

BAB II KAJIAN TEORI

2.1. Memaafkan

2.1.1. Definisi Memaafkan

Konsep "*forgiveness*" telah menarik perhatian para peneliti dalam konsep kepribadian dan psikologi sosial selama beberapa tahun terakhir. Salah satu alasan mengapa "*forgiveness*" mungkin menarik perhatian para karakter prososial, selain dari efek interpersonal yang positif, memaafkan sering diasumsikan memiliki efek intrapersonal positif pada penyesuaian psikologis individu yang memaafkan. Jika memaafkan memiliki pengaruh penyesuaian psikologis, maka hal itu memiliki implikasi yang penting bagi konseling dan psikoterapi pada pengalaman menyakitkan (Ulrich, 2007).

"*Forgiveness*" memiliki arti terminologis dengan dua hal, yaitu meminta maaf dan memaafkan. Menurut Leonardo Horwitz pakar ahli psikoanalisa dari *Greater Kansas City Psychoanalytic Institute*, untuk melakukan dua hal ini ada elemen yang dilibatkan termasuk korban, pelaku, juga berbagai tingkat trauma, luka dan ketidakadilan (Al Ghazali, 2009).

McCullough dkk. (1997) mengemukakan bahwa memaafkan 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. Enright (dalam McCullough dkk., 2003) mendefinisikan memaafkan sebagai sikap untuk mengatasi hal-hal yang negatif dan penghakiman terhadap

orang yang bersalah dengan tidak menyangkal rasa sakit itu sendiri tetapi dengan rasa kasihan, iba dan cinta kepada pihak yang menyakiti.

Ken Hart menyatakan "*forgiveness*" adalah kesembuhan dari ingatan yang terluka, bukan menghapuskan (Soesilo, 2006). "*Forgiveness*" juga diartikan sebagai cara mengatasi hubungan yang rusak dengan dasar prososial. Karakter ini berhubungan dengan hubungan yang terjadi antara individu dengan yang lain (McCullough, 2000).

Selama satu dekade terakhir, kelompok pertama riset "*forgiveness*" yang dipimpin oleh Michael E. McCullough (tokoh yang menghabiskan waktunya dalam penelitian "*forgiveness*"), memberikan definisi bahwa "*forgiveness*" didefinisikan sebagai satu set perubahan-perubahan motivasi dimana suatu organisme menjadi (a) semakin menurun motivasi untuk membalas terhadap suatu hubungan mitra; (b) semakin menurun motivasi untuk menghindari pelaku; dan (c) semakin termotivasi oleh niat baik, dan keinginan untuk berdamai dengan pelanggar, meskipun pelanggaran termasuk tindakan berbahaya (McCullough, tanpa tahun).

Namun, Michael E. McCullough memperbaiki definisi ini dengan menambahkan fungsi tambahan: bahwa "*sistem forgiveness*" menghasilkan perubahan motivasi, hal ini karena usaha individu selama berevolusi dalam mempromosikan pemulihan hubungan antar individu yang baik untuk mengurangi dampak kerugian interpersonal mengalami keberhasilan. (McCullough, tanpa tahun).

Definisi fungsional memaafkan yang dipaparkan di atas, dimaksudkan agar korban bisa memaafkan pelaku yang merugikan (yakni dari pengalaman korban, motivasi, dendam, kurang menghindar, dan lebih murah hati) tanpa adanya tekanan atau paksaan sehingga korban bisa memulihkan hubungan dengan sendirinya. Hal ini yang menjadi alasan bahwa manusia modern mampu memaafkan karena nenek moyang manusia ditugaskan meluaskan strategi dan manfaat yang berpotensi memulihkan hubungan (McCullough, tanpa tahun).

“*Forgiveness*” menurut McCullough dan Worthington adalah “fenomena yang kompleks yang berhubungan dengan emosi, pikiran dan tingkah laku, sehingga dampak dan penghakiman yang negatif terhadap orang yang menyakiti dapat dikurangi.” (Soesilo, 2006). Worthington membuat perbedaan antara keputusan untuk mengampuni dan memaafkan secara emosi. Waktu orang yang disakiti memutuskan untuk mengampuni, ia memutuskan tidak membalas dendam atau menghindarinya. individu bertindak seperti sebelum terjadi kesalahan, dan bila mungkin dan aman individu berusaha untuk rekonsiliasi (Soesilo, 2006).

Dengan demikian, dapat peneliti disimpulkan bahwa memaafkan merupakan cara mengatasi hubungan yang rusak dengan dasar prososial untuk memperoleh kesembuhan dari ingatan yang terluka tanpa harus melupakannya.

2.1.2. Aspek-aspek Memaafkan

McCullough membagi memaafkan dalam beberapa aspek, yakni:

a. *Avoidance motivations*

Semakin menurun motivasi untuk membalas dendam terhadap suatu hubungan mitra, membuang keinginan untuk balas dendam terhadap orang yang telah menyakitinya

b. *Revenge motivations*

Semakin menurun motivasi untuk menghindari pelaku, membuang keinginan untuk menjaga kerenggangan (jarak) dengan orang yang telah menyakitinya

c. *Benevolence motivations*

Semakin termotivasi oleh niat baik dan keinginan untuk berdamai dengan pelaku meskipun pelanggarannya termasuk tindakan berbahaya, keinginan untuk berdamai atau melihat *well being* orang yang menyakitinya

Aspek-aspek inilah yang akan menjadi acuan dalam definisi operasional (BAB III) untuk membuat indikator dalam penulisan aitem.

2.1.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Memaafkan

Menurut Smedes (1984) melupakan kesalahan yang menyakitkan merupakan cara yang berbahaya karena berarti melarikan diri dari masalah yang dialami. Ada dua jenis sakit hati yang bisa dilupakan. Pertama adalah melupakan rasa sakit hati yang sepele sehingga tidak perlu dipikirkan. Kedua adalah melupakan rasa sakit hati yang sangat besar sehingga tidak bisa ditampung oleh ingatan otak manusia. Peristiwa yang pernah terjadi akan menjadi catatan sejarah

kehidupan mungkin sebagai bagian dan fase kesulitan dan masa kelam di dalam kehidupan seseorang. Sebuah luka psikologis akan dirasakan sakit pada saat luka tersebut diungkap kembali. Memberi maaf identik dengan menutup luka tetapi tidak berarti melupakan bahwa luka tersebut pernah ada.

Memberi maaf ataupun tidak pada seseorang tidak akan mudah melupakan luka hatinya, karena memberi maaf sesungguhnya tidak bertujuan melupakan luka hati melainkan memberi kesempatan baik kepada orang lain maupun kepada diri sendiri untuk membangun hubungan yang lebih serasi. Sikap tidak memaafkan biasanya mengasah tumbuhnya kemarahan dan dendam. Rasa sakit hati dapat menciptakan krisis pemberian maaf. Hal ini terjadi tatkala rasa sakit hati tersebut selalu bersifat pribadi, tidak adil dan mendalam (Smedes, 1984).

Termasuk hal yang bijaksana jika seseorang tidak merubah semua rasa sakit hati menjadi krisis pemberian maaf. Ada tiga contoh rasa sakit akibat ketidakadilan yang cukup mendalam sehingga membawa seseorang ke dalam krisis pemberian maaf. Ketiga hal itu meliputi ketidaksetiaan, pengkhianatan, dan kebrutalan. Seseorang yang tidak memenuhi janji kesetiaan termasuk melanggar hubungan yang berdasarkan janji dan kepercayaan dan hubungan tidak bisa diteruskan lagi kecuali kalau kesalahan itu diperbaiki. Setiap hubungan yang dijalin berdasarkan kepercayaan akan bisa rusak oleh pengkhianatan. Menjadi kekasih atau sahabat setelah melakukan pengkhianatan merupakan hal yang sulit untuk dijalani. Perbuatan brutal seperti penganiayaan, pemerkosaan dengan kekerasan, penghinaan yang kejam, menghadang seseorang pada tahap krisis pemberian maaf yang paling menyakitkan hati. Memaafkan orang yang

melakukan perbuatan brutal mungkin membuat para pelaku itu menjadi manusiawi, tetapi ini hanyalah sebagian dari solusinya (Smedes, 1984).

