

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Setiap fase usia dalam kehidupan manusia memiliki ciri khas tersendiri yang menunjukkan perbedaan dalam hal pengalaman maupun karakteristik. Perubahan kemampuan atau tuntutan yang disebabkan oleh perkembangan biologis, psikis, dan sosial akan berdampak pada bagaimana cara menghadapi ataupun merespon berbagai stimulus di dalam dirinya. Hal ini juga akan berdampak pada perubahan hubungan interpersonal antara anggota keluarga seperti orang tua dan anak, suami dan istri, saudara kandung dengan saudara kandung lainnya (Oliva & Arranz, 2005), pasangan romantis (Moloney, 2017), ataupun teman, (Hill & Allemand, 2010; dalam Massengale et al., 2017). Kesalahan atau pelanggaran tidak dapat dihindari dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam hubungan interpersonal. Individu seringkali tersakiti dan menyakiti satu sama lain, baik melalui kesalahan yang dilakukan maupun gagal untuk melakukan hal yang berguna (Fisher & Exline, 2010). Kesalahan dapat menjadi hal yang biasa saja seperti bolos sekolah dan bisa menjadi hal yang begitu serius seperti mengkhianati teman (Terzino, 2010), termasuk tindakan menyakiti saudara kandung.

Hubungan antara saudara kandung dianggap sebagai relasi yang istimewa dan paling lama atau abadi dan memiliki pengaruh terhadap pengalaman dan perkembangan dalam keluarga. Saudara kandung menjadi pusat kehidupan dalam keluarga selama rentang kehidupan karena saudara kandung berfungsi sebagai teman, panutan, dan seseorang yang terpercaya (Whiteman et al., 2011). Di sisi lain hadirnya seorang kakak maupun adik dalam keluarga memberikan tantangan yang berbeda pula (Damayanti, 2020). Perubahan hubungan

dalam keluarga khususnya antara saudara kandung ditandai dengan peningkatan konflik selama remaja awal (Brody et al.,1994; Cole, 1996; dalam Oliva & Arranz, 2005).

Terjadinya berbagai konflik memicu penurunan kehangatan dan keintiman, terutama dalam hubungan antara saudara kandung dan ini masih dianggap sebagai hal yang wajar. Dikutip dari detikNews.com, sebuah survey yang dilakukan oleh *University Of Queensland* (UQ) dalam riset *Parenting and Family Support Centre* UQ tentang konflik pertengkaran anak dalam keluarga. Ada sekitar tiga dari empat orang tua merasa khawatir jika anak mereka bertengkar, di sisi lain mereka juga menyatakan anak mereka masih dalam keadaan rukun. Namun, seorang periset UQ mengungkapkan banyaknya riset tentang konflik anak akan berdampak pada perilaku negatif saat remaja dan dewasa, seperti gangguan belajar, sosial, terutama kesehatan mental. Bahkan dalam situasi tertentu konflik bisa mencapai pada tindakan *bullying* (NWK, 2014).

Menurut East (2009) kedekatan atau keintiman antara saudara kandung terjadi secara fluktuasi selama masa remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Furman & Buhrmester (1985) mengungkapkan bahwa ditengah meningkatnya konflik antara saudara kandung di usia 12 tahun secara tiba-tiba menurun pada saat usia tersebut atau dimulai dari usia 12-13 tahun. Kemudian, penelitian Scharf *et al.* (2005) menemukan bahwa adanya penurunan konflik (menggunakan sampel Israel) terhadap saudara kandung sejak pertengahan remaja hingga dewasa awal. Selain itu juga, menurut Buhrmester (1992, dalam East, 2009) terjadi peningkatan konflik antara saudara kandung menyebabkan kelekatan dan kehangatan menurun pada tingkat menengah saat remaja di awal usia 12 tahun dan konsisten hingga ke perguruan tinggi.

