

**HUBUNGAN ANTARA MEMAAFKAN DENGAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS ORANG DENGAN HIV / AIDS (ODHA) DI KENDAL**

SKRIPSI

Dosen Pembimbing

Anisa Fitriani, S. Psi., M.Psi., Psikolog



Di susun oleh :

Andhika Bagus Prastya

30701800011

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG

SEMARANG

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA MEMAAFKAN DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS ORANG DENGAN HIV / AIDS (ODHA) DI KENDAL

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Andhika Bagus Prastya

30701800011

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan penguji guna
memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal

Anisa Fitriani, S. Psi., Psikolog

18 Agustus 2023

Semarang, 18 Agustus 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Joko Kuncoro, S.Psi.,M.Si

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN ANTARA MEMAAFKAN DENGAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS ORANG DENGAN HIV / AIDS (ODHA) DI KENDAL

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Andhika Bagus Prastya

30701800011

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji,

Pada tanggal

Agustus 2023

Dewan Penguji

1. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si.
2. Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi.
3. Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Tanda Tangan

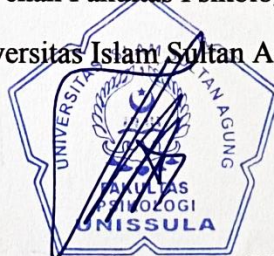


Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikolog

Semarang, 18 Agustus 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Andhika Bagus Prastya dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesejahteraan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat keserjanaan saya dicabut.

Semarang, 18 Agustus 2023

Yang menyatakan,



Andhika Bagus Prastya
30701800011

MOTTO

“Perkataan yang baik dan pemberian maaf lebih baik daripada sedekah yang diiringi tindakan yang menyakiti. Allah Maha Kaya, Maha Penyantun”

(QS. Al-Baqarah 2: Ayat 263)

“Bersemangatlal atas hal-hal yang bermanfaat bagimu. Minta tolonglah pada Allah, jangan engkau lemah”

(HR. Muslim)



PERSEMBAHAN

Bismillaahirrohmaanirrohiim...

Dengan izin Allah Subhanahu Wa Ta'ala, kupersembahkan karya ini kepada

Kedua orang tua yang selalu memberikan arahan dan memberikan dukungan apapun yang menjadi pilihanku dalam mewujudkan angan dan mimpi yang aku cita – citakan.

Serta adikku Lutfi Andreanto yang selalu memberikan semangat dan motivasi agar untuk tidak mudah menyerah pada apapun masalah yang ada.

Dosen pembimbing Ibu Anisa Fitriani, S. Psi., M.Psi., Psikolog yang telah sabar dalam membimbing, memberikan arahan serta saran dalam menyelesaikan karya ini.

Serta seluruh pihak yang ikut membantu dan memberikan semangat serta motivasi dalam menyelesaikan karya ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat, hidayah serta inayahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar S1 Sarjana Psikologi. Penulis menyadari dalam proses skripsi ini masih jauh dari kata sempurna seperti apa yang diharapkan. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis mengakui menemui kesulitan dan hambatan, namun berkat bantuan, arahan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak penulis mampu untuk menyelesaikannya. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S. Psi., M. Si. Selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA sekaligus dosen wali yang senantiasa membantu dengan memberikan arahan, dan saran kepada penulis selama belajar sampai dengan proses penelitian.
2. Ibu Ansia Fitriani, S. Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang senantiasa sabar dalam memberikan bimbingan, arahan, saran serta memberikan motivasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
3. Bapak dan Ibu dosen yang sudah sangat baik dalam mengajar sehingga penulis memperoleh banyak sekali ilmu serta pengalaman yang berharga selama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi UNISSULA.
4. Bapak dan Ibu staff dan karyawan yang telah membantu dan memberikan kemudahan kepada penulis mengenai semua hal yang berkaitan dengan administrasi dalam penyusunan skripsi hingga selesai.
5. Dinas Kesehatan Kabupaten Kendal yang telah memberikan saran serta izin untuk melakukan penelitian di Kelompok Damping Sebaya yang ada di Kendal.
6. Bapak Agus, Bapak Afif, dan Bapak Kholiq yang telah membantu penulis dalam mengumpulkan data dalam proses penelitian.
7. Seluruh anggota Kelompok Dukungan Sebaya (KDS) di Kendal yang telah membantu serta terlibat dalam penelitian ini.

8. Orang tua, Bapak Subiyanto dan Ibu Jumanah yang selalu memberikan perhatian serta dukungan baik melalui doa, moral ataupun materi.
9. Adik, Lutfi Andreanto yang selalu menemani, memberikan dukungan, dan menghibur penulis.
10. Aditya Diwa, Faruq Faris, Hanna Amalia selaku sahabat terdekat yang bersedia meluangkan waktunya untuk membantu penulis baik dalam menyelesaikan skripsi ataupun hal lain di luar itu.
11. Seluruh teman – teman angkatan 2018 khususnya kelas A yang telah memberikan pengalaman, dukungan, dan kasih sayang yang akan selalu membekas dalam ingatan.
12. Keluarga besar BEM yang penulis anggap sebagai keluarga sendiri yang telah memberikan pengalaman yang luar biasa selama magang sampai 2 periode menjabat.
13. Semua pihak yang telah memberikan dukungan, semangat, serta membantu penulis yang tidak penulis sebutkan satu persatu. Semoga semua kebaikan yang telah kalian lakukan akan berbalik kepada kalian semua.

Proses penyelesaian skripsi ini telah dilakukan dengan sebaik – baiknya dan penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Semoga dengan segala keterbatasannya, skripsi ini dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang psikologi serta bermanfaat bagi semua yang membutuhkan.

Semarang, 18 Agustus 2023

Yang menyatakan

Andhika Bagus Prastya

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	6
A. Kesejahteraan Psikologis.....	6
1. Definisi Kesejahteraan Psikologis	6
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis.....	7
3. Aspek – Aspek Kesejahteraan Psikologis.....	10
B. Memaafkan.....	12
1. Pengertian Memaafkan	12
2. Aspek -Aspek Memaafkan.....	14
C. Hubungan Antara Memaafkan Dan Kesejahteraan Psikologis	16
D. Hipotesis	17

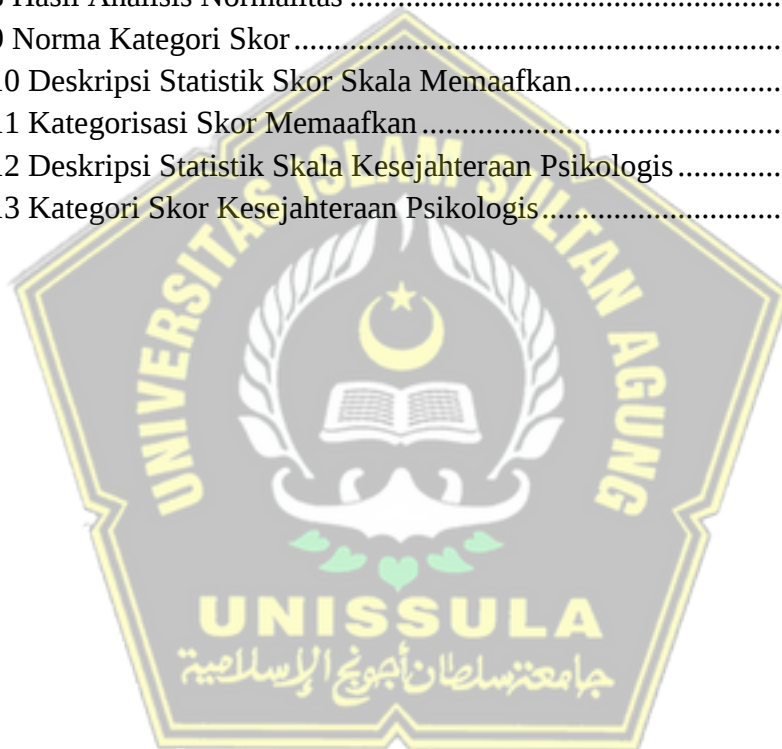
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
A. Identifikasi Variabel Penelitian	18
B. Definisi Oprasional.....	18
1. Memaafkan	18
2. Kesejahteraan Psikologis	19
C. Populasi, Sampel, Dan Teknik Pengambilan Sampel	19
1. Populasi.....	19
2. Sampel	20
3. Teknik pengambilan sampel	20
D. Metode Pengumpulan Data	20
1. Skala Memaafkan	21
2. Skala Kesejahteraan Psikologis	22
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas	23
1. Validitas	23
2. Uji daya beda	23
3. Reliabilitas	23
F. Teknik Analisis	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	25
A. Orientasi Kancan Penelitian dan Pelaksanaan Penelitian.....	25
1. Orientasi Kancan Penelitian.....	25
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	26
B. Pelaksanaan Penelitian	30
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	30
1. Uji asumsi	30
2. Uji Hipotesis	32
D. Deskripsi Variabel Penelitian.....	32
E. Pembahasan	35
F. Kelemahan Penelitian.....	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	37
A. Kesimpulan Penelitian	37
B. Saran	37

DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN.....	42



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jumlah Populasi	20
Tabel 2 Blueprint Skala Memaafkan	21
Tabel 3 Blueprint Skala Kesejahteraan Psikologis	22
Tabel 4 Distribusi Nomor Aitem Skala Memaafkan.....	27
Tabel 5 Distribusi Nomor Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis	28
Tabel 6 Daya Beda Aitem Skala Memaafkan	29
Tabel 7 Daya Beda Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis.....	30
Tabel 8 Hasil Analisis Normalitas	31
Tabel 9 Norma Kategori Skor	32
Tabel 10 Deskripsi Statistik Skor Skala Memaafkan.....	33
Tabel 11 Kategorisasi Skor Memaafkan	33
Tabel 12 Deskripsi Statistik Skala Kesejahteraan Psikologis	34
Tabel 13 Kategori Skor Kesejahteraan Psikologis.....	34