Bila dilihat dalam kehidupan sosial orang-orang yang melakukan tindak kekerasan seperti menyiksa atau membunuh orang lain membutuhkan lebih daripada sekedar maaf agar pelaku tidak melakukan tindak kejahatan serupa. Munculnya kemampuan memaafkan dalam hubungan interpersonal merupakan hasil interaksi yang kompleks. Beberapa penelitian menunjukkan memaafkan berhubungan dengan kebahagiaan psikologis (Karremans dkk, 2003), empati (McCullough dkk, 1997; Zebmeister dan Romero, 2002; Macaskil dkk, 2002), permohonan maaf dan *perspective taking* (Takaku, 2001), atribusi dan penilaian kekejaman orang yang menyakiti (McCullough dkk, 2003). Selain itu, memaafkan merupakan terapi yang efektif dalam beberapa kasus klinis seperti pelecehan seksual dalam keluarga (Freedmen dan Enright, 1996) dan aborsi (Coyle dan Enright, 1997). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa memaafkan tergantung pada kebahagiaan psikologis (Karremans dkk., 2003) dan permohonan maaf dari pihak yang salah (Takaku, 2001).

Berikut ini dijelaskan secara lebih rinci beberapa faktor yang berpengaruh terhadap pemberian maaf seperti yang dikemukakan oleh beberapa ahli yang disebutkan di atas, yakni:

1. Empati

Empati adalah kemampuan seseorang untuk ikut merasakan perasaan atau pengalaman orang lain. Kemampuan untuk empati ini erat kaitannya dengan pengambilalihan peran. Melalui empati terhadap pihak yang

menyakiti, seseorang dapat memahami perasaan pihak yang menyakiti merasa bersalah dan tertekan akibat perilakunya yang menyakitkan. Dengan alasan itulah beberapa penelitian menunjukkan bahwa empati berpengaruh terhadap proses pemaafan (McCullough dkk, 1997, 1998, 2003; Zechmeister dan Romero, 2002; Macaskil dkk., 2002; Takaku, 2001). Empati juga menjelaskan variabel sosial psikologis yang mempengaruhi pemberian maaf yaitu permintaan maaf (*apologies*) dari pihak yang menyakiti. Ketika pelaku meminta maaf kepada pihak yang disakiti maka hal itu bisa membuat korban lebih berempati dan kemudian termotivasi untuk memaafkannya.

2. Atribusi terhadap pelaku dan kesalahannya

Penilaian akan mempengaruhi setiap perilaku individu. Artinya, bahwa setiap perilaku itu ada penyebabnya dan penilaian dapat mengubah perilaku individu (termasuk pemaafan) di masa mendatang. Dibandingkan dengan orang yang tidak memaafkan pelaku, orang yang memaafkan cenderung menilai pihak yang bersalah lebih baik dan penjelasan akan kesalahan yang diperbuatnya cukup adekuat dan jujur (Al-Mabuk dkk., 1998). Pemaaf pada umumnya menyimpulkan bahwa pelaku telah merasa bersalah dan tidak bermaksud menyakiti sehingga ia mencari penyebab lain dari peristiwa yang menyakitkan itu. Perubahan penilaian terhadap peristiwa yang menyakitkan ini memberikan reaksi emosi positif yang kemudian akan memunculkan pemberian maaf terhadap pelaku (Takaku, 2001).

3. Tingkat Kelukaan

Beberapa orang menyangkal sakit hati yang mereka rasakan untuk mengakuinya sebagai sesuatu yang sangat menyakitkan. Kadang-kadang rasa sakit membuat mereka takut seperti orang yang dikhianati dan diperlakukan secara kejam. Mereka merasa takut mengakui sakit hatinya karena dapat mengakibatkan mereka membenci orang yang sangat dicintainya, meskipun melukai. Mereka pun menggunakan berbagai cara untuk menyangkal rasa sakit hati mereka. Pada sisi lain, banyak orang yang merasa sakit hati ketika mendapatkan bukti bahwa hubungan interpersonal yang mereka kira akan bertahan lama ternyata hanya bersifat sementara. Hal ini sering kali menimbulkan kesedihan yang mendalam yang akhirnya ketika hal ini terjadi, maka pemaafan tidak bisa atau sulit terwujudkan (Smedes, 1984).

4. Karakteristik Kepribadian

Ciri kepribadian tertentu seperti ekstravert menggambarkan beberapa karakter seperti bersifat sosial, keterbukaan ekspresi, dan asertif. Karakter yang hangat, kooperatif, tidak mementingkan diri, menyenangkan, jujur, dermawan, sopan dan fleksibel juga cenderung menjadi empatik dan bersahabat. Karakter lain yang diduga berperan adalah cerdas, analitis, imajinatif, kreatif, bersahaja, dan sopan (McCullough dkk., 2001).

Dalam hal ini, harga diri memang tidak dijelaskan secara langsung, namun dijelaskan dalam bahasa yang berbeda. Terdapat beberapa ciri kepribadian di atas yang memiliki kesamaan dengan karakteristik individu dengan

harga diri tinggi seperti yang diungkapkan oleh Coopersmith (1974), yakni: aktif dan ekspresif, tidak takut menghadapi pertentangan atau perdebatan, peduli dengan fenomena social, tidak sibuk dengan urusan pribadinya, terbuka dengan orang lain, dan optimis.

5. Kualitas Hubungan

Seseorang yang memaafkan kesalahan pihak lain dapat dilandasi oleh komitmen yang tinggi pada relasi mereka. Ada empat alasan mengapa kualitas hubungan berpengaruh terhadap perilaku memaafkan dalam hubungan interpersonal. Pertama, pasangan yang mau memaafkan pada dasarnya mempunyai motivasi yang tinggi untuk menjaga hubungan. Kedua, dalam hubungan yang erat ada orientasi jangka panjang dalam menalin hubungan di antara mereka. Ketiga, dalam kualitas hubungan yang tinggi kepentingan satu orang dan kepentingan pasangannya menyatu. Keempat, kualitas hubungan mempunyai orientasi kolektivitas yang menginginkan pihak-pihak yang terlibat untuk berperilaku yang memberikan keuntungan di antara mereka (McCullough dkk., 1998).

2.1.4. Memaafkan Dan Kepribadian

Ciri-ciri kepribadian (misalnya, ciri-ciri seperti neurotisme dan keramahan) dapat dikonseptualisasikan sebagai penyaring yang membentuk persepsi seseorang dari pelanggar, persepsi tentang kelayakan hak pelanggar, nilai, dan keselamatan. Michael E. McCullough membahas hal berikut itu dengan mengkorelasikan pribadi pada konsep praktis memaafkan (McCullough, tanpa tahun).

Contohnya, penjelasan atas hubungan terbalik neurotisme dan memaafkan adalah bahwa hal-hal yang menyakitkan membuat perasaan lebih parah. Ketika orang merasa seolah-olah mereka telah mengalami banyak rasa sakit, maka memaafkan dipandang sebagai mengorbankan keamanan mereka atau yang membutuhkan energi psikologis yang tidak mereka miliki. Lebih jauh, karena membuat hal-hal tampak lebih menyakitkan, hal itu juga dapat membatasi persepsi bahwa hubungan dengan pelanggar akan mempunyai nilai di masa depan, yang akan membuat prospek yang kurang memotivasi hubungan dengan pelanggar.

Keramahan dapat membuat keadaan lebih mudah bagi para pelanggar untuk empati dan membentuk bingkai kepercayaan, sehingga membuat tampak lebih peduli dan lebih aman (dan karena itu, lebih dimaafkan). Selain itu, mengantisipasi hubungan dengan para pelanggar memiliki nilai yang menguntungkan bagi masa depan diri sendiri maupun para pelanggar. Morrone-Depue dan Strupinsky berpendapat bahwa keramahan (yang mereka sebut "Afiliasi") timbul dari arsitektur saraf rangsangan yang afiliatif (misalnya, saraf representasi dari individu-individu tertentu) merangsang pelepasan opioid. Dengan alasan ini, sifat afiliatif orang mungkin akan lebih mudah untuk memaafkan pelanggar karena mereka lebih cenderung untuk melihat bahwa hubungan mungkin akan mengarah pada pemenuhan masa depan. Ini juga mungkin membantu menjelaskan mengapa "kehangatan" yang mengukur kemampuan untuk mendapatkan kesenangan dari interaksi sosial, telah dikaitkan dengan kecenderungan untuk memaafkan (McCullough, tanpa tahun).

