

EFEK BRIEF PRAYER PADA PENGALAMAN FORGIVENESS: PERBANDINGAN ANTARA PEREMPUAN & LAKI-LAKI

Siti Khoeriyah, Ahmad Syaifuddin, Nadia Chanana, Gibran Aulia Muhammad

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial & Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

ABSTRACT

Pray is one of the predictors for forgiveness. Pray is a form of spirituality and it has a role as a media to increase forgiveness among couple. This study aims to explore the effectiveness of prayer on forgiveness and how to enhance it among couple using experimental design. Developing forgiveness within self brings benefit for instance it improves health both psychologically and physically, improves relationship with others includes couple. Factors that gave influence on the forgiveness are motivation which were important in order to build social relationship after conflict. Meanwhile during the process to create forgiveness, subjects have a tendency being silent and creating a distance with the partner thus conflict can be avoided and in the mean time subjects can finally form their forgiveness. The data was analyzed using Anacova and the result showed there was a significant effect of brief prayer on forgiveness. It further indicated that there was a significant different score from pre test and post test among subjects who has received the intervention namely brief prayer.

Keywords: *forgiveness, brief prayer, couple,*

ABSTRAK

Doa menjadi salah satu prediktor langsung pada forgiveness. Doa sebagai bentuk spiritualitas berperan sebagai sarana untuk meningkatkan pemaafan kepada pasangan. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas doa untuk meningkatkan forgiveness pada pada pasangan dengan metode eksperimen. Mengembangkan perilaku memaafkan dalam diri juga dapat mendatangkan banyak keuntungan bagi manusia, yaitu memberikan kesehatan baik psikis maupun fisik, memperbaiki hubungan dengan orang lain, memberikan perhatian terhadap kesejahteraan orang lain serta merupakan suatu bentuk tindakan moralitas. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku memaafkan adalah subjek memberikan maaf pada seseorang karena ingin membangun hubungan sosial yang baik setelah adanya konflik. Untuk proses forgiveness subjek memiliki sikap diam dan menjaga jarak dengan pasangan agar tidak terjadi konflik karena subjek membutuhkan waktu untuk melakukan forgiveness. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan Anacova dan hasil menunjukkan bahwa ada efek signifikan dari doa singkat pada pengalaman pemaafan. Hasil tersebut lebih lanjut menunjukkan perbedaan skor antara pretest dan post test pada subjek yang menerima intervensi doa singkat.

Kata kunci: pemaafan, pasangan, doa singkat

PENDAHULUAN

Menjalin hubungan romantis, baik dalam ikatan pernikahan maupun pacaran tidak akan terlepas dari adanya kesalahan yang dilakukan oleh masing-masing pribadi. Menghadapi hal tersebut para ilmuwan menemukan bahwa *forgiveness* efektif dalam mengatasi kesalahan yang tak terhindarkan yang terjadi dalam hubungan interpersonal (Fincham, 2000) dalam (karremans dkk, 2011). *Forgiveness* adalah pengurangan perasaan dan motif pembalasan terhadap pelaku (Fincham, Beach, & Davila, 2004; McCullough et al., 1998 dalam Toussaint dkk, 2015). Salah satu faktor yang mempengaruhi *forgiveness* adalah hubungan alami antara korban dan pelaku. *Forgiveness* akan lebih efektif ketika terdapat kedekatan dalam hubungan interpersonal, yaitu seberapa penting hubungan tersebut bagi pelaku dan korban (Karremans dkk, 2011).

Meskipun kedekatan berpengaruh positif terhadap *forgiveness*, pengalaman *Forgiveness* akan lebih efektif ketika terdapat faktor lain yang mempengaruhi. Studi yang dilakukan (Sandage dan Williamson, 2010) telah mengeksplorasi mekanisme hubungan antara doa dan *forgiveness*, yaitu ditemukan bahwa doa menjadi salah satu prediktor langsung pada *forgiveness*. Doa sebagai bentuk spiritualitas berperan sebagai sarana untuk meningkatkan pemaafan kepada pasangan, seperti study yang telah dilakukan (Fincham & May, 2017), pada 91 pasangan yang berpacaran bahwa pasangan yang berpacaran meramalkan kecenderungan agresif yang lebih rendah dan pengampunan yang lebih besar terhadap pelanggaran yang dilakukan oleh pasangan.

Selain itu pada dua studi yang dilakukan (Lambert dkk, 2009) pada 52 subjek pada studi 1 menunjukkan adanya keinginan lebih untuk memaafkan pasangannya setelah berdoa untuk pasangannya dalam waktu empat minggu. Dari uraian tersebut, maka penelitian ini yang mereplikasi dari penelitian sebelumnya tentang efektivitas doa pada *forgiveness*. *Forgiveness*

atau pemaafan memang merupakan salah satu karakter yang dimiliki manusia. Karakter tersebut sangat terpuji dan memiliki pengaruh yang amat besar pula dalam kualitas kehidupan. Hal ini terdapat dalam semua ajaran agama, bahkan dalam hasil — hasil penelitian psikologi (Hamdin, 2013).