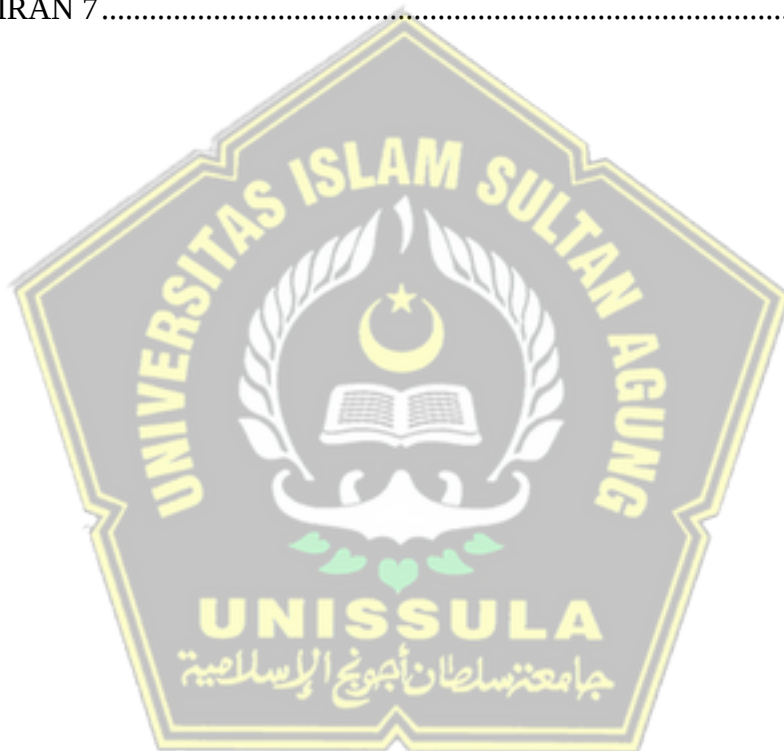
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Norma Kategorisasi Skala Memaafkan.....	33
Gambar 2 Norma Kategorisasi Skala Kesejahteraan Psikologis	34



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1	43
LAMPIRAN 2	72
LAMPIRAN 3	79
LAMPIRAN 4	86
LAMPIRAN 5	90
LAMPIRAN 6	95
LAMPIRAN 7	100



HUBUNGAN ANTARA MEMAAFKAN DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS ORANG DENGAN HIV / AIDS (ODHA) DI KENDAL

Oleh :

Andhika Bagus Prastya, Anisa Fitriani

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email : andhikabp@std.unissula.ac.id

ansisa.fitriani@unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara memaafkan dan kesejahteraan psikologis pada Orang Dengan HIV / AIDS (ODHA) di Kendal. Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah sampel 54 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan 2 jenis skala yaitu skala memaafkan yang terdiri dari 15 aitem dengan nilai reliabilitas 0,685 dan skala kesejahteraan psikologis yang terdiri dari 27 aitem dengan nilai reliabilitas 0,861. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data *Person Correlation*. Dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan yaitu terdapatnya hubungan positif antara memaafkan dengan kesejahteraan psikologis pada ODHA di Kendal. Uji hipotesis antara memaafkan dengan kesejahteraan psikologis memperoleh nilai koefisien korelasi $r_{xy} = 0,427$ dengan taraf signifikan 0,001 ($p < 0,01$). Berdasarkan hal tersebut mengindikasikan bahwa terdapat hubungan positif antara memaafkan dengan kesejahteraan psikologis pada Orang Dengan HIV / AIDS (ODHA) di Kendal.

Kata Kunci : Kesejahteraan Psikologis, Memaafkan, HIV, AIDS

HUBUNGAN ANTARA MEMAAFKAN DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS ORANG DENGAN HIV / AIDS (ODHA) DI KENDAL

By :

Andhika Bagus Prastya, Anisa Fitriani

Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang

Email : andhikabp@std.unissula.ac.id

ansisa.fitriani@unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between forgiveness and psychological well-being in People With HIV/AIDS (ODHA) in Kendal. This study used quantitative methods with a sample of 54 people. The sampling technique in this study used 2 types of scales, namely the forgiveness scale consisting of 15 items with a reliability value of 0.685 and the psychological well-being scale consisting of 27 items with a reliability value of 0.861. This study used Person Correlation data analysis technique. In this study, the hypothesis proposed is that there is a positive relationship between forgiveness and psychological well-being in PLHIV in Kendal. Test the hypothesis between forgiveness and psychological well-being obtained a correlation coefficient value $r_{xy} = 0.427$ with a significant level of 0.001 ($p < 0.01$). This indicates that there is a positive relationship between forgiveness and psychological well-being in people living with HIV/AIDS in Kendal..

Keywords : Forgiveness, Psychological Well-Being, HVI, AIDS

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

HIV (*Human Immunodeficiency Virus*) adalah sejenis kuman yang masuk ke dalam tubuh kita dan melemahkan sistem kekebalan tubuh kita. Sulit untuk mengetahui apakah seseorang mengidap HIV dengan segera karena efek buruknya akan muncul dalam waktu yang lama. AIDS (*Acquired Immune Deficiency Syndrome*) adalah ketika seseorang dengan HIV menjadi sangat sakit dan mempunyai banyak masalah. Orang dengan HIV/AIDS dapat meminum obat yang disebut ARV (*antiretroviral*) yang membantu mencegah virus membuat mereka semakin sakit. ARV penting karena dapat menghentikan virus berubah menjadi AIDS, dan jika seseorang sudah mengidap AIDS, ARV dapat membantu mereka tetap sehat dengan melawan penyakit lain. HIV biasanya menyebar melalui ASI, dan cairan tubuh (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Ada banyak sekali orang di Asia Tenggara yang mengidap penyakit bernama HIV pada tahun 2019. Penyakit ini bisa membuat orang sakit parah. Di Indonesia, jumlah kasus HIV semakin tinggi setiap tahunnya. Pada tahun 2019, jumlah penduduk sakit terbanyak di lima wilayah besar yang disebut provinsi. Daerah yang paling banyak penderitanya adalah Jawa Timur, DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, dan Papua. Jumlah orang yang menderita penyakit yang lebih serius yang disebut AIDS adalah yang tertinggi pada tahun 2013, dengan lebih dari 12.000 kasus (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Di Indonesia, penderita HIV AIDS disebut dengan ODHA. Penelitian yang dilakukan Joerban pada tahun 1999 menemukan bahwa hampir semua pasien HIV/AIDS merasa sangat khawatir dan sedih. Mereka juga menemukan bahwa banyak dari mereka merasa sangat sedih dan sedih. HIV/AIDS dapat membuat orang merasa ingin menyakiti diri sendiri dan membuat mereka sangat sedih (Darmawan, 2016). Stress faktor utama dari depresi, kecenderungan bunuh diri dan rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis pada ODHA.

Ryff (1998) mengemukakan pendapat bahwa kesejahteraan psikologis adalah keadaan manusia yang tidak hanya bebas stres, tetapi keadaan yang dianggap sehat dan fungsional (Rahayu & Setiawati, 2019). Kesejahteraan psikologis menurut Kringelbach dan Berridge (2017) merupakan sesuatu yang dirasakan oleh individu yang memiliki dampak positif dalam hidupnya melalui pengalaman yang pernah dilalui dalam hidupnya. Snyder, Lopez, dan Pedrotti (2011) mengemukakan pendapat bahwa kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan yang menggambarkan bahwa seseorang melihat apa yang terjadi di masa lalu dan memikirkannya dengan baik, baik dulu maupun sekarang, mengembangkan diri, mempunyai tujuan dan mengetahui cara memaknai kehidupan dengan baik, kemampuan mengendalikan lingkungan baik, mandiri dan pengendalian emosinya baik (Putri & Kaloeti, 2019).

Hasil wawancara pada subjek 1 DS usia 28 tahun :

“..... waktu dikasih tau klo positif aku merasa semuanya kayak berhenti terus aku nangis, badanku kayak lemes banget gak ada tenaga sama sekali. Rasa takut yang semakin besar kayak takut di jauhi, takut dimaki-maki orang, takut ditinggal keluarga, takut nanti kedepannya harus gimana. Bahkan sampai saat ini cuma beberapa orang aja yang tau klo aku positif. Saat orang tuaku tau, saya dimarahi habis-habisan bahkan aku nggak berani buat natap mata mereka. Aku tau mereka sangat kecewa pada diriku, bahkan diriku sendiri saja masih kecewa dengan diri sendiri dan belum bisa memaafkan diri sendiri tentang apa yang sudah terjadi...”

Hasil wawancara pada subjek 2 J usia 30 tahun :

“..... pada saat pertama kali dikasih tau kalo saya positif tentu saya merasa kayak dunia saya hancur pada saat itu. rasa sedih, marah, benci sama diri sendiri campur aduk menjadi satu. Banyak sekali pertanyaan kayak ‘kenapa Tuhan memberikan cobaan ini ke saya?’, ‘bagaimana hidup saya kedepannya?’. Saat saya memberitahu keluarga saya, mereka hanya diam saja tapi tergambar sangat jelas raut wajah mereka yang sangat kecewa terhadap saya dan hal itulah yang membuat saya merasa sangat sedih dan kecewa dengan diri sendiri. Saya berusaha menerima dan memaafkan diri saya tapi sampai saat ini saya masih belum bisa memaafkan diri saya sendiri karena telah melakukan hal yang buruk dan juga membuat keluarga saya kecewa dengan saya....”

Hasil wawancara pada subjek 3 AF 27 tahun :

“.... Aku merasa pada saat itu merupakan titik terendah dalam hidupku, rasa sedih, marah, kecewa, bahkan aku merasa lebih baik klo mati saja saat itu. keluargaku sangat marah saat tau aku positif bahkan karena sampai kita jarang ngobrol tapi aku coba memahami aja. Sampai sekarang aku

masih takut jika orang-orang tau saya positif lalu mereka akan membenciku, merasa jijik saat bersama atau bahkan menjauhiku. Sampai saat ini aku masih terus menyalahkan diri sendiri kenapa dulu sampai melakukan hal itu dan masih belum bisa untuk memaafkan diri sendiri. Kalo bisa diulang mungkin aku gak bakal ngelakuin itu, bahkan klo keinget itu aku masih suka sedih sendiri....”

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan beberapa subjek dapat disimpulkan bahwa subjek belum bisa memaafkan diri sendiri terhadap apa yang terjadi sehingga subjek memiliki kesejahteraan psikologis yang kurang. Selain itu, subjek juga memiliki perasaan marah, sedih, takut serta tertekan setelah dinyatakan positif HIV. Respon keluarga dan orang terdekat dapat menjadi penyebab maka akan mengganggu kesejahteraan psikologis subjek.

