

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Forgiveness atau pemaafan merupakan suatu respon positif dalam diri individu untuk memulihkan luka hati yang diakibatkan oleh pengalaman masa lalu yang buruk (Terreri, Dayke, & Elias, 2007). Pemaafan juga dapat berarti suatu proses yang dialami individu untuk meninggalkan hal-hal yang dianggap buruk dan negatif dalam diri individu tersebut. Pemaafan bagi individu dapat terlepas dari rasa bersalah yang berlebihan, kecewa, dendam, dan kecemasan. Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Rangganadhaan dan Todorov (Juwita & Kustanti, 2018) akibat adanya merasa malu, *personal distress*, rasa bersalah dan empati yang dirasakan dapat mempengaruhi proses memaafkan. Proses dari pemaafan dapat berarti memaafkan situasi yang terjadi serta oranglain serta kepada diri sendiri yang pernah melakukan kesalahan. Adanya kesalahan yang pernah dilakukan akan mengganggu hubungan seseorang dengan oranglain maupun diri sendiri. Memaafkan diri diperlukan untuk dapat melepaskan emosi negatif terhadap kesalahan yang pernah dilakukan. Pemaafan diri dapat terjadi karena adanya dorongan dari dalam diri agar tidak terus terjebak dalam kesalahan yang pernah diperbuat (Rengganis, 2019). Seseorang cenderung sulit untuk memaafkan diri sendiri apabila seseorang tersebut telah melakukan suatu hal yang dianggap salah atau fatal. Ketika seseorang tersebut mampu untuk mengakui kesalahan yang pernah dilakukan dan menjadikan hal tersebut sebagai sebuah pembelajaran serta memiliki usaha untuk berubah menjadi individu yang lebih baik, dapat dikatakan bahwa seseorang tersebut mampu untuk memaafkan dirinya sendiri.

Meninggalkan kebiasaan berupa hal-hal yang buruk akan membutuhkan suatu proses untuk dapat merubah kebiasaan buruk tersebut menjadi hal yang baik (Rengganis, 2019). Proses yang panjang dan tidak mudah merupakan proses yang harus dilalui seseorang untuk dapat merubah kebiasaan. Seseorang yang terlalu lama terikat dengan rasa bersalah secara terus menerus akan cenderung menutupi kesalahan yang pernah diperbuat. Beberapa faktor yang mempengaruhi proses

memaafkan seperti adanya rasa sesal atau rasa bersalah atas apa yang dilakukan. Seseorang cenderung merasa menjadi individu yang gagal. Selain itu, adanya aspek afektif dan perilaku seseorang akan menjadi terganggu (Fitria, 2017). Individu akan merasa ditinggalkan dan menanggung beban yang amat berat serta cukup menyedihkan, sehingga individu akan terobsesi dengan rasa penyesalan yang berulang dan kemudian menungkit tentang masa lalu yang tidak berarti, gagal, dan tidak cukup untuk dimaafkan atas apa yang pernah dilakukan. Penyesalan dapat pula diungkapkan seseorang dengan kegelisahan hati dan kekalutan diri (Veriyanto & Karyono, 2013).

Menurut Screff (Manafe, 2014) seseorang dapat merasa bersalah dan menyesal pada diri sendiri apabila telah melakukan suatu pelanggaran yang mengandung nilai atau aturan sosial. Menurut laporan kajian mengenai pandangan tokoh agama dan masyarakat terhadap LGBT yang dilakukan oleh Pusat penelitian kesehatan Universitas Indonesia adanya LGBT di Indonesia merupakan hal yang tabu bagi sebagian kelompok. MUI mengeluarkan fatwa yang menolak praktik hubungan badan dan perkawinan sesama jenis (Damayanti, 2015). Data estimasi dari kemenkes pada tahun 2012 lalu tercatat bahwa kaum gay di Indonesia mencapai 1.095.970 gay dan akan naik sekitar 37% (Hasnah & Alang, 2019). LGBT di Indonesia masih banyak menuai kontra dan tidak sedikit pula yang pro terhadap kelompok tersebut (Damayanti, 2015). Disisi lain berkembangnya LGBT di Indonesia, terdapat orang-orang yang awalnya merupakan homoseksual atau orang-orang yang memiliki kecenderungan menyukai sesama jenis kemudian ingin merubah dirinya menjadi heteroseksual atau dapat dikenal sebagai mantan homoseksual (Throckmorton & Pattison, 2002).

