

**HUBUNGAN ANTARA KESABARAN
DENGAN MEMAAFKAN DALAM PERNIKAHAN**



Oleh:

NURI KAMALIYAH

IRWAN NURYANA KURNIAWAN

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA
2008**

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN ANTARA KESABARAN
DENGAN MEMAAFKAN DALAM PERNIKAHAN**

Telah Disetujui Pada Tanggal

Dosen Pembimbing Utama

(Irwan Nuryana Kurniawan, S.Psi., Msi)

HUBUNGAN ANTARA KESABARAN DENGAN MEMAAFKAN DALAM PERNIKAHAN

Nuri Kamaliyah
Irwan Nuryana Kurniawan

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kesabaran dengan memaafkan dalam pernikahan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara kesabaran dengan memaafkan dalam pernikahan, semakin sabar suami atau istri maka akan semakin mampu untuk memaafkan suami atau istrinya dan sebaliknya semakin kurang sabar suami atau istri maka semakin tidak mampu untuk memaafkan suami atau istrinya.

Subjek dalam penelitian ini adalah suami atau istri di Kecamatan Kajen berjumlah 85 orang. Alat ukur yang digunakan adalah skala memaafkan yang mengacu pada teori McCullough (2000) dan skala kesabaran yang mengacu pada Al Jauziyah (2006).

Metode analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan fasilitas program SPSS 11.5 untuk menguji apakah terdapat hubungan antara kesabaran dengan memaafkan. Uji korelasi *product moment* dari Pearson menunjukkan korelasi sebesar $r = 0.755$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.01$), yang artinya ada hubungan positif antara kesabaran dengan memaafkan dalam pernikahan. Jadi hipotesis penelitian **diterima**.

Kata Kunci : Memaafkan, Kesabaran

Pengantar

Pernikahan adalah upacara pengikatan janji nikah yang dirayakan atau dilaksanakan oleh dua orang dengan maksud mensahkan suatu ikatan. Upacara pernikahan memiliki banyak ragam dan variasi anatar bangsa, suku satu dan yang lain pada satu bangsa, agama, budaya, maupun kelas sosial. Penggunaan adat atau aturan tertentu kadang-kadang berkaitan dengan aturan atau hukum agama tertentu pula. Pengesahan secara hukum suatu pernikahan biasanya terjadi pada saat dokumen tertulis yang mencatatkan pernikahan ditandatangani. Upacara pernikahan sendiri biasanya merupakan acara yang dilangsungkan untuk mmelakukan upacara berdasarkan adat-istiadat yang berlaku, dan kesempatan untuk merayakannya bersama teman dan keluarga. Wanita dan pria yang sedang melangsungkan pernikahan dinamakan pengantin, dan setelah upacaranya selesai kemudian mereka dinamakan suami dan istri (www.wikipedia.org)

Konflik merupakan hal yang tidak bisa dielakkan dalam kehidupan manusia. Konflik berarti persepsi mengenai perbedaan kepentingan (*perceived divergence of interest*), atau suatu kepercayaan bahwa aspirasi pihak-pihak yang berkonflik tidak dapat dicapai secara simultan. Beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya konflik dalam pernikahan antara lain keluarga, gaya komunikasi, ekonomi, pekerjaan rumah tangga, dan perasaan pribadi (Pruitt & Rubin, 2004).

Ketika suami atau istri melakukan kesalahan dan pasangannya sulit untuk memaafkan kesalahan pasangannya, maka konflik yang terjadi dalam rumah tangga cenderung semakin besar. Satu hal penting dari adanya suatu masalah

yaitu bagaimana cara menangani masalah tersebut. Manusia tidak pernah lepas dari khilaf, tetapi manusia bisa memperkecil kemungkinan terjadi kesalahan yang dapat menyakiti orang lain termasuk menyakiti pasangan. Bagi sebagian orang memaafkan bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan. Ketika hati seseorang terluka, memang tidak mudah untuk bisa langsung menerima dan memberi maaf. Lamanya usia pernikahan tidak selamanya dapat membuat pasangan mampu menyelesaikan masalah yang terjadi dengan baik. Dengan tidak memberikan maaf atas kesalahan yang dilakukan pasangan tidak akan menyelesaikan masalah, namun hanya akan memperbesar masalah dan mengganggu kesehatan baik fisik maupun psikologis.

