



#### 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 II

### TINJAUAN TEORITIS

#### A. *Psychological Well-Being*

##### 1. Pengertian

Ryan dan Deci (2001), mengemukakan dua perspektif mengenai *well-being*. Pertama yaitu pendekatan *hedonic* yang mendefinisikan *well-being* sebagai kesenangan atau kebahagiaan. Kedua yaitu pendekatan *eudamonic*, yang fokus pada realisasi diri, ekspresi personal dan tingkat dimana individu mampu mengaktualisasikan kemampuannya. Marcia (1993), menekankan bahwa *eudomonic* terdiri dari pemenuhan atau menyadari siapa dirinya sebenarnya. Beberapa literatur dari para ahli seperti Maslow, Roger, Jung (dalam Schultz. D.P & Schultz. S.E, 2014), Allport (dalam Perpin. L.A., Cervone. D., Jhon. O.P, 2010) *well-being* merujuk pada *positive psychological functioning* (fungsi-fungsi positif) yaitu bagaimana individu memfungsikan dirinya secara positif. Diantaranya adalah Maslow tentang konsep aktualisasi diri, Roger tentang individu yang berfungsi secara penuh, formulasi konsep Jung tentang individuasi, dan konsep kedewasaan oleh Allport.

Menurut Ryff & Keyes (1995) *psychological well-being* merupakan realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu, dimana individu dapat



menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungannya dalam artian dapat memodifikasi lingkungan agar sesuai dengan keinginannya, memiliki tujuan dalam hidup, serta terus mengembangkan pribadinya.

Dari beberapa pengertian para ahli maka dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* adalah evaluasi individu terhadap pengalaman-pengalaman yang mengakibatkan individu tersebut mampu menerima keadaan dirinya, mengetahui potensi positif yang ada pada dirinya, mandiri, bersikap positif terhadap dirinya dan lingkungannya serta keadaan yang sedang dihadapi.

## 2. Dimensi *Psychological Well-being*

Ryff & Keyes (1995) mengemukakan enam dimensi *psychological well-being*, yaitu :

### a. Penerimaan diri (*self acceptance*)

Penerimaan diri yang dimaksud adalah kemampuan seseorang menerima dirinya secara keseluruhan baik pada masa kini dan masa lalunya. Individu yang menilai positif diri sendiri adalah individu yang memahami dan menerima berbagai aspek diri termasuk di dalamnya kualitas baik maupun buruk, dapat mengaktualisasikan diri, berfungsi optimal dan bersikap positif terhadap kehidupan yang dijalannya. Sebaliknya, individu yang



menilai negatif diri sendiri menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap kondisi dirinya, merasa kecewa dengan apa yang telah terjadi pada kehidupan masa lalu, bermasalah dengan kualitas personalnya dan ingin menjadi orang yang berbeda dari diri sendiri atau tidak menerima diri apa adanya.

b. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Hubungan positif yang dimaksud adalah kemampuan individu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain di sekitarnya. Individu yang tinggi dalam dimensi ini ditandai dengan mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dari orang lain. Selain itu, individu tersebut juga memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi, serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antarpribadi. Sebaliknya, individu yang rendah dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain, terisolasi dan merasa frustrasi dalam membina hubungan interpersonal, tidak berkeinginan untuk berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain.

c. Otonomi (*autonomy*)

Otonomi digambarkan sebagai kemampuan individu untuk bebas namun tetap mampu mengatur hidup dan tingkah lakunya. Individu yang memiliki otonomi yang tinggi ditandai dengan bebas, mampu untuk menentukan nasib sendiri (*self-determination*) dan mengatur perilaku diri sendiri,

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.

kemampuan mandiri, tahan terhadap tekanan sosial, mampu mengevaluasi diri sendiri, dan mampu mengambil keputusan tanpa adanya campur tangan orang lain. Sebaliknya, individu yang rendah dalam dimensi otonomi akan sangat memperhatikan dan mempertimbangkan harapan dan evaluasi dari orang lain, berpegangan pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, serta mudah terpengaruh oleh tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara-cara tertentu.

d. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Penguasaan lingkungan digambarkan dengan kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, menciptakan, dan mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan. Individu yang tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan. Individu dapat mengendalikan aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi. Sebaliknya individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang rendah akan mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya serta tidak mampu memanfaatkan peluang dan kesempatan diri lingkungan sekitarnya.

