

HUBUNGAN ANTARA *COPING* RELIGIUS DAN KEMAMPUAN MEMAAFKAN ORANG LAIN PADA INDIVIDU BERAGAMA ISLAM

Nurindah Fitria
Fakultas Psikologi Universitas YARSI
Jl. Letjen. Suprpto, Kav. 13 Cempaka Putih. Jakarta Pusat.
nf.arsyad@gmail.com

Abstrak:

Di Indonesia, agama menjadi nuansa yang kental dalam kehidupan sehari-hari sehingga agama seringkali dijadikan salah satu cara bagi masyarakat dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapi. Penggunaan agama sebagai sumber ketika individu berusaha memahami dan berurusan dengan masalah-masalah sulit di kehidupannya disebut sebagai *coping* religius. Ketika seseorang menggunakan agama sebagai basis perilakunya, termasuk dalam menghadapi masalah yang berhubungan dengan orang lain, seharusnya dengan mudah individu dapat memaafkan orang-orang yang memiliki masalah dengannya karena pemaafan merupakan salah satu konsep penting dalam agama. Saat merasa tersakiti atas perbuatan orang lain, seseorang yang memiliki *coping* religius yang baik akan menunjukkan kemampuan memaafkan orang lain yang baik pula. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara *coping* religius dengan kemampuan memaafkan orang lain pada Individu Beragama Islam. Pemilihan subjek yang beragama Islam dilatarbelakangi oleh mayoritas penduduk Indonesia yang beragama Islam. Penelitian dilakukan pada 461 sampel berusia antara 19-60 tahun. Sampel dipilih dengan metode *accidental* sampling. Data diambil dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari alat ukur *coping* religius dan alat ukur pemaafan kepada orang lain. *Coping* religius terdiri dari dua dimensi, yaitu *coping* religius positif dan *coping* religius negatif. Hasil penelitian menunjukkan terdapat korelasi positif antara *coping* religius positif dengan pemaafan kepada orang lain ($r = 0,145, p < 0,05$) dan terdapat korelasi negatif antara *coping* religius negatif dengan pemaafan kepada orang lain ($r = -0,179, p < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan memang terdapat hubungan antara individu yang memiliki *coping* religius dengan kemampuannya untuk memaafkan orang lain yang memiliki kesalahan kepadanya.

Kata Kunci: *coping* religius; pemaafan; Islam

PENDAHULUAN

Ketika individu berhadapan dengan permasalahan dalam kehidupan, tidak memungkiri dirinya akan mengalami suatu kondisi stres. Stres merupakan suatu pola respons yang dibuat individu terhadap kejadian-kejadian yang mengganggu keseimbangan dalam dirinya atau melebihi kemampuan *coping* individu. (Duffy & Atwater, 2005) Stres ini dapat disebabkan oleh berbagai sumber stres, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Sumber-sumber stres yang bersifat internal, misalnya kepribadian yang dimiliki individu. Sedangkan beberapa sumber stres yang bersifat eksternal, diantaranya adalah sumber stres fisik, seperti terlalu banyak tuntutan terhadap waktu dan perhatian yang dimiliki; kurangnya kontrol terhadap

keputusan yang harus diambil dan terlalu menuntut kehidupan pribadi; kejadian-kejadian yang tidak dapat diprediksi sehingga tidak siap untuk dihadapi; kurangnya dukungan sosial dari teman dan keluarga; kurangnya hubungan interpersonal dengan anggota keluarga, teman, dll.; konflik peran, baik dalam peran yang sama ataupun antar peran; kekhawatiran akan karier masa depan; dan kondisi yang tidak menyenangkan atau membahayakan fisik individu. (Duffy & Atwater, 2005)

Cukup banyaknya sumber-sumber stres tersebut tentunya menuntut individu untuk dapat selalu mengatasi permasalahan yang dihadapinya dengan baik. Kemampuan individu untuk dapat mengatasi stres disebut sebagai *coping*. Lazarus dkk. mendefinisikan *coping* sebagai suatu proses untuk mengelola sumber-sumber stress yang dinilai memberatkan atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu dan sebagai usaha untuk mengelola tuntutan lingkungan maupun internal (Lazarus & Launier dalam Ogden, 2007). *Coping* bertujuan untuk mengurangi kondisi lingkungan yang penuh dengan tekanan dan memaksimalkan kesempatan untuk pemulihan, untuk menyesuaikan atau menoleransi kejadian-kejadian negatif, untuk mengelola gambaran diri yang positif, untuk mengelola kesetimbangan emosional, dan untuk melanjutkan hubungan yang memuaskan dengan orang lain (Cohen & Lazarus dalam Ogden, 2007).