Juwita dan Kustanti pada tahun 2018 mengamati anak-anak yang menjadi korban perundungan di SMA swasta di Kabupaten Kendal. Mereka menemukan bahwa ketika anak-anak ini memaafkan orang yang menindas mereka, hal itu membantu mereka merasa lebih baik secara mental. Faktanya, sikap memaafkan menyumbang 22% dari keseluruhan kesejahteraan mental mereka. Artinya, memaafkan orang lain benar-benar dapat mengubah perasaan anak setelah ditindas (Juwita & Kustanti, 2018). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ninuk pada tahun 2021 mengamati gadis-gadis di penjara yang berada di kelas dua. Studi tersebut menemukan bahwa ketika gadis-gadis ini memaafkan diri mereka sendiri atas kesalahan yang mereka buat, mereka merasa lebih baik secara mental (Handayani, 2021).

Dalam hal ini harus dilakukan upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis orang yang terinfeksi HIV, McCullough (2000) berpendapat memaafkan seseorang bisa membuat kita merasa lebih baik di dalam hati karena membantu kita mengendalikan amarah dan menjadi lebih bahagia. ODHA dapat mengatasi tekanan psikologis dan fisik akibat penyakitnya, salah satunya adalah sikap memaafkan. Individu yang mampu memaafkan segala peristiwa buruk dan menyakitkan yang dialaminya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Memberi kesempatan kedua pada diri kita sendiri dan orang lain adalah bentuk dari memaafkan. Ketika kita memaafkan, hal itu dapat membuat tubuh dan pikiran kita

merasa lebih baik, dan hal itu dapat membantu kita untuk lebih akrab dengan orang-orang di sekitar kita.

Pengampunan diri adalah ketika kita memutuskan untuk berhenti menjadi bermakna kepada diri sendiri dan mulai menjadi baik kepada diri sendiri. Ini berarti kita tidak ingin menyakiti diri sendiri lagi dan ingin menemukan cara untuk membuat diri merasa lebih baik (Woodyatt & Wenzel, 2013). Artinya juga tidak ingin menyakiti diri sendiri atau orang lain dan mampu melepaskan amarah serta ingin membalas seseorang, sehingga tidak mempengaruhi masa kini dan masa depan (Handayani, 2021).

Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh (Maulida & Sari, 2016) dengan judul Hubungan Pengampunan dan Kesejahteraan Psikologis Wanita yang Bercerai, yang menyimpulkan Semakin memaafkan seorang wanita setelah perceraian, semakin bahagia perasaannya. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Juwita dan Kustanti pada tahun 2018 menemukan bahwa ketika anak-anak memaafkan orang yang menindas mereka, hal itu dapat membuat mereka merasa lebih baik secara emosional. Penelitian menunjukkan bahwa sikap memaafkan dapat meningkatkan sekitar 22 persen perasaan bahagia dan sehat dalam diri ana (Juwita & Kustanti, 2018). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah “memaafkan berperan terhadap kesejahteraan psikologis ODHA di Kendal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan apa yang kita ketahui, kita dapat mengajukan pertanyaan untuk dipelajari adakah hubungan antara sikap memaafkan dengan kesejahteraan psikologis pada pasien HIV/AIDS (ODHA) di Kendal?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara sikap memaafkan dan kesejahteraan psikologis pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA) di Kendal.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman, pengetahuan dan memperkaya teori psikologi, khususnya psikologi klinis, tentang peran sikap memaafkan terhadap kesejahteraan psikologis ODHA.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini akan membantu kita memahami bagaimana memaafkan orang lain dapat membuat orang dengan HIV/AIDS merasa lebih baik secara emosional di Kendal.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Pada tahun 1960-an kesehatan mental individu dikatakan baik apabila individu dapat menjalani hidup dengan bahagia setelah melewati peristiwa buruk dalam hidupnya. Bradburn (1969) pada awalnya mengkaitkan konsep kesejahteraan psikologis dengan kebahagiaan. Kesejahteraan psikologis kerap kali dipelajari sebagai variabel terikat dari kebahagiaan, karena kebahagiaan merupakan salah satu indikator dari kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan adalah pencapaian terbaik dalam kesejahteraan psikologis. Bradburn mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki dua dimensi yaitu kesan positif dan kesan negatif. Teori ini mengansumsikan bahwa semakin tinggi kesejahteraan psikologis individu melambangkan kesan positif pada diri individu tersebut, namun sebaliknya semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis individu melambangkan kesan yang negatif yang ada pada diri individu.

Snyder & Lopez (2002) mendefinisikan kesejahteraan psikologis berarti merasa bahagia dan puas dengan hidup. Ini seperti menjalani kehidupan yang baik dengan perasaan positif dan melakukan hal-hal yang membuat individu merasa baik. Namun terkadang, saat kita merasa sangat sedih atau marah, hal ini membuat kita sulit melakukan hal-hal yang biasanya kita sukai. Saat itulah kesejahteraan psikologis kita terpengaruh (Hidayah dkk., 2014).

Menurut Ryff (2014) Kesejahteraan psikologis berarti bahagia dan merasa nyaman dengan diri sendiri. Itu juga berarti mampu mengatasi masa-masa sulit dan tetap baik-baik saja. Orang dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi mempunyai perasaan yang baik, seperti merasa puas dengan kehidupannya. Mereka juga bisa berteman dan mandiri. Mereka dapat mengendalikan lingkungannya dan terus berkembang sebagai pribadi.

Mereka memahami apa yang mereka kuasai dan tidak mereka kuasai, dan mereka mempunyai tujuan dalam hidup mereka (Juwita & Kustanti, 2018).

Kesimpulannya adalah kesejahteraan psikologis berarti bahagia dan merasa baik tentang diri sendiri. Ini juga berarti memiliki hubungan yang baik dengan orang lain dan memiliki tujuan dalam hidup. Ketika semua hal ini datang bersama, itu membantu kita merasa dipenuhi dan bahagia.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Perasaan dan pikiran seseorang bisa dipengaruhi oleh berbagai hal. Menurut Ryff (2014) beberapa hal tersebut mencakup perasaan mereka terhadap diri mereka sendiri, hubungan mereka dengan orang lain, dan hal-hal yang mereka lakukan dalam kehidupan sehari-hari seperti:

a. Faktor Internal

1.) Usia

Seiring bertambahnya usia maka semakin terlihat dimensi penguasaan lingkungan individu. Dimana individu akan lebih tahu kondisi apa yang terbaik untuk diri mereka. Maka individu akan semakin mampu menyesuaikan lingkungannya secara optimal dengan situasinya.

2.) Jenis Kelamin

Laki-laki dan perempuan biasanya merasakan hal yang sama, tetapi perempuan sering kali lebih baik dalam menjalin dan menjaga teman. Selain itu, anak laki-laki dan perempuan sangat mirip. Anak laki-laki dan perempuan yang bersekolah dan mempunyai pekerjaan yang baik biasanya merasa lebih bahagia dan sehat.

3.) Kepribadian

Dimensi kesejahteraan psikologis berkaitan dengan berbagai tipe kepribadian. Sebuah penelitian menemukan bahwa orang yang ramah, bertanggung jawab, dan tenang cenderung merasa nyaman dengan dirinya sendiri, memiliki kendali atas lingkungannya, dan

memiliki pandangan positif terhadap kehidupan. Orang yang berpikiran terbuka cenderung fokus pada pertumbuhan pribadi, sedangkan orang yang ramah dan supel cenderung menemukan makna dalam hal-hal positif lainnya. Orang yang tidak mudah marah adalah orang yang mandiri.

b. Faktor Eksternal

1.) Status sosial ekonomi

Orang yang memiliki pekerjaan bagus dan pendidikan tinggi cenderung merasa lebih bahagia dan kuat ketika menghadapi hal-hal sulit dalam hidup. Di sisi lain, orang yang tidak memiliki pendidikan tinggi atau pekerjaan lebih besar kemungkinannya mengalami masalah perasaan dan kesehatan mental.

2.) Budaya

Dalam konteks budaya Barat yang lebih individualistik, aspek yang lebih egois seperti penerimaan diri dan otonomi lebih ditekankan. Di sisi lain, aspek-aspek berorientasi kemanusiaan lainnya.

3.) Religiusitas

Kesejahteraan psikologis erat kaitannya dengan agama dan religiusitas individu. Ini ada hubungannya dengan menyempurnakan semua permasalahan hidup bersama Tuhan. Orang dengan religiusitas tinggi mempunyai kemampuan yang lebih baik dalam menafsirkan peristiwa kehidupan secara positif, yang mengarah pada kehidupan yang lebih bermakna dan berkurangnya kesepian.

4.) Dukungan sosial

Dukungan sosial artinya ketika seseorang mempunyai masalah dalam hidupnya, ia dapat memperoleh pertolongan dan merasa lebih baik karena orang lain peduli terhadapnya. Orang-orang ini dapat berupa keluarga, teman, atau bahkan orang yang bekerja atau tergabung dalam satu kelompok dengan mereka.

Beberapa faktor lain menurut Perez (2012) yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis antara lain :

a. Faktor afektif

Frekuensi individu mengalami emosi positif atau menyenangkan, seperti kegembiraan dan kebahagiaan, lebih dari emosi negatif atau tidak menyenangkan, mewakili kesejahteraan psikologis. Hal ini dianggap sebagai keseimbangan antara emosi yang menyenangkan (positif) dan tidak menyenangkan (negatif). Kesejahteraan psikologis ditentukan oleh seberapa banyak emosi positif lebih besar daripada emosi negatif.

b. Faktor sosial

Pentingnya kualitas individu dan kebermaknaan hubungan interpersonal juga telah diusulkan jika faktor kesejahteraan psikologis diperlukan.

c. Faktor kognitif

Kognitif menjadi salah satu faktor kesejahteraan psikologis yang dipertimbangkan oleh beberapa peneliti. Penting bagi orang-orang untuk merasa nyaman dengan diri mereka sendiri, bersikap positif, mempunyai sikap positif, tetap termotivasi, dan mampu menangani situasi sulit agar sehat secara mental.

d. Faktor spiritual

Spiritual dipahami sebagai komitmen untuk eksplorasi dan realisasi hidup yang lebih dalam, komitmen untuk mengejar tujuan hidup yang dipertimbangkan dengan cermat, dan juga dipahami sebagai perasaan. Beberapa penelitian juga menunjukkan peran penting spiritualitas dalam kesejahteraan psikologis berbagai kelompok orang.

