330$  ( $p > 0,05$ ).

Tabel 3. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		FORGIVENESS	HAPPINESS
N		60	60
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	76.5500	112.8500
	Std. Deviation	11.72051	15.15885
Most Extreme Differences	Absolute	.132	.101
	Positive	.064	.042
	Negative	-.132	-.101
Kolmogorov-Smirnov Z		1.026	.786
Asymp. Sig. (2-tailed)		.243	.568

Dari hasil uji asumsi yang menunjukkan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal dan variabel-variabel penelitian linear, maka dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi statistik parametrik. Uji korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Product Moment Pearson*.

Hasil korelasi menunjukkan bahwa ada hubungan positif signifikan antara *forgiveness* dengan kebahagiaan dengan  $r = 0.419$  dengan signifikansi  $0.000$  ( $p < 0,05$ ). Bisa diartikan hipotesis dalam penelitian ini diterima. Semakin tinggi *forgiveness* maka semakin tinggi juga kebahagiaan yang dimiliki remaja yang tinggal di Panti Asuhan. Demikian sebaliknya, semakin rendah *forgiveness* maka semakin rendah juga kebahagiaan yang dimiliki.

Tabel 4. Uji Korelasi *Forgiveness* Dengan Kebahagiaan

Correlations			
		FORGIVENESS	HAPPINESS
FORGIVENESS	Pearson Correlation	1	.419**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	60	60
HAPPINESS	Pearson Correlation	.419**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	60	60

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *forgiveness* dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan, diperoleh hasil uji perhitungan korelasi dengan  $r = 0.419$  serta signifikan sebesar  $0.000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti kedua variabel *forgiveness* dengan kebahagiaan memiliki hubungan positif yang signifikan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Artinya bahwa semakin tinggi *forgiveness* maka semakin tinggi kebahagiaan pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan.

Hal ini didukung dengan penelitian Rana dan Nandinee (2014) bahwa ada hubungan yang positif antara *forgiveness* dengan kebahagiaan pada remaja. Remaja akhir lebih mudah memaafkan dibandingkan dengan rekan remaja awal mereka. Remaja yang lebih memaafkan dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung, dan tubuh yang rentan terhadap stres. Orang yang memaafkan merasa lebih bahagia, kurang khawatir, dan lebih positif dari pada orang yang tidak pemaaf.

Seligman (2005) salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kebahagiaan seseorang adalah memaafkan. Dengan memaafkan dapat menghilangkan emosi negatif dan memungkinkan tercapainya kebahagiaan. Hal ini juga didukung dengan penelitian Eldeleklioglu (2015) bahwa ada hubungan yang positif signifikan antara *forgiveness* dengan kebahagiaan pada remaja. Pemaafan membantu dalam

---

menjaga kebahagiaan eudaimonik melalui keterlibatan dalam perilaku positif (Maltby, Day, & Barber, 2005).

Penelitian pada remaja di panti asuhan telah terbukti secara empirik bahwa *forgiveness* mempunyai kontribusi pada tingkat kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Jika remaja dengan *forgiveness* yang tinggi, maka kecenderungan kebahagiaannya juga tinggi. Sebaliknya remaja dengan *forgiveness* rendah, maka kecenderungan kebahagiaannya juga rendah.

Penelitian Lyubomirsky dari University of California (dalam Diponegoro, 2013), memperoleh hasil bahwa orang-orang yang berbahagia akan lebih berhasil di sepanjang rentang hidupnya dibandingkan dengan orang yang kurang berbahagia. Di samping itu, orang yang berbahagia akan lebih mudah mencapai situasi kondisi kehidupan yang lebih menyenangkan. Hal ini dimungkinkan terjadi karena orang yang berbahagia kerap kali mengalami suasana hati yang positif dan suasana hati positif ini menggugah mereka untuk bekerja dengan lebih aktif untuk mencapai tujuan yang baru dan membangun sumber daya yang baru. Orang yang bahagia akan lebih cenderung untuk memaafkan kesalahan orang lain.