Terdapat berbagai tipe *coping* yang didefinisikan oleh para peneliti. Tipe *coping* ada yang dibedakan sebagai *approach and avoidance coping* dan *emotion-focused and problem-focused coping*. Tipe *approach and avoidance coping* memperlihatkan bagaimana individu menanggapi sumber stres dengan menghadapi sumber stres tersebut secara langsung atau menghindarinya. Individu bisa saja langsung menghadapi permasalahan, mencari informasi yang berkaitan dengan permasalahan tersebut dan melakukan tindakan langsung untuk mengatasinya. Sebaliknya, individu bisa saja meminimalisir pentingnya suatu kejadian dalam kehidupannya. Individu dapat memilih mana yang akan digunakannya tergantung dari kondisi sumber stres yang ada. Sedangkan tipe *emotion-focused and problem-focused coping* menitikberatkan pada strategi *coping* yang dilakukan individu. Individu dengan *emotion-focused coping* akan mengelola emosi yang muncul akibat kejadian yang penuh tekanan terlebih dahulu sedangkan individu dengan *problem-focused coping* akan melakukan berbagai usaha untuk mengurangi tuntutan akibat sumber stress atau meningkatkan sumber daya-sumber daya yang mumpuni untuk mengelolanya. Individu dapat melakukan kedua tipe ini sekaligus saat menghadapi sebuah permasalahan. (Ogden, 2007)

Bagi masyarakat Indonesia tentunya sumber-sumber stres yang telah disebutkan di atas dapat dihadapi dalam kehidupannya sehari-hari sehingga setiap individu di Indonesia pun melakukan *coping* untuk mengatasi berbagai permasalahannya. Meskipun demikian, Indonesia merupakan negara yang menjadikan agama sebagai bagian dari kehidupan sehari-harinya. Bukan hanya sebagai ritual tetapi juga dapat dilihat dari bagaimana masyarakat Indonesia mengedepankan agama dalam setiap kejadian dalam kehidupannya, seperti saat kelahiran, pernikahan, maupun kematian. Namun, tidak hanya dari hal-hal tersebut, seringkali dijumpai ketika masyarakat Indonesia sedang menghadapi berbagai masalah maka jalan keluar melalui ritual agama menjadi pilihan untuk penyelesaian masalah tersebut. Misalnya, seperti yang diberitakan dalam detiknews.com pada Tanggal 18 November 2016 dengan judul “TNI Gelar Doa Bersama Serentak di Berbagai Titik untuk Perdamaian Indonesia” (Ul Haq, Antony, & Hariyanto, 2016). Berita ini menunjukkan bahwa ritual agama seperti berdoa menjadi salah satu cara yang dilakukan masyarakat untuk mendapatkan perdamaian serta persatuan dan

kesatuan yang mungkin sedang menjadi permasalahan bersama. Masyarakat masih menjadikan kedekatannya dengan Tuhan sebagai salah satu cara untuk menyelesaikan masalahnya di dalam bermasyarakat. Penyelesaian masalah ini tidaklah tergambar dalam tipe-tipe *coping* yang telah disebutkan sebelumnya.

Sebagai alternatif, Pargament mengembangkan sebuah teori mengenai *coping* religius, yaitu suatu usaha untuk memahami dan menyelesaikan sumber-sumber stres kehidupan melalui cara-cara yang berhubungan dengan sesuatu yang kudus. (Pargament, 1997 dalam Pargament, Feuille, & Burdzy, 2011) Istilah “kudus” merujuk bukan hanya gagasan tradisional mengenai Tuhan, keilahian atau kekuatan yang lebih tinggi, tetapi juga aspek-aspek kehidupan lain yang berhubungan dengan Ilahi atau yang diilhami dengan sifat-sifat keilahian tersebut. (Pargament & Mahoney, 2005 dalam Pargament, Feuille, & Burdzy, 2011) Artinya, *coping* religius ini dapat menjawab bagaimana individu menjadikan agama sebagai bagian dari *coping*nya untuk menghadapi permasalahan atau sumber stres dalam kehidupannya.