Karremans (2003) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis individu dapat meningkat dengan memaafkan melalui komitmen kepada orang lain (hubungan interpersonal). McCullough mengemukakan

memaafkan dapat melepaskan individu terhadap respon yang buruk atas tindakan kurang menyenangkan yang dilakukan oleh orang lain terhadap dirinya. Snyder dan McCullough (2000) menemukan Ketika orang memaafkan hal-hal yang menyakiti atau membuat mereka sedih, hati mereka akan merasa lebih bahagia dan lebih baik. Ketika orang merasa nyaman dan percaya pada diri mereka sendiri, mereka dapat melakukan hal-hal hebat dan menemukan hal-hal yang mereka kuasai dan sukai. Merasa nyaman di dalam diri juga membantu orang memunculkan ide-ide baru dan membuat rencana untuk melakukan hal-hal yang ingin mereka lakukan (Handayani, 2021).

Artinya, perasaan dan pikiran seseorang dapat dipengaruhi oleh umurnya, laki-laki atau perempuan, kepribadiannya, jumlah uang yang dimilikinya, budaya dan agamanya, serta seberapa besar dukungan yang diperolehnya dari orang lain. Dan, perasaan dan pikiran mereka juga dapat dipengaruhi oleh cara mereka merasakan dan memikirkan suatu hal, serta apakah mereka mampu memaafkan orang lain.

3. Aspek – Aspek Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff (1989) terdapat 6 dimensi kesejahteraan yaitu otonomi (*autonomi*), penguasaan atas lingkungan (*environmental mastery*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan penerimaan diri (*self acceptance*).

- a. Otonomi, Ini berarti bahwa seseorang dapat memutuskan sendiri apa yang mereka pikirkan dan bagaimana mereka bertindak, bahkan jika orang lain mencoba mempengaruhi mereka. Mereka juga dapat membuat pilihan dan menilai tindakan mereka sendiri berdasarkan ide dan keyakinan mereka sendiri.
- b. Penguasaan atas lingkungan, Artinya, seseorang bisa pandai mengendalikan apa yang terjadi di sekitarnya, memanfaatkan hal-hal di sekitarnya dengan cerdas, mampu melakukan hal-hal rumit, dan mampu

memilih atau membuat situasi yang sesuai dengan keinginan dan keyakinannya.

- c. Pertumbuhan pribadi, Ini adalah kondisi di mana orang merasa dirinya bertumbuh dan berubah, mereka dapat melihat diri mereka menjadi lebih baik, mereka tahu bahwa mereka dapat melakukan hal-hal hebat, dan mereka bersemangat untuk mencoba hal-hal baru.
- d. Hubungan positif dengan orang lain, Orang yang berteman satu sama lain bersikap baik satu sama lain, merasa bahagia bersama, dan percaya satu sama lain. Mereka peduli dengan perasaan orang lain dan ingin mereka merasa baik. Mereka menunjukkan cinta dan tetap dekat satu sama lain, serta tahu cara berbagi dan bersikap adil dalam hubungan mereka.
- e. Tujuan dalam hidup, Bayangkan seseorang yang memiliki hal-hal yang ingin mereka lakukan dan capai dalam hidupnya.
- f. Penerimaan diri, Artinya ketika orang mempunyai pemikiran yang baik tentang dirinya, dan mereka menyukai serta menerima seluruh bagian dirinya, termasuk hal-hal yang pernah terjadi pada dirinya di masa lalu.

Hurlock (1994) mengemukakan terdapat 3 esensi mengenai kesejahteraan antara lain :

- a. Sikap menerima (*acceptance*)
Ini berarti memahami dan menerima hal-hal yang tidak Anda kuasai, serta mampu berubah dan menyesuaikan diri dengan orang-orang dan hal-hal di sekitarnya.
- b. Kasih Sayang (*affection*)
Orang biasanya merasa dicintai dan diperhatikan ketika berada di dekat keluarga dan teman dekatnya. Ini terjadi ketika orang lain menyukai dan menerima mereka, dan itu membuat hati mereka merasa nyaman. Rasa kasih sayang yang diterima oleh individu memiliki dampak yang besar terhadap kesejahteraan individu.
- c. Prestasi (*achievement*)

Tidak berhasil dalam mencapai tujuan dengan perkiraan maka akan menimbulkan rasa gagal dan tidak bahagia serta merasa tidak puas dengan hasil yang sudah dicapainya.

Untuk menjadi bahagia dan merasa baik, ada hal-hal tertentu yang penting. Hal ini mencakup kemampuan untuk membuat pilihan sendiri, merasa bahwa seseorang ahli dalam berbagai hal dan dapat menangani situasi yang berbeda, melihat dirinya tumbuh dan belajar, memiliki teman dan keluarga yang baik, dan hal-hal yang ingin dilakukan dalam hidup, dan merasa baik-baik saja dengan situasi yang ada. Selain itu, merasa dicintai dan bangga atas hal-hal yang telah dilakukan juga penting untuk merasa baik.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin memahami bagaimana orang merasa bahagia dan nyaman dengan dirinya sendiri. Mereka menggunakan teori dari seseorang bernama Ryff untuk membantu mereka mengukur hal ini. Teori ini mengatakan bahwa ada berbagai bagian dari perasaan bahagia dan baik, seperti mampu membuat pilihan untuk diri sendiri, menjadi ahli dalam berbagai hal, tumbuh dan belajar, memiliki teman dan keluarga yang baik, memiliki tujuan dalam hidup, dan menerima diri sendiri apa adanya.

B. Memaafkan

1. Pengertian Memaafkan

Memaafkan menurut McCullough, Worthington-Jr dan Rachal (1997) merupakan sebuah konsep dasar yang membuat individu menahan individu melakukan permusuhan ataupun usaha untuk balas dendam. Menurut McCullough (2007) memaafkan berarti ingin memulai hubungan baru dengan seseorang daripada membalas dendam atau memendam amarah. Ini membantu kita melepaskan perasaan negatif dan mencoba berdamai dengan orang yang menyakiti kita (Rahayu & Setiawati, 2019).

Enright (dalam M. McCullough & Emmons, 2003) Memaafkan berarti memilih untuk melepaskan perasaan buruk dan tidak menyimpan

dendam terhadap seseorang yang telah melakukan kesalahan, meski mungkin masih menyakitkan (Utami dkk., 2019). Memaafkan berarti ketika seseorang merasa marah atau kesal terhadap seseorang yang melakukan kesalahan, namun kemudian rasa marahnya mulai berkurang dan bahkan mungkin bersikap baik terhadap orang tersebut. Itu bisa membuat segalanya menjadi lebih baik di antara orang-orang yang sedang bertengkar.

Pada sebuah studi tentang proses dan faktor yang mempengaruhi perilaku memaafkan pada remaja *broken home* oleh Safitri (2017) memaafkan adalah ketika seseorang yang telah disakiti memutuskan untuk melepaskan amarah atau kesedihannya dan tidak lagi marah kepada orang yang menyakitinya. Artinya melepaskan amarah dan tidak ingin membalas menyakiti orang lain. Ketika seseorang meminta maaf dan bersungguh-sungguh, hal itu dapat membantu memperbaiki keadaan di antara mereka.

Memaafkan berarti memperbaiki hubungan yang rusak dan membuat diri kita merasa lebih baik dengan melepaskan amarah (Paramitasari & Alfian, 2012). Berdasarkan pendapat Karremans dkk. (2003) Ketika seseorang memaafkan orang lain, itu bisa membuat hatinya merasa lebih baik. Hal ini terutama berlaku ketika mereka memaafkan seseorang yang sangat dekat dengan mereka. Memaafkan orang lain juga dapat membantu orang yang memaafkan tersebut mengurangi stres atau kekhawatirannya.

Berdasarkan penjabaran tersebut, maka dapat dikatakan bahwa memaafkan merupakan rangkaian proses untuk memotivasi individu yang bertujuan untuk melakukan perubahan hal yang negatif menjadi netral atau positif, mengembalikan kembali hubungan yang rusak dengan tidak membalas dendam dan untuk menciptakan keadaan yang kondusif diantara dua pihak serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan mengurangi rasa marah.

2. Aspek -Aspek Memaafkan

Menurut Beumeister, Exile, dan Sommer (1998) menjelaskan bahwa terdapat 2 dimensi antara lain;

a. Dimensi intrapersonal

Bagian dari memaafkan ini adalah tentang bagaimana perasaan dan pikiran kita tentang memaafkan seseorang. Ini disebut dimensi intrapersonal karena ini semua tentang kita dan emosi kita sendiri. Terkadang, kita memaafkan orang lain meskipun mereka tidak meminta maaf, hanya karena kita ingin merasa lebih baik di dalam hati. Hal ini biasanya terjadi ketika kita tidak terlalu mengenal orang tersebut atau ketika kita tidak ingin berteman dengannya lagi. Memaafkan intrapersonal membuat individu berdamai dengan emosinya dan mengurangi motivasi untuk melakukan balas dendam dan menjaga jarak dengan orang lain.

b. Dimensi interpersonal

Dimensi interpersonal lebih berfokus terhadap mengekspresikan maaf dan melibatkan aspek sosial. Pemaafan ini dilakukan dengan tujuannya supaya individu tidak selalu merasa bersalah dan berdamai dengan orang lain. Adapun dalam dimensi interpersonal melibatkan kondisi atau keadaan untuk membangun dan mendamaikan ulang hubungan yang telah ada.

Menurut Wohl dkk. (2008) pemaafan dibagi kedalam beberapa aspek berikut, diantaranya:

- a. Perasaan, individu memiliki kesadaran tentang munculnya berbagai perasaan negatif yang ada pada dirinya akibat dari kesalahan yang pernah dilakukan sehingga individu mempunyai keinginan untuk merubah perasaan negatif menjadi lebih positif.
- b. Pikiran, individu membuat keputusan untuk memaafkan diri sendiri serta mengambil hal positif dari kesalahan-kesalahan dari perbuatannya dahulu.

- c. Perilaku, mulai munculnya perilaku yang menandakan bahwa individu sudah memaafkan diri dan menanggung semua akibat dari perbuatan yang pernah dilakukan serta mencoba untuk melakukan hal yang positif.
- d. Sosial, munculnya rasa empati individu terhadap orang yang sudah disakiti, sehingga terdapat keinginan untuk berbuat baik terhadap orang yang disakiti dan orang lain.

McCullough dkk. (1998) perilaku memaafkan dibagi menjadi 3 aspek, antara lain :

- a. *Avoidance motivation* (motivasi menghindar), terjadi penurunan keinginan menarik diri pada diri individu terhadap orang yang telah menyakiti.
- b. *Revenge motivation* (motivasi balas dendam), merasa tidak terlalu marah dan ingin membalas seseorang yang telah menyakiti.
- c. *Benevolence motivation* (motivasi berdamai), Ingin berteman dan bergaul dengan orang yang pernah melakukan kesalahan, dan juga ingin menjalin hubungan baik dengan orang tersebut dan orang lain.