Narsisme adalah variabel kepribadian lain yang berkorelasi negatif dengan memaafkan. Narsis keengganan untuk memaafkan mungkin akan lebih diperburuk oleh fakta bahwa mereka cenderung merendahkan nilai dan atau kelayakan peduli orang lain, dan lebih mudah menyinggung. Faktor-faktor ini mungkin bersatu untuk menyebabkan narsis orang berhak untuk melihat bahwa memaafkan memiliki banyak potensi dari beberapa potensi materi dan manfaat. Akhirnya, informasi diri mengenai memaafkan telah secara konsisten terkait dengan tingkat lebih tinggi kereligiusan. Penelitian terbaru terkait motivasi instrinsik agama dengan nilai lebih rendah pada dendam (dan motivasi ekstrinsik keagamaan dikaitkan dengan tingkat lebih tinggi), tetapi juga menyarankan bahwa beberapa aspek keagamaan tradisional dapat berhubungan dengan perilaku pembalasan (McCullough, tanpa tahun).

Bila ditinjau dalam agama Islam, manusia menurut para sufi adalah “mikrokosmos” (dunia kecil yang dapat mencerminkan sifat-sifat Tuhan secara lengkap ketika dia sudah mencapai kesempurnaan) yang mencerminkan keadaan “makrokosmos”, yang terbagi menjadi tiga bagian: roh, jiwa dan jasad. Roh merupakan prinsip kehidupan yang berperan aktif dan efektif terhadap jasad, tanpa roh jasad manusia hanyalah sebuah benda mati. Roh dan jasad dapat mengadakan komunikasi karena ada perantara yang bernama jiwa. Al Qur’an sering merujuk nafsu sebagai “diri” manusia, yakni mewakili manusia secara keseluruhan, baik jasmani maupun rohaninya. (Kartanegara, 2006: 90)

Berbicara tentang nafsu, Al Qur’an menyebutkan tiga tingkat nafsu: yaitu nafsu *ammarah*, nafsu yang mendorong manusia ke arah yang buruk; nafsu

lawamah, nafsu yang menyalahkan atau mencela ketika kita melakukan dosa; dan nafsu *muthmainnah*, jiwa yang telah mencapai tingkat keseimbangan dan ketenangan. Menurut para filosof (dan juga sebagian sufi), jiwa manusia dibagi ke dalam tiga bagian yaitu nafsu *syahwat*, yaitu daya jiwa yang bisaanya memiliki jiwa tumbuh-tumbuhan (makan, minum dan berkembang biak); nafsu amarah, daya amarah yang bisaanya dianggap mewakili jiwa hewan (seperti gerak dan penginderaan); dan terakhir nafsu atau jiwa rasional, yaitu jiwa rasional yang mewakili jiwa manusia (Kartanegara, 2006: 91-92).

Al Qur'an juga berbicara tentang daya batin manusia yang belum termasuk dalam trikotomi manusia di atas, yakni hati, akal dan *shudur* (dada). Hati (*qalb*) berarti bolak-balik, yang mengisyaratkan bahwa hati mudah terpengaruh. Karena itu hati dapat dipengaruhi baik oleh jiwa maupun roh, dengan segala konsekuensinya. Ketika hati mendapat pengaruh dari roh, dia akan tercerahkan karena roh berasal dari Tuhan yang Esa dan menjadi prinsip kesatuan, roh akan membimbingnya kepada tauhid. Jika sudah begitu, maka hati akan menjadi jiwa rasional (*al nafs al nathiqiyah*), atau dengan kata lain jiwa menjadi akal. Tapi ketika hati mendapat pengaruh dari jiwa, maka ia akan terkuburkan dengan jiwa yang bersentuhan dengan materi yang merupakan sumber keanekaan, maka hati akan terpecah jauh dari ketauhidan, bisa jadi hati manusia akan menyekutukan Tuhan, karena pemujaannya kepada selain diri-Nya, sehingga dia akan menodai keikhlasan dan ketauhidannya. Jiwa yang seperti ini yang disebut dalam Al Qur'an sebagai *shudur* (dada), tempat setan membisik-bisikkan rayuannya (Kartanegara, 2006: 93).

Dalam kaitannya dengan struktur psikologis manusia menurut para sufi yang telah dijabarkan di atas dapat ditarik benang merah bila dikaitkan dengan memaafkan bahwasannya manusia diberikan potensi untuk bisa mengambil tindakan sesuai dengan kemampuan yang dianugerahkan padanya. Apakah hatinya akan terpengaruh oleh roh yang akan mengarahkannya pada jalan keTauhidan, ataukah terpengaruh dengan jiwa yang membawa hatinya lari meninggalkan Tuhannya. Apabila dirinya mengikuti jalan Tauhid maka hatinya tak akan tersesat karena dalam hatinya ada cahaya Ilahi yang akan selalu menuntunnya pada agama Allah yang berisi kebenaran yang akan menyelamatkannya. Agama selalu menekankan pentingnya untuk selalu menjaga tali silaturahmi, yang berarti di dalamnya harus terdapat interaksi yang sehat antar individu. Tak menutup kemungkinan adanya sikap untuk saling memaafkan, karena pada kenyataannya, setiap ada persinggungan antar manusia kecil kemungkinan untuk tidak terjadi konflik yang dapat menimbulkan perselisihan.

2.1.5. Proses Memaafkan

Smedes (1984) dalam bukunya *Forgive and Forget: Healing The Hurts We Don't Deserve* membagi empat tahap pemberian maaf. Pertama adalah *membalut sakit hati*. Sakit hati yang dibiarkan berarti merasakan sakit tanpa mengobatinya sehingga lambat laun akan mengrogoti kebahagiaan dan kententraman. Seperti halnya meredakan dan memadamkan kebencian terhadap seseorang yang menyakiti bila dibalut, apalagi ditambah dengan obat, ibaratnya memberi antibiotik untuk mematikan sumber sakit.

Kedua yaitu meredakan kebencian. Kebencian adalah respon alami seseorang terhadap sakit hati yang mendalam dan kebencian yang memerlukan penyembuhan. Kebencian sangat berbahaya kalau dibiarkan berjalan terus. Tidak ada kebaikan apapun yang datang dari kebencian yang dimiliki seseorang. Kebencian sesungguhnya melukai si pembenci sendiri melebihi orang yang dibenci. Kebencian tidak bisa mengubah apapun menjadi lebih baik bahkan kebencian akan membuat banyak hal menjadi lebih buruk. Dengan berusaha memahami alasan orang lain menyakiti atau mencari dalih baginya atau introspeksi sehingga ia dapat menerima perlakuan yang menyakitkan maka akan berkurang atau hilanglah kebencian itu.

Ketiga adalah upaya penyembuhan diri sendiri. Seseorang tidak mudah melepaskan kesalahan yang dilakukan orang lain. Akan lebih mudah dengan jalan melepaskan orang itu dari kesalahannya dalam ingatannya. Kalau ia bisa melepaskan kesalahan dalam ingatan berarti ia memperbudak diri sendiri dengan masa lalu yang menyakitkan hati. Kalau ia tidak bisa membebaskan orang lain dari kesalahannya dan melihat mereka sebagai orang yang kekurangan sebagaimana adanya berarti membalikan masa depannya dengan melepaskan orang lain dari masa lalu mereka. Memaafkan adalah pelepasan yang jujur walaupun hal itu dilakukan di dalam hati. Pemberi maaf sejati tidak berpura-pura bahwa mereka tidak menderita dan tidak berpura-pura bahwa orang yang bersalah tidak begitu penting. Asumsinya, memaafkan adalah melepaskan orang yang serta berdamai dengan diri sendiri dan orang lain.

Keempat yaitu berjalan bersama. Bagi dua orang yang berjalan bersama setelah bermusuhan memerlukan ketulusan. Pihak yang menyakiti harus tulus

menyatakan kepada pihak yang disakiti dengan tidak akan menyakiti hati lagi. Pihak yang disakiti perlu percaya bahwa pihak yang meminta maaf menepati janji yang dibuat. Mereka juga harus berjanji untuk berjalan bersama di masa yang akan datang dan saling membutuhkan satu sama lain.

Proses memaafkan adalah proses yang berjalan perlahan dan memerlukan waktu (Smedes, 1984). Semakin parah rasa sakit hati semakin lama pula waktu yang diperlukan untuk memaafkan. Kadang-kadang seseorang melakukannya dengan perlahan-lahan sehingga melewati garis batas tanpa menyadari bahwa dia sudah melewatinya. Proses juga dapat terjadi ketika pihak yang disakiti mencoba mengerti kenapa hal itu terjadi bersama-sama dengan upaya meredakan kemarahan.