Teori Pargament mengenai *coping* religius menekankan pada beberapa hal, yaitu (1) *coping* religius mencakup fungsi-fungsi ganda, termasuk pencarian makna, keintiman dengan orang lain, identitas, kendali, pengurangan kecemasan, transformasi, sebagaimana juga pencarian yang “kudus” atau spiritualitas itu sendiri; (2) *coping* religius bersifat multi-modal, yaitu mencakup perilaku, emosi, hubungan, dan kognisi; (3) *coping* religius merupakan proses dinamis yang berubah sepanjang waktu, dalam berbagai konteks dan keadaan; (4) *coping* religius bersifat *multi-valent*, *coping* religius dapat menjadi proses dengan hasil yang membantu atau membahayakan individu sehingga penelitian mengenai *coping* religius mencakup kondisi “pahit dan manis” dari kehidupan religius; (5) *coping* religius mungkin menambahkan dimensi khusus pada proses *coping* melalui keunikannya mengenai hal-hal yang bersifat “kudus”; dan (6) karena fokusnya yang berbeda dalam mengekspresikan agama itu sendiri dalam situasi-situasi hidup yang khusus, *coping* religius mungkin menambahkan informasi penting mengenai pemahaman kita akan agama dan kaitannya dengan kesehatan serta kesejahteraan, terutama diantara orang-orang yang menghadapi masalah-masalah kritis dalam hidupnya. (Pargament, Feuille, & Burdzy, 2011) Pandangan ini menunjukkan bahwa *coping* religius dapat dianggap sebagai sebuah pengukuran baru yang lebih luas dibanding hanya sekedar mengukur religiusitas atau ritual keagamaan tertentu.

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya bahwa sumber stres dapat bersumber dari eksternal, salah satunya permasalahan yang berkaitan dengan orang lain. Seseorang tentunya tidak akan luput untuk menghadapi permasalahan dimana dirinya disakiti orang lain, baik melalui lisan maupun perilaku. Saat individu merasa tersakiti oleh apa yang dilakukan orang lain, tentu dirinya membutuhkan pembebasan dari hal-hal negatif yang dialaminya akibat perbuatan orang lain tersebut, misalnya rasa benci, dendam, dsb. Pembebasan individu dari hal-hal negatif artinya individu melakukan perubahan dalam pikiran, emosi, dan/atau perilaku terhadap pelaku yang patut disalahkan. Jika terjadi perubahan tersebut maka individu telah melakukan pemaafan dalam hidupnya. (McCullough, & Witvliet, 2002)

Konsep pemaafan sudah menjadi sebuah pembahasan tersendiri dalam agama-agama yang ada. Setiap agama, seperti agama Islam, Kristen, Yahudi, Budha, dan Konfusianisme, menunjukkan pentingnya konsep pemaafan dalam agama. Pemaafan pun menjadi pengukuran yang tidak terpisahkan dalam mengukur religiusitas/spiritualitas. Dalam *Multidimensional Measurement of Religiousness/Spirituality* (John E. Fetzer Institute, 2003) pemaafan menjadi salah satu domain dalam pengukuran religiusitas/spiritualitas. Oleh karena itu, tentunya

individu dapat terukur religiusitas/spiritualitasnya melalui bagaimana dirinya memaafkan. Begitu pula sebaliknya, individu yang memaknai agama sebagai bagian dari kehidupannya sehari-hari tentunya akan lebih mampu untuk memaafkan individu-individu yang pernah menyakiti dirinya.

Seringkali individu mempertimbangkan budaya, agama, dan sistem hukum yang dianut untuk dapat memaafkan (Murphy, 1988 dalam Martens, 2013). Ketika individu menganut agama yang menganggap buruk dendam dan rasa benci, tentunya individu akan dipaksa untuk dapat memaafkan orang lain yang menyakitinya. Pemaafan biasanya berkaitan dengan perilaku yang melanggar moral sehingga individu tentunya akan menggunakan moralitasnya, yang dapat didasari oleh agama, untuk dapat memaafkan orang yang telah menyakitinya. Individu dengan moralitasnya tentu tidak diperkenankan untuk terus membenci dan mendendam para pelaku serta lebih memilih untuk lebih memaafkan. Meskipun menurut Murphy (dalam Martens, 2013) tidak selamanya individu harus memaafkan. Individu pun dapat mengalami kebencian moral, yang mana kebencian moral ini dapat memberikan kepuasan bagi individu tersebut. Individu dengan kebencian moral akan merasakan kebebasan dari pelaku serta nilai dan norma masyarakat dan agama yang menuntut individu untuk memaafkan (Martens, 2013).