Dalam uraian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa aspek memaafkan terdiri dari memaafkan diri sendiri (berdamai dengan emosinya dan mengurangi motivasi balas dendam), memaafkan orang lain (dengan berbaikan dan membangun suasana damai dengan orang lain), dan penurunan keinginan untuk menghindar dari orang lain serta memaafkan keadaan. Dalam memaafka juga terdapat aspek lain diantaranya: perasaan bersalah, pikiran, perilaku, dan sosial.

Dalam penelitian ini, menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek menurut Wohl dkk. (2008) anatar lain: perasaan, pikiran, perilaku, dan sosial.

C. Hubungan Antara Memaafkan Dan Kesejahteraan Psikologis

Orang dengan HIV/AIDS sering kali merasa harus menyembunyikannya karena orang menganggap hal itu memalukan. Hal ini membuat hidup mereka sangat sulit karena mereka harus menghadapi banyak masalah sulit sepanjang waktu (Hidayah 2014). Masalah yang muncul tidak hanya terkait dengan kondisi fisik dan penyakit, akan tetapi juga kondisi psikologis seperti penerimaan diri, diskriminasi yang dialami dalam pekerjaan, dan stigma masyarakat mengenai ODHA. Sebagai akibat dari masalah ini, ODHA sangat rentan mengalami stres dan keputusasaan, dimana hal ini semakin memperburuk kesehatan mereka.

Terjadinya krisis kesejahteraan psikologis yang dialami oleh ODHA merupakan suatu ketidakberfungsian individu akibat dari penyakit yang dideritanya serta adanya stigma yang negatif orang lain kepada ODHA berdampak buruk pada ODHA maupun keluarga. Sehingga ketidakmampuan ODHA dalam mengelola emosi diri dan juga situasi yang buruk dapat menimbulkan dampak semakin menurunnya kesehatan baik secara fisik maupun psikologis.

McCullough (2000) menemukan bahwa memaafkan meningkatkan kesejahteraan psikologis karena memungkinkan individu untuk mengendalikan kemarahan mereka menjadi lebih stabil. Hal ini selaras dengan penelitian Bono, McCullough, and Root (2008) mengemukakan orang bisa merasa bahagia dan sehat batinnya jika bisa memaafkan seseorang yang telah berbuat salah padanya. Studi lain yang dilakukan oleh Tse dan Yip (2009) memaafkan orang lain dapat membuat kita merasa lebih baik secara mental karena membantu kita melepaskan perasaan dan pikiran buruk yang membuat kita sedih.

Penelitian yang dilakukan oleh Bono dkk. (2007) ketika seseorang melakukan sesuatu yang jahat pada seseorang, jika seseorang benar-benar tidak ingin membalasnya dan membiarkannya begitu saja, seseorang akan merasa lebih bahagia. Namun jika seseorang benar-benar ingin membalasnya dan membuat mereka merasa tidak enak juga, seseorang akan

merasa kurang bahagia. Memaafkan juga merupakan salah satu upaya individu dalam meningkatkan penerimaan diri.

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif antara memaafkan dengan kesejahteraan psikologis orang dengan HIV/AIDS (ODHA) di Kendal. Semakin seseorang memaafkan, semakin bahagia perasaannya. Namun jika seseorang tidak memaafkan, mereka mungkin tidak akan merasa bahagia.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel psikologis adalah gagasan atau konsep tentang sesuatu yang dimiliki atau dilakukan seseorang, dan gagasan ini dapat diukur dengan cara yang berbeda. Penelitian ini mengkaji dua gagasan ini - gagasan yang bergantung pada hal lain, dan gagasan yang tidak bergantung pada hal lain.

Identifikasi variabel merupakan pernyataan secara gamblang tentang variabel apa saja yang dilibatkan dalam pengujian hipotesis dan bagaimana fungsi dari masing-masing variabel (Azwar, 2017). Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel penelitian, yaitu:

1. Variabel bebas (X) : Memaafkan
2. Variabel tergantung (Y) : Kesejahteraan Psikologis

B. Definisi Oprasional

1. Memaafkan

Memaafkan dilakukan dengan tujuan melepaskan emosi atau hal negatif dan mengubahnya menjadi suatu hal yang positif untuk dapat mengembalikan kembali hubungan yang rusak, dan dapat menciptakan keadaan yang kondusif serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan mengurangi rasa marah yang ada.

Dalam penelitian ini memaafkan diungkap dengan menggunakan modifikasi skala memaafkan dari Handayani (2021) dalam skripsi yang berjudul “hubungan antara pemaafan diri dengan kesejahteraan psikologis pada Narapidana Perempuan di Lapas Kelas IIA Kota Semarang” yang disusun berdasarkan aspek memaafkan menurut Wohl dkk. (2008) yang terdiri dari aspek perasaan, pikiran, perilaku dan sosial.

Jika mendapat nilai tinggi, berarti memang pandai memaafkan orang. Namun jika mendapat nilai rendah, berarti kurang pandai memaafkan.

2. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis berarti perasaan bahagia dan puas dalam pikiran kita. Hal ini terjadi ketika kita memiliki emosi yang baik, dapat melakukan segala sesuatunya sendiri, mudah berteman, dan memiliki hal-hal yang ingin kita capai dalam hidup. Hal ini membuat kita merasa baik di dalam dan mampu melakukan hal-hal yang membuat kita bahagia.

Dalam penelitian ini kesejahteraan psikologis akan diungkap menggunakan modifikasi skala kesejahteraan psikologis dari Fauzia (2021) dalam skripsi yang berjudul “hubungan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada ibu dengan anak *school from home* (sfh) pada masa pandemi covid-19 di desa x” yang disusun berdasarkan dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1998) yang terdiri dari penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup, dan pertumbuhan pribadi.

C. Populasi, Sampel, Dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Menurut Azwar (2017) populasi didefinisikan sebagai keseluruhan dalam kelompok subjek yang akan dikenai generalisasi hasil penelitian. Dimana kelompok subjek tersebut harus memiliki ciri atau karakteristik yang sama sehingga dapat dibedakan dengan kelompok subjek lain.

Populasi dalam penelitian ini adalah ODHA di Kelompok Damping Sebaya (KDS) yang berada di Kendal sebanyak 54 ODHA yang akan dijelaskan pada tabel berikut :

Tabel 1 Jumlah Populasi

Usia	Laki - Laki	Perempuan	Jumlah
17 – 25 tahun	3	5	8
26 – 35 tahun	14	4	18
36 – 45 tahun	12	8	20
46 – 55 tahun	2	2	4
56 – 65 tahun	3	1	4
Total	34	20	54

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian subjek yang memiliki karakteristik yang sama dalam populasi Sugiyono (2018). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan sekelompok kecil orang yang disebut sampel. Mereka memiliki 54 orang dalam sampel mereka. Karena jumlah seluruh kelompok yang mereka pelajari kurang dari 100 orang, mereka menggunakan semuanya sebagai peserta penelitian.

3. Teknik pengambilan sampel

Menurut Sugiono (2006) teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Peneliti pada penelitian ini mengambil keseluruhan subjek pada populasi yang ada untuk menjadi responden yaitu sebanyak 54 orang dan dikarenakan jumlah keseluruhan subjek pada populasi yang ada kurang dari 100 orang maka pada penelitian ini menggunakan metode sampel jenuh.

Sampel jenuh menurut Sugiyono (2013) adalah ketika kita ingin mengetahui tentang sekelompok orang atau benda, kita dapat mempelajari setiap orang atau benda dalam kelompok tersebut. Kita tidak perlu memilih beberapa saja, kita lihat semuanya. Hal ini disebut dengan mengambil seluruh populasi sebagai sampel.

D. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan alat yang disebut skala untuk mengumpulkan informasi. Skala adalah sesuatu yang membantu mengukur

sesuatu. Saat orang mengisi skala, peneliti mendapatkan angka yang memberi tahu jawaban mereka (Azwar, 2017). Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah:

1. Skala Memaafkan

Penyusunan skala mengacu pada aspek menurut Wohl dkk. (2008) yaitu perasaan, pikiran, perilaku, dan sosial. Peneliti memodifikasi skala memaafkan dari Handayani (2021) dalam skripsi yang berjudul “hubungan antara pemaafan diri dengan kesejahteraan psikologis pada narapidana perempuan di Lapas Kelas IIA Kota Semarang”.

Skala dalam penelitian tersebut terdapat 24 aitem pernyataan, dan terdapat 13 aitem dengan daya beda rendah. Peneliti mengganti 13 aitem dan menambahkan 2 aitem yang peneliti sesuaikan dan sehingga siap untuk diuji coba kembali. aitem dengan daya beda rendah memiliki nilai korelasi aitem-total $<0,25$. Hasil tes memaafkan diukur dengan menggunakan angka. Beberapa angkanya tergolong tinggi, berkisar antara 0,25 hingga 0,422. Angka lainnya tergolong rendah, berkisar antara -0,6 hingga 0,24. Reliabilitas tes memaafkan diperkirakan menggunakan teknik yang disebut Cronbach alpha, dan hasilnya adalah 0,677.

Skala ini memiliki dua pernyataan yaitu favorable dan unfavorable Skornya mulai dari 1 hingga 4. Kalimat yang baik mempunyai pilihan jawaban yang berbeda-beda: Sangat Sesuai (skor 4), Sesuai (skor 3), Tidak Sesuai (skor 2), dan Sangat Tidak Sesuai (skor 1). Pernyataan unfavorable mempunyai nilai sebaliknya.

Tabel 2 Blueprint Skala Memaafkan

No.	Aspek	Jumlah item		Total
		Favorable	Unfavorable	
1.	Perasaan	3	3	6
2.	Pikiran	3	3	6
3.	Perilaku	3	3	6
4.	Sosial	3	3	6
Total		12	12	24

2. Skala Kesejahteraan Psikologis

Pada penelitian ini menggunakan skala kesejahteraan psikologis yang mengacu pada teori Ryff (1989) dengan 6 dimensi. Peneliti memodifikasi skala kesejahteraan psikologis dari Fauzia (2021) dalam skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Ibu Dengan Anak School From Home (SFH) Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa X”.