Konflik atau perselisihan antara saudara kandung tidak hanya terjadi dan dimulai dari masa kanak-kanak sampai remaja saja, namun juga terjadi pada saat dewasa. Saat ini, banyak

media memberitakan tentang konflik atau perselisihan antara saudara kandung berakhir dengan buruk yang dapat menyebabkan korban mengalami trauma bahkan meninggal (Hashim et al., 2017). Pada usia dewasa awal dan akhir, konflik atau perselisihan antara saudara kandung meningkat sehingga menyebabkan pertengkaran yang serius dan adanya korban jiwa (Hashim & Ahmad, 2016). Berdasarkan artikel dari *web indonesiana.id* memaparkan hasil sebuah penelitian yang dilakukan oleh Universitas Oakland tentang persaingan antara saudara kandung bahwa ada sekitar 30% responden yang mengalami permusuhan dan apatis pada saudara mereka yang sudah dewasa (Waspodo, 2020).

Kemudian, beberapa peneliti menyatakan bahwa ukuran sebuah keluarga (dalam istilah lain jumlah anak atau saudara kandung dalam keluarga) menjadi faktor penting yang dikaitkan dengan konflik antara saudara kandung. Semakin besar jumlah saudara kandung dalam sebuah keluarga maka semakin tinggi konflik dan persaingan terjadi. Keluarga yang memiliki lebih dari dua anak (lebih dari 2 bersaudara) semakin banyak menerima penekanan yang harus ditempatkan spesifik pada tanggungjawab dikarenakan persaingan yang tinggi (Whiteman et al., 2011; Avloniti et al., 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Zheng *et al.* (2021) tentang jumlah saudara kandung dalam konteks perusahaan dengan sampel merupakan eksekutif perusahaan yang memiliki rata-rata dua saudara kandung menunjukkan bahwa semakin kecil jumlah saudara kandung ada sedikit kemungkinan untuk terjadi persaingan dan menghasilkan hubungan awal antara saudara kandung yang harmonis. Hal tersebut dapat meningkatkan perilaku prososial sehingga perilaku tanggungjawab eksekutif perusahaan meningkat selama masa dewasa mereka.

Menurut Stocker *et. al.* (1997, dalam Plessis et al., 2020) dalam penelitiannya terkait hubungan dan jumlah saudara kandung dengan sampel mahasiswa Colorado dan Indiana yang memiliki rata-rata tiga saudara kandung menunjukkan bahwa semakin besar sebuah keluarga, maka kedekatan dan kehangatan semakin berkurang dan cenderung semakin

banyak mengalami persaingan ataupun konflik daripada keluarga dengan jumlah saudara yang kecil. Hal ini dikarenakan mereka melihat sumber kasih sayang orang tua terbatas dan cenderung sensitif terhadap perbedaan perhatian orang tua yang mereka terima atau bersaing dalam memperebutkan perhatian maupun waktu dari orang tuanya (Plessis et al., 2020; Whiteman et al., 2011; Weng et al., 2019).

Adapun dampak yang ditimbulkan akibat konflik tersebut seperti berkontribusi pada kesehatan mental atau fungsi psikologis yang buruk dimana saudara kandung dengan fungsi psikologis yang rendah mungkin menganggap hubungan dengan saudara kandungnya sebagai hubungan yang konfliktual dan juga menyebabkan mereka berperilaku yang mengarahkan pada konflik dengan saudara kandungnya. Konflik yang terjadi dapat menyebabkan berkurangnya kehangatan dan kedekatan dengan saudara kandung mereka karena cenderung memilih untuk melakukan sedikit kontak antara satu sama lain (Stocker et. al., 1997; dalam Plessis et al., 2020). Selain itu juga dapat menstimulasi untuk lebih memperhatikan kepentingan diri sendiri yang mengarah pada perilaku yang beresiko, perilaku prososial yang sedikit, dan bahkan perilaku antisosial (Menesini et al., 2010; Solmeyer et al., 2013; Criss & Shaw, 2005; Ensor et al., 2010; Buist & Vermande, 2014; Kretschmer & Pike, 2010).

Dengan demikian, peneliti menyimpulkan bahwa keluarga yang memiliki jumlah lebih dari 2 atau tiga anak atau jumlah saudara kandung yang lebih dari 2 atau 3 orang dalam keluarga cenderung lebih berpotensi terjadinya konflik dan persaingan antara saudara kandung dikarenakan menganggap bahwa perhatian, kasih sayang, dan waktu dari orang tua yang mereka terima terbatas dan berbeda sehingga dapat berdampak buruk bagi sosial dan kesehatan mental antara saudara kandung tersebut.