Pada teori *coping* religius yang diungkapkan oleh Pargament, *coping* religius mencakup kondisi “pahit dan manis” dari kehidupan religius (Pargament, Feuille, & Burdzy, 2011) sehingga *coping* religius ini tentunya dapat terlihat baik pada saat individu mengalami banyak permasalahan dalam hidupnya maupun saat cukup banyak hal yang patut disyukuri dalam kehidupannya. Saat individu berhadapan dengan permasalahan yang membuatnya harus memaafkan, tentunya permasalahan tersebut merupakan permasalahan yang merupakan bagian dari “pahit”nya kehidupan. Kesamaan kondisi ini memperlihatkan ketika individu berhadapan dengan sebuah permasalahan yang membuatnya terpuruk, maka individu dengan *coping* religiusnya akan berusaha untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan berusaha menjadikan efek-efek negatif dari kejadian dalam kehidupan sebagai suatu pandangan yang lebih positif, yang secara tidak langsung mengarahkannya untuk memaafkan orang lain yang menjadi sumber stres/permasalahannya.

Coping religius memiliki lima subskala yang mencakup berbagai metode *coping* dalam agama, diantara metode *coping* untuk menemukan makna, metode *coping* untuk mendapatkan kendali, metode *coping* untuk mendapatkan rasa nyaman dan kedekatan dengan Tuhan, metode *coping* untuk mendapatkan keintiman dengan orang lain dan kedekatan dengan Tuhan, serta metode *coping* untuk mencapai transformasi kehidupan. (Pargament, Feuille, & Burdzy, 2011) Jadi, proses yang terjadi ketika individu menggunakan *coping* religius ini sebagai cara untuk menyelesaikan masalah seharusnya membuat individu merasa lebih “kudus” dan mampu untuk lebih memaafkan orang lain yang telah menyakitinya. Sebab pemaafan adalah sebuah konsep yang tidak dapat dipisahkan dalam mencapai spiritualitas/religiusitas itu sendiri. Di saat individu mampu untuk menyelesaikan permasalahannya dengan cara di atas, maka tidak memungkiri individu akan mengalami perubahan dalam kognitif, emosi, dan perilakunya, yang menunjukkan dirinya telah memaafkan. Artinya perubahan dalam kognitif, emosi, dan perilaku tersebut dapat berbentuk dirinya yang lebih mampu untuk menemukan makna, mendapatkan rasa nyaman, memperoleh keintiman dengan orang lain, lebih dekat dengan Tuhan, dan tentunya kehidupannya akan berubah.

Pargament, Feuille, dan Burdzy (2011) mengkonseptualisasikan *coping* religius menjadi dua, yaitu *coping* religius positif dan *coping* religius negatif. *Coping*

religius positif mencakup mengenai keterhubungan yang lebih positif antara individu dengan Tuhan dan agama. Sedangkan *coping* religius negatif mencakup tentang perasaan adanya pengabaian dan penghukuman dari Tuhan serta agama akan diri individu tersebut. Dengan demikian, individu yang menggunakan metode *coping* religius positif akan berkaitan dengan gejala psikosomatis yang lebih sedikit dan pertumbuhan spiritual lebih baik saat berurusan dengan sumber-sumber stres. Sebaliknya, individu yang menggunakan *coping* religius negatif akan berhubungan dengan lebih banyaknya tanda-tanda *distress* dan gejala-gejala psikologis, serta kualitas hidup yang lebih buruk dan kurang peka terhadap orang lain.