Seorang homoseksual dapat kembali pulih dan kemungkinan tersebut ada, hanya saja proses yang dilakukan akan cenderung sulit dan berlangsung cukup lama. Tidak sedikit dari homoseksual yang ingin berusaha lepas menjadi seorang mantan homoseksual (Sinyo, 2014). Keadaan lingkungan menjadi salah satu faktor sulit seorang homoseksual untuk menjadi heteroseksual.

Seperti yang dijelaskan seorang yang telah menjadi gay selama 10 tahun bernama A. A menjelaskan bahwa dirinya ingin berubah namun faktor dari

lingkungan yaitu teman-teman A merupakan faktor yang menghambat A untuk berubah.

“ Pengen sembuh mbak... iya mba susah banget cari jalan keluar.. masih banyak yang godain mbak kek gombalin gitu ngajakin nonton pergi terus juga, susah banget suka sama cewe.”(A, gay, 23-01-2020)

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi atau menghambat seseorang mantan homoseksual untuk berubah, setiap individu memiliki alasannya tersendiri selain faktor dari lingkungan, faktor dalam diri individu juga dapat menjadi kendala dalam proses berubah mantan homoseksual.

“ 2 tahun ini juga gak gampang, ada aja hal yang bikin ke triggered... karena kebetulan aku butchy ya, jadi aku nganggap diriku cowok. Kalau liat konten LGBT, terutama yang cewek ke cewek kayak ada iri. Kayak pengen banget balik kayak dulu. Belum lagi kalau naksir cewek. Dan pasti tiap tertarik sama cewek, saya sama dia malah teman deket banget. Malah kadang saya suka salah ngartiin. Karena deketnya ya kayak couple gitu, chat tiap hari, malah cekcok karena terabaikan, gitu aja.” (F, mantan lesbian, 24-1-2020)

“Jujur ya ... tertarik tuh emang ada masih.. cuman buat balik gak ada niatan aja gitu.. iya kak.. karena aku udah pacaran hampir 5 tahun sama pacarku.. jadi rasa itu bisa ditahan.. suka ngeliat iya. Suka gabung-gabung masih iya sama mereka.. cuman ya gitulah hehe” (T, mantan lesbian, 26-1-2020)

Adanya penyesalan terhadap masa lalu yang buruk merupakan perasaan awal yang dirasakan mantan homoseksual untuk berubah. Penyesalan yang terendah adalah ketika hati merasa tersiksa dan berguncang ketika melakukan dosa. Rasa penyesalan dapat menjadi hal yang positif, seseorang akan memiliki tendensi untuk mengubah perilaku yang salah menjadi perilaku yang benar. Selain itu adanya rasa bersalah dan menganggap diri sebagai pendosa sehingga adanya perasaan kalut dan tidak nyaman dirasakan. Berdasarkan pada penelitian mengenai konflik religiusitas pada homoseksual bahwa adanya konflik religiusitas berupa rasa bersalah dan berdosa yang dirasakan oleh homoseksual hal tersebut menyebabkan ketidaknyamanan dan perasaan cemas (Setiyo & Kusumaningsih, 2018). Hal ini dirasakan oleh O seorang mantan lesbian yang memutuskan untuk berubah karena merasakan ketidaknyamanan dalam diri subjek serta merasa jauh dengan Allah dan selalu berbuat maksiat.

