
Peran Memaafkan dan Sabar dalam Menciptakan Kepuasan Perkawinan

Anisia Kumala & Dewi Trihandayani^a

Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

^aanisiakumala@gmail.com

Abstrak

Kepuasan pernikahan menjadi satu hal penting dalam hubungan pasangan. Tidak adanya kepuasan dalam perkawinan mengakibatkan perceraian dan dapat pula mempengaruhi kesehatan mental seseorang secara umum. Penelitian ini melihat peran memaafkan dan sabar terhadap kepuasan perkawinan. Memaafkan diartikan sebagai penggantian emosi negatif dengan emosi yang lebih positif. Sementara sabar merupakan suatu variabel yang relatif baru dalam kajian psikologi, yang berarti respon awal yang aktif dalam menahan emosi, pikiran, perkataan dan perbuatan yang taat pada aturan untuk tujuan kebaikan yang didukung oleh optimis, pantang menyerah, semangat mencari informasi/ilmu, dan memiliki semangat terbuka terhadap solusi, konsisten serta tidak mudah mengeluh. Responden pada penelitian ini terdiri dari 70 orang laki-laki maupun perempuan yang sudah menikah. Adapun skala yang digunakan pada penelitian ini adalah CSI (*Couple Satisfaction Inventory*), *Marital Forgiveness Inventory*, dan Skala Sabar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa memaafkan memiliki pengaruh terhadap kepuasan perkawinan dengan R sebesar 0.493, R Square 0.243 pada level signifikansi 0.000 (< 0.05). Yang artinya pengaruh memaafkan terhadap kepuasan pernikahan adalah sebesar 24,3%. Sabar memiliki pengaruh terhadap kepuasan perkawinan dengan R sebesar 0.391. R Square 0.153 pada level signifikansi 0.000 (< 0.05). Yang artinya pengaruh sabar terhadap kepuasan pernikahan adalah sebesar 15.3%. Memaafkan dan sabar secara bersama-sama mempengaruhi kepuasan pernikahan dengan R sebesar 0.566, R Square sebesar 0.320 pada level signifikansi 0.000 (< 0.05). Artinya kedua variabel, memaafkan dan sabar, saling mengontrol dan berpengaruh terhadap kepuasan pernikahan sebesar 32%.

Kata Kunci: Kepuasan Perkawinan, Memaafkan, Sabar

PENDAHULUAN

Manusia dalam kehidupannya akan selalu dihadapkan pada sebuah tugas yang harus dijalani untuk usia tertentu. Memasuki usia dewasa awal salah satu tugas perkembangan manusia adalah menjalin hubungan intim dengan lawan jenis, dan menikah (Hurlock,1994). Bahkan dalam ajaran Islam, menikah disebut sebagai penyempurna agama.

Pernikahan adalah suatu ikatan antara laki-laki dan perempuan yang ditentukan oleh budaya untuk mencapai kebahagiaan. Namun

dalam perjalanannya pernikahan tidak selalu berjalan dengan lancar. Pertengkaran tidak jarang terjadi. Pertengkaran ini dapat dipicu oleh adanya kekesalan yang muncul karena salah satu pihak merasa pihak lain telah melakukan kesalahan. Kesalahan tersebut dapat bermula dari hal kecil yang akhirnya menumpuk hingga akhirnya menjadi besar, seperti : masalah keuangan, pemilihan kerja, kebiasaan/perilaku pasangan,pemenuhan kebutuhan seksual, serta perencanaan masa depan (Wardhani, 2013).

Kepuasan pernikahan dapat dikatakan sebagai hasil evaluasi pasangan terhadap seberapa jauh pernikahan mereka mampu memenuhi kebutuhan dan harapan. Sebuah perceraian sering kali terjadi karena salah satu pihak tidak lagi memuaskan dan diluar harapan. Kepuasan pernikahan ini menurut Hurlock (1994) dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia pernikahan, dan penyesuaian diri serta jumlah anak. Penelitian lain mengemukakan bahwa ada beberapa faktor-faktor lain yang mempengaruhi kepuasan pernikahan. Faktor-faktor tersebut antara lain: adanya saling menghargai, tipe kepribadian suami dan istri dan pola komunikasi.