Sedangkan pemaafan menurut Rye dkk. (2001) dilihat melalui dua dimensi. Dimensi pertama berupa ketiadaan pikiran, perasaan, dan perilaku negatif terhadap pelaku (*Absence of Negative*), seperti perilaku menghindar terhadap pelaku, selalu memikirkan apa yang telah dilakukan pelaku, dsb. Dimensi kedua yaitu kehadiran pikiran, perasaan, dan perilaku terhadap pelaku (*Presence of Positive*), seperti mendoakan pelaku, merasa kasihan terhadap pelaku, dsb. Dengan demikian, individu yang memaafkan bukan saja mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku negatifnya kepada orang yang telah melakukan kesalahan padanya tetapi juga memunculkan pikiran, perasaan, dan perilaku yang positif. Apabila kedua hal ini tidak muncul maka individu tidak dapat dikatakan memaafkan orang yang melakukan kesalahan kepadanya.

Sebagai negara dengan penduduk mayoritas beragama Islam maka menjadi sebuah pertanyaan bagaimana kemampuan memaafkan orang lain yang dimiliki individu beragama Islam di Indonesia. Sebagai agama yang mayoritas maka tidaklah sulit bagi individu beragama Islam di Indonesia untuk menjadikan *coping* religius berbasis agama Islam ini sebagai bagian penyelesaian masalahnya. Tidak akan sulit dalam kehidupan sehari-hari, individu yang menemui masalah untuk mengembalikan permasalahan tersebut kepada Tuhan dan agama. Jadi, pertanyaan dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara *coping* religius dan kemampuan memaafkan orang lain pada individu beragama Islam di Indonesia? Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan signifikan antara *coping* religius dengan pemaafan kepada orang lain pada individu beragama Islam.

METODE

- a. *Partisipan*. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 461 orang dengan rentang usia antara 19-60 tahun. Karakteristik partisipan dalam penelitian ini adalah individu yang memeluk agama Islam. Teknik pengambilan sampel adalah dengan teknik *accidental sampling*.
- b. *Desain*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional* karena melibatkan jumlah sampel yang banyak dengan pengambilan data hanya satu kali.
- c. *Prosedur*. Prosedur penelitian meliputi kajian literatur, persiapan pengambilan data, dan pengambilan data di lapangan. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner, yang terdiri dari dua alat ukur, yaitu alat ukur *coping* religius dan alat ukur pemaafan kepada orang lain. Alat ukur *coping* religius diadaptasi dari *Brief RCOPE* (Pargament, Feuille, & Burdzy, 2011) yang terdiri dari dua dimensi, yaitu *coping* religius positif dan *coping* religius negatif, masing-masing mencakup tujuh butir aitem. Berdasarkan uji alat ukur, alat ukur ini dapat dikatakan reliabel karena memiliki $\alpha = 0,875$ untuk dimensi *coping* religius positif dan $\alpha = 0,790$ untuk dimensi *coping* religius negatif. Setiap aitem

dalam alat ukur ini valid dalam mengukur konstruk *coping* religius. Sedangkan alat ukur pemaafan kepada orang lain diadaptasi dari *Forgiveness Scale* (Rye dkk., 2001) yang terdiri dari dua dimensi dengan total aitem sebanyak 15 buah. Dimensi pertama *Absence of Negative* (AN) terdiri dari sepuluh aitem dengan $\alpha = 0,755$ dengan satu buah aitem yang tidak valid, yaitu aitem nomor 11 sehingga yang akan digunakan hanya sembilan aitem. Sedangkan dimensi kedua, yaitu *Presence of Positive* terdiri dari lima aitem dengan $\alpha = 0,618$ dan hasil uji validitas aitem menunjukkan semua aitem dapat dikatakan valid mengukur dimensi ini.

- d. *Teknik analisis*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi Spearman karena berdasarkan hasil uji normalitas, baik data *coping* religius positif, *coping* religius negatif, dan pemaafan kepada orang lain tidak terdistribusi normal.

ANALISIS DAN HASIL

Data dikumpulkan dari 461 sampel penelitian yang sesuai dengan karakteristik yang telah ditetapkan. Sampel didapatkan dari daerah Jabodetabek karena penduduk Indonesia paling banyak berada di daerah tersebut. Gambaran data demografi dari sampel penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Data Demografi Sampel Penelitian (N=461)