2.1.6. Syarat-syarat Memaafkan

Beberapa syarat dalam memaafkan di antaranya (Jaya, 1995: 91):

1. Memaafkan itu harus timbul dari keinginan untuk berbuat baik (makruf), dan atas dasar keimanan dan ketakwaan.
2. Memaafkan harus bertujuan untuk perbaikan, perdamaian serta untuk menghilangkan permusuhan dan kebencian.
3. Memaafkan dilakukan bukan karena terpaksa ataupun bukan dalam keadaan tidak memiliki kemampuan untuk meng ambil pembalasan tetapi dilakukan dalam keadaan tidak terpaksa dan berkemampuan mengadakan pembalasan serta harus timbul atas dasar kemurahan hati.
4. Maaf diberikan dengan maksud agar orang yang berbuat salah tidak lagi mengulangi kesalahannya, bertujuan untuk menimbulkan dampak positif pada diri pelaku dan dapat mengubah cara hidupnya di masa yang akan datang.

5. Memaafkan harus berada pada batas-batas yang ditentukan oleh agama. Orang yang menutup matanya terhadap perbuatan yang tidak sopan, dan menahan serangan atas kehormatan dan kesuciannya, mungkin ia bisa disenut pemaaf. Tetapi kepemaafan semacam itu adalah perbuatan tercela, karena melanggar kehormatan, kemuliaan dan kesucian dirinya sendiri.

2.1.7. Peranan Maaf Dalam Dunia Psikologi

Penelitian tentang memaafkan menyimpulkan bahwa menyatakan pemberian maaf biasanya menjadikan orang yang mendzalimi si pemaaf tersebut untuk tidak melakukan tindak kedzaliman serupa di masa mendatang (Wallace, 2008).

Adapun peranan memaafkan dalam dunia psikologi adalah sebagai berikut, di antaranya:

1. Peranan Maaf Dalam Mengobati Gangguan Kejiwaan

Maaf merupakan salah satu cara yang dipakai dalam “Ilmu Jiwa Islam” untuk mencapai kesejahteraan mental, karena dasar dari maaf tersebut adalah perbuatan baik dan makruf. Peranan maaf dalam mengobati gangguan kejiwaan terutama terletak pada penyembuhan sifat pamarah, dendam, dengki, serta sifat-sifat lainnya yang bisa ditimbulkan oleh perasaan bersalah. Menurut ilmu jiwa, marah merupakan suatu emosi penting yang mempunyai fungsi esensial bagi kehidupan manusia, yakni membantunya dalam menjaga dirinya. Karena waktu orang sedang marah, energi untuk melakukan upaya fisik yang keras semakin meningkat. Hal ini memungkinkannya untuk mempertahankan diri dan mencapai tujuan (Jaya, 1995: 92).

‘Ali bin Abi Thalib berpendapat bahwa sifat pemarah dan lekas panas hati sebagai suatu cabang dari gila, karena orang yang pemarah dan lekas panas hati akan menghadapi penyesalan buruk, dan kalau setelah marah tidak menyesal dan panas hatinya reda pertanda kegilaannya sudah berurat-akar dan sakitnya kronis (Ash Shiddeqy, 1977).

Dapat dikatakan bahwa apabila emosi marah yang tidak dikendalikan oleh akal dan agama bisa merupakan sumber dari gangguan kejiwaan. Dendam adalah salah satu sifat orang pemarah yang mengandung permusuhan di dalam batin dan menanti-nanti waktu terbaik untuk melepaskan sakit hatinya.

Beberapa keutamaan maaf menurut Ash Shiddeqy (1977) dalam hubungannya dengan usaha pengobatan gangguan kejiwaan:

- a. Peranan keutamaan iman orang yang pemaaf dan pemohon maaf dalam mengobati gangguan kejiwaan

Salah satu keutamaan yang didapat orang dengan sifat pemaaf adalah hatinya dipenuhi Allah dengan iman dan rasa aman. Dan bagi orang yang bersalah, keimanan itu mendorongnya untuk menyadari dan mengakui kesalahannya serta mau menyesali dirinya karena telah berbuat salah atas orang lain. Orang yang beriman apabila berbuat kesalahan, ia cepat-cepat menyadari kesalahannya dan mendorongnya untuk segera meminta maaf. Di dalamnya, dia berani mempertanggungjawabkan perbuatannya dan bersedia pula berbuat baik kepada korbannya. Orang yang pemaaf karena beriman kepada Allah dan hari akhir serta harap akan

mendapatkan balasan surga, bila tertimpa musibah karena kesalahan orang lain maka ia lebih suka memberi maaf daripada membalasnya.

b. Keutamaan taqwa yang didapat dari maaf bagi ketentraman batin

Peranan taqwa yang didapat dari keutamaan maaf bagi usaha pengobatan kesehatan mental terletak pada perbaikan sikap dan tingkah laku orang yang memiliki sifat maaf dalam kehidupan social dan masyarakat. Dalam mengendalikan amarah, orang dapat memelihara kemampuan berpikirnya dan dalam mengambil keputusan yang benar. Mengenai manfaat maaf terhadap tingkah laku, adalah dapat menjadikan orang bersikap sabar, tidak pemaarah, pendendam, dengki, bersikap sombong dan memusuhi orang lain.

c. Peranan 'izza (kemuliaan) yang didapat dengan keutamaan sifat maaf dalam menentramkan hati

Kalau Allah memberikan 'izza kepada orang yang memiliki sifat maaf, maka Allah menjadikan sifat pemaaf itu sebagai obat penawar baginya untuk mencapai ketenangan dan ketentraman jiwa.

d. Peranan rahmad dan kecintaan dari Allah yang didapat dari keutamaan sifat pemaaf

Orang yang memiliki sifat maaf dilarang untuk berputus asa dan dianjurkan untuk selalu bersifat optimis dalam hidupnya, baik

dalam hubungannya dengan Allah maupun dengan sesama manusia.

2. Peranan Maaf dalam Mencegah Gangguan Kejiwaan

Makin meningkat keimanan dan ketaqwaan serta perbuatan baik yang dilakukan, maka semakin besar pula kemungkinan terhindar dari gangguan kejiwaan, karena banyak hal yang dapat menentramkan batinnya. Orang yang beriman dan bertaqwa kepada Allah selalu berusaha menjadikan keimanan dan ketaqwaan sebagai pengendali dan pengontrol terhadap sikap dan perbuatannya, dengan begitu dia akan jauh berkemungkinan untuk berbuat salah dan jauh pula ia dari gangguan kejiwaan yang disebabkan oleh rasa bersalah. Perbuatan baik dapat juga memberikan cahaya kepada hati nurani yang membuahkan akhlak mulia dan menjadikan hati tenang. Keutamaan lain yang didapat oleh orang pemaaf adalah simpati orang banyak terhadap dirinya dan yang memudahkannya dalam mengadakan penyesuaian diri ke dalam kehidupan social dan masyarakat (Jaya, 1995: 99).

3. Peranan Maaf dalam Membina Kesehatan Mental

Orang pemaaf adalah orang yang memiliki tingkat pembinaan mental yang tinggi. Sebab secara kejiwaan, apabila orang senang memberi maaf dan berbuat baik kepada orang lain yang berbuat jahat terhadapnya, berarti ia telah menjauhkan dirinya dari sifat marah, dendam dan dengki. Bagi orang yang dimaafkan, hal itu merupakan nikmat dalam hidupnya (Jaya, 1995: 101).

2.2. Harga Diri

2.2.1. Pengertian Harga Diri

Harga diri (*self esteem*) adalah evaluasi global dari diri seseorang yang merupakan aspek dari konsep diri (Bee dan Denise, 2007: 287). *Self esteem* merupakan evaluasi menyeluruh dari diri seseorang. *Self esteem* juga disebut sebagai nilai diri atau citra diri. Misalnya seorang anak dapat merasakan bahwa dia tidak sekedar seorang manusia, tapi juga sebagai seorang manusia yang baik (Santrock, 2007: 145).

Coopersmith (1974) (dalam Ragil Nur, 2011: 20-21) menyatakan bahwa *self esteem* merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya, terutama sikap menerima, menolak dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan dan keberhargaan. Dapat dikatakan bahwa harga diri mengandung arti suatu hasil penilaian individu terhadap dirinya dan diungkapkan dalam sikap-sikap yang bernilai positif maupun negative (Tambunan, 2001).

Maslow (Hasyim Muhammad, 2002: 77-78) menjadikan harga diri sebagai salah satu dari hierarki kebutuhan manusia. Kebutuhan ini berasal dari dua hal, pertama: keinginan akan kekuatan, prestasi, kecukupan, keunggulan, kemampuan dan kepercayaan diri (yang kesemuanya itu berasal dari diri sendiri); kedua: nama baik, gengsi, prestise, status, ketenaran dan kemuliaan, dominasi, pengakuan, perhatian, arti penting, martabat atau apresiasi (yang kesemuanya itu berasal dari orang lain).