METODE

Identifikasi subjek,

Penelitian ini melibatkan 7 subjek. Subjek dalam penelitian ini adalah salah satu atau pasangan usia dewasa awal yang telah menikah atau sedang menjalin hubungan romantis (pacaran).

Instrumen penelitian

Penelitian ini menggunakan tiga skala yang juga dipakai dalam penelitian yang diadaptasi, yaitu *forgiveness* yang dikembangkan Fincham et al. (2004), dan di terjemahkan kedalam bahasa Indonesia dengan metode *backtranslation*. Skala ini memiliki konsistensi internal $\alpha = .83$ di India. Sedangkan variabel kovariat dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan The 6-item gratitude questionnaire (GQ-6; McCullough, Emmons, & Tsang, 2002) dan religiusitas diukur dengan item yang sama dengan yang digunakan Lambert et al. (2010). Itemnya yaitu : "I adalah orang yang religius".

Metode penelitian

Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen *between subject design*. Subjek dipisah ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen di beri pre test, perlakuan yaitu dalam bentuk doa untuk pasangan secara singkat, lalu post test skala *forgiveness*. Sedangkan kelompok kontrol diberi perlakuan untuk membayangkan pasangannya dan mendeskripsikan fisik pasangannya.

Teknik analisis

Analisis penelitian menggunakan Analisis model campuran kovarians (ANACOVA). Pre dan post test menggunakan *within-subject design*, maka analisis menggunakan repeated measure, sedangkan analisis eksperiment dan control menggunakan *between-subject design*.

HASIL

Berdasarkan hasil uji test yang dilakukan dapat diketahui bagaimana proses adanya doa sebagai salah satu cara untuk meningkatkan pengalaman forgiveness dalam menghadapi problem.

Tabel 1 Data Kuantitatif

Skor	Eksperimen				Kontrol			
	Mean	SD	Max	Min	Mean	SD	Max	Min
ForgivenessPre	17,3	3,802	23	13	17,4	3,777	21	13
Forgiveness Post	10,8	4,984	22	6	20,1	3,984	24	11

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwasanya data pre forgiveness memiliki rerata 17,3 dan standar deviasi 3,802 pada kelompok eksperimen. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-ratanya berjumlah 17,4 dan standar deviasi sebanyak 3,77. Kemudian dari post forgiveness memiliki data mean sebanyak 10,8 pada kelompok eksperimen dan 4,98 pada standar deviasinya. Sedangkan pada kelompok kontrol memiliki rata sebesar 20,1 dan standar deviasi sebesar 3,98. Selanjutnya dilakukan uji normalitas Tujuannya untuk

mengetahui apakah sebaran data untuk masing-masing kelompok berdistribusi normal dan mengetahui variabel harus mempunyai kesamaan atau homogen. Uji normalitas ini menggunakan One Sample Kolmogorov-Smirnov Test. Uji normalitas dikatakan berhasil jika datanya berdistribusi normal. Apabila nilai signifikansi $p < 0,05$, maka distribusi data dapat dikatakan tidak terdistribusi secara normal dan sebaliknya, jika nilai signifikansi $p > 0,05$, maka data terdistribusi secara normal.

Tabel 2 Uji normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
perlakuan	.360	7	.070	.664	7	.001
kovariat	.188	7	.200*	.900	7	.332
forgivenss	.391	7	.002	.777	7	.024

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas pada kolom *sig.* didapatkan perlakuan memiliki signifikansi .070, kemudian pada kovariat menunjukkan .200, serta pada forgiveness .002.

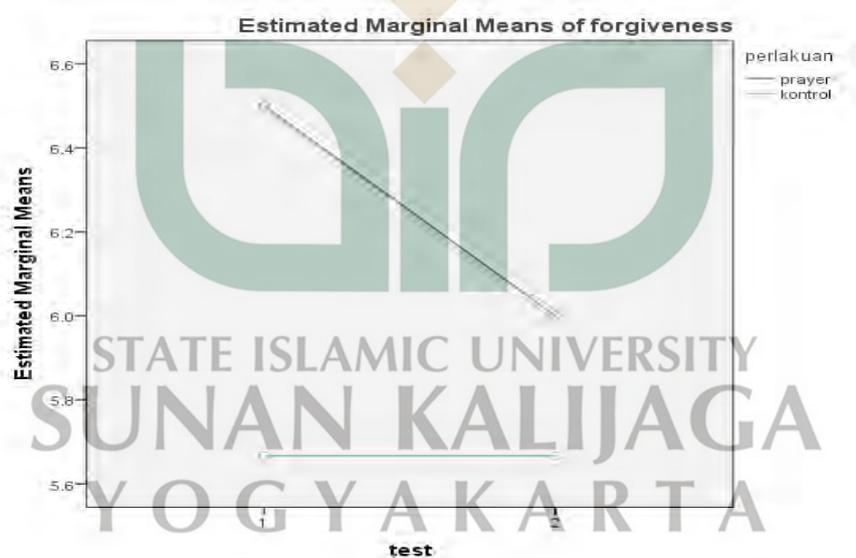
Maka dapat disimpulkan data perlakuan bersifat normal sedangkan untuk forgiveness sendiri belum dapat berdistribusi secara normal.