Menurut Enright, Freedman, dan Rique (dalam Shekhar, Jamwal & Sharma, 2014), orang yang memiliki tingkat pemaafan yang tinggi akan merasa lebih bahagia, kurang khawatir, dan lebih positif, daripada orang yang tidak pemaaf. Individu yang lebih pemaaf punya kemungkinan untuk menurunkan tekanan darah, detak jantung terhadap stress. Melihat pemaafan yaitu sebagai kemauan atau keinginan untuk meninggalkan hak seseorang atas kebencian, penilaian yang negatif, dan perilaku yang acuh tak acuh terhadap seseorang yang secara tidak adil menyakiti kita, sekaligus membina kualitas yang tidak layak dari belas kasihan, kemurahan hati, dan bahkan cinta.

Pemaafan secara individual berkontribusi secara signifikan terhadap kebahagiaan remaja, sehingga pemaafan menjadi penentu kebahagiaan seseorang. Fase remaja juga memainkan peran penting dalam memaafkan diri dan memaafkan orang lain. Kohlberg (dalam Rana & Nandinee, 2015) memfokuskan bahwa ketika orang bertambah tua, mereka mengembangkan kecenderungan yang lebih besar untuk memaafkan.

---

Menurut Rana dan Nandinee (2014), remaja yang bahagia dapat mempertahankan kesehatan positif dengan menanamkan kecenderungan pemaafan selama masa remaja, yang kemudian menjadi sumber kebahagiaan dalam hidup. Temuan ini juga akan menunjukkan arah untuk menambahkan pemaafan dan kebahagiaan sebagai bagian dari menanamkan pendidikan nilai selama masa remaja.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki *forgiveness* dalam kategori yang tinggi artinya bahwa mereka dapat menguasai emosinya, mampu mencapai kondisi emosional yang adaptif, dan mengurangi depresi yang signifikan (Anderson, 2006). Menurut Lyubomirsky (dalam Diponegoro, 2013) kebahagiaan remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki kebahagiaan yang tinggi menandakan mereka cenderung merasa percaya diri, optimis, dan energik, dan orang lain berpandangan bahwa mereka adalah orang-orang yang lebih disukai dan lebih mudah bergaul.

Dari hasil perhitungan yang diperoleh bahwa *forgiveness* memiliki sumbangan efektif terhadap munculnya kebahagiaan sebesar 17,56%. Hal ini menunjukkan terdapat 82,44% faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan, yaitu uang, pernikahan, kehidupan sosial, emosi positif, usia, agama, kesehatan, pendidikan, iklim, ras, gender, optimisme terhadap masa depan dan kebahagiaan masa sekarang menurut Seligman (2005).

## Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan *forgiveness* dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan maka dapat disimpulkan (a) Ada hubungan positif yang signifikan antara *forgiveness* dengan kebahagiaan remaja yang tinggal di panti asuhan. Semakin tinggi *forgiveness* pada remaja maka semakin tinggi pula kebahagiaannya, begitu juga sebaliknya semakin rendah *forgiveness* remaja maka semakin rendah pula kebahagiaannya. (b) Rata-rata remaja yang tinggal di Panti Asuhan memiliki *forgiveness* yang tergolong pada kategori tinggi dengan responden sebanyak 76,55% dan kebahagiaan yang tergolong pada kategori tinggi dengan responden sebanyak 58,3%. (c) Sumbangan *forgiveness* terhadap munculnya kebahagiaan sebesar 17,56%.

Berdasarkan pada hasil penelitian ini, peneliti memberikan saran kepada subyek penelitian dan kepada para peneliti sebelumnya. Kepada subyek penelitian diharapkan mampu mempertahankan sikap memaafkan dan kebahagiaan yang sudah mereka miliki saat ini. Kepada peneliti selanjutnya disarankan bisa menggunakan metode penelitian yang lainnya, seperti menggunakan metode penelitian kualitatif sehingga bisa lebih dalam meneliti mengenai faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kebahagiaan pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan seperti faktor biologis, lingkungan, dan sosial-ekonomi.