Ketika individu menyadari kesalahan yang dilakukannya, maka wajar akan merasakan emosi negatif atau kecederaan moral berupa emosi negatif seperti sedih, malu atau perasaan

bersalah, dan mengecam diri atas kesalahan yang sudah diperbuat, walaupun tidak semua orang mengalaminya (Fisher & Exline, 2010; Moloney, 2017). Kesalahan tersebut mungkin sudah begitu lama atau baru saja terjadi, sehingga pemaafan diri atau *self-forgiveness* dapat menjadi bagian hidup dan proses bagi banyak orang (Terzino, 2010) dalam menyelesaikan emosi negatif dan beranjak dari masa lalu. Menurut Graham *et al.* (2017) individu akan menghadapi tiga hal ketika melakukan kesalahan terhadap orang lain yaitu korban (orang lain yang menerima suatu tindakan pelanggaran atau kesalahan), kesalahan yang dilakukan, dan diri sendiri. *Self-forgiveness* merupakan salah satu respon adaptif yang berpotensi dilakukan oleh individu setelah menyakiti atau melakukan kesalahan pada seseorang (Fisher & Exline 2010). *Self-forgiveness* menjadi salah satu hal penting untuk mengatasi emosi negatif dalam konflik hubungan interpersonal (Moloney, 2017) salah satunya hubungan antara saudara kandung.

Robert D. Enright dan *The Human Development Study Group* (1996) mengenalkan tentang konsep *Self-forgiveness* melalui artikel "*The forgiveness triad*". Artikel tersebut memaparkan tentang tiga aspek *forgiveness* yang saling berhubungan dan berkaitan dengan kecederaan moral, dan menekankan pada penyembuhan untuk menolong seseorang memaafkan orang lain, menerima pemaafan dari orang lain, dan memaafkan diri sendiri (Larasati & Widyastuti, 2020). *Self-forgiveness* didefinisikan sebagai sebuah kerelaan untuk menghilangkan dari membenci diri dalam menghadapi objek yang salah, sambil menumbuhkan kasih sayang, kemurahan hati, dan cinta kepada diri sendiri (Enright, 1996). *Self-forgiveness* merupakan sebuah proses yang terjadi seiringnya waktu dimana individu merasa bertanggung jawab atas penerimaan kesalahan atau kegagalan, memaknai dan berhasil menyelesaikan konsekuensi emosi, kognitif, motivasi, dan perilaku negatif menyalahkan diri menjadi emosi, kognitif, motivasi, dan perilaku teratur yang lebih positif terhadap diri sendiri (Woodyatt *et al.*, 2017).

Definisi lain *self-forgiveness* menurut Bauer *et al.* (1992) adalah sebuah proses yang meresap dan berlangsung, dimulai saat seseorang tidak bisa lagi menghindari atau menolak kesadaran atas sesuatu yang pada dasarnya salah dengan diri atau hidupnya. Bauer *et al.* (1992) menambahkan juga bahwa *self-forgiveness* dapat diibaratkan dengan kondisi dari rasa pengasingan ke perasaan nyaman (*feeling at home*), dari gelap ke terang, dari menyangkal ke pengakuan. Kemudian, menurut Hall dan Fincham (2005) konseptual *self-forgiveness* merupakan sebagai sebuah perangkat perubahan motivasi dimana seseorang mengalami penurunan motivasi dari menghindari situasi yang berkaitan dengan pelanggaran dan membalas dendam pada diri sendiri (menghukum diri atau perilaku merusak diri) menjadi peningkatan motivasi untuk melakukan hal yang bermanfaat kepada diri sendiri. Selain itu, *self-forgiveness* adalah sebuah usaha mendalam yang tidak terjadi secara tidak sengaja, artinya bahwa *self-forgiveness* pada individu tidak semata-mata datang begitu saja namun dihadirkan oleh usaha dalam diri secara sadar (Horsbrugh, 1974; dalam Hall & Fincham, 2005).