Maslow dalam hal ini sangat dipengaruhi oleh pemikiran Alfred Adler yang memberikan apresiasi penting terhadap perlunya harga diri bagi seorang

individu. Seseorang yang memiliki harga diri cukup akan memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi serta lebih produktif. Sementara orang yang kurang memiliki harga diri akan diliputi rasa rendah diri dan rasa tidak berdaya, yang berakibat pada keputusasaan dan perilaku neurotic. Bagi Maslow, harga diri yang stabil dan paling sehat tumbuh dari penghargaan yang wajar dari orang lain, bukan karena nama harum, kemasyhuran dan sanjungan kosong (Hasyim, 2002: 78).

Sementara itu, Baron & Byrne (2004: 186) mengatakan bahwa harga diri merupakan evaluasi diri, sikap yang kita miliki terhadap diri kita sendiri secara umum dan khusus.

Bila dilihat dari beberapa definisi para tokoh di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *self esteem* merupakan penilaian subjektif pada diri sendiri sebagai hasil evaluasi yang tertuang dalam sikap yang bernilai positif maupun negatif dan kebiasaan memandang dirinya, terutama sikap menerima, menolak dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan dan keberhargaan.

2.2.2. Aspek-Aspek Harga Diri

Coopersmith (1974) (dalam Ragil Nur, 2011: 22), membagi *self esteem* menjadi empat aspek, yakni:

a. kekuasaan (*power*)

Merupakan kemampuan untuk mengatur dan mengontrol serta mendapat pengakuan tingkah laku tersebut dari orang lain. Ditandai dengan pengakuan dan penghormatan yang diterima dari orang lain dan adanya

kualitas dari pendapat yang diutarakan oleh individu yang nantinya mendapat pengakuan dari orang lain.

b. Keberartian (*signivicance*)

Adanya kepedulian, penilaian dan afeksi yang diterima individu dari orang lain yang menunjukkan penerimaan dan popularitas individu dari lingkungan social. Ditandai dengan adanya kehangatan, respon yang baik dari lingkungan, adanya ketertarikan lingkungan terhadap individu dan lingkungan menerima individu tersebut apa adanya.

c. Kebajikan (*virtue*)

Merupakan ketaatan dalam mengikuti standar moral, etika dan agama. Ditandai dengan menjauhi tingkah laku yang tidak diperbolehkan baik secara moral, etika dan agama. Seseorang yang menaati peraturan moral, etika dan agama dianggap memiliki sikap yang positif terhadap diri yang artinya seseorang tersebut telah mengembangkan *self esteem* yang positif pada diri sendiri.

d. Kemampuan (*competence*)

Menunjuk pada adanya performansi yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan mencapai prestasi (*need for achievement*) dimana level dan tugas-tugas tersebut tergantung pada variasi usia seseorang. *Self esteem* pada masa remaja meningkat menjadi lebih tinggi bila remaja tahu tugas-tugas apa yang penting untuk mencapai tujuannya, dan karena mereka telah melakukan tugas-tugasnya tersebut atau tugas lain yang serupa.

Para peneliti juga menemukan bahwa *self esteem* remaja dapat meningkat pada saat menghadapi masalah dan mampu menyelesaikannya.

Aspek-aspek inilah yang akan menjadi acuan dalam definisi operasional (BAB III) untuk membuat indikator dalam penulisan aitem.

2.2.3. Sumber Harga Diri

Sumber-sumber terpenting dalam pembentukan atau pengembangan *self esteem* adalah dengan adanya pengalaman dalam keluarga, umpan balik terhadap *performance* dan perbandingan social. Coopersmith (1974) (dalam Ragil Nur, 2011: 23) menyimpulkan ada empat tipe perilaku orang tua yang dapat meningkatkan *self esteem*, yakni:

- a. Menunjukkan penerimaan, afeksi, minat, dan keterlibatan pada kejadian-kejadian atau kegiatan yang dialami oleh anak.
- b. Menerapkan batasan-batasan yang jelas pada perilaku anak secara teguh dan konsisten
- c. Memberikan kebebasan dalam batas-batas dan menghargai inisiatif
- d. Bentuk disiplin yang tak memaksa (menghindari hak-hak istimewa dan mendiskusikan alasan-alasan daripada memberikan hukuman fisik)

2.2.4. Ciri-ciri Orang yang Memiliki Harga Diri

Menurut Rosenberg (1965: 5) *self esteem* dipandang dalam dua konotasi pengertian yang mengarahkan seseorang dalam memandang diri sendiri. Stewart menjelaskan bahwa individu yang memiliki harga diri yang tinggi adalah mereka yang mampu bersikap dewasa dalam hidupnya, mampu memberi dan menerima kasih sayang dari orang lain. Seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi

cenderung lebih mandiri dan kreatif, mudah bergaul, mampu mengungkapkan pendapatnya dan menerima adanya kritik dari orang lain, memiliki sikap terbuka dan tegas. Sedangkan individu yang memiliki harga diri yang sedang memiliki kemampuan social yang lebih.

Coopersmith (1974) (dalam Wahyuni, 2007: 21), memaparkan beberapa karakteristik individu dengan harga diri tinggi, yakni:

- a. Aktif dan ekspresif
- b. Lebih suka memimpin dan mengeluarkan pendapat dalam kelompoknya
- c. Tidak takut menghadapi pertentangan atau perdebatan
- d. Tidak peka terhadap kritik, kritik dijadikan pijakan demi kemajuannya
- e. Peduli dengan fenomena social, tidak sibuk dengan urusan pribadinya
- f. Memiliki keyakinan dapat meraih kesuksesan
- g. Bersikap terbuka dengan orang lain
- h. Optimis dengan mengetahui bakatnya, kemampuan sosialnya dan kualitas pribadinya

Sedangkan karakteristik individu yang berharga diri rendah, yaitu:

- a. Sering merasa putus asa
- b. Tidak mampu mempertahankan diri sehingga sering mengalah
- c. Tidak mampu menyingkapi kelemahannya
- d. Takut akan menarik perhatian, lebih senang menarik diri dari pergaulan
- e. Cenderung menutup diri
- f. Hanya menjadi pendengar dalam kelompok diskusinya

- g. Peka dengan kritik orang lain, mudah merasa putus asa dan tidak mau melangkah lagi
- h. Pemalu dan sibuk dengan persoalan pribadinya

2.3. Memaafkan dan Harga Diri Ditinjau dari Perspektif Islam

2.3.1. Memaafkan dalam Islam

Agama-agama dan nilai-nilai yang berkembang dalam kehidupan masyarakat manusia umumnya meletakkan pemaafan atau pemberian maaf (forgiveness) ini sebagai salah satu pilar ajarannya. Pemaafan atau pemberian maaf sendiri berarti menghapus luka atau bekas-bekas luka dalam hati (Shihab, 2001). Dalam agama Islam misalnya, Allah ‘azza wa jalla memerintahkan manusia untuk memberikan maaf kepada orang lain:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اِنَّ مِنْ اَزْوَاجِكُمْ وَاَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَّكُمْ فَاَحْذَرُوْهُمْ
وَ اِنْ تَعَفَوْا وَتَصَفَحُوْا وَتَغَفَرُوْا فَاِنَّ اللّٰهَ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ

“Hai orang-orang mukmin, Sesungguhnya di antara Isteri-isterimu dan anak-anakmu ada yang menjadi musuh bagimu[1479] Maka berhati-hatilah kamu terhadap mereka dan jika kamu memaafkan dan tidak memarahi serta mengampuni (mereka) Maka Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (QS *At-Taghabun* 64:14), Al Qur’an dan Terjemahannya.

Tidak sedikit dalil naqli baik dari Al Quran dan Al Hadits yang menganjurkan kepada manusia untuk memberikan maaf kepada sesamanya baik secara lahir maupun batin karena dalam ajaran Islam, Allah dilukiskan sebagai Sang Maha Pemaaf (Maha Pengampun). Tidak seperti manusia, Allah memberikan maaf kepada siapa saja yang dikehendaknya, sekiranya orang tersebut mau memohon maaf dan berjanji untuk tidak mengulangi lagi

kesalahannya. Alquran menggunakan tiga buah kata untuk melukiskan bentuk-bentuk pengampunan (permaafan); taubat, al-‘awf (maaf) dan al-Shaf (lapang dada). Dua kata terakhir memiliki kaitan langsung dengan maaf dimana dua kata itu menunjukkan tingkatan pemberian maaf.