Hendrik & Hendrik (1992) membagi faktor yang mempengaruhi kepuasan pernikahan menjadi tiga yaitu premarital aspek, post marital aspek, dan faktor lain. Kepuasan pernikahan dilihat dan diukur berdasarkan kemampuan pasangan untuk beradaptasi terhadap dinamika dari aspek-aspek dalam kehidupan pernikahan.

Tidak semua upaya penyesuaian diri pasangan yang menikah berjalan dengan baik. Dalam perjalanannya, pernikahan diwarnai dengan konflik antar pasangan, yang kadangkala konflik besar bisa berpengaruh terhadap stabilitas hubungan mereka, dan pada akhirnya dapat berakibat pada perceraian. Namun demikian tidak semua pasangan yang merasa tidak puas terhadap pernikahannya berakhir pada perceraian. Banyak diantara mereka tetap mempertahankan pernikahan dengan berbagai alasan. Diasumsikan, faktor yang dapat

mencegah pasangan bercerai dan sekaligus meningkatkan kepuasan pernikahan adalah kemampuan memaafkan kesalahan pasangannya dan perilaku sabar menghadapi segala permasalahan dalam kehidupan perkawinan.

Memaafkan merupakan upaya untuk mereduksi stress, diartikan sebagai penggantian emosi negative menjadi emosi yang lebih positif (Worthington, 2004). Memaafkan dapat membawa pada kesehatan mental secara umum dengan cara meningkatkan sosial support, kualitas hubungan dan agama. Memaafkan, sendiri dapat dibedakan menjadi dua, yaitu memaafkan sebagai sebuah keputusan dan secara emosi (Mc.Cullough, 2000). Memaafkan sebagai sebuah keputusan membuat individu mampu membebaskan orang yang bersalah dari konsekuensi perbuatannya dan melindungi perasaan pribadi orang yang menjadi "korban". Sedang memaafkan secara emosi, individu lebih dapat menerima dan berempati dengan kesalahan yang dilakukan oleh pihak lain. Individu tidak memiliki pemikiran negatif terhadap perilaku pihak lain, dan memandang konflik yang terjadi sebagai hal yang harus dilakukan. Dalam konteks perkawinan, memaafkan ini dapat menguatkan ikatan perkawinan itu sendiri yang pada akhirnya individu lebih dapat merasakan kepuasan dalam pernikahannya (Worthington, etc.all, 2012).

Berbeda dengan memaafkan, sabar adalah respon awal yang aktif dalam menahan emosi, pikiran, perkataan dan perbuatan yang taat pada aturan untuk tujuan kebaikan yang

didukung oleh optimis, pantang menyerah, semangat mencari informasi/ilmu, dan memiliki semangat terbuka terhadap solusi, konsisten serta tidak mudah mengeluh (El Hafiz, 2012).

Keduanya, sabar dan memaafkan dapat dikatakan termasuk sebagai prasyarat tercapainya kebahagiaan hidup (Pradiansyah, 2015), baik dalam kehidupan pribadi maupun relasi interpersonal termasuk relasi pasangan suami istri. Individu yang sabar dan pemaaf akan mampu mengelola pemikiran negatifnya terhadap pasangan dan kondisi pernikahannya menjadi suatu hal yang positif. Pemikiran positif ini mengarahkan individu untuk membuka diri terhadap penemuan solusi dalam menghadapi masalah yang timbul dalam kehidupan berkeluarga. Sehingga ketidakpuasan dapat ditekan dengan adanya komunikasi yang pada akhirnya mendekatkan pasangan (Langer,2005).

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui sejauh mana peran sabar dan memaafkan dalam upaya mencapai kepuasan sebuah perkawinan. Penelitian ini akan memberikan sumbangsih pemikiran terutama pada bidang psikologi perkawinan dan keluarga, dan secara praktis juga bermanfaat bagi pengembangan dalam bidang konseling dan terapi perkawinan.

