

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa adalah salah satu elemen masyarakat yang identik mempunyai tingkat intelektual yang cukup tinggi. Seorang mahasiswa selayaknya mempunyai kesadaran yang lebih tinggi untuk memiliki salah satu atribut psikologis yang semestinya dia sandang, yaitu kesehatan jiwa. Idealnya setiap mahasiswa harus sehat jiwanya, hal ini dikarenakan pada masa perkuliahan seorang mahasiswa dihadapkan pada berbagai persoalan, baik yang menyangkut persoalan akademik seperti: tugas yang harus diselesaikan dalam waktu yang terbatas, pemahaman materi perkuliahan, penerimaan diri dan kecemasan penyelesaian tugas akhir, serta persoalan non akademik seperti, keterbatasan biaya, tidak terbiasa berjauhan dengan keluarga, kesulitan beradaptasi di lingkungan kampus serta konflik interpersonal. Permasalahan tersebut dapat membuat mahasiswa menjadi stres, putus asa, depresi, kurang konsentrasi dan kurang bersemangat. Kesehatan jiwa yang baik akan membuat mahasiswa merasa bahagia dan bersemangat dalam menghadapi berbagai persoalan terkait dengan aktivitas perkuliahan.

Semiun (2001) berpendapat bahwa kesehatan jiwa merupakan suatu keadaan yang berhubungan erat dengan seluruh eksistensi manusia yaitu terdapat kepribadian yang bercirikan kemampuan seseorang untuk menghadapi kenyataan dan untuk berfungsi secara efektif dalam suatu masyarakat yang dinamik. Sementara itu, Darajat (1968) mendefinisikan kesehatan jiwa adalah terhindarnya



seseorang dari gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin sehingga membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan dalam hidup.

Orang yang memiliki kesehatan jiwa menurut Sumiati (2009) antara lain ditandai dengan memiliki perasaan sehat dan bahagia serta mampu menghadapi tantangan hidup, menerima orang lain sebagaimana adanya dan mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Orang yang tidak mempunyai ciri-ciri seperti ini dapat dikategorikan orang yang tidak mencapai kesehatan jiwa.

Masalah kesehatan jiwa dapat dialami oleh siapa saja, tak terkecuali mahasiswa Psikologi. Mahasiswa psikologi yang telah mempelajari ilmu tentang kesehatan jiwa dan sedikit banyak memiliki pengetahuan tentang masalah-masalah kesehatan jiwa dibandingkan dengan mahasiswa lain. Meskipun begitu, tidak menutup kemungkinan mahasiswa psikologi memiliki masalah kesehatan jiwa. Salah satu sumber permasalahan pada mahasiswa adalah terjadinya tekanan sosial yang berawal dari konflik interpersonal yang terjadi antara mahasiswa dengan keluarga, mantan kekasih, teman sebaya maupun dengan dosen.

Banyaknya mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan jiwa dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Utami (2011) menunjukkan masalah-masalah yang dialami mahasiswa terkait dengan perasaan kurang bersemangat, tertekan, gangguan konsentrasi, perasaan bingung, kesulitan tidur, putus asa, dorongan mengakhiri hidup, bahkan pada beberapa kasus telah terjadi percobaan bunuh diri. Sementara itu penelitian yang dilakukan oleh Aliah (2013)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pada pelaku dan korban *bullying* pada mahasiswa, menunjukkan bahwa perasaan marah, benci, iri hati dan keinginan membalas dendam pada pelaku dan korban *bully* yang mengarah kepada masalah kesehatan jiwa.

Masalah yang dialami mahasiswa berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan terhadap 12 orang mahasiswa Psikologi UIN Suska Riau pada tanggal 28 April-19 Mei 2016, yaitu mahasiswa yang mengalami masalah interpersonal dengan orang lain dapat mengalami masalah gangguan kesehatan jiwa, seperti hasil wawancara peneliti pada subjek AJ, FA, M, W, MH, SN, NL yang menyatakan telah memaafkan namun masih kepikiran, tidak tenang, tidak konsentrasi, cemas, gelisah, susah tidur, kecewa, menangis, putus asa, sakit hati dan menjaga jarak bahkan sampai tidak mau lagi berhubungan dengan pelaku. Berikutnya subjek AS, H dan B menyatakan telah memaafkan pelaku tanpa ada rasa sakit hati lagi dan kembali berhubungan baik dengan pelaku. Sedangkan subjek NR dan BD memutuskan tidak memaafkan pelaku akibatnya subjek kepikiran, marah, sakit hati, kecewa, *down*, kesal, sedih dan memutuskan untuk tidak berhubungan lagi dengan pelaku pelanggaran.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, beberapa mahasiswa memiliki ciri-ciri masalah kesehatan jiwa menurut paparan Darajat (1968) seperti: adanya kecemasan, gelisahan, kesulitan konsentrasi, frustrasi, iri hati, curiga, takut dan putus asa. Berbagai masalah kesehatan jiwa itu tidak terjadi jika dalam hubungan sosial individu mau memaafkan. Hal ini sejalan dengan pendapat Fincham dkk, (2004) yang mengatakan pemaafan adalah sikap yang paling ideal dalam menyelesaikan konflik. Pemaafan memberikan suatu cara untuk menghadapi

tantangan dalam menghilangkan hambatan-hambatan untuk berhubungan setelah mengalami rasa sakit hati. Lebih lanjut Fincham dkk, (2004) mengatakan pemaafan adalah suatu karakter positif yang membantu tercapainya keharmonisan sosial dan membuat seseorang menjadi lebih tenang dalam menjalani kehidupannya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh McCullough (2000) yang menemukan bahwa pemaafan sangat efektif dalam mengatasi konflik interpersonal dan efektif untuk mengembalikan hubungan sosial yang rusak antara orang tersebut dengan orang yang menyakitinya.