Skala dalam penelitian tersebut terdapat 36 aitem pernyataan, dan terdapat 13 aitem dengan daya beda yang rendah. Peneliti mengganti 10 aitem yang peneliti sesuaikan dan dibenarkan sehingga siap untuk diuji coba kembali. aitem dengan daya beda rendah memiliki nilai daya beda $<0,25$. Hasil pengujian menunjukkan bahwa beberapa pertanyaan pada skala kesejahteraan psikologis sangat berbeda satu sama lain, sementara yang lain tidak jauh berbeda. Skala pengampunan, yang terdiri dari 23 pertanyaan, terbukti dapat diandalkan.

Skala terdiri dari dua pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Skor terdiri dari skor 1 sampai 4. Aitem *favorable* terdapat beberapa opsi jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS) 4, Sesuai (S) 3, Tidak Sesuai (TS) 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) 1. Dan aitem *unfavorable* memiliki skor kebalikannya.

Tabel 3 Blueprint Skala Kesejahteraan Psikologis

No.	Aspek	Jumlah Item		Total
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Autonomy</i>	3	3	6
2.	<i>Environmental Mastery</i>	3	3	6
3.	<i>Personal Growth</i>	3	3	6
4.	<i>Positive Relationships With Others</i>	3	3	6
5.	<i>Purpose In Life</i>	3	3	6
6.	<i>Self-Acceptance</i>	3	3	6
Total		18	18	36

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas

1. Validitas

Menurut Azwar (2000), validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur benar-benar mengukur apa yang sebenarnya diukur. Pada penelitian ini peneliti menggunakan validitas isi. Validitas ini dilakukan dengan untuk menilai sejauh mana relevansi dari alat tes dengan tujuan dilakukannya penelitian. Uji validitas isi digunakan untuk mengetahui gambaran sejauhmana isi tes mewakili atribut yang diukur berdasarkan analisis penilaian ahli (*expert judgement*).

2. Uji daya beda

Tes daya pembeda adalah tentang melihat apakah sesuatu dapat membedakan antara orang yang memiliki kualitas tertentu dan orang yang tidak memilikinya. Tes diferensial item digunakan untuk memilih sesuatu yang memberikan hasil yang sesuai dengan hasil pengukuran secara keseluruhan. Tes daya pembeda item dapat dilakukan dengan membandingkan skor suatu hal dengan nilai pada skala, dan ini menghasilkan koefisien korelasi yang disebut koefisien korelasi item-total.

Peneliti memilih item berdasarkan seberapa baik item tersebut terkait dengan hal yang telah dipelajari. Jika suatu item memiliki korelasi 0,25 atau lebih tinggi, maka item tersebut dianggap baik. Jika korelasinya lebih rendah dari 0,25, maka dianggap tidak terlalu membantu. Peneliti menggunakan program komputer yang disebut SPSS untuk membantu mengetahui korelasi ini.

3. Reliabilitas

Reliabilitas adalah sejauhmana konsistensi dan keterpercayaan sebuah alat ukur melalui hasil pengukuran yang memiliki arti seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Alat ukur bisa dikatakan valid dan reliabel apabila alat ukur tersebut dapat memberikan hasil yang konsisten dengan tingkat eror yang rendah dari waktu ke waktu (Azwar, 2012). Koefisien reliabilitas

($r_{xx'}$) berada pada rentang angka 0 sampai 1,00. Dimana, apabila hasil yang diperoleh mendekati 1,00 maka pengukuran dianggap semakin reliabel.

Pada penelitian ini, uji reliabilitas menggunakan koefisien *alpha Cronbach* dengan menggunakan bantuan SPSS. Penggunaan rumus tersebut dikarenakan alat ukur yang digunakan berbentuk skala dan juga untuk memperoleh hasil estimasi reliabilitas yang sesungguhnya.

F. Teknik Analisis

Informasi yang dikumpulkan para peneliti dalam penelitian ini seperti makanan mentah – belum masuk akal. Jadi, mereka perlu melakukan matematika khusus yang disebut statistik untuk memahaminya. Dengan melakukan hal ini, mereka berharap mendapatkan hasil yang lebih akurat dan adil. Mereka menganalisis informasi agar lebih mudah memahami dan menemukan jawaban atas pertanyaan yang mereka pelajari (Sugiyono, 2019).

Pengukuran dilakukan guna menguji hipotesis diuji dengan menggunakan teknik analisis korelasi *Person* untuk mengetahui pengaruh atau hubungan variabel bebas dengan variabel tergantung. Dalam penelitian ini menggunakan perhitungan analisis data yang dilakukan dibantu dengan program SPSS versi 25.0.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancah Penelitian dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancah Penelitian

Sebelum memulai penelitian, penting untuk memahami apa yang telah dilakukan di bidang tersebut. Ini membantu peneliti merencanakan dan mempersiapkan penelitian kami sendiri. Peneliti perlu memilih tempat untuk melakukan penelitian ini berdasarkan jenis orang yang tinggal di sana. Ini adalah hal pertama yang harus kita lakukan. Penelitian dilakukan di Kabupaten Kendal lebih tepatnya dalam Kelompok Dukungan Sebaya (KDS) dikarenakan sejauh ini masih sedikit penelitian yang dilakukan mengenai memaafkan dan kesejahteraan psikologis pada ODHA.

Kelompok Dukungan Sebaya di Kendal, yang disebut KDS, telah ada sejak tahun 2013. KDS adalah sekelompok orang yang mengidap atau terkena dampak HIV, dan mereka bersatu untuk saling membantu dan mendukung. Tujuan utama KDS adalah membuat kehidupan orang dengan HIV menjadi lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Dalam kelompok ini, para pengidap HIV mengadakan pertemuan pribadi di mana mereka berbagi pengalaman, saling mendukung, dan belajar bersama tentang HIV. Mereka juga menyebarkan informasi dan membela orang dengan HIV Handayani dan Mardhiati (2018).

Peneliti melakukan penelitian didasarkan oleh beberapa pertimbangan sebelumnya, yaitu :

- a. Adanya izin dari pemerintah Kabupaten Kendal, dan izin dari Dinas Kesehatan Kendal sehingga dapat mempermudah jalannya penelitian yang dilakukan.

- b. Kriteria subjek dalam penelitian yang sesuai dengan syarat dari penelitian ini.
- c. Kondisi subjek yang sesuai dengan permasalahan yang dalam penelitian.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Persiapan dalam melakukan penelitian dilakukan dengan hati-hati, mengikuti peraturan di tempat penelitian dilakukan. Hal ini membantu memastikan tidak terjadi kesalahan dan penelitian dapat berjalan lancar. Persiapannya terjadi dalam langkah-langkah yang berbeda, antara lain;

a. Tahap Perizinan

Sebelum melakukan penelitian, penting untuk mendapatkan izin untuk melakukannya. Langkah pertama adalah mengisi permohonan izin penelitian dan mendapatkan informasi dari Fakultas Psikologi UNISSULA. Permohonan ini dikirimkan kepada Bupati Kendal melalui Badan Kesatuan Bangsa dan Politik. Kemudian, peneliti juga mengirimkan surat dari Fakultas Psikologi kepada Badan Perencanaan, Penelitian, dan Pengembangan Kabupaten Kendal. Caranya dengan mengisi formulir di website. Setelah itu peneliti mendapatkan surat rekomendasi penelitian dari BAPERLITBANG dengan nomor : 070 / 2282R / Litbang / 2022 untuk kemudian diajukan kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Kendal.

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur berbagai hal dalam penelitian ibarat penggaris khusus untuk perasaan dan pikiran masyarakat. Ini memiliki daftar kalimat yang membantu memahami berbagai bagian dari apa yang kita pelajari. Peneliti mengambil kalimat-kalimat tersebut dan mengubahnya menjadi pertanyaan untuk mempelajari lebih lanjut tentang bagaimana orang berpikir dan merasakan (Azwar, 2012). Peneliti memakai 2 skala psikologis,

yaitu skala memaafkan dan skala kesejahteraan psikologis. Setiap skala terdiri dari 2 item yaitu *favorable* dan item *unfavorable*.

1.) Skala Memaafkan

Skala memaafkan disusun berdasarkan aspek – aspek yang dikemukakan oleh Wohl dkk. (2008) yaitu perasaan, pikiran, perilaku, dan sosial dengan memodifikasi skala penelitian dari Handayani (2021). Skala penelitian dari penelitian sebelumnya peneliti modifikasi dengan mengubah itemnya sebanyak 13 item. Skala memaafkan memiliki 24 item, yakni 12 item *favorable* dan 12 item *unfavorable*. Sebaran item skala memaafkan yaitu:

Tabel 4 Distribusi Nomor Aitem Skala Memaafkan

No.	Aspek	Jumlah Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Perasaan	1, 17, 5	6, 10, 20	6
2.	Pikiran	7, 13, 23	2, 4, 18	6
3.	Perilaku	9, 11, 19	14, 16, 24	6
4.	Sosial	3, 15, 21	8, 12, 22	6
total		12	12	24

2.) Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis disusun berdasarkan dimensi kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff (1989) dengan memodifikasi skala penelitian dari Fauzia (2021). Peneliti memodifikasi dengan mengubah 10 item dari skala penelitian sebelumnya. Skala kesejahteraan psikologis memiliki 36 item, yakni 18 item *favorable* dan 18 item *unfavorable*. Sebaran item skala kesejahteraan psikologis yaitu :

Tabel 5 Distribusi Nomor Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis

No.	Aspek	Jumlah Item		Jumlah
		favorable	unfavorable	
1.	<i>Autonomy</i>	7, 15, 25	2, 20, 32	6
2.	<i>Environmental mastery</i>	3, 23, 29	8, 18, 36	6
3.	<i>Personal growth</i>	5, 21, 27	12, 16, 34	6
4.	<i>Positive relationships with others</i>	9, 13, 33	4, 22, 30	6
5.	<i>Purpose in life</i>	11, 17, 35	6, 24, 28	6
6.	<i>Self-acceptance</i>	1, 19, 31	10, 14, 26	6
total		18	18	36

1. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur dilakukan untuk mengetahui reliabilitas skala dan daya beda item. Uji coba alat ukur dilaksanakan pada tanggal 12 Desember 2022 sampai dengan tanggal 16 Januari 2023 dengan melalui dua acara yaitu mengisi skala cetak dan melalui *google form* <https://bit.ly/skalapenelitianpsikologi2022>. Peneliti dibantu oleh manajer kasus HIV AIDS Kabupaten Kendal dan Pendamping sebaya dalam menyebarkan skala. Subjek pada uji coba ini merupakan ODHA anggota KDS Kendal dengan jumlah 54 responden.