METODE

Partisipan

Tehnik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *accidental sampling*, dari populasi pasangan yang menikah di daerah Jakarta dan sekitarnya. Adapun jumlah sampel

pada penelitian ini adalah 70 orang yang berasal dari daerah Jakarta dan sekitarnya, terdiri dari 15 Pria dan 55 Wanita. Usia pernikahan mereka berkisar antara 1 – 20 tahun.

Desain

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif. Sarwono (2010) mengemukakan bahwa metode kuantitatif digunakan untuk meneliti status kelompok manusia, pada suatu kondisi dengan sitem pemikiran ataupun kelas peristiwa tertentu. Penelitian ini memberikan gambaran fenomena, fakta dan kaitan antar fenomena tersebut, dengan menggunakan self report yang berbentuk kuesioner untuk mengukur variabel-variabel yang ada. Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur yaitu

1. Couples Satisfaction Index (CSI) yang dikembangkan oleh Funk dan Rogge (2007) untuk mengukur kepuasan pernikahan dengan nilai reliabilitas 0.98. terdiri dari 32 item
2. Marital Forgiveness Index (MFI) yang dikembangkan oleh Fincham (2009) untuk mengukur forgiveness/pemaafan, dengan nilai reliabilitas 0.78. terdiri dari 6 item
3. Sabar yang dikembangkan oleh El Hafiz (2012) dengan nilai reliabilitas 0.78. terdiri dari 12 item

Teknik Analisis

Pengolahan data yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan menggunakan program SPSS for windows version 20.0, sedangkan teknik analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisa regresi linier ganda, karena terdapat 3

variable yang digunakan dan ingin dilihat pengaruhnya.

ANALISIS DAN HASIL

Dari analisa data yang dilakukan dengan SPSS versi 20.0, terlihat bahwa memaafkan memiliki pengaruh terhadap kepuasan pernikahan dengan R sebesar 0.493, R Square 0.243 pada level signifikansi 0.000 (< 0.05). Yang artinya pengaruh memaafkan terhadap kepuasan pernikahan adalah sebesar 24,3%.

Sabar memiliki pengaruh terhadap kepuasan pernikahan dengan R sebesar 0.391. R Square 0.153 pada level signifikansi 0.000 (< 0.05). Yang artinya pengaruh sabar terhadap kepuasan pernikahan adalah sebesar 15.3%.

Memaafkan dan sabar secara bersama-sama mempengaruhi kepuasan pernikahan dengan R sebesar 0.566, R Square sebesar 0.320 pada level signifikansi 0.000 (< 0.05). Artinya kedua variabel, memaafkan dan sabar, saling mengontrol dan berpengaruh terhadap kepuasan pernikahan sebesar 32%.

DISKUSI

Studi tentang peran memaafkan dan

kepuasan perkawinan merupakan penegasan dari studi-studi yang sudah dilakukan sebelumnya. Diantaranya adalah hasil studi Fincham (2002) yang menemukan korelasi kuat antara memaafkan pasangan dengan kepuasan perkawinan mereka. Sementara Bagwell (2006) menyatakan bahwa kepuasan pernikahan diantaranya dipengaruhi oleh faktor individual suami atau istri, seperti mood dan kepribadian. Orang yang lebih cepat merasa nyaman (pleasant) akan menjadi lebih bahagia dalam pernikahan dan pada akhirnya akan menjadi puas dalam hubungannya dengan pasangannya. Sedangkan studi tentang sabar dihasilkan oleh El-Hafiz (2012) bahwa sabar akan memiliki pengaruh sebesar 12% terhadap kebahagiaan seseorang. Disisi lain, meaafrican dan sabar juga merupakan salah satu dimensi keagamaan/religiusitas. Dalam studi ilmiah ditemukan bahwa agama cenderung secara positif mendorong orang untuk memaafkan kesalahan dirinya sendiri maupun orang lain (McCullough, 2000). Sabar diartikan sebagai perilaku aktif dan didorong oleh sikap optimis serta daya tahan yang tinggi. Dengan sabar, pasangan suami istri dapat bertahan

Tabel 1
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of