Gambaran Demografi		f	%
Usia		Min. = 19 tahun Maks. = 60 tahun Mean = 36,20 tahun	
Jenis Kelamin	Laki-laki	255	55,3
	Perempuan	206	44,7
Pendidikan	Tidak Sekolah	1	0,2
	SD	11	2,4
	SMP	23	5,0
	SMA/Sederajat	232	50,3
	D3	66	14,3
	S1	113	24,5
	S2	13	2,8
	S3	2	0,4
Status Pernikahan	Menikah	282	61,2
	Belum Menikah	157	34,1
	Janda/Duda	22	4,8
Penghasilan	Tidak Ada	6	1,3
	< Rp1.000.000,00	84	18,2
	Rp1.000.000,00 – Rp 2.499.999,00	90	19,5
	Rp2.500.000,00 – Rp4.999.999,00	174	37,7
	Rp5.000.000,00 – Rp9.999.999,00	75	16,3
	≥ Rp10.000.000,00	32	6,9

Berdasarkan tabel 1 maka partisipan dalam penelitian ini berusia antara 19 sampai 60 tahun dengan rata-rata partisipan berada pada usia 36,20 tahun. Secara umum, partisipan lebih banyak berjenis kelamin laki-laki (55,3%) dengan latar belakang pendidikan yang tersebar dari tidak sekolah hingga tingkat pendidikan S3.

Namun, partisipan lebih didominasi oleh individu dengan latar belakang pendidikan SMA/Sederajat (50,3%) dan S1 (24,5%). Sedangkan dari status pernikahan, paling banyak adalah individu yang telah menikah (61,2%) dengan penghasilan paling banyak berkisar antara Rp2.500.000,00 sampai Rp4.999.999,00 (37,7%).

Kemudian, setelah dilakukan uji normalitas dari data penelitian dengan uji Kolmogorov-Smirnov, maka didapati bahwa semua data dalam penelitian ini terdistribusi tidak normal ($p < 0,05$). Dengan demikian, uji hipotesis dalam penelitian ini akan menggunakan teknik statistik korelasi Spearman. Hasil uji korelasi Spearman antara variabel *coping* religius dan pemaafan kepada orang lain dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Hasil Uji Korelasi Spearman

			Coping Religius Positif	Coping Religius Negatif
Pemaafan Orang Lain	Kepada	<i>Absence of Negative</i>	0,054	-0,278*
		<i>Presence of Positive</i>	0,219*	0,085
		Skor Total	0,145*	-0,179*

* $p < 0,05$

Hasil uji korelasi Spearman pada tabel 2 menunjukkan terdapat korelasi positif signifikan ($p < 0,05$) antara *coping* religius positif dengan dimensi *presence of positive* pemaafan kepada orang lain dan terdapat korelasi negatif signifikan ($p < 0,05$) antara *coping* religius negatif dengan dimensi *absence of negative* pemaafan kepada orang lain pada individu beragama Islam. Sedangkan pada skor pemaafan secara keseluruhan, hubungan antara *coping* religius positif dan *coping* religius negatif menunjukkan hubungan yang signifikan ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima bahwa terdapat hubungan signifikan antara *coping* religius dengan pemaafan kepada orang lain.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan terdapat korelasi signifikan antara *coping* religius dengan pemaafan kepada orang lain pada individu beragama Islam. *Coping* religius merupakan alternatif dalam pengukuran religiusitas (Pargament, Feuille, & Burdzy, 2011) sehingga hasil ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Jose & Alfons (2007) bahwa sebenarnya pemaafan dan agama telah lama saling berhubungan. Jadi, hasil ini tentunya menjadi salah satu pendukung bahwa ketika individu menjadikan agama sebagai dasar perilakunya sehari-hari, salah satunya saat melakukan *coping* terhadap situasi stres atau sedang menghadapi permasalahan, maka individu tersebut akan cenderung dapat memaafkan apa yang terjadi.

Lebih lanjut dapat dilihat bahwa *coping* religius positif berhubungan positif secara signifikan dengan dimensi *presence of positive* pemaafan kepada orang lain. Artinya, semakin seseorang terhubung secara positif dengan Tuhan dan agamanya maka akan lebih mudah bagi dirinya untuk menunjukkan perilaku yang positif kepada orang yang pernah melakukan kesalahan kepadanya. Bahkan bukan hanya dari sisi perilakunya saja, tetapi individu tersebut akan menunjukkan sikap positif dan menghadirkan emosi positif terhadap pelaku kesalahan. Hal ini disebabkan oleh individu yang cenderung melakukan *coping* religius yang positif akan melihat sebuah