Skala penelitian yang sudah diisi oleh subjek kemudian diberi skor. Hal ini dilakukan untuk pengolahan data dan juga untuk mengetahui berapa item yang memiliki daya beda item rendah dan item yang memiliki daya beda tinggi yang dihitung menggunakan SPSS versi 25.0 for Windows.

2. Uji Daya Beda Item dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda item untuk melihat seberapa baik pertanyaan tertentu dapat memberi tahu kami apakah seseorang memiliki kualitas tertentu atau tidak. Jika sebuah pertanyaan memiliki skor tinggi, itu berarti pertanyaan tersebut pandai membedakannya. Jika suatu pertanyaan memiliki skor yang rendah, maka pertanyaan tersebut tidak dapat membedakannya dengan baik. Peneliti menggunakan program

komputer bernama SPSS untuk menganalisis hasilnya. Berikut hasil skala masing-masing.:

a. Skala Memaafkan

Dari 24 pertanyaan pada tes memaafkan, 15 pertanyaan ditemukan benar-benar baik dalam memberi tahu kita betapa pemaafnya seseorang, dan 9 pertanyaan tidak begitu baik dalam memberi tahu kita. Pertanyaan yang disampaikan dengan baik kepada kami memiliki skor yang berkisar antara 0,279 hingga 0,576. Soal yang kurang bagus berkisar antara -0,280 hingga 0,180. Tes pengampunan dinilai reliabel karena memperoleh skor reliabilitas Cronbach alpha sebesar 0,685. Distribusi item yang memiliki daya beda tinggi dan daya beda rendah pada uji coba skala memaafkan sebagai berikut :

Tabel 6 Daya Beda Aitem Skala Memaafkan

No.	Aspek	Jumlah Item		Jumlah	
		Favorable	Unfavorable	DBT	DBR
1.	Perasaan	*1, *17, *5	6, 10, 20	3	3
2.	Pikiran	*7, *13, 23	2, 4, *18	3	3
3.	Perilaku	9, 11, 19	14, 16, 24	6	0
4.	Sosial	*3, *15, *21	8, 12, 22	3	3
total		12	12	15	9

Keterangan : (*) Item dengan nilai daya beda rendah

b. Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala yang mengukur seberapa bahagia dan sehat perasaan orang. Kami menemukan bahwa dari seluruh pertanyaan dalam tes, 27 pertanyaan benar-benar bagus dalam menunjukkan betapa bahagia dan sehatnya orang, dan 9 pertanyaan tidak begitu baik. Soal yang baik mempunyai angka antara 0,250 dan 0,688, dan soal yang kurang bagus mempunyai angka antara -0,068 dan 0,230. Secara keseluruhan, tes tersebut cukup dapat diandalkan dengan skor 0,861. Distribusi item yang memiliki daya beda tinggi dan daya beda rendah pada uji coba skala kesejahteraan psikologis sebagai berikut:

Tabel 7 Daya Beda Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis

No.	Aspek	Jumlah Item		Jumlah	
		favorable	unfavorable	DBT	DBR
1.	<i>Autonomy</i>	7, 15, *25	2, 20, 32	5	1
2.	<i>Environmental mastery</i>	3, 23, *29	8, 18, 36	5	1
3.	<i>Personal growth</i>	*5 , 21, 27	12, 16, *34	4	2
4.	<i>Positive relationships with others</i>	9, *13 , *33	4, 22, 30	4	2
5.	<i>Purpose in life</i>	11, 17, 35	6, 24, *28	5	1
6.	<i>Self-acceptance</i>	1, 19, *31	10, *14 , 26	4	2
total		18	18	27	9

Keterangan : (*) Item dengan nilai daya beda rendah

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan sekaligus dengan uji coba karena peneliti menggunakan metode *Try Out* terpakai. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 12 Desember 2022 hingga 16 Januari 2023 dengan menggunakan 2 metode yaitu mengisi skala cetak atau dengan mengisi skala secara daring melalui *link google form* <https://bit.ly/skalapenelitianpsikologi2022> dengan responden anggota ODHA Kelompok Dukungan Sebaya Kendal. Peneliti dalam penelitian ini dibantu oleh manajer kasus HIV AIDS Kabupaten Kendal dan juga dua pendamping sebaya yang ada di Kelompok Dukungan Sebaya. Peneliti menyebar 54 skala penelitian. Skala yang sudah diisi oleh subjek dikembalikan kepada peneliti kemudian diberikan skor.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji asumsi

Uji asumsi merupakan tahapan yang harus dilakukan sebelum melakukan analisis data lebih lanjut. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas yang diterapkan pada masing – masing

variabel penelitian. Uji asumsi dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 25.0 for Windows.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan teknik khusus yang disebut teknik *One Sample Kolmogrov-Smirnov Z* dan program komputer bernama SPSS untuk membantu. Jika pengujian menunjukkan bahwa informasi tersusun teratur dan tidak jauh berbeda dengan yang diharapkan, maka dikatakan berdistribusi normal. Namun jika pengujian menunjukkan bahwa informasi tersebut tersusun tidak beraturan dan berbeda dari yang diharapkan, maka dikatakan informasi tersebut tidak terdistribusi secara normal. Hasil uji normalitas pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 8 Hasil Analisis Normalitas

Variabel	Mean	Std Dev	KS-Z	Sig.	P	Keterangan
Memaafkan	39,81	5,756	0,104	0,200	$p > 0,05$	Normal
Kesejahteraan Psikologis	77,76	9,192	0,105	0,200	$p > 0,05$	Normal

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa data variabel memaafkan diberi nilai $KS-Z = 0,104$ dengan taraf signifikan $p = 0,200$ sehingga dinyatakan ($0,200 > 0,05$) hasil tersebut menunjukkan bahwa data pada variabel memaafkan terdistribusi secara normal. Sedangkan hasil uji normalitas pada variabel kesejahteraan psikologis diperoleh nilai $KS-Z = 0,105$ dengan taraf signifikan $p = 0,200$ ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa data pada variabel kesejahteraan psikologis terdistribusi secara normal.

b. Uji linearitas

Penelitian ini menggunakan uji F_{linier} dengan menggunakan bantuan SPSS versi 25.0 for Windows. Hasil uji linieritas terhadap variabel memaafkan dan kesejahteraan psikologis menunjukkan F_{linier} sebesar 13,531 dengan nilai signifikansi (sig) sebesar 0,001

($p < 0,05$). Berdasarkan hasil uji linieritas didapat bahwa memaafkan dan kesejahteraan psikologis berkorelasi secara linier.

2. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan uji hipotesis *person correlation*. Uji hipotesis dilakukan bertujuan untuk menguji hubungan dari variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y). Sesuai dengan hasil uji korelasi tersebut yang digunakan untuk membuktikan hubungan antara memaafkan dan kesejahteraan psikologis pada ODHA di Kendal. Pada uji korelasi *person* diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,427$ dengan taraf signifikansi 0,001 ($p < 0,01$). Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima, semakin tinggi memaafkan maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada ODHA di Kendal.

D. Deskripsi Variabel Penelitian

Deskripsi data variabel penelitian membantu untuk memberikan gambaran skor yang diperoleh subjek pengukuran, dan juga memberikan penjelasan mengenai variabel yang sedang dipelajari serta keadaan subjek. Kategori normatif subjek pada penelitian ini menggunakan model distribusi normal. Hal dilakukan dengan tujuan untuk membagi atau mengelompokkan subjek kedalam kelompok yang berbeda berdasarkan tingkatan pada setiap variabel yang diungkap. Berikut norma kategorisasi yang digunakan :

Tabel 9 Norma Kategori Skor

Rentang Skor	Kategori
$\mu + 1.5 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Mean hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi data skala memaafkan

Skala memaafkan terdapat 15 item yang mempunyai daya beda item tinggi dengan skor masing – masing item 1 sampai 4. Skor minimum yang diperoleh subjek tes pada skala memaafkan adalah 15 dari (15 x 1) dan skor maksimum adalah 60 dari (15 x 4), dengan nilai standar deviasi 7,5 dari ((60 – 15) / 6) dan hasil *mean* hipotetik 37,5 dari ((60 +15) / 2). Hasil pendeskripsian variabel memaafkan diuraikan pada tabel berikut :

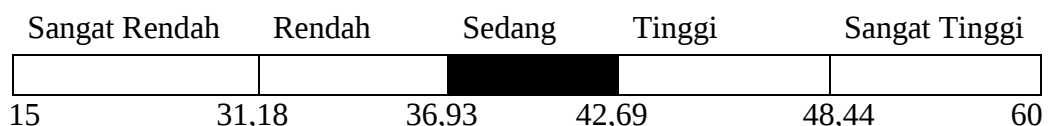
Tabel 10 Deskripsi Statistik Skor Skala Memaafkan

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	27	15
Skor Maksimum	54	60
Mean (M)	39,81	37,5
Standar Deviasi	5,756	7,5

Berdasarkan standar pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa mean empiris lebih besar daripada mean hipotetis ($39,81 > 37,5$). Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek ada dalam kategori sangat tinggi dalam populasi. Kategori data variabel kesejahteraan psikologis secara umum dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 11 Kategorisasi Skor Memaafkan

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Prosentase
$48,44 < 60$	Sangat Tinggi	6	11,1%
$42,69 < X \leq 48,44$	Tinggi	9	16,7%
$36,93 < X \leq 42,69$	Sedang	21	38,9%
$31,18 < X \leq 36,93$	Rendah	15	27,8%
$15 \leq 31,18$	Sangat Rendah	3	5,6%



Gambar 1 Norma Kategorisasi Skala Memaafkan

2. Deskripsi data skala kesejahteraan psikologis

Skala memaafkan terdapat 27 item yang mempunyai daya beda item tinggi dengan skor masing – masing item 1 sampai 4. Sko minimum yang diperoleh subjek tes pada skala memaafkan adalah 27 dari (27×1) dan skor maksimum adalah 108 dari (27×4) , dengan nilai standar deviasi 13,5 dari $((108 - 27) / 6)$ dan hasil *mean* hipotetik 67,5 dari $((108 + 27) / 2)$. Hasil pendeskripsian variabel memaafkan diuraikan pada tabel berikut :

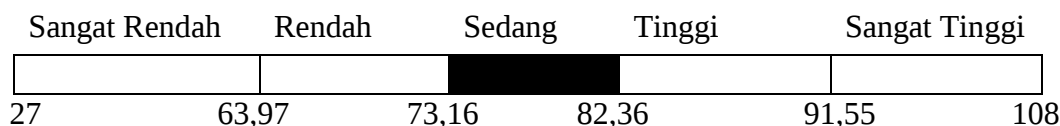
Tabel 12 Deskripsi Statistik Skala Kesejahteraan Psikologis