“Ya itu buat aku ni selama itu .. ee.. apa namanya... yang aku lakuin ya gak ada manfaatnya yaudah disitu maksudnya yaudah gak pengen ngulangin lagi. Rasanya gak tenang hati tu rasanya tu ya sumpek, gak nyaman gak tau kenapa memang itu tu ya gak jelas rasanya sumpek memang gak tenang aja setelah itu coba buat ibadah tapi cuman habis itu yang yaudah maksiat lagi, maksiat lagi. sampai akhirnya ya itu tadi aku milih buat yaudah ninggalin semuanya” (O, mantan lesbian, 7-6-2020)

“saya masih pendosa gak ada yang berubah cuman ya itu tadi Allah kasih hadiah saya lah yaudah banyak belajar kan ya dari situ.” (O, mantan lesbian, 7-6-2020)

Penelitian lain mengenai konflik diri dan persepsi homoseksual (lesbian) terhadap nilai-nilai spiritual bahwa adapun konflik eksternal dan konflik internal yang dirasakan oleh subjek seperti masalah yang dialami dalam hubungan dengan keluarga (Kusuma, 2012). Subjek C merasa bahwa permasalahan yang terjadi selama ini karena diri C, keluarga C juga sempat merasa kecewa dan menyuruh C pergi dari rumah.

“Apa yang terjadi di keluarga itu kayak semua nah larinya ke aku, emm intinya semenjak itu kan cari hiburan diluar, tapi setelah ada keluarga yang tau kok masalah makin tambah gede gitu kak, disuruh keluar nah aku dari rumah” (C, mantan lesbian, 8-6-2020)

Perasaan bersalah dan berdosa yang dirasakan oleh mantan homoseksual dapat membuat mantan homoseksual memiliki penilaian negatif pada diri sehingga pemaafan diri yang merupakan sebuah kesatuan proses untuk memotivasi diri agar mampu untuk menerima rangsangan yang menyakitkan dengan melakukan perubahan perilaku dapat diterapkan sebagai proses untuk menerima perasaan negatif dan mendorong individu untuk melakukan perubahan (Hall & Fincham, 2005).

Menurut Enright (Manafe, 2014) pemaafan diri adalah proses pada diri seseorang untuk memiliki rasa belas kasih, kemurahan hati dan cinta terhadap diri sendiri dan menghilangkan perasaan benci kepada diri akibat dari perbuatan yang telah dilakukan dan mengubah pikirannya, perilaku serta emosi yang bersifat negatif menjadi positif. Kesadaran diri terhadap masa depan menjadikan faktor seorang mantan homoseksual ingin berubah. Hal tersebut juga dijelaskan oleh beberapa subjek ketika peneliti melakukan wawancara.

“Terus dengan kondisi keluarga yang kurang baik, ada keinginan juga buat berkeluarga. Kalau saya ga berubah sekarang, kapan lagi? I want a normal life. And that’s kinda hard thingy.. dan berubah itu gak ada yang instan. When people say we can change by the time. But if we never chase it, it’s such a bullshit. Saya ga mau berubah nanti, yang malah mempersulit saya. Saya pengen punya keluarga yang lebih baik. Dan saya harus mulai berubah sekarang.” (F, mantan lesbian, 24-1-2020)

“ Pengen banget mbaa ada beberapa alasan si, yang pertama aku semakin dewasa apa aku gak mau punya keturunan? Apa aku gak mau punya istri, yang kedua aku juga takut kena penyakit mba, yang ketika kalo aku gak berubah gini-gini terus apa aku gak kasian sama ibuku, yang keempat yang paling takut sama Allah mba.” (A, gay, 23-1-2020)

“Kenapa ya, karena .. ee liat itu untuk jangka panjangnya yang pertama.. ee kalo diliat liat gak ada benefitnya. Apa? Selain mungkin untuk , mungkin kepuasan hawa nafsu atau kesenangan diri itu ya sisanya gak ada apa-apanya, selain itu ya motivasinya karena umur sih karekan aku semakin tua ya sama aku akhir-akhir ubu jauh kan dari orang tua, mama papa di S, kakaku di J aku sendirian disini. Kalo aku terus-terusan melakukan hal ini ya buat apa, gak ada benefitnya buat aku.” (T, mantan lesbian, 26-1-2020)

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dapat diketahui bahwa seseorang dapat memilih untuk tidak menjadi seorang homoseksual bahkan jika godaan untuk kembali begitu kuat. Selalu ada jalan untuk seseorang berubah begitu juga untuk menjadi mantan homoseksual. Kesadaran tentang sesuatu yang salah dapat berdampak positif untuk sebagian orang.