permasalahan, dalam hal ini perilaku menyakiti yang dilakukan orang lain, secara lebih bijak dan pasti akan memberikan manfaat bagi dirinya. Individu juga secara aktif melakukan ibadah yang mendekat kepada Tuhan sehingga individu akan menunjukkan perilaku positif terhadap sang pelaku. Seperti yang telah disebutkan oleh Murphy (dalam Martens, 2013) bahwa individu akan mempertimbangkan agama dalam memaafkan, maka hubungannya yang positif dengan Tuhan akan menjadikannya lebih mudah menghadirkan perilaku memaafkan, yang dalam hal ini tentunya diperintahkan oleh agama dan Tuhan.

Dalam Islam sendiri, Allah akan selalu memaafkan hamba-Nya. Allah memiliki salah satu sifat yaitu Al-Ghafoor yang artinya Maha Memaafkan. Allah juga telah mengajarkan hamba-Nya untuk selalu memaafkan dalam berbagai situasi, diantaranya sebagai pemimpin, di dalam keluarga, dan kondisi-kondisi lain yang mengharuskan bahwa individu haruslah memaafkan. Sebagai contoh nyata, Nabi Muhammad saw. yang merupakan panutan bagi umat Islam merupakan sosok pemaaf yang nyata bagi umat-Nya. Begitu banyak kisah-kisah yang dijelaskan dalam Hadist bahwa Rasulullah merupakan sosok pemaaf yang luar biasa dalam kehidupan. Individu yang memiliki hubungan positif dengan Tuhannya akan membuat dirinya akan lebih memaafkan karena dalam agama seperti Islam, Yahudi, dan Nasrani, maka manusia adalah imitasi dari Tuhan sehingga memaafkan adalah sebuah perilaku yang alamiah terjadi. (Rye dkk., 2000)

Sebaliknya, *coping* religius negatif berhubungan negatif secara signifikan dengan dimensi *absence of negative* pemaafan kepada orang lain. Artinya, semakin individu merasa dirinya diabaikan oleh Tuhan serta merasa bahwa apa yang dialaminya sebagai suatu hukuman dari Tuhan dan agama maka individu tersebut akan lebih kurang dapat memaafkan orang lain, yang ditunjukkan dengan sulitnya individu tersebut untuk menghilangkan pikiran, perasaan, dan perilaku negatifnya terhadap pelaku kesalahan. Dengan demikian, individu yang selalu mempertanyakan kepada Tuhan akan setiap peristiwa yang dialaminya maka individu tersebut akan lebih sulit memaafkan orang lain yang telah melakukan kesalahan kepada dirinya.

Hubungan yang muncul antara *coping* religius dan pemaafan kepada orang lain bukan hanya menunjukkan bahwa ketika individu memiliki kemampuan menyelesaikan masalah dengan dasar agama akan membuat individu lebih mudah memaafkan orang lain. Sebaliknya juga, individu yang mampu untuk memaafkan orang lain akan menunjukkan dirinya memang lebih menggunakan *coping* religius sebagai salah satu caranya menyelesaikan masalah. Hal ini seperti yang disampaikan oleh Pargament & Rye (1998) bahwa pemaafan merupakan salah satu metode *coping* yang dapat dilakukan individu untuk menyelesaikan masalah. Pemaafan dianggap sebagai sebuah metode *coping* yang transformasional, yaitu melibatkan perubahan dalam motivasi. Ketika individu merasa marah, takut, disakiti, dan mendendam maka individu melakukan berbagai bentuk perubahan, seperti perubahan pemikiran, menjadikan pelaku sebagai seorang manusia yang wajar melakukan kesalahan, menaruh empati kepada pelaku, menilai kembali keuntungan yang didapatkan melalui pemaafan, dan mulai membangun kembali hubungan yang baik dengan pelaku. Meskipun ini sulit dilakukan, individu yang berhasil memaafkan menunjukkan dirinya telah mampu menyelesaikan sebuah permasalahan dengan baik, dalam hal ini telah melakukan sebuah *coping*.