Memaafkan (*forgiveness*) adalah kemampuan untuk melepaskan pikiran dan hati dari semua masa lalu yang menyakitkan, semua perasaan atau rasa bersalah. Memaafkan mampu mengalahkan kemarahan dan mampu menghilangkan pikiran untuk melakukan balas dendam kepada seseorang yang telah menyakitinya. Kaitannya dengan pernikahan adalah jika pasangan suami atau istri melakukan kesalahan sebaiknya suami atau istri tersebut tidak mengeluarkan kemarahannya, karena kemarahan bisa membuat seseorang melakukan hal-hal yang tidak baik, misalnya seorang suami atau istri karena telah tersakiti hatinya maka berniat untuk membalas rasa sakit yang dialami agar yang menyakiti hatinya tersebut merasakan rasa sakit hati seperti yang dirasakannya.

Dirjen Badan Peradilan Agama Mahkamah Agung Republik Indonesia, menyebutkan bahwa ada beberapa penyebab pemicu perceraian. Dari 157.771 kasus perceraian yang diputus pengadilan agama pada tahun 2007,

77.528 kasus dipicu oleh salah satu pihak meninggalkan kewajiban. Meninggalkan kewajiban ini disebabkan oleh karena salah satu pihak tidak bertanggung jawab (48.623 kasus), faktor ekonomi di rumah tangga para pihak (26.510 kasus), dan dikarenakan pula sejarah perkawinan para pihak yang dipaksa oleh orang tua (2.395 kasus). Pemicu kedua adalah perselisihan terus-menerus. Faktor ini terjadi sebanyak 65.818 kasus. Perselisihan dalam perkawinan yang berujung pada peristiwa perceraian ini disebabkan oleh ketidak harmonisan pribadi (55.095 kasus), gangguan pihak ketiga (10.444 kasus) dan faktor politis (281 kasus). Persoalan moral pun memberikan andil untuk krisis keharmonisan rumah tangga. Faktor moral menempati urutan ketiga yang menyebabkan pasangan suami isteri berujung di persidangan pengadilan agama. Dari 10.090 kasus perceraian disebabkan oleh persoalan moral. Modusnya mengambil tiga bentuk, suami melakukan poligami tidak sesuai aturan (poligami tidak sehat), 937 kasus, krisis akhlak (4.269 kasus) dan cemburu yang berlebihan (4.884 kasus). Pemicu ke empat rusaknya perkawinan adalah kekerasan dalam rumah tangga. Terdapat 1.845 kasus perkawinan putus karena faktor ini. Sedangkan pemicu lainnya adalah karena salah satu pasangan mengalami cacat biologis yang menyebabkan tidak bisa melaksanakan kewajiban (1.621 kasus), perkawinan di bawah umur (513 kasus), dan salah satu pihak dijatuhi pidana oleh pengadilan (356 kasus).

Berdasarkan kasus diatas, Kulcsár (2006) menjelaskan bahwa pentingnya seseorang untuk memaafkan karena memaafkan memiliki peran yang positif untuk memelihara kesehatan fisik dan mental. Para psikolog Amerika melakukan riset bahwa jika seseorang tidak mampu memaafkan maka akan terdapat

kekacauan-kekacauan yang ada dalam dirinya sehingga berpengaruh terhadap hubungannya dengan orang lain.

Praktisi-praktisi medis setuju bahwa memaafkan baik untuk kesehatan. Ada sejumlah besar riset yang menunjuk manfaat-manfaat memaafkan, seperti studi yang terbaru, *Impact dari Forgiveness di Cardiovascular Reactivity dan Recovery*, yang diterbitkan di dalam *International Journal Psychophysiology* in March 2007, pengarang-pengarangnya antara lain Jennifer P.P. Friedberg, Sonia Suchday, dan Danielle V.V. Shelov melaporkan bahwa tingkat yang lebih tinggi jika seseorang memaafkan bersifat prediksi yaitu dari tekanan darah *diastolic* yang lebih rendah dan akhirnya kesembuhan tekanan darah *diastolic* yang lebih cepat. Temuan penelitian tersebut konsisten dengan riset yang sebelumnya, yang menunjukkan bahwa melalui penanda-penanda biologi terdapat ada suatu hubungan yang positif antara memaafkan dan kesembuhan secara fisik (Horrigan,2008).

Wallace, dkk (2008), menyimpulkan bahwa setelah pasangan suami istri memaafkan pasangannya, menjadikan pasangannya yang telah menyakiti hatinya tersebut tidak melakukan tindakan serupa di masa mendatang. Ketika pasangan suami atau istri mampu memaafkan atau menerima maaf dari pasangannya, cara berpikir suami atau istri tersebut akan mengalami suatu perubahan dan juga lebih realistis, sehingga tercipta suatu hubungan yang sehat baik mental, kesehatan rohani dan secara fisik.

Luskin (2006) menjelaskan sifat pemaaf sebagai resep yang telah terbukti bagi kesehatan dan kebahagiaan. Kemarahan yang dipelihara menyebabkan dampak ragawi yang dapat teramati pada diri seseorang. Sifat pemaaf memicu

terciptanya keadaan baik dalam pikiran seperti harapan, percaya diri dan kesabaran.