Kata-kata maaf dalam berbagai ajaran agama bukan merupakan kata yang asing. Dalam kitab suci al-Quran dapat ditemukan puluhan kata maaf, seperti dalam Al Qur’an, Tuhan menyebutnya dengan Ghofur, yang artinya maha mengampuni. Dalam surat Al Baqarah, Allah menunjukkan sifat maha pengampunNYA untuk mengampuni kesalahan Adam dengan mengajarkan berbagai kalimat. Beberapa ayat kemudian, dijelaskan bagaimana Allah mengampuni hampuni hambanya yg telah berbuat kesalahan. Allah berfirman dalam QS. *Al Baqarah* 2:109, Al Qur’an dan Terjemahannya:

وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُمْ مِن بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِّنْ عِنْدِ أَنفُسِهِمْ مِّنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ فَاعْفُوا وَاصْفَحُوا حَتَّىٰ يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿١٠٩﴾

“Sebahagian besar ahli Kitab menginginkan agar mereka dapat mengembalikan kamu kepada kekafiran setelah kamu beriman, Karena dengki yang (timbul) dari diri mereka sendiri, setelah nyata bagi mereka kebenaran. Maka ma'afkanlah dan biarkanlah mereka, sampai Allah mendatangkan perintah-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu”.

Kata *al ‘afw* dan yang seakar dengannya terulang dalam Al Qur’an sebanyak 35 kali yang berarti memaafkan dosa dan tidak menghukum. Menurut Al Asfahani (Ashaf Shaleh, 2006), *al ‘afw* berarti menjauhkan diri dari dosa.

Sebagaimana firman Allah dalam QS *Asy Syuraa* 42:40, Al Qur'an dan Terjemahannya:

وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا ۖ فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ ۗ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ
الظَّالِمِينَ ﴿٤٠﴾

“Dan balasan suatu kejahatan adalah kejahatan yang serupa, Maka barang siapa memaafkan dan berbuat baik. Maka pahalanya atas (tanggung) Allah. Sesungguhnya dia tidak menyukai orang-orang yang zalim”

Al 'afw biasa diartikan dengan pemaaf dan mengampuni, Dalam konteks ini, Allah berfirman dalam QS. *Ali Imran* 3:134, Al Qur'an dan Terjemahannya:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَبِيمِ وَالْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ
يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

“(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.”

Di dalam sepenggal ayat ini, Allah menginformasikan, bahwa salah satu karakteristik manusia yang bertaqwa adalah selalu memaafkan kesalahan orang lain, padahal mereka mampu membalas. Menurut Abdullah (Ashaf Shaleh, 2006) memaafkan adalah satu derajat di atas derajat mengendalikan diri, karena orang yang mengendalikan diri itu kadang-kadang disertai dengan perasaan sebal dan dendam, tetapi kalau memaafkan, bersih dari dendam dan perasaan sebal. Karena

itu manusia yang pemaaf adalah manusia yang bertaqwa, sebagaimana firman Allah dalam SQ. *Al Baqarah 2:237*, Al Qur'an dan Terjemahannya:

وَإِنْ طَلَّقْتُمُوهُنَّ مِنْ قَبْلِ أَنْ تَمْسُوهُنَّ وَقَدْ فَرَضْتُمْ لَهُنَّ فَرِيضَةً فَنِصْفُ مَا فَرَضْتُمْ إِلَّا أَنْ يَعْفُونَ أَوْ يَعْفُوا الَّذِي بِيَدِهِ عُقْدَةُ النِّكَاحِ وَأَنْ تَعْفُوا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

“Jika kamu menceraikan Isteri-isterimu sebelum kamu bercampur dengan mereka, padahal Sesungguhnya kamu sudah menentukan maharnya, Maka bayarlah seperdua dari mahar yang Telah kamu tentukan itu, kecuali jika Isteri-isterimu itu mema'afkan atau dima'afkan oleh orang yang memegang ikatan nikah, dan pema'afan kamu itu lebih dekat kepada takwa. dan janganlah kamu melupakan keutamaan di antara kamu. Sesungguhnya Allah Maha melihat segala apa yang kamu kerjakan.”

Islam adalah agama yang indah, yang mengajarkan pada setiap ummatnya untuk selalu menjaga tali silaturahmi, apabila terjadi selisih pendapat antar individunya, Islam memberikan toleransi yang tertuang dalam hadits yang berbunyi:

“Tidak halal seorang muslim menjauhi kawannya lebih dari tiga hari. Jika telah lewat waktu tiga hari itu, maka berbicaralah dengan dia dan berilah salam, jika dia telah menjawab salam, maka keduanya bersama-sama mendapat pahala, dan jika dia tidak membalasnya, maka sungguh dia kembali dengan membawa dosa, sedang orang yang memberi salam telah keluar dari dosa karena menjauhi itu.”
(*Riwayat Abu Daud*)

Hal itu diperjelas dalam *Al Qur'an Surat Al-Hujurat 49:10-12*, Al Qur'an dan Terjemahannya, yakni:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ^{١٠} وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿١١﴾ يٰٓأَيُّهَا
 الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ
 عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ^{١٢} وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِاللِّقَابِ بئْسَ ٱلِأَسْمُ
 ٱلْفُسُوقُ بَعْدَ ٱلْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُو۟لَٔئِكَ هُمُ الظَّٰلِمُونَ ﴿١٣﴾ يٰٓأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا
 أَجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ^{١٤} وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم
 بَعْضًا أَنُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ^{١٥} وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ
 اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ﴿١٦﴾

“*Sesungguhnya orang-orang mu’min adalah bersaudara, oleh karena itu adakanlah perdamaian di antara saudara-saudaramu, dan takutlah kepada Allah agar kamu mendapat rahmat. Hai orang-orang yang beriman! Jangan ada satupun kaum merendahkan kaum lain, sebab barangkali mereka (yang direndahkan) itu justru lebih baik dari mereka (yang merendahkan); dan janganlah ada perempuan merendahkan perempuan lainnya, sebab barangkali mereka (yang direndahkan) itu lebih baik dari mereka (yang merendahkan); dan jangan kamu mencela diri-diri kamu; dan jangan kamu memberi gelar dengan gelar-gelar (yang tidak baik) –misalnya fasik– sebab seburuk-buruk nama ialah fasik sesudah dia itu beriman, dan barangsiapa tidak bertobat, maka mereka itu adalah orang-orang yang zalim. Hai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak sangka, karena sesungguhnya sebagian sangkaan itu berdosa; dan jangan kamu mengintai (menyelidiki cacat orang lain); dan jangan sebagian kamu mengumpat sebagiannya, apakah salah seorang di antara kamu suka makan daging bangkai saudaramu padahal kamu tidak menyukainya? Takutlah kepada Allah, karena sesungguhnya Allah maha menerima taubat dan belas-kasih.*” (al-Hujurat: 10-12)

Dan apabila telah datang seseorang yang telah menyakiti hati kita untuk meminta maaf, maka hendaknya kita memaafkannya dengan tulus, seperti yang telah tertulis dalam sebuah hadits yang berbunyi:

“Maukah aku ceritakan kepadamu tentang sesuatu yang menyebabkan Allah memuliakan bangunan dan meninggikan derajatmu? Para sahabat menjawab, tentu. Rasul bersabda, ‘Kamu bersikap sabar (hilm) kepada orang yang membencimu, memaafkan orang yang berbuat zhalim kepadamu, memberi kepada orang yang memusuhimu, dan menghubungi orang yang telah memutuskan silaturahmi denganmu.’ (HR Thabrani)

Nampaknya, ilmu pengetahuan modern semakin menegaskan pentingnya anjuran memaafkan sebagaimana diajarkan dalam agama. Di dalam Al Qur’an, Hadits maupun teladan Nabi Muhammad SAW, memaafkan dan berbuat baik kepada orang yang mendzalimi merupakan perintah yang sangat kuat dianjurkan. Salah satu ayat berkenaan dengan memaafkan berbunyi:

حُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴿١٩٩﴾

“Jadilah pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang makruf, serta jangan pedulikan orang-orang yang bodoh”. (QS. *Al A’raaf* 7:199), Al Qur’an dan Terjemahannya

Dalam ayat lain Allah berfirman:

وَلَا يَأْتَلِ أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولَى الْقُرْبَىٰ وَالْمَسْكِينِ
وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ ۗ

وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٢٢﴾

“Dan janganlah orang-orang yang mempunyai kelebihan dan kelapangan di antara kamu bersumpah bahwa mereka (tidak) akan memberi (bantuan) kepada kaum kerabat(nya), orang-orang yang miskin dan orang-orang yang berhijrah pada jalan Allah, dan hendaklah mereka mema’afkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak ingin bahwa Allah mengampunimu? Dan Allah adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang” (QS. *An Nuur*, 24:22), Al Qur’an dan Terjemahannya

Mereka yang tidak mengikuti ajaran mulia Al Qur'an akan merasa sulit memaafkan orang lain. Sebab, mereka mudah marah terhadap kesalahan apa pun yang diperbuat. Padahal, Allah telah menganjurkan orang beriman bahwa memaafkan adalah lebih baik:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ
وَإِنْ تَعَفُّوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

"Hai orang-orang mukmin, sesungguhnya di antara isteri-isterimu dan anak-anakmu ada yang menjadi musuh bagimu maka berhati-hatilah kamu terhadap mereka dan jika kamu memaafkan dan tidak memarahi serta mengampuni (mereka) maka sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." (QS. *At Taghaabun*, 64:14), Al Qur'an dan Terjemahannya

Juga dinyatakan dalam Al Qur'an bahwa pemaaf adalah sifat mulia yang terpuji.

وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

"Tetapi barang siapa bersabar dan memaafkan, sungguh yang demikian itu termasuk perbuatan yang mulia." (QS *Asy Syuura* 42:43), Al Qur'an dan Terjemahannya

Memaafkan, di sisi lain, meskipun terasa berat, terasa membahagiakan, satu bagian dari akhlak terpuji, yang menghilangkan segala dampak merusak dari kemarahan, dan membantu orang tersebut menikmati hidup yang sehat, baik secara lahir maupun batin. Namun, tujuan sebenarnya dari memaafkan (sebagaimana segala sesuatu lainnya) haruslah untuk mendapatkan ridha Allah. Kenyataan bahwa sifat-sifat akhlak seperti ini, dan bahwa manfaatnya telah dibuktikan secara ilmiah, telah dinyatakan dalam banyak ayat Al Qur'an, adalah satu saja dari banyak sumber kearifan yang dikandungnya.

Tabel 2.1 Tabulasi Ayat-ayat Al Qur'an Tentang Memaafkan

Memaafkan	Al Baqarah 173, 182, 192, 199, 218, 221, 225, 226, 235, 268, 284; Ali 'Imran 31, 133, 135, 136, 157; An Nisaa' 23, 25, 43, 64, 96, 99, 100, 106, 110, 116, 129, 152; Al Maidah 3, 9, 18, 34, 39, 40, 74, 98, 101; Al An'aam 54, 145, 165; Al A'raaf 153, 155, 167; Al Anfaal 29, 33, 69, 70, 74; At Taubah 5, 91, 99, 102; Yunus 107; Huud 3, 11, 41, 90; Yusuf 98; Ibrahim 36; Al hijr 49; An Nahl 18, 110, 115, 119; Al Israa' 25, 44; Al Kahfi 58; Thaahaa 82; Al hajj 50, 60; An Nuur 5, 22, 26, 33, 62; Al Furqon 6, 70; An Naml 11, 46; Al Qashshah 16; Al Ahzab 5, 24, 35, 50, 59, 71, 73; Saba' 2, 4, 15; Fathir 7, 28, 34, 41; Yaasin 11, 27; Shaad 25; Az Zumar 5, 53; Al Mu'min 3, 42; Fishshilat 6, 32, 43; Asy Syuraa 5, 23; Al Ahqaaf 8, 31; Muhammad 15; Al Fath 2, 14, 29; Al Hujurat 3, 14; An Najm 32; Al Hadiid 20, 21, 28; Al Mujaadilah 2, 12; Al Mumtahanah 7, 12; Ash Shaff 12; At Taghaabun 14, 17; At Tahrim 1; Al Mulkaat 12; Nuh 4, 10; Al Muzzammil 20; Al Mudatstsiir 56; Al Buruuaj 14
-----------	--

Sumber: Al Qur'an dan Terjemahannya

2.3.2. Harga Diri dalam Islam

Manusia memiliki amanah yang luar biasa dalam meniti kehidupannya sebagai hamba Allah, dengan kemurahan-Nya Allah memberikan sebuah tanda pengenalan pada diri manusia. Sejalan dengan perkembangannya, manusia memiliki sebuah masa transisi dari anak-anak menuju ke dewasa yakni masa remaja. Remaja melakukan evaluasi menyeluruh terhadap dirinya, aspek evaluatif yang dilakukan para remaja inilah yang disebut harga diri (*self esteem*) (Santrock, 2007). Jika harga diri seseorang, yakni sesuatu yang paling berharga baginya, dia serahkan sepenuhnya kepada Allah, barulah nilainya menjadi sangat tinggi dan dia akan menjadi manusia yang sangat beruntung, hal ini juga yang akan mempengaruhi citra dirinya (Priatno, 2007: 201). Citra diri akan menjauhkan manusia dari perbuatan yang kurang baik akan mendapat perlindungan dari Allah dengan mengingat-Nya. Allah SWT berfirman:

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ
عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

“Bacalah apa yang Telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan Dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan” (QS. *Al Ankabut* 29: 45), Al Qur’an dan Terjemahannya

Dalam Islam, tingginya derajat manusia ditunjukkan dari tingginya keimanan seorang hamba Allah, sebagaimana yang telah disebutkan dalam Qur’an Surat *Ali ‘Imran* 3:139, Al Qur’an dan Terjemahannya yang berbunyi:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah kamu bersedih hati, padahal kamu orang-orang yang paling tinggi (derajadnya), jika kamu orang-orang yang beriman”

Allah tidak memandang manusia itu baik atau buruk berdasarkan status social masyarakatnya, namun Allah membedakan manusia berdasarkan ketaqwaannya di sisi Allah, hal itu tertuang dalam Al Qur’an yakni:

يَأْتِيهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاهُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۚ إِنَّ
أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣٩﴾

“Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa - bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.” (QS *Al Hujurat* 49:13), Al Qur’an dan Terjemahannya

2.4. Dinamika Psikologis Hubungan Antara Harga Diri dengan Memaafkan

Memaafkan merupakan cara mengatasi hubungan yang rusak dengan dasar prososial untuk memperoleh kesembuhan dari ingatan yang terluka tanpa harus melupakannya (McCullough, 2000). Sedangkan harga diri menurut Coopersmith merupakan merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya, terutama sikap menerima, menolak dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan dan keberhargaan.

Enright (2001) mengatakan bahwa pemaafan (*forgiveness*) merupakan pilihan (*choice*) apakah seseorang memilih memaafkan atau tidak memaafkan, jadi tidak semua orang mau memaafkan dan mampu melakukan pemaafan setelah melalui peristiwa yang menyakitkan. Ada beberapa alasan yang mendasari mengapa seseorang tidak mau atau enggan untuk memaafkan. Menurut Baumeister, Exline & sommer (dalam Worthington, 1998), faktor yang mempengaruhi untuk memilih memaafkan adalah banyaknya pengorbanan yang harus dilakukan, kecenderungan munculnya kembali peristiwa yang menyakitkan, penderitaan diri yang masih dirasakan, harga diri dan dendam. Faktor lain yang juga mempengaruhi adalah respon pelanggar, karakteristik serangan, kualitas hubungan interpersonal, faktor kepribadian, nilai-nilai agama, proses emosional dan kognitif, lamanya waktu setelah peristiwa yang menyakitkan tersebut terjadi. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa harga diri memainkan peran sebagai factor dalam mempengaruhi seseorang dalam memaafkan.

Dalam proses memaafkan selalu melibatkan pelaku, korban, kadang-kadang terdapat pengamat baik sebagai terlibat atau tidak memihak, dan elemen kadang-kadang lebih luas dalam masyarakat. Pelaku mungkin mengalami rasa bersalah, malu, atau penghukuman diri karena telah melakukan sesuatu yang menyakitkan. Dia mungkin meminta maaf atau menawarkan restitusi, mungkin bertobat, atau hanya mungkin mengungkapkan penyesalan dan penyesalan tetapi melakukan pelanggaran. Beberapa mungkin melampaui batas kesalahan seperti yang dituduhkan; yang lain mungkin salah dituduh atau dituduh yang lebih daripada yang terjadi. Beberapa orang mungkin menjauhinya, ada yang mungkin bisa berempati.