Pemaafan dapat dikatakan menjadi sesuatu yang sakral sehingga akan erat kaitannya dengan agama yang juga dianggap sakral dalam kehidupan manusia. Melalui ritual-ritual yang dilakukan oleh individu ketika berhadapan dengan permasalahan kehidupan, apalagi ketika berselisih atau disakiti oleh orang lain,

tentunya menunjukkan pemaafan dan *coping* religius adalah satu kesatuan yang sulit dipisahkan satu sama lain. (Pargament & Rye, 1998) Hubungan antara keduanya tidak bisa dipisahkan satu sama lain, sehingga sebagai seorang umat Muslim yang memang menerapkan nilai-nilai ke-Islam-an, bukan hanya menjalankan ritualnya semata, sudah seharusnya individu lebih mudah untuk dapat memaafkan orang lain yang pernah melakukan kesalahan kepada dirinya serta tidak terperangkap dalam dendam yang akhirnya menjauhkan dirinya dari hubungan positif dengan Tuhan. Baik *coping* religius maupun pemaafan akan membawa individu pada kondisi yang baik, yaitu sejahtera secara psikologis sehingga amatlah penting untuk melibatkan kedua hal ini dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari tubuh seorang Muslim.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *coping* religius dengan kemampuan memaafkan orang lain pada individu beragama Islam. Hubungan yang ada menunjukkan individu yang mampu menjadikan agama sebagai dasar penyelesaian masalahnya akan lebih mudah memaafkan orang lain, begitu pula dengan memaafkan menunjukkan individu tersebut memang menjadikan agama sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupannya.

Saran yang dapat diberikan, antara lain:

1. Penelitian berikutnya dapat menggunakan pendekatan kualitatif untuk dapat menggali bagaimana pemaknaan individu yang telah mampu memaafkan dengan memanfaatkan *coping* religius sebagai bagian dari proses pemaafannya sehingga dapat lebih tergambar bagaimana dinamika yang terjadi dalam diri individu ketika mengkaitkan antara agama dan pemaafan.
2. Penelitian berikutnya dapat membandingkan antar agama di Indonesia bagaimana keterkaitan antara agama dan pemaafan, mengingat Indonesia merupakan negara dengan beragam agama di dalamnya.
3. Bagi individu yang sedang mengalami permasalahan ada baiknya mendekatkan diri kepada Tuhan dan agama agar lebih mampu menerima dan memaafkan keadaan yang ada sehingga lebih tercapai kesejahteraannya secara psikologis.
4. Sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan, maka ada baiknya masyarakat kembali meningkatkan pemaknaan terhadap agama, bukan hanya sekedar ritual semata.

DAFTAR PUSTAKA

- Duffy, K. G. & Atwater, E. (2005). *Psychology for Living: Adjustment, Growth, and Behavior Today*. New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- John E. Fetzer Institute. (2003). *Multidimensional Measurement of Religiousness/Spirituality for Use in Health Research*. Kalamazoo, MI: John E. Fetzer Institute.
- Martens, W.H.J. (2013). Complex dynamics of forgiveness: Psychological, interpersonal, and psychotherapeutic implications. *International Forum of Psychoanalysis*, 22 (2), 82-94. <http://dx.doi.org/10.1080/0803706X.2011.636759>
- McCullough, M. E., & Witvliet, C. V. (2002). The psychology of forgiveness. *Handbook of positive psychology*, 2, 446-455.

- Ogden, J. (2007). *Health Psychology: A Textbook* (4th Ed.). New York: McGraw-Hill Open University Press.
- Pargament, K., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religions*, 2, 51-76. doi:10.3390/rel2010051.
- Pargament, K.I. & Rye, M.S. (1998). Forgiveness as method of religious coping. *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research & Theological Perspectives*, 59-78.
- Rye, M.S., Pargament, K.I., Ali, M.A., Beck, G.L., Dorff, E.N., Hallisey, C., Narayanan, V., & Williams, J.G. (2000). Religious perspectives on forgiveness. *Forgiveness: Theory, research, and practice*, 17-40.
- Rye, M.S., Loiacono, D.M., Folck, C.D., Olszewski, B.T., Heim, T. A., & Madia, B.P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 20 (3), 260-277.
- Ul Haq, M.F., Antony, N. D., & Hariyanto, I. *TNI Gelar doa bersama serentak di berbagai titik untuk perdamaian Indonesia*. Diakses dari <https://news.detik.com/berita/d-3348199/tni-gelar-doa-bersama-serentak-di-berbagai-titik-untuk-perdamaian-indonesia> pada 9 Juli 2017.