Al-Jauziyah (2006) mengartikan kata sabar adalah mencegah dan menghalangi. Sabar adalah menahan diri untuk tidak berkeluh kesah, mencegah lisan untuk merintih dan menghalangi anggota tubuh untuk tidak menampar pipi dan merobek pakaian dan sejenisnya. Pasangan suami istri yang sabar adalah yang menahan dirinya setiap ada masalah mampu bersikap dengan sabar dan mampu memaafkan kesalahan baik yang dilakukan oleh suami ataupun istri.

Berdasarkan uraian di atas dapat diasumsikan bahwa kesabaran memiliki korelasi dengan memaafkan, yang dibutuhkan untuk dapat sepenuhnya memaafkan adalah sikap bersabar. Dengan demikian akan diteliti hubungan antara kesabaran dengan memaafkan dalam pernikahan

Memaafkan

Spy (2004) menjelaskan memaafkan merupakan satu tindakan yang aktif untuk memperbaiki dan melanjutkan hubungan yang harmonis. Agar tercipta pernikahan yang kokoh dan langgeng maka setiap kesalahan yang telah dilakukan oleh salah satu pasangannya diharapkan untuk segera memperbaiki hubungannya dengan cara memaafkan agar tercipta kembali suatu hubungan yang harmonis.

Fenell (Linley & Stephen, 2004) menemukan bahwa beberapa pasangan suami istri percaya bahwa kesediaan itu untuk memaafkan dan dimaafkan adalah salah satu karakteristik yang paling penting dalam kepuasan dan kelanggengan

sebuah pernikahan. Dijelaskan juga bahwa ada hubungan positif antar memaafkan dan kepuasan perkawinan.

McCullough (Kachadourian, dkk 2004) juga menemukan bahwa memaafkan terjadi lebih sering di dalam sebuah hubungan erat yang terikat (pernikahan), selain itu memaafkan juga berhubung dengan kedekatan dalam sebuah hubungan interpersonal. Memaafkan dipercaya menjadi hal yang sangat penting dalam memulihkan suatu hubungan "keselarasan dan kepercayaan" (Exline & Baumeister, dalam Kachadourian, dkk 2004). Memaafkan menurut penelitian, di dalam sebuah hubungan interpersonal, memaafkan dapat memperbaiki permasalahan yang ada dan mencegah permasalahan masa depan sebelum mereka mulai (Worthington & DiBlasio, dalam Kachadourian, dkk 2004). Woodman & Nelson (Kachadourian, dkk 2004), memaafkan adalah penyesuaian perkawinan dan mungkin punya satu pengaruh yang menyeluruh dalam kepuasan hubungan pernikahan (McCullough dalam Kachadourian, dkk 2004).

Memaafkan sering berhubungan tidak hanya sebagai penghentian dari motivasi untuk membalas dendam, menaruh dendam (yaitu jenis yang akan tampak dari motivasi kemarahan) tetapi juga sebagai pengurangan motivasi untuk menghindar dari orang yang bersalah tersebut (McCullough dalam Kachadourian, dkk 2004). McCullough juga mengasumsikan bahwa rasa dendam dihubungkan dengan kemarahan, hubungan dalam sebuah pernikahan jika tercipta adanya kemarahan maka pasangan suami istri lebih banyak melakukan penghindaran agar tercipta rasa aman dari pasangannya tersebut dan adanya

balas dendam agar pasangan yang telah menyakiti hatinya merasakan seperti apa yang dirasakannya (McCullough, dkk 2007).

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa memaafkan adalah proses untuk mengurangi hal yang bersifat negatif kearah yang lebih positif guna mengurangi adanya niat dari korban untuk melakukan balas dendam. Bagi pasangan suami istri tindakan balas dendam merupakan tindakan yang akan mengarahkan pada kehancuran dalam pernikahan sehingga hal negatif (balas dendam), hendaknya dialihkan pada hal yang bersifat lebih positif yaitu dengan memaafkan.

Aspek–aspek Memaafkan

Memaafkan memiliki beberapa aspek yang terkandung didalamnya. Dari pengertian memaafkan yang dikemukakan oleh McCollough (2002). Aspek-aspek tersebut antara lain :

- a. Membuang keinginan untuk membalas dendam terhadap orang yang telah menyakitinya
- b. Membuang keinginan untuk menjaga kerenggangan (jarak) dengan orang yang telah melukai perasaannya
- c. Keinginan untuk berdamai atau melihat *well-being* orang yang telah melukai hatinya

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Memaafkan

Menurut McCollough (2002) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk memaafkan, yaitu:

a. Empati dan *perspektif taking*

Empati dan *perspektif taking* memudahkan seseorang berperilaku prososial seperti kesediaan untuk menolong orang lain (Batson, dalam McCullough, 2000) dan memaafkan. Empati afektif pada orang yang menyakiti tampaknya menjadi determinan sosial kognitif perilaku memaafkan seseorang. Ketika orang yang menyakiti meminta maaf atas kesalahannya, orang yang disakiti cenderung merasa empati sehingga akhirnya memaafkan meskipun tidak dinyatakan secara verbal.