Menurut Fisher & Exline (2006; dalam Fisher & Exline 2010) memaafkan diri (*forgiving oneself*) bukan berarti meminimalisir, membiarkan, atau melepaskan suatu kesalahan begitu saja. Namun, memaafkan diri diiringi dengan aksi mengambil tanggung jawab dan mencoba untuk menebus kesalahan. Dalam konstruk psikologi, *self-forgiveness* merupakan satu dari tiga *term* disposisi *forgiveness* dengan istilah lain *intrapersonal forgiveness*, dua *term* lainnya yaitu *interpersonal forgiveness* atau *forgiveness of others* dan *situation forgiveness*. Ketiga *term* tersebut didasari pada konsep yang sama yaitu pemaafan (*forgiveness*). Beberapa peneliti membahas *self-forgiveness* dalam konteks *interpersonal forgiveness* dan mencoba untuk menemukan kesamaan antara dua bentuk *forgiveness* tersebut. Menurut Terzino (2010) membedakan antara *self-forgiveness* dan *interpersonal forgiveness* sangat diperlukan dalam sebuah penelitian, khususnya dalam penelitian ini.

Terzino menambahkan, *Interpersonal forgiveness* lebih mengarah pada memaafkan orang lain atas suatu kesalahan yang dilakukan kepadanya, sedangkan *self-forgiveness* terkait dengan memaafkan diri sendiri atas kesalahan atau menyakiti orang lain maupun menyakiti diri sendiri. McCullough *et al.* (1997; dalam Hall & Fincham, 2008) mendefinisikan antara *interpersonal forgiveness* dan *intrapersonal forgiveness*, dimana *interpersonal forgiveness* adalah sebuah proses mengubah respon dari suatu hubungan yang rusak dengan perilaku yang membangun, sedangkan *intrapersonal forgiveness* yaitu proses perubahan motivasi dimana turunnya motivasi untuk menghindari stimulasi yang berkaitan dengan pelanggaran atau kesalahan dan menyakiti diri menjadi meningkatnya motivasi untuk berperilaku yang bermanfaat bagi diri. Sehingga bisa disimpulkan bahwa antara *interpersonal* dan *intrapersonal forgiveness* berbeda pada objek tujuan pemberian maaf dimana *interpersonal* lebih kepada orang lain sedangkan *intrapersonal* kepada diri sendiri.

Adapun menurut Hall & Fincham (2008) bahwa ada 3 perbedaan antara *interpersonal* dan *intrapersonal forgiveness* yaitu (1)target yang dihindari, *interpersonal forgiveness*; korban cenderung menghindari pelaku kesalahan atau pelanggaran, sedangkan *intrapersonal* atau *self-forgiveness* melibatkan motivasi menghindari korban ataupun perasaan bahkan situasi yang berkaitan dengan kesalahan atau pelanggaran yang dilakukan, (2)kondisi alamiah dalam proses, *interpersonal forgiveness* lebih cenderung tidak terkondisi atau tanpa bersyarat, dimana korban hanya bertindak secara sepihak tanpa perlu melakukan suatu perlakuan kepada pelaku, sedangkan *self-forgiveness* mungkin dipengaruhi beberapa faktor; seperti menetapkan keputusan dan membuat resolusi untuk mengubah perilaku di masa yang akan datang (Enright, 1996; dalam Prieto-Ursúa & Echevoyen, 2015), (3)implikasi rekonsiliasi, *interpersonal forgiveness* terjadi meski tidak butuh rekonsiliasi dengan pelaku, sedangkan *self-forgiveness* perlu untuk rekonsiliasi pada diri sendiri sebagai indikator penting dan merupakan satu kesatuan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-forgiveness* dan

interpersonal forgiveness berbeda terutama pada target objek dalam pemaafan. Oleh sebab itu peneliti lebih memilih istilah *self-forgiveness* karena berfokus pada pemaafan pada diri sendiri.