Beberapa mungkin berusaha memaafkan diri setelah menerima tanggung jawab dan mencoba untuk menebus kesalahan, tetapi rasa bersalah yang lain hanya menghindari dengan membiarkan diri mereka bebas tanpa hukuman. Namun orang lain mungkin larut dalam rasa bersalah mereka, sehingga tidak bisa memaafkan diri mereka sendiri. Setelah korban telah memaafkan, pelaku harus mempertimbangkan respon-baik intrapsikis dan interpersonal. Korban, di sisi lain, memiliki trauma dari rasa sakit yang ia trima. Korban, misalnya, merespon kemarahan, ketakutan, dan kebencian. Berdasarkan interaksi interpersonal, korban mungkin mau mendekati pelaku atau mungkin tidak. Kepribadian atribut dari korban terkait dengan bagaimana mereka berurusan dengan memaafkan. Mereka mungkin pendendam, represif, takut, atau komunikatif. Banyak korban merenungkan tentang luka yang mereka alami.

Mereka mungkin memiliki motif keadilan yang kuat (Lerner, 1980). Jika keadilan tidak cepat datang, korban mungkin menanggapi dengan menjadi tak kenal ampun, yang dapat bermanifestasi sebagai dendam, benci atau sebagainya. Dengan usaha, beberapa korban dapat menangani ketidakadilan melalui kesabaran, menekan perasaan, atau memutuskan untuk mengampuni. Beberapa juga mungkin mengalami memaafkan transformatif. Beberapa orang mungkin memiliki lebih dari memaafkan atau pendendam disposisi kepribadian. Sejumlah karakteristik pribadi terkait dengan disposisi tersebut. Demikian pula, pelanggar yang kemungkinan terpengaruh oleh kepribadian mereka. Mereka mungkin rawan bersalah atau rentan malu, narsis, empatik, sibuk dengan menyelamatkan muka; kesombongan; dan ditandai dengan rendah diri, dan memiliki harga diri yang tinggi.

Neto dan mullet (2004) menemukan korelasi negatif untuk perempuan dan positif untuk laki-laki: Perempuan yang memiliki harga diri tinggi kurang mampu untuk memaafkan, sedangkan untuk pria, ini skor yang sama berkorelasi positif dengan memaafkan, meskipun pada sejauh lebih rendah. Pendekatan lain yang mungkin akan untuk mempelajari korelasi antara kepribadian dan memaafkan (atau balas dendam) dari sudut pandang perkembangan. Seperti yang ditunjukkan oleh Mager, Saxon, Hamill, dan Pannel (1996), korelasi antara keramahan dan balas dendam yang berbeda terutama pada remaja dan dewasa.

Menurut David A. Seamand (Healing for Damaged Emotion: 1972), sumber rusaknya emosi itu ada dua, yaitu: a) gagal memaafkan orang lain (*fail to forgive*) dan b) gagal menerima permintaan maaf dari orang lain (*fail to receive*)

forgiveness). Kegagalan di dua hal itu menyebabkan kebencian dan kedendaman terus berlanjut sehingga merusak sistem emosi. Senada dengan hal tersebut, Gary Zukaf (*The Heart of the Soul*: 2002) menyimpulkan, sumber rusaknya emosi adalah rendahnya harga diri. Coopersmith (1974) (dalam Ragil Nur, 2011: 20) menyatakan bahwa *self esteem* (harga diri) merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya, terutama sikap menerima, menolak dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan dan keberhargaan.

Jika ini dikaitkan dengan kehidupan kita secara keseluruhan, tentu harga-diri ini menjadi penting. Dengan kualitas harga diri yang bagus, individu akan menjadi orang yang tidak rentan terhadap stres. Di samping itu, potensi untuk membangun hubungan yang harmonis dengan orang lain juga semakin bisa diandalkan. Menurut Smith & Petty (1995) (dalam Ubaidillah, 2007), orang yang punya harga-diri bagus ternyata lebih sanggup menjaga *mood* positif.

Jadi dinamika hubungan antara harga diri dengan memaafkan adalah bagaimana seorang individu dapat mengatasi hubungan yang rusak dengan menghargai dirinya sendiri maupun pelaku atas dasar prososial dengan evaluasi yang dibuat individu tersebut terhadap kebiasaan memandang dirinya dengan penuh rasa percaya diri dan kemampuan berpikir positif tentang keberartian, kesuksesan, dan keberhargaan, terhadap dirinya dan tidak menutup kemungkinan individu tersebut termotivasi untuk memenuhi kebutuhan hidupnya seperti kekuatan, penghargaan status, ketenaran, dominasi, kebanggaan, dianggap penting dan apresiasi dari orang lain sehingga individu dapat memperoleh kesembuhan

dari ingatan yang terluka tanpa harus memaksa diri untuk melupakannya dan tidak adanya pandangan negative terhadap pelaku ataupun dirinya.

2.5. Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian ini, penulis menggambarkan beberapa deskripsi hasil penelitian terdahulu yang mendukung terlaksananya penelitian ini. Antara lain adalah:

- a. Penelitian yang membahas tentang hubungan antara memaafkan dengan kematangan diri pada mahasiswa smester II Fakultas Psikologi oleh Sadid Al Muqim yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara memaafkan dengan kematangan diri.
- b. Penelitian tentang Keefektifan Bibliokonseling untuk Meningkatkan Kesadaran Memaafkan Orang Lain bagi Siswa SMP oleh Dian Reveilianingtias tahun 2011 menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa bibliokonseling efektif untuk meningkatkan kesadaran memaafkan orang lain bagi siswa SMP. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis yang diketahui bahwa $Z = -3,185$ dan $P\text{-value} = 0,001$ karena pada penelitian ini memakai pengujian hipotesis satu sisi (one tail) maka nilai p-value harus dibagi dua = 0,0005. Nilai p-value lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat dikemukakan saran dari peneliti bahwa konselor hendaknya dapat menyikapi dan memanfaatkan hasil penelitian yang diperoleh mengenai keefektifan bibliokonseling untuk meningkatkan kesadaran memaafkan orang lain bagi siswa SMP di sekolah tersebut dengan baik.

- c. Penelitian tentang Hubungan Antara Komitmen Religiusitas Dengan Kecenderungan Perilaku Memaafkan Pada Usia Dewasa Muda Mahasiswa UHamka oleh Dewi Hadjar Hardy tahun 2009 yang menyatakan bahwa komitmen religiusitas mempunyai hubungan yang signifikan dengan semua aspek kecenderungan perilaku memaafkan, begitu pula sebaliknya antara dimensi intrapersonal dan interpersonal dari komitmen religiusitas dengan aspek-aspek kecenderungan perilaku memaafkan mempunyai hubungan yang signifikan. Berdasarkan hasil penelitian ini, saran metodologis yang diajukan adalah untuk pengembangan teori, sedangkan saran praktis yang diinginkan peneliti adalah bagi seseorang yang pernah mengalami transgresi dan ingin terbebas dari emosi-emosi negatif yang mengakibatkan transgresi tersebut.
- d. Penelitian tentang hubungan kecanduan *game online* dengan harga diri pada remaja *gamers* oleh Ragil Nur Aziz menyatakan bahwa mayoritas tingkat kecanduan *game online* pada *gamers* remaja berada dalam kategori sedang dengan prosentase 48% sedangkan tingkat harga diri remaja *gamers* berada pada kategori sedang dengan prosentase 56%. Dari hasil penelitian tersebut dinyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *game online* dengan harga diri dan hubungan di antara keduanya merupakan hubungan yang negative.
- e. Penelitian selanjutnya oleh Fitri Indhana Zulfa tentang hubungan antara harga diri dengan perilaku merokok siswa laki-laki menghasilkan harga diri siswa tersebut masuk dalam kategori sedang dengan prosentase 71%

dan perilaku merokoknya berada pada kategori rendah dengan prosentase 85%. Selain itu, ada hubungan yang signifikan negative antara harga diri dengan perilaku merokok yaitu semakin tinggi harga diri maka perilaku merokok semakin rendah.

2.6. Hipotesis

Penulis dapat mengemukakan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha : Ada hubungan antara *self esteem* (harga diri) dengan *forgiveness* (memaafkan) pada remaja putri di SMA Islam Al Maarif Singosari Malang

Ho : Tidak ada hubungan antara *self esteem* (harga diri) dengan *forgiveness* (memaafkan) pada remaja putri di SMA Islam Al Maarif Singosari Malang