Kemampuan menggunakan perspektif orang lain (*perspektif taking*) juga berperan dalam membangun empati, dimana korban diajak untuk menggunakan perspektif orang yang telah menyakiti dengan mengingatkan korban pada kesalahan-kesalahan yang pernah dilakukannya.

b. Perenungan dan penekanan

Kebanyakan orang merenung tentang perasaan sakit yang dialami, sehingga mereka merasa sulit untuk memberikan maaf atas kesalahan yang dilakukan orang lain terhadapnya. Perenungan tentang rasa sakit akan mengganggu pikiran dan berusaha untuk menekan perenungan itu terkait pada tingkat yang lebih tinggi yaitu menghindari dan motivasi membalas dendam. Individu yang semakin sedikit melakukan perenungan (*ruminaton*) dan penekanan (*suppression*) cenderung lebih mudah untuk memaafkan (McCullough dalam McCullough 2000)

c. Tingkat kedekatan, komitmen dan kepuasan

Tingkat kedekatan, komitmen dan kepuasan merupakan faktor penting lain yang mempengaruhi memaafkan. Hampir bisa dipastikan bahwa individu akan mudah memaafkan kesalahan jika pembuat kesalahan mempunyai kedekatan dengan korban, komitmen dan kepuasan. Orang yang disakiti akan lebih mudah memaafkan pelaku yang mempunyai komitmen tinggi karena lebih merasakan kerugian dengan terputusnya hubungan mereka.

d. Permintaan maaf

Variabel lain yang turut mempengaruhi pemberian maaf adalah adanya ungkapan penyesalan dan permintaan maaf yang tulus dari orang yang telah menyakiti (Darby & Schlenker, McCullough et al., Metts & Cupach, Ohbuchi, Kameda & Agarie dalam McCullough, 2000).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi memaafkan adalah empati dan *perspektif taking*; perenungan dan penekanan; tingkat kedekatan, komitmen dan kepuasan; dan permintaan

Kesabaran

Al-Jauziah (2006) mengartikan kata sabar adalah mencegah dan menghalangi. Sabar adalah menahan diri untuk tidak berkeluh kesah, mencegah lisan untuk merintih dan menghalangi anggota tubuh untuk tidak menampar pipi dan merobek pakaian dan sejenisnya. Dalam kehidupan pernikahan, jika salah satu pasangan suami atau istri marah tidak dibenarkan untuk menyakiti salah satu pasangannya tersebut, misalnya: menampar atau memukul. Sabar adalah

sebuah akhlak yang tertinggi diantara sekian banyak akhlak jiwa. Sebuah akhlak yang berusaha untuk menghalangi pasangan suami istri melakukan tindakan tidak terpuji (Al-Jauziyah, 2006). Misalnya: salah satu pasangan suami atau istri melakukan selingkuh.

Al Ghazali (Al-Jauziyah, 2006) mengatakan bahwa, sabar adalah suatu kondisi mental dalam mengendalikan nafsu yang tumbuhnya adalah atas dorongan ajaran agama. Karena sabar merupakan kondisi mental dalam mengendalikan diri, maka sabar merupakan salah satu tingkatan yang harus di jalan dalam mendekati diri kepada Allah. Sabar mempunyai tiga unsur, yaitu ilmu, hal, dan amal. Yang dimaksud ilmu disini ialah pengetahuan atau kesadaran dalam agama dan memberi manfaat bagi pasangan suami istri dalam menghadapi segala problem kehidupan rumah tangga. Pengetahuan yang demikian seterusnya menjadi milik hati. Keadaan hati yang memiliki pengetahuan demikian disebut hal. Kemudian hal tersebut terwujud dalam tingkah laku. Terwujudnya hal dalam tingkah laku disebut amal. Al Ghazali mengumpamakan tiga unsur kesabaran itu laksanakan sebatang pohon kayu. Ilmu adalah batangnya, hal sebagai cabangnya dan amal menjadi buahnya. Sabar merupakan bagian dari iman, seperti sabda Nabi Muhammad SAW (diriwayatkan oleh Abu Nu'aim), "sabar itu sebagian dari iman".