## Referensi

- Argyle, M, 2001. *The Psychology of Happiness*. New York: Routledge
- Anderson, M.A. (2006). *The Relationship among Resilience, Forgiveness, and Anger Expression in Adolescents*. Maine: The University of Maine
- Chaplin, L.N., Baston, W., & Lowrey, T.M. (2010). Beyond brands: Happy adolescents see the good in people. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 342-354.
- Darmawan, R.A, D. N. F. (2016). *Hubungan Self-forgiveness dengan Resiliensi Pada Orang dengan HIV/AIDS (ODHA) Pada Dewasa Muda di Denpasar-Bali angkatan 2012-2016*. Skripsi. Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana: Salatiga.
- Departemen Sosial Republik Indonesia. (2004). *Acuan Umum Pelayanan Sosial. Anak di panti sosial asuhan anak*. Jakarta: Departemen Sosial RI
- Diponegoro, A.M., Mulyono. (2015). Faktor-Faktor Psikologis yang Memengaruhi Kebahagiaan Pada Lanjut Usia Suku Jawa di Klaten. *Psikopedagogia Universitas Ahmad Dahlan*. Vol 4 No 1.
- Diponegoro, M.A. (2013). Peran Religiusitas Islami dan Kesejahteraan Subjektif Terhadap Pemaafan Remaja Siswa Madrasah Aliyah Negeri III Yogyakarta. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol 2, No 1.
- Eldeleklioglu, J. (2015). Predictive Effects of Subjective Happiness, Forgiveness, and Rumination on Life Satisfaction. *Social Behavior and Personality*, 43(9), 1563-1574. doi: 10.2224/spb.2015.43.9.1563
- Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2005). Forgiveness and happiness. The different context of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 1-13. doi: 10.1007/s10902-004-0924-9
- Maharani, D. (2015). *Tingkat Kebahagiaan (Happiness) Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta.
- 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, D.E., Old, S.W., & Feldman, R.D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana Predana Media Grup.
- Prabowo, D. (2016, November). Mensos kembali deklarasikan Indonesia bebas anak jalanan.
- Rahmawati, P. A. (2015). Hubungan Antara Kepercayaan dan Keterbukaan Diri Terhadap Orang Tua dengan Perilaku Memaafkan Pada Remaja yang Mengalami Keluarga Broken Home di SMKN 3 & SMKN 5 Samarinda. *Ejournal Psikologi*, 3(1) 2015:395-406.
- Rana, S., Hariharan, M., Nandinee, D., & Vincent, K. (2014). Forgiveness: A Determinant of Adolescents' happiness. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(9), 1119-1123.
- Santrock. (2003). John W. Adolescence. *Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W., (2007). *Child Development*. 11th edition. Boston: Mc. Graw Hill.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic Happiness; Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Terjemahan. Bandung: PT Mizan Pustaka
- Shekhar, C., Jamwal, A., & Sharma, S. (2014). Happiness and Forgiveness among College Students. *Indian Journal of Psychological Science*, V-7, No.1 008-09. doi: 09769218
- Willis, S.S. (2005). *Remaja dan Masalahnya*. Bandung: CV.Alfabeta.
- Veenhoven, K.J. (2006). Orientations to happiness and life satisfaction: The Fulllife Versus The Empty Life. *Journal of Happiness Studies*. Vol. 14, page:141- 146. doi: 10.1007/s10902-004-1278-z.
- Zehmeister, J.S., dan Romero, C. 2002. Victim and Offender Accounts of Interpersonal Conflict: Autobiographical Narratives of Forgiveness and Unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (4), 675-686. doi: 10.1037//0022-3514.82.4.675.