Rasa bersalah dan penyesalan adalah sumber lahirnya tanggung jawab (Afif, 2019). Proses pemaafan menuntut seseorang untuk tahu dan paham atas kesalahan yang pernah diperbuat, kemudian hal tersebut akan memicu adanya kesadaran memperbaiki dan berkomitmen untuk bertanggung jawab terhadap kesalahan yang pernah diperbuat. Berusaha untuk menerima masa lalu dan menjadikan hal tersebut pelajaran adalah proses yang dialami oleh seseorang untuk berubah. Rasa bersalah secara langsung memberikan pengaruh yang positif. Hal tersebut sependapat dengan penjelasan Thompson (Thompson, et al., 2005) yang mengatakan bahwa pemaafan merupakan proses intrapersonal yang diarahkan pada diri sendiri, situasi dan oranglain serta mampu menempatkan peristiwa pelanggaran yang dirasakan

hingga respon seseorang terhadap pelaku, peristiwa, dan akibat dari pelanggaran tersebut diubah dari hal negatif menjadi positif.

Proses dalam memaafkan ini juga merupakan motivasi intrapersonal positif mengarah kepada seseorang yang melakukan kesalahan dimana motivasi dendam dan rasa menjauhi berkurang. Penelitian mengenai hubungan pemaafan dengan kesejahteraan psikologis terdapat hasil yang signifikan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis terhadap mahasiswa fakultas psikologi di Surakarta (Oetari, 2017). Hal tersebut juga sejalan dengan pendapat Bono dan Mc Cullough (Bono, Mc Cullough, & Root, 2007) bahwa pemaafan adalah sumber kekuatan seseorang untuk dapat memperbaiki maupun mencapai kesejahteraan psikologis. Ketika mantan homoseksual memutuskan untuk berubah terdapat beberapa proses yang harus dilalui salah satunya adalah memaafkan diri. Pemaafan diri merupakan suatu proses yang harus dilalui agar mantan homoseksual dapat menerima dirinya yang sekarang, berusaha menjadikan masa lalu sebagai sebuah pembelajaran dalam perjalanan hidup, dengan dapat menerima dirinya diharapkan individu akan dapat merasakan kesejahteraan psikologis dan menjadi pribadi yang lebih positif. Setiap orang berhak untuk memilih jalannya sendiri untuk berubah begitu pula dengan mantan homoseksual.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembahasan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang ingin diteliti yaitu :

1. Bagaimana gambaran pemaafan diri pada mantan homoseksual?
2. Bagaimana tahapan yang dilalui mantan homoseksual untuk dapat memaafkan dirinya?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui :

1. Gambaran pemaafan diri pada mantan homoseksual
2. Tahapan yang dilalui oleh mantan homoseksual untuk dapat memaafkan diri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat secara teoritis dan menambah referensi serta memperluas pengetahuan dalam bidang ilmu psikologi khususnya dalam bidang psikologi sosial yaitu pemaafan diri mantan homoseksual (lesbian).

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini dapat diharapkan menjadi sebuah manfaat bagi:

- a. Peneliti, mampu untuk menghargai makna dari pemaafan diri, memahami berbagai situasi dan kondisi di masyarakat, serta mampu menerapkan ilmu psikologis pada kehidupan diri maupun kehidupan di masyarakat.
- b. Subjek, mampu memberikan dorongan kepada subjek untuk terus berubah menjadi individu yang lebih baik lagi, serta subjek sendiri mampu untuk memahami gambaran serta tahapan pemaafan diri yang harus dilalui.