Al-Mishri (Al-Jauziyah, 2006) mengemukakan bahwa sabar adalah usaha untuk menjauhi segala larangan Allah. Sikap tenang dalam menghadapi segala duka yang membelit, saat pasangan suami atau istri dihadapkan pada masalah dalam kehidupan rumah tangganya, diharapkan pasangan suami atau istri tersebut mampu menghadapinya dengan sabar. Karena kesabaran sangat

diperlukan agar pasangan suami atau istri saling memahami satu sama lain agar pernikahan tersebut kokoh dan langgeng, karena sesungguhnya Allah meridhai pasangan yang dapat menghadapi masalah dengan kesabaran.

Arraiyyah (2002) mengartikan sabar merupakan kemampuan mengendalikan diri yang dipandang sebagai sikap yang mempunyai nilai tinggi dan mencerminkan kekokohan jiwa orang yang memilikinya. Semakin tinggi kesabaran pasangan suami atau istri miliki maka semakin kokoh dalam menghadapi segala macam masalah yang terjadi dalam kehidupan rumah tangga.

Hubungan suami-istri membutuhkan suatu komitmen dan ketulusan yang dalam untuk mencapai cita-cita pernikahan. Sabar adalah kunci erat untuk mempererat dan memperkuat ikatan pernikahan tersebut, jika sabar tidak dipertahankan maka tidak menutup kemungkinan akan terjadi perceraian akibat kelemahan pribadi dan perasaan suami-istri. Oleh karena itu, sikap sabar harus dimiliki agar memperoleh kekuatan untuk menghadapi masalah-masalah dalam pernikahan. (Turfe, 2006).

Berdasarkan uraian mengenai penjabaran atau definisi kesabaran dapat disimpulkan bahwa kesabaran adalah menahan diri dalam menghadapi suatu penderitaan, menahan diri untuk menjauhi laranganNya termasuk kesabaran dalam pernikahan, dimana pasangan suami istri mau menerima kekurangan pasangannya tersebut, sebab manusia tidaklah sempurna pasti setiap manusia memiliki kekurangan dan kesalahan sehingga harus berbesar hati menerima kekurangan pasangannya.

Aspek – aspek Kesabaran

Aspek-aspek kesabaran menurut Al-Jauziah (2006) yaitu :

1. Sabar menahan nafsu birahinya (menjaga kehormatan)
2. Mampu menguasai dirinya untuk tidak mengatakan sesuatu yang seharusnya tidak dikatakan.
3. Mampu menjaga diri dari berbagai kelebihan dunia
4. Menahan diri dari dorongan nafsu kemarahan
5. Mampu menahan diri untuk tidak membalas dendam
6. Mampu menahan diri untuk tidak melemparkan hal-hal yang tidak disukai kepada orang lain

Metode Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah suami atau istri yang berdomisili diwilayah Kecamatan Kajen, Pekalongan, suami atau istri, usia 20 – 55 tahun, dan beragama Islam.

Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu: skala memaafkan yang mengacu pada teori memaafkan menurut McCullough (2000). Sedangkan skala kesabaran disusun berdasarkan aspek-aspek kesabaran menurut Al-Jauziyah (20006). Metode analisis data untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah menggunakan model analisis korelasi product moment dari Pearson, dengan menggunakan analisis statistik SPSS for windows versi 11.5. Skala ini berfungsi untuk mengetahui sejauh mana memaafkan dan kesabaran yang dimiliki subyek.

Hasil Penelitian

Uji asumsi yang mencakup uji normalitas dan linearitas dilakukan sebelum dilakukan uji hipotesis. Hal ini perlu dilakukan karena teknik korelasi yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment* yang harus menggunakan data yang berdistribusi normal dan linier.

1. Hasil Uji Asumsi

Sebelum melakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data penelitian. Uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji homogenitas sebagai prasyarat uji hipotesis.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah sebaran skor pada variabel penelitian mengikuti kurve normal atau tidak. Teknik yang digunakan untuk uji normalitas adalah dengan menggunakan tehnik One-Sample Kolmogorov-Smirnov. Sebaran skor suatu variabel penelitian dikatakan normal jika p dari nilai K-S-Z lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa bahwa skala memaafkan memiliki skor K-S-Z = 0,972 dengan angka signifikasi sebesar 0,301 ($p > 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa persebaran data skor memaafkan berdistribusi normal. Sedangkan skala kesabaran memiliki skor K-S-Z = 0.435 dengan angka signifikasi sebesar 0.992 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa persebaran skor untuk skala kesabaran adalah normal. Dengan demikian dapat diartikan bahwa data memaafkan dan data kesabaran mempunyai distribusi normal.