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.





e. Tujuan hidup (*purpose of life*)

Tujuan hidup memiliki pengertian individu memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan dan arah hidupnya, memegang keyakinan bahwa individu mampu mencapai tujuan dalam hidupnya, dan merasa bahwa pengalaman hidup di masa lampau dan masa sekarang memiliki makna. Individu yang tinggi dalam dimensi ini adalah individu yang memiliki tujuan dan arah dalam hidup, merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalannya, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup serta memiliki tujuan dan sasaran hidup. Sebaliknya individu yang rendah dalam dimensi tujuan hidup akan kehilangan makna hidup, arah dan cita-cita yang tidak jelas, tidak melihat makna yang terkandung untuk hidupnya dari kejadian di masa lalu, serta tidak mempunyai harapan atau kepercayaan yang memberi arti pada kehidupan.

f. Pengembangan diri (*personal growth*)

Individu yang tinggi dalam dimensi pengembangan diri ditandai dengan adanya perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang diri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, memiliki kemampuan dalam menyadari potensi diri yang dimiliki, dapat merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu serta dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah. Sebaliknya, individu yang memiliki

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.



pertumbuhan pribadi rendah akan merasakan dirinya mengalami stagnasi, tidak melihat peningkatan dan pengembangan diri, merasa bosan dan kehilangan minat terhadap kehidupannya, serta merasa tidak mampu dalam mengembangkan sikap dan tingkah laku yang baik.

### 3. Faktor Yang Mempengaruhi *Psychological Well-Being*

Ada banyak faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* individu, sehingga tidak semua orang memiliki tingkat *psychological well-being* yang sama. berikut ini akan dijelaskan mengenai faktor-faktor yang berpengaruh dalam pembentukan *psychological well-being* individu sebagai berikut:

#### a. Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan berbagai ungkapan perilaku suportif (mendukung) terhadap individu yang diterima oleh idividu yang bersangkutan dari orang-orang yang cukup bermakna dalam hidupnya. Robinson (1991) juga mengatakan bahwa dukungan sosial dari orang-orang yang bermakna dalam kehidupan individu dapat memberikan peramalan akan *well-being* individu. dukungan sosial yang diberikan adalah untuk mendukung penerima dan mencapai tujuan dan kesejahteraan hidup.



#### 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.

#### b. Jenis kelamin

Ryff & Carol (1989) mengungkapkan bahwa ditemukan perbedaan tingkat *psychological well-being* laki-laki dan perempuan terutama pada dimensi hubungan positif dengan orang lain.

#### c. Status sosial ekonomi

Status sosial ekonomi mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Seperti besarnya income keluarga, tingkat pendidikan, keberhasilan pekerjaan, kepemilikan materi dan status sosial di masyarakat. (Pinquart & Sorenson 2000).

#### d. Jaringan sosial

Berkaitan dengan aktifitas sosial yang diikuti oleh individu seperti aktif dalam pertemuan-pertemuan atau organisasi, kualitas dan kuantitas aktivitas yang dilakukan dan dengan siapa kontak sosial dilakukan (Pinquart & Sorenson 2000).