Self-forgiveness telah memberikan sumbangan positif dalam dunia psikologi dan klinis, baik secara teoritis maupun praktis. Pasalnya, *self-forgiveness* sering dikaitkan dengan kesehatan mental, fisik, simptom somatis, distress psikologis, dan kualitas hubungan. Dalam meta-analisis Pandey et al. (2020), *self-forgiveness* memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik dan psikis, menurunkan tingkat kebencian, depresi, kecemasan, simptom-simptom fisik pada mahasiswa, dan bunuh diri. Hasil penelitian oleh Fincham & May (2019) bahwa *self-forgiveness* berkorelasi positif dengan *psychological well-being* dan berkorelasi negatif dengan simptom depresi. Tingginya *self-forgiveness* pada laki-laki dan perempuan dapat tercapai pula tingginya kualitas hidup yakni fisik, psikologis, relasi sosial, dan lingkungan (Mudgal & Tiwari, 2017). *Self-forgiveness* lebih sering dikaitkan dengan kesehatan mental dan *well-being* bahkan lebih sering dari *interpersonal forgiveness* (Mauger et al., 1992; Thompson et al., 2005; dalam Prieto-Ursúa & Echevoyen, 2015). Menurut Hall & Fincham (2005) penurunan rasa malu dan bersalah seiring waktu berkaitan dengan peningkatan *self-forgiveness*. Disisi lain, penelitian meta-analisis dari jurnal Prieto-Ursúa & Echevoyen (2015) menunjukkan apabila individu rendah dalam *self-forgiveness* maka akan berdampak negatif. Seperti lemahnya *self-esteem* dan psikologi *well-being*, tingginya tingkat psikopatologi, neurotisme, menimbulkan kecemasan, bunuh diri, depresi, lemah dalam hubungan sosial, dan menurunkan kepuasan hidup. Massengale et al. (2017) mengungkapkan bahwa tidak adanya *self-forgiveness* akan menyebabkan ketidakpuasan dalam hubungan. Adapun tidak mampu untuk memaafkan diri atau *self-forgiveness* akan memiliki konsekuensi yang parah dari pada tidak memaafkan orang lain atau *interpersonal forgiveness* (Hall & Fincham, 2005).

Emosi negatif yang terus dirasakan akan memengaruhi bagaimana individu menilai kebahagiaan dan kepuasan dalam menjalani hidup. Kebahagiaan dan kepuasan hidup dapat disebut juga sebagai *subjective well-being*. Menurut Diener & Ryan (2009) *subjective well-being* merupakan gambaran tingkat pengalaman kesejahteraan seseorang sesuai dengan evaluasi negatif dan positif secara subjektif tentang kehidupan; penilaian dan perasaan terkait kepuasan hidup, minat dan keterikatan, reaksi afektif; senang dan sedih pada peristiwa kehidupan, kepuasan kerja, hubungan, kesehatan, hiburan, makna dan tujuan, serta domain penting lainnya. Sederhananya, *subjective well-being* ialah suatu evaluasi individual tentang kualitas hidup (Proctor, 2014). *Subjective well-being* memiliki komponen kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif (Kushlev et al., 2020). Kushlev *et al.* menjelaskan bahwa seseorang yang tinggi kesejahtraannya akan semakin puas terhadap kehidupannya. Kepuasan hidup yang dirasakan tersebut ditandai dengan tingginya afek positif dan rendah dalam afek negatif, begitu pula sebaliknya.

Penelurusan fenomena lebih lanjut, peneliti melakukan studi awal melalui *google form* kepada tiga puluh satu partisipan mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung (tujuh laki-laki; 22,6% & dua puluh empat perempuan; 77,4%). Terdiri dari fakultas ushuluddhin (6,5%), fakultas tarbiyah (3,2%), fakultas syariah dan hukum (3,2%), fakultas dakwah dan komunikasi (3,2%), fakultas adab dan humaniora (9,7%), fakultas ilmu dan sosial politik (3,2%), fakultas ekonomi dan bisnis islam (3,2%), dan fakultas psikologi (67,7%) dengan rentang usia 19-23 tahun. Partisipan mengaku bahwa pernah melakukan kesalahan atau menyakiti saudara kandung, baik secara verbal (mengumpat, berkata kasar, memarahi, mengejek, menyindir, berbicara dengan nada tinggi), maupun fisik (memukul, mencubit, bertikai hebat), dan lainnya yang menyebabkan konflik. Kesalahan tersebut terjadi saat tingkat SMP hingga tingkat perguruan tinggi. Partisipan mengungkapkan bahwa mereka mengalami masalah emosional berupa emosi negatif dalam diri mereka atas kesalahan yang