Tabel 1*Hasil Uji Normalitas*

Variabel	K-S-Z	p	Status
Memaafkan	0.992	0.288	Normal
Kesabaran	0.435	0.992	Normal

b. Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk menguji apakah hubungan antar variabel memaafkan dengan kesabaran mengikuti garis linier (membentuk garis lurus) atau tidak. Linieritas terpenuhi jika nilai p dari F *Linierity* lebih kecil dari 0.05 ($p < 0,05$) dan nilai p dari F *deviation from linierity* lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Hasil uji linieritas hubungan kesabaran dengan memaafkan didapatkan angka F = 139,36 dengan $p = 0,00$ ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kesabaran dan memaafkan adalah linier.

Tabel 2*Hasil Uji Linieritas*

Variabel	F	p	Status
Memaafkan	139,36	0,00	Linier
Kesabaran			

Uji Hipotesis

Hasil analisis menunjukkan besarnya koefisien antara memaafkan dan kesabaran adalah $r = 0.755$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0.01$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kesabaran dengan memaafkan dalam pernikahan. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini **diterima**.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk menguji hipotesis yaitu apakah ada hubungan antara kesabaran dengan memaafkan dalam pernikahan. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel kesabaran dengan variabel memaafkan. Angka koefisien korelasi sebesar $r = 0,755$ dengan $p = 0,00$ ($p < 0,01$) menunjukkan hubungan antara dua variabel tersebut terbukti, artinya semakin tinggi kesabaran yang dimiliki seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuan untuk memaafkan yang dimiliki oleh suami atau istri. Sebaliknya, semakin rendah kesabaran seseorang maka semakin rendah pula kemampuan seseorang untuk mau memaafkan.

Terbuktinya hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kesabaran dengan memaafkan dalam pernikahan, sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Baumeister, Exline, & Sommer, Enright & Coyle (McCullough, dkk, 2007) yang mengatakan bahwa memaafkan itu merupakan perubahan seseorang dalam emosi, motivasi, atau perilaku mengenai hubungan interpersonalnya, seperti orang berpikir, merasakan, atau bertindak lebih secara positif dan lebih sedikit secara negatif kepada pelaku. Pasangan suami atau istri yang tersakiti hatinya kadang merasa emosi dan berniat untuk membalas dendam. Hal negatif tersebut bisa dialihkan menjadi hal yang positif jika seseorang yang tersakiti tersebut bersabar dan berbesar hati mau untuk memaafkan kesalahan pasangan yang telah menyakiti hatinya.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa memaafkan berada pada kategori sedang, demikian juga dengan kesabaran yang berada pada kategori

sedang. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara kesabaran dengan memaafkan.

Hasil penelitian ini selaras dengan teori yang mendasari hipotesa penelitian, menurut McCullough (2000) bahwa memaafkan berhubungan dengan tingkat kedekatan, komitmen dan kepuasan. Apabila suami atau istri yang merasa menyakiti hatinya adalah orang yang yang mempunyai kedekatan atau komitmen yang tinggi, maka pasangan suami atau istri tersebut akan berpikir untuk memaafkannya. Kedekatan pada setiap pasangan akan memudahkan pasangan dalam melihat perasaan pasangannya ketika tersakiti sehingga semaksimal mungkin seseorang akan berusaha untuk tidak menyakiti pasangannya termasuk membalas dendam atau berkeinginan untuk tidak memaafkan. Selain itu, pasangan yang disakiti akan lebih mudah memaafkan jika mempunyai kedekatan atau komitmen yang tinggi, karena jika tidak pasangan suami atau istri tersebut akan merasakan kerugian yaitu putusnya hubungan dengan mereka (pasangan suami istri) atau dengan kata lain bisa terjadi adanya perceraian.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa memaafkan berada pada kategori sedang, demikian juga dengan kesabaran yang berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara kesabaran dengan memaafkan.

Hasil penelitian ini selaras dengan teori yang mendasari hipotesa penelitian, menurut McCullough (2000) bahwa memaafkan berhubungan dengan tingkat kedekatan, komitmen dan kepuasan. Apabila suami atau istri yang merasa menyakiti hatinya adalah orang yang yang mempunyai kedekatan atau

komitmen yang tinggi, maka pasangan suami atau istri tersebut akan berpikir untuk memaafkannya. Kedekatan pada setiap pasangan akan memudahkan pasangan dalam melihat perasaan pasangannya ketika tersakiti sehingga semaksimal mungkin seseorang akan berusaha untuk tidak menyakiti pasangannya termasuk membalas dendam atau berkeinginan untuk tidak memaafkan. Selain itu, pasangan yang disakiti akan lebih mudah memaafkan jika mempunyai kedekatan atau komitmen yang tinggi, karena jika tidak pasangan suami atau istri tersebut akan merasakan kerugian yaitu putusnya hubungan dengan mereka (pasangan suami istri) atau dengan kata lain bisa terjadi adanya perceraian.