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	61	27
Skor Maksimum	108	108
Mean (M)	77,76	67,5
Standar Deviasi	9,192	13,5

Berdasarkan standar pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa mean empiris lebih besar daripada mean hipotetis ($77,76 > 67,5$). Hal tersebut menunjukkan bahwa sangat tinggi dalam populasi. Kategori data variabel kesejahteraan psikologis secara umum dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 13 Kategori Skor Kesejahteraan Psikologis

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Prosentase
$91,55 < 108$	Sangat Tinggi	2	3,7%
$82,36 < X \leq 91,55$	Tinggi	17	31,5%
$73,16 < X \leq 82,36$	Sedang	14	25,9%
$63,97 < X \leq 73,16$	Rendah	18	33,3%
$27 \leq 63,97$	Sangat Rendah	3	5,6%



Gambar 2 Norma Kategorisasi Skala Kesejahteraan Psikologis

E. Pembahasan

Peneliti melakukan penelitian untuk melihat bagaimana sikap memaafkan seseorang dapat membuat penderita penyakit tertentu merasa lebih baik secara mental di tempat khusus bernama KDS Kendal. Berdasarkan pada uji hipotesis yang dilakukan diperoleh koefisien korelasi $r_{xy} = 0,427$ dan taraf signifikansi $0,001$ ($p < 0,05$) menggunakan korelasi *pearson*. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan positif antara memaafkan dengan kesejahteraan psikologis ODHA di Kendal. Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi seseorang dapat memaafkan maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis seseorang, begitu juga sebaliknya semakin rendah seseorang dapat memaafkan maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis orang tersebut.

Berdasarkan hasil pada penelitian ini, selaras dengan teori yang dikemukakan oleh McCullough (2000) yang menjelaskan bahwa dengan memaafkan individu dapat mengontrol emosinya menjadi lebih stabil sehingga memaafkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Begitu juga dengan teori yang dijelaskan oleh Karremans dkk. (2003) perilaku memaafkan mempunyai dampak yang sangat tinggi dengan kesejahteraan psikologis yaitu jika orang yang dimaafkan adalah orang yang memiliki hubungan yang dekat dengan orang yang memaafkan dan dengan memaafkan dapat mengurangi tekanan psikologis pada diri individu.

Hasil dari penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulida dan Sari (2016) yang mengemukakan bahwa wanita bercerai yang dapat memaafkan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil perhitungan statistik analisis korelasi yang menunjukkan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi $-0,525$.

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Juwita dan Kustanti (2018) berdasarkan analisis yang dilakukan diperoleh nilai koefisien korelasi $0,469$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dimana hal

tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif memaafkan dengan kesejahteraan psikologis pada siswa korban perundungan di SMA Swasta di Kecamatan Kota Kendal.

Pada penelitian lain yang serupa dilakukan oleh Lubis (2023) mengemukakan Jika siswa memilih untuk memaafkan orang lain dan melepaskan hal-hal yang tidak dapat mereka ubah, hal itu akan membuat mereka merasa bahagia dan sehat. Ketika siswa memaafkan seseorang yang telah menyakitinya alih-alih marah atau membalas dendam, hal ini membantu mereka merasa lebih baik dan memahami sudut pandang orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa sikap memaafkan sangat penting bagi kebahagiaan siswa di Yogyakarta.

Informasi ini tentang hasil suatu penelitian. Studi ini mengamati berbagai hal dan mencari tahu bagaimana orang menilai hal tersebut. Skornya serupa dengan apa yang dikatakan orang-orang dalam wawancara, yang berarti penelitian tersebut benar. Satu hal yang mereka lihat adalah sikap memaafkan, dan skor rata-ratanya adalah 39,81, yang berarti sedang. Mereka juga melihat bagaimana perasaan orang secara mental, dan skor rata-ratanya adalah 77,76, yang juga termasuk sedang. Kedua skor ini lebih tinggi dari yang diharapkan.

F. Kelemahan Penelitian

Kelemahan atau kekurangan yang terdapat pada proses penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Proses pengambilan data yang tidak dapat diamati secara langsung dikarenakan menyangkut privasi dan kenyamanan subjek sehingga pengambilan data dibantu oleh para pendamping dan ada juga yang mengisi secara online.
2. Terbatasnya jumlah subjek pada KDS di Kendal, dikarenakan sudah jarang diadakan pertemuan karena pandemi COVID 19.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan Penelitian

Setelah dipelajari dan diteliti, ditemukan bahwa ketika ODHA di Kendal memaafkan orang lain, hatinya akan merasa lebih baik. Artinya ketika mereka memaafkan, mereka menjadi lebih bahagia dan sehat. Namun jika mereka tidak memaafkan, mereka merasa lebih buruk dan tidak bahagia.

B. Saran

1. Bagi Subjek
ODHA diharapkan dapat memaafkan hal yang sudah terjadi agar tidak berlarut – larut dalam kesedihan, dan dengan memaafkan diharapkan dapat menciptakan keadaan yang lebih baik.
2. Bagi Pemerintah
Pemerintah sebaiknya mengadakan penyuluhan tentang kesehatan mental, dan konseling kepada ODHA dan keluarga secara berkala. Selain itu penyuluhan tentang pencegahan, bahaya, dan dampak HIV/AIDS serta bagaimana harus bersikap jika ada orang sekitar yang tertular HIV/AIDS kepada seluruh masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan bahaya HIV/AIDS serta sebagai bentuk pencegahan dalam penyebaran HIV/AIDS.
3. Bagi Masyarakat
Kepada seluruh masyarakat umum diharapkan dapat menerima, memberikan dukungan dan memberikan tempat ODHA di tengah-tengah masyarakat dengan melibatkan ODHA pada berbagai kegiatan sosial yang diadakan.
4. Bagi Penelitian selanjutnya
Diharapkan dapat melakukan studi lebih lanjut mengenai kesejahteraan psikologis dengan faktor – faktor kesejahteraan psikologis lainnya dan

dengan subjek yang representatif guna mendapatkan data yang lebih akurat.



DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2000). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bono, G., McCullough, M. E., & Root, L. E. (n.d.). Forgiveness, Feeling To Others, And Well-Being: Two Longitudinal Studies. *The Society For Personality And Psychology*, 20(10), 1–14. <https://doi.org/10.1177/0146167207310025>
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Aldine Publishing Company. https://doi.org/10.5980/jpnjurol1928.62.8_616
- Darmawan, R. A. D. N. F. (2016). *Hubungan Antara Self-Forgiveness Dengan Resiliensi Pada Orang Dengan HIV / AIDS (ODHA) Pada Dewasa Muda*. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Fauzia, M. A. (2021). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Ibu Dengan Anak School From Home (SFH) Pada Masa Pandemi COVID-19 Di Desa X*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Handayani, N. D. P. (2021a). *Hubungan Antara Pemaafan Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Narapidana Perempuan di Lapas Kelas IIA Kota Semarang*.
- Handayani, N. D. P. (2021b). *Hubungan Antara Pemaafan Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Narapidana Perempuan di Lapas Kelas IIA Kota Semarang 1. Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung*, 52–60.
- Handayani, S., & Mardhiati, R. (2018). Keberlanjutan Peran Dukungan Sebaya di Dalam Sistem Penanggulangan HIV di Tingkat Provinsi dan Kota/Kabupaten Indonesia. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 1(1), 44. <https://doi.org/10.47034/ppk.v1i1.2093>
- Hidayah, N. (2014). *Efektivitas Group Positive Psychotherapy Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Orang Dengan HIV/ AIDS (ODHA)*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Juwita, V. R., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan Antara Pemaafan Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Korban Perundungan. *Jurnal Empati*, 7(1), 274–282.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwerkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2003).

- When Forgiving Enhances Psychological Well-Being: The Role Of Interpersonal Commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(5), 1011–1026.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *HIV / AIDS*. Infodatin; Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. <https://doi.org/10.4324/9781315700724-16>
- Lubis, N. S. J., Adelia, D. R., Oksanda, E., & Nashori, F. (2023). Pemaafan dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Yogyakarta. *Indonesian Journal of Psychological Studies*, 1(1), 1–12.
- Maulida, M., & Sari, K. (2016). Hubungan Memaafkan dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Wanita yang Bercerai. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, 1(3), 7–18.
- Paramitasari, R., & Alfian, I. N. (2012). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Kecenderungan Memaafkan Pada Remaja Akhir [UNiversitas Airlangga]. In *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan* (Vol. 1, Issue 2). <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/106416>
- Perez, J. A. (2012). Gender Difference in Psychological Well-being among Filipino College Student Gender Difference in Psychological Well-being among Filipino College Student Samples. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(13), 83–93. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.28271.25766>
- Putri, D. S., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dengan Kecenderungan Pembelian Impulsif Pada Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 8(3), 75–81.
- Rahayu, I. I., & Setiawati, F. A. (2019). Pengaruh Rasa Syukur Dan Memaafkan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *Jurnal Ecopsy*, 6(April), 50–57.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. [https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069](https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069)
- Safitri, A. M. (2017). Proses dan Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Memaafkan Pada Remaja Broken Home. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 34–40. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i1.4328>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). Positive psychology. In *Oxford University Press*. Oxford University Press Published. <https://doi.org/10.1093/oxfordhpb/9780199396511.013.1>
- Snyder, C. R., & McCullough, M. E. (2000). A Positive Psychology Field Of Dreams: “If You Build It, They Will Come....” *Journal of Social and Clinical*

Psychology, 19(1).

Sugiyono. (2013). *Metodelogi Penelitian Ilmiah*. Angkasa Pura Senjaya.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D (Sutopo (ed.) (2nd ed.)*. Alfabeta.

Triana, A. S. (2017). *Subjective Well-Being Pada Orang Dewasa Dengan HIV / AIDS (ODHA)*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Utami, A. C., Ulfiah, & Tahrir. (2019). Gambaran Memaafkan (Forgiveness) pada Korban Bullying. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 3441(105), 13–25. <https://doi.org/http://doi.org/10.29080/jpp.v%vi%i.232> Abstract

Wohl, M. J. A., DeShea, L., & Wahkinney, R. L. (2008). Looking Within: Measuring State Self-Forgiveness and Its Relationship To Psychological Well-Being. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 40(1), 1–10.

Woodyatt, L., & Wenzel, M. (2013). Self-Forgiveness and Restoration of an Offender Following an Interpersonal Transgression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(2), 225–259.