Sedangkan menurut Berry dkk, (2005) orang yang melakukan pemaafan, mengubah pikirannya tentang hal yang menyakitkan, kepribadian pelaku, dan perubahan ini mempengaruhi konsep dan kemampuannya, dan dengan cara ini mempengaruhi kesehatan mental dan fisik. Hal ini sejalan dengan pendapat Toussaint dan Webb (2005) yang mengatakan bahwa pemaafan secara tidak langsung mengembangkan mental yang sehat. Hebl dan Enright (dalam Widhikora, 2013) menyebutkan bahwa pemaafan memiliki hubungan dengan tingkat depresi dan kecemasan. Pemaafan tentu memiliki efek bagi individu. Secara psikologis, efek positif dari pemaafan diantaranya berupa peningkatan kesehatan mental. Namun pendapat atau hasil penelitian di atas tidak selalu relevan dengan kenyataan yang ada, karena berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat diketahui tidak semua orang yang memaafkan memiliki kesehatan jiwa yang baik.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, peneliti merasa tertarik untuk meneliti **“Hubungan Antara Pemaafan dengan Kesehatan Jiwa Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau”**.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada hubungan antara pemaafan dengan kesehatan jiwa pada mahasiswa?

### **C. Maksud dan Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bermaksud untuk mempelajari dan mengkaji secara ilmiah bagaimana hubungan antara pemaafan dengan kesehatan jiwa pada mahasiswa. Maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara pemaafan dengan kesehatan jiwa pada mahasiswa.

### **D. Keaslian Penelitian**

Penelitian terkait pemaafan dengan kesehatan jiwa belum banyak dilakukan. Diantara para peneliti yang melakukan penelitian yang memiliki kemiripan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan antara lain: Widhikora, Rusli (2013) dengan judul “Hubungan antara Pemaafan dan *Psychological Well being* pada Individu yang Menikah” (sebuah studi pada individu dewasa muda dan madya). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang signifikan antara pemaafan dengan *psychological well being* pada pasangan yang menikah. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama menjadikan Pemaafan sebagai Variabel Independennya. Dan perbedaannya terletak pada variabel dependen dan subjeknya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Widhikora menjadikan individu yang menikah sebagai subjeknya, sedangkan penelitian ini menjadikan mahasiswa sebagai subjeknya. Selain itu, variabel dependen yang digunakan oleh Widhikora adalah *psychological wellbeing*, sedangkan peneliti menggunakan kesehatan jiwa sebagai variabel dependennya.

Selanjutnya Asgari, Roshani (2013) dengan judul “Validasi Skala Pemaafan dan Survei Hubungan Pemaafan dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pemaafan dan kesehatan mental. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan Asgari adalah sama-sama menjadikan pemaafan sebagai variabel independen dan kesehatan jiwa sebagai variabel dependen. Perbedaannya terletak pada teori yang digunakan. Pada penelitian yang dilakukan Asgari menggunakan teori Goldberg dan Hillier, 1979 untuk kesehatan jiwa dan teori Thompson dkk, (2005) untuk pemaafan. Sedangkan peneliti menggunakan teori Zakiah Darajat untuk kesehatan jiwa, dan teori McCullough dkk untuk pemaafan.

Berdasarkan persamaan dan perbedaan yang telah peneliti kemukakan di atas, maka peneliti merasa tertarik dan perlu melakukan penelitian mengenai Hubungan antara Pemaafan dengan Kesehatan Jiwa karena sepengetahuan peneliti

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

belum ada penelitian sebelumnya yang persis sama dengan penelitian yang peneliti lakukan.

### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik itu secara teoritis maupun praktis, yaitu:

#### **1. Secara Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam menambah khasanah dan wawasan keilmuan dibidang psikologi, khususnya Psikologi Klinis, Psikologi Positif, Psikologi Kesehatan dan Psikologi Perkembangan Remaja.

#### **2. Secara Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengertian pentingnya pemaafan yang memiliki pengaruh pada kesehatan jiwa yang dapat dikonsumsi oleh peneliti, mahasiswa psikologi UIN Suska Riau dan civitas akademisi (akademisi umum dan swasta) atau masyarakat secara umum. Selain itu penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi praktisi bidang kesehatan mental seperti Psikolog, Psikiater, Praktisi bidang pendidikan seperti Konsultan pendidikan dan psikologi dalam program layanan kesehatan jiwa.