Berdasarkan hasil penelitian, ada 31 subjek yang termasuk dalam kategori sedang. Kemampuan memaafkan yang sedang ini dapat dipengaruhi beberapa hal antara lain subjek penelitian yang memiliki banyak pengalaman terutama terkait dengan konflik. Ada kemungkinan konflik yang pernah dialami adalah konflik yang sangat meyakinkan atau meninggalkan trauma sehingga subjek tidak mudah untuk memaafkan.

Kesabaran tentunya mempunyai peranan dalam membantu seseorang mengatasi amarahnya atau dengan kata lain memaafkan kesalahan daripada membalasnya. Menurut Jauziyah (2006) orang yang sabar adalah orang yang bisa menahan dirinya sendiri untuk tidak mengganggu orang lain dengan kata lain berniat membalas dendam, jika pasangan suami atau istri melakukan kesalahan maka sebaiknya dengan berbesar hati mau untuk memaafkan dan tidak berniat untuk membalas dendam kepada pasangannya tersebut yang telah menyakiti hatinya.

Kesabaran dalam penelitian ini berada pada kategori sedang sebanyak 42 subjek, hal ini mungkin dikarenakan masalah yang dihadapi oleh suami atau istri sangat kompleks sehingga sulitnya untuk menahan diri untuk melakukan hal-hal yang tidak terpuji saat mendapatkan masalah.

Hasil penelitian ini menguatkan pendapat Al Munajjid (2006) yang menyatakan bahwa sabar merupakan suatu hal yang dapat menuntun manusia menghadapi segala macam masalah yang ada dalam kehidupan, dengan tetap mengerjakan segala sesuatu yang diperintahkan Allah dan menahan diri untuk tidak melakukan segala sesuatu yang dilarang oleh Allah. Artinya dengan kesabaran dalam kehidupan rumah tangga (pasangan suami atau istri) akan tetap menahan dirinya untuk tidak melakukan hal-hal yang tidak terpuji saat merasa tersakiti, pasangan suami istri yang sabar dapat berbesar hati memaafkan pasangannya yang telah menyakitinya. Kesabaran pasangan suami atau istri juga akan menuntunnya untuk melakukan hal-hal yang positif dan tidak melakukan hal-hal yang bersifat negatif (membalas dendam, menghindar), jika salah satu pasangan melakukan kesalahan atau menyakiti perasaan pasangannya, tidak berniat untuk membalasnya karena bisa berpengaruh pada kelangsungan atau kelanggengan pernikahannya. Hal ini juga selaras dengan pendapat Turfe (2006) mendeskripsikan sabar merupakan pengendalian diri seseorang untuk tidak berbuat keji dan dosa, menaati semua perintah ALLAH, mampu memegang teguh akidah Islam, dan mampu tabah serta tidak mengeluh saat orang lain menyakiti hatinya. Dengan demikian suami ataupun istri yang telah menyakiti salah satu pasangannya diharapkan untuk bersabar dengan tetap

menumbuhkan nilai-nilai yang positif dalam dirinya yakni dengan memaafkan kesalahan pasangannya.

Arraiyyah (2002) mengartikan sabar merupakan kemampuan mengendalikan diri yang dipandang sebagai sikap yang mempunyai nilai tinggi dan mencerminkan kekokohan jiwa orang yang memilikinya. Hal ini menjelaskan bahwa dengan sabar pasangan suami istri mampu mengendalikan emosinya saat salah satu pasangannya melakukan kesalahan dan berusaha untuk memaafkan pasangannya

Keseluruhan sumbangan yang diberikan dari variabel kesabaran untuk variabel memaafkan pada suami atau istri adalah sebesar 57%. Dengan demikian berarti sisanya 44.3% disebabkan oleh faktor lain yang bisa mempengaruhi kemampuan memaafkan pada suami atau istri. Berdasarkan analisis tambahan dengan menggunakan analisis regresi menggunakan metode *stepwise* diperoleh hasil bahwa aspek keluarga sakinah yang paling mempengaruhi memaafkan adalah aspek menahan diri dari nafsu kemarahan yaitu sebesar 55.1% dan 4.9% dipengaruhi oleh aspek menahan diri dari nafsu kemarahan dan menguasai dirinya untuk tidak mengatakan yang seharusnya tidak dikatakan.