#### e. Religiusitas

Religiusitas adalah keyakinan beragama, salah satu bentuk dari keyakinan beragama adalah dengan pemaafan. McCullough & Warthinton (1999) mengatakan bahwa pemaafan adalah sebuah konsep dasar dengan akar agama yang mendalam. Karremans Van Lange, Ouwerkerk, dan Kluwer (2003) mengatakan bahwa individu yang melakukan pemaafan berhubungan dengan *psychological well-being*. Pemaafan yang dilakukan



#### 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.

individu dapat membebaskan diri dari hal-hal yang negatif terhadap diri sendiri yang melakukan kesalahan kepada orang lain dan meningkatkan motivasi prososial terhadap orang lain (McCullough et al.,1998). Bono, McCullough & Root (2008) dalam hasil penelitiannya menemukan bahwa pemaafan berhubungan dengan *well-being*.

#### f. Kepribadian

Individu yang memiliki banyak kompetensi pribadi dan sosial, seperti penerimaan diri, mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan, coping skill yang efektif cenderung terhindar dari konflik dan stress (Ryff & Keyes, 1995).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah pemaafan dan faktor lain dipengaruhi oleh dukungan sosial, ideologi peran jenis kelamin, status ekonomi, jaringan sosial, kepribadian.

## B. Pemaafan

### 1. Pengertian

Pemaafan merupakan proses intrapersonal yang diarahkan pada diri sendiri, situasi dan orang lain (Thompson, 2005). Sedangkan menurut Faturochman & Wardhati (2006), pemaafan merupakan kesediaan untuk menanggalkan kekeliruan masa lalu yang menyakitkan, tidak lagi mencari-





cari nilai dalam amarah dan kebencian , dan menepis keinginan untuk menyakiti orang lain atau diri sendiri.

McCullough, Fincham, & Tsang (2003) juga menjelaskan bahwa pemaafan merupakan seperangkat motivasi untuk mengubah seseorang untuk tidak membalas dendam dan meredakan dorongan untuk memelihara kebencian terhadap pihak yang menyakiti serta meningkatkan dorongan untuk konsiliasi hubungan dengan pihak yang menyakiti.

Dari beberapa pengertian pemaafan yang dikemukakan maka dapat disimpulkan bahwa pemaafan adalah proses perubahan emosi negatif yang ada pada diri individu ke emosi positif. Emosi positif akan memunculkan perasaan damai dalam diri individu sehingga bisa mengurangi rasa sakit secara pribadi yang dirasakan oleh individu tersebut sehingga akan memunculkan sikap untuk berbuat kebaikan.

## 2. Aspek Pemaafan

Menurut McCullough dkk (1997), pemaafan itu dibagi menjadi tiga aspek, yaitu:

### a. *Avoidance motivations*

Motivasi untuk menghindari kontak pribadi dan psikologis dengan individu yang menyakiti. Individu yang tersakiti akan berkeinginan untuk menjaga jarak dengan orang yang telah menyakitinya. Jadi yang tersakiti akan menghindar ataupun menjauhi orang yang menyakitinya, dia akan tetap berusaha untuk tidak menjaga hubungan dekat tersebut.



#### 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.

Seperti pasangan suami istri ketika terjadi permasalahan didalam rumah tangga mereka menghindar bahkan berusaha untuk tidak mempertahankan hubungan pernikahan mereka.

#### b. *Revenge Motivation*

Motivasi membalas dendam atau melihat-lihat bahaya datang kepada yang menyakiti. Individu yang tersakiti akan berkeinginan untuk membalas dendam kepada orang yang menyakitinya atas apa yang telah diperbuat. Individu tersebut akan berusaha untuk mempertahankan rasa marah dan membalas dendam kepada orang yang menyakitinya.

#### c. *Benevolence motivations*

Peningkatan motivasi untuk berbuat kebaikan dengan individu yang menyakitinya. Walaupun pada dasarnya individu telah disakiti, akan tetapi tetap ingin berbuat kebaikan kepada orang yang menyakitinya.

Dalam situasai ini individu tetap menjaga hubungan baik dengan yang menyakitinya.