pernah dilakukan kepada saudara kandung seperti perasaan menyesal, tidak berharga, kecewa dengan diri sendiri, merasa bersalah, sedih, dan membuat hubungan dengan saudara kandung menjadi renggang. Hasil studi awal diatas dapat diketahui bahwa melakukan kesalahan atau menyakiti saudara kandung dapat menimbulkan emosi negatif dalam diri individu. Apabila emosi negatif tersebut tidak ditangani lebih lanjut, maka akan berdampak pada penurunan *subjective well-being*.

Penelitian yang berkaitan antara *self-forgiveness* dan *subjective well-being* oleh Ekawardhani *et al.* (2019) yang bertujuan untuk memperoleh peran *self-esteem* dan *self-forgiveness* sebagai prediktor *subjective well-being* pada wanita dewasa muda, menunjukkan hasil bahwa *self-esteem* dan *self-forgiveness* berperan secara signifikan terhadap *subjective well-being* sebesar 53,8%. Berdasarkan besaran masing-masing peran, *self-esteem* memiliki peran sebesar 52,5% sedangkan *self-forgiveness* sebesar 17,9%. Selain itu, penelitian lain yang meneliti tentang prediktor *self-forgiveness* pada dewasa tua oleh Swanson (2011) yang bertujuan untuk menguji apakah terdapat prediksi hubungan antara kepuasan hidup, efek positif, afek negatif (komponen dari *subjective well-being*), dan penerimaan masa lalu dengan *self-forgiveness* pada dewasa tua. Hasil menunjukkan bahwa hanya afek positif (salah satu komponen *subjective well-being*) dan penerimaan masa lalu yang secara signifikan berhubungan dengan tingginya tingkat *self-forgiveness*, namun sebaliknya pada kepuasan hidup dan afek negatif.

Berdasarkan penelitian dan fenomena yang diangkat yakni tentang ukuran keluarga atau jumlah saudara kandung yang lebih dari dua atau tiga orang dalam sebuah keluarga cenderung berpotensi terjadinya konflik yang lebih besar dan kompleks serta akan berdampak pada kesehatan mental (terutama *subjective well-being*) sehingga *self-forgiveness* menjadi salah satu alternatif yang sangat penting untuk dilakukan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh *self-forgiveness* terhadap *subjective well-being* pada

mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati dengan jumlah saudara kandung yang banyak dalam sebuah keluarga.

Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah :

Apakah terdapat pengaruh positif *self-forgiveness* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung dengan jumlah saudara kandung yang banyak?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh positif *self-forgiveness* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung dengan jumlah saudara kandung yang banyak.

Kegunaan Penelitian

Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi ilmiah dan kajian literatur tentang *self-forgiveness* dan *subjective well-being*, dan memperkaya hasil penelitian mengenai pengaruh *self-forgiveness* terhadap *subjective well-being* di bidang ilmu Psikologi seperti Psikologi Positif, Psikologi Klinis, serta Psikologi Sosial di Indonesia, khususnya konteks konflik dalam keluarga besar dengan jumlah saudara kandung atau anak yang banyak dalam sebuah keluarga.

Secara Praktis

Diharapkan dapat memberikan wawasan dan informasi pada para Psikolog atau ahli di bidang yang terkait dalam mengembangkan intervensi tentang *self-forgiveness* khususnya

pada individu yang melakukan kesalahan atau menyakiti saudara kandung sehingga dapat membantu individu dalam mengatasi emosi negatif yang dialami akibat kesalahan dan dapat meminimalisir konflik antar saudara kandung dalam sebuah keluarga terutama dalam lingkup keluarga besar yakni dengan jumlah anak atau saudara kandung yang banyak.