Berdasarkan uraian atau penjelasan diatas, peneliti menyadari dalam penelitian ini masih terdapat banyak keterbatasan terutama mengenai alat ukur penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah dua buah skala, meliputi Skala Kesabaran dan Skala Memaafkan. Skala yang diungkap dalam skala kesabaran dan skala memaafkan merupakan hal yang bersifat pribadi khususnya mengungkap masalah kehidupan dalam rumah tangga, sehingga tidak menutup kemungkinan subjek tidak sepenuhnya terbuka dan jujur dalam memberikan jawaban. Kemungkinan ini bisa saja terjadi bila subjek ingin

memberikan kesan positif tentang dirinya dan tidak ingin orang lain mengetahui masalah atau kekurangan yang ada dalam kehidupan rumah tangganya. Selain itu peneliti juga melihat bahwa hasil korelasi yang tinggi antara kesabaran dengan kemampuan pemecahan masalah dikarenakan terdapat kesamaan konteks pengukuran pada dua variabel atau dapat dikatakan terjadi *overlapping* antara dua variabel tersebut.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara kesabaran dengan memaafkan **diterima**. Ada hubungan positif antara kesabaran dengan memaafkan. Artinya, semakin tinggi kesabaran yang dimiliki suami atau istri, maka semakin tinggi pula skor memaafkannya. Sebaliknya, semakin rendah kesabaran yang dimiliki suami atau istri, semakin buruk pula memaafkannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriady, D. 2008. *Hubungan antara Kesabaran dengan Kemampuan Pemecahan Masalah pada karyawan. Skripsi (tidak diterbitkan)*. Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia
- Al-Jauziyah, I. A. 2006. *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur*. Yogyakarta : Mitra Pustaka.
- Al-Kumayi, S. 2006. *99 Q for Family : Menerapkan Prinsip Asmaul Husna dalam Kehidupan Rumah Tangga*. Jakarta : Hikmah.
- Al Munajjid, M. S. 2006. *Silsilah Amalan Hati*. Bandung : Irsyad Baitus Salam
- Arraiyyah, M. H. 2002. *Sabar Kunci Surga*. Jakarta: Khazanah Baru.
- Azwar, S. 1999. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 1997. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chitayat, D. 2006. *Forgiveness Partnering with the enemy*. UN – NGO/ DPI Midday Workshop. September 2006
- Febriani, A. 2008. *Hubungan antara Memaafkan dengan Kebermaknaan Hidup. Skripsi (tidak diterbitkan)*. Yogyakarta : Universitas Gadjah mada.
- Fincham, F. D, Beach, S. R. H, & Davila, J. 2004. Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage. *Journal of Family Psychology*
- Gottman, J & Nan, S. 2001. *Disayang Suami Sampai Mati : Tujuh Prinsip Melanggengkan Pernikahan Yang Dapat Dipelajari Suami Istri*. Bandung : Kaifa.
- Harrington, B. 2006. "New Forgiveness Research Looks at its Effect on Others". *Jurnal ilmiah EXPLORE (The Journal of Science and Healing)*, edisi Januari/Februari 2008, Vol. 4, No. 1.
- Kachadourian, K. L, Fincham, F , and Davila, J. 2004. The tendency to forgive in dating and married couples: The role of attachment and relationship satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Kulcsár, A. 2006. *Forgiveness And Mental Health*. Studia Universitatis Babes. Bolyai
- Luskin, F. 2006. *The Stanford Forgiveness Project*. UN – NGO/ DPI Midday Workshop. September 2006
- Linley, P. A, & Stephen, J. 2004. *Positive Psychology in Practice*. New Jersey : John Willey & Sons, Inc.
- McCullough, M. E. 2000. Forgiveness as Human Strenght: Theory, Measurement, and Links to Well – Being. *Journal of Personality and Clinical Psychology*, 19 (1), 43-55.

- McCullough, M. E, Bono. G, & Root, L. M. 2007. Rumination, Emotion, and Forgiveness: Three Longitudinal Studies. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 92, No. 3, 490-505.
- McCullough, M. E, Fincham, F. D, & Tsang, J. A. 2003. Forgiveness, Forbearance, and Time : The Temporal Unfolding of Transgression – Related Interpersonal Motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 84, No. 32, 540-557.
- Olson, D. H., & Defrain, J. 2003. *Marriages & Family, Intimacy, Diversity, and Strengths*. McGraw-Hill.
- Pruitt, D G. & Rubin Z, J. 2004. *Teori Konflik Sosial*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Ransley, C., and Spy, T. 2004. *Forgiveness and the Healing Process*. New York : Brunner-Routledge
- Turfe, T. A. 2006. *Mukjizat Sabar, Terapi Meredam Gelisah Hati*. Bandung : PT. Mizan Pustaka
- Wallace, H. M. 2008. "Interpersonal consequences of forgiveness: Does forgiveness deter or encourage repeat offenses?". *Journal of Experimental Social Psychology*, Vol 44, No. 2, March 2008, hal 453-460.
- Worthington, E. L. 2005. "Forgiveness in Health Research and Medical Practice". *Jurnal Explore*, Mei 2005, Vol.1, No. 3