Tabel 3 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
forgivenss			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.607	1	5	.471

Data dapat dikatakan bersifat homogen apabila $P > 0,005$, pada kolom *sig.* menunjukkan signifikansi data .471, maka data dapat dikatakan homogen. Selanjutnya merupakan bagan perolehan skor dari skala.

Tabel 4



Dari bagan tersebut, diketahui bahwa perbedaan pemaafan antara kelompok prayer dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan pemaafan sebelum dan setelah perlakuan.

PEMBAHASAN

Berdoa memohon maaf bagi individu tertentu akan meningkatkan kesadaran umum para peserta yang tidak mementingkan diri sendiri bagi orang lain, dan bahwa peningkatan kepedulian yang tanpa pamrih ini akan memediasi efek dari kondisi pada peningkatan pengampunan. Berdoa secara khusus untuk

kesejahteraan seorang teman hendaknya menjadi perhatian utama bagi orang lain lebih efektif daripada doa umum yang tidak diarahkan atau pemikiran positif secara umum. Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya peningkatan kepedulian (pengalaman forgiveness) setelah diberi brief prayer (Ha), kemudian tidak ada pengaruh atau peningkatan kepedulian (Ho). Pada hasil uji statistik yang telah dilakukan hipotesis menunjukkan adanya hasil yang signifikan, melihat adanya perbedaan pemaafan antara kelompok prayer dan control. Maka hipotesis utama diterima, bahwa ada peningkatan pengalaman forgiveness setelah diberi brief prayer.

Salah satu faktor yang mempengaruhi forgiveness adalah hubungan alami antara korban dan pelaku. Forgiveness akan lebih efektif ketika terdapat kedekatan dalam hubungan interpersonal, yaitu seberapa penting hubungan tersebut bagi pelaku dan korban (Karremans dkk, 2011). Doa sebagai bentuk spiritualitas berperan sebagai sarana untuk meningkatkan pemaafan kepada pasangan (Fincham & May, 2017)

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pada penelitian kali ini menunjukkan hasil yang signifikan, mendorong partisipan untuk meningkatkan pengalaman forgiveness dengan mengikuti brief prayer secara khidmat. Dalam kelompok control melakukan gambaran terhadap atribut fisik pasangan masing-masing yang ditujukan ke dalam hal positif. Sementara dalam kelompok eksperimen melakukan brief prayer untuk meningkatkan pengalaman forgiveness tersebut. Kemudian berdasarkan estimated marginal means of forgiveness, bagan menunjukkan adanya peningkatan dalam kelompok prayer sedangkan tidak ada peningkatan dalam kelompok control.

Saran

Dalam penelitian ini masih perlu banyak sekali perbaikan, mengingat jumlah partisipan

dapat ditambah lagi jangkauannya untuk penelitian yang akan datang. Kemudian pemilihan tempat untuk melakukan brief prayer sangatlah menentukan kesuksesan pelaksanaan, begitu pula dengan situasi yang ada. Selain itu penentuan waktu pelaksanaan juga dapat disesuaikan dengan kondisi partisipan. Untuk pelaksanaan yang maksimal diperlukan fokus yang mendalam dengan kegiatan yang disampaikan terapis, biasanya dilakukan dengan half breathing.

DAFTAR PUSTAKA

- Fincham, F. D., & May, R. W. (2017). Prayer and forgiveness: Beyond relationship quality and extension to marriage. *Journal of Family Psychology, 31*(6), 734-741. <http://dx.doi.org/10.1037/fam0000331>
- Karremans dkk (2011). Maintaining Harmony Across the Globe: The Cross-Cultural Association Between Closeness and Interpersonal Forgiveness. *Social Psychological and Personality Science, 2*(5):443-451 Diakses dari research gate
- Lambert dkk (2010). Motivating Change in Relationships: Can Prayer Increase Forgiveness. *Psychological science, 21*(1) 126—132
- Sandage & William (2010). Relational spiritual and equational dispositional forgiveness : a structural equations model *Journal of Psychology and Theology* Vol. 38, No. 4, 255-266
- Vasiliauskas, Sarah L., McMinn, Mark R. *Psychology of Religion and Spirituality*, Vol 5(1), Feb 2013, 23-32
- Sumarwiyah, Edris Zamroni, Richma Hidayati (2015). Solution Focud Brief Counseling. *Jurnal GUSJIGANG*. ISSN 240-1187
- Rebeka Pinaima, Elmira N Sumintardja (2016). Peran Solution-Focused Premartial Counseling Terhadap Kesiapan Menikah Pasangan Individu Dewasa Muda. *Jurnal Ilmiah Psikologi Manasa*. Vol 5, no 02, 90-102

Putri Soraya, Maya Khirani, Risana Rachmatan,
Kartika Sari, Arum Sulistyan (2016).
Kelekatan dan Kepuasan Pernikahan pada
Dewasa Awal di Kota Banda Aceh. Program
Studi Psikologi. Universitas Syiah Kuala.
*Diakses dari Jurnal Psikologi Undip Vol. 15
no 1 April 2016, 36-42*