### C. Kerangka Berfikir

Pasangan suami istri yang melakukan kesalahan terhadap pasangannya pada akhirnya menimbulkan pertengkaran. Efek langsung yang dirasakan oleh pasangan diantaranya adalah munculnya kemarahan, perasaan sakit hati, kelelahan secara emosional, kekecewaan dan hilangnya intimasi dan kepercayaan dengan pasangannya dalam waktu tertentu. Apabila semua ini dibiarkan saja tanpa ada penyelesaian



permasalahan atau tanpa adanya pemaafan, maka pada akhirnya efek negative yang dirasakan semakin parah, sehingga akan dapat berakibat pada munculnya depresi dan kecemasan. Sebaliknya, saat pemaafan muncul setelah transgresi terjadi maka pasangan memiliki kemungkinan untuk tidak merasakan efek negatif dan akan meningkatkan *psychological well-being* mereka.

Pemaafan menurut McCullough, Wartington, dan Rachal (1997) merupakan seperangkat motivasi untuk mengubah seseorang untuk tidak membalas dendam dan meredakan dorongan untuk memelihara kebencian terhadap pihak yang menyakiti serta meningkatkan dorongan untuk konsiliasi hubungan dengan pihak yang menyakiti. Pasangan suami istri yang melakukan pemaafan, maka ia tidak akan membalas dendam kepada pasangannya, tidak membenci pasangannya walaupun pasangannya telah menyakitinya, akan tetapi tetap menjalin hubungan baik dengan pasangannya.

Pemaafan yang dilakukan oleh pasangan suami istri akan berdampak pada keutuhan rumah tangganya dan keharmonisan rumah tangganya. Nancy. M. N (2013) mengatakan dalam hasil penelitiannya bahwa pemaafan merupakan salah satu faktor yang bisa mewujudkan keharmonisan rumah tangga. Pemaafan juga merupakan prasyarat untuk kedamaian hati, ketika individu melakukan pemaafan maka akan terbebas dari perasaan marahnya sendiri, sehingga akan mewujudkan perasaan yang damai, tenang dan dapat menyelesaikan masalah dengan baik.

Permasalahan yang dapat diselesaikan dengan pemaafan maka menimbulkan perasaan damai maka akan meningkatkan *psychological well-being* pada pasangan



tersebut. Bono, McCullough dan Root (2008) dalam hasil penelitiannya menemukan bahwa pemaafan berhubungan dengan pencapaian *well-being*. Sementara Karremans Van Lange, Ouwerkerk, dan Kluwer (2003) juga mengatakan bahwa pemaafan berhubungan dengan *psychological well-being*. Artinya bahwa ketika pasangan suami istri melakukan pemaafan maka akan meningkatkan *psychological well-being* pada pasangan tersebut.

Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* merupakan realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu. Individu yang memiliki *psychological well-being* tinggi dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, mampu membina hubungan positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungannya dalam artian dapat memodifikasi lingkungan agar sesuai dengan keinginannya, memiliki tujuan dalam hidup, serta terus mengembangkan pribadinya. Sementara *psychological well-being* pasangan suami adalah evaluasi pasangan suami istri dalam terhadap kelebihan dan kekurangan dirinya dan pasangannya, tanpa adanya tekanan-tekanan dari pihak lain. Bersikap positif terhadap masing-masing dan lingkungannya serta keadaan yang sedang dihadapi. Kehidupan rumah tangga pasangan suami istri yang memiliki *psychological well-being* yang baik adalah ketika pasangan suami istri dapat menerima dirinya dan pasangannya. Menerima sisi baik dan buruk dari masing-masing pasangan dan mengembangkan potensi masing-masing dari pasangan suami istri tersebut. Sehingga akan mampu mempengaruhi *psychological well-being* pada pasangan suami istri.

#### D. HIPOTESIS

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah bahwa terdapat hubungan antara pemaafan dengan *psychological well-being* pada pasangan suami istri.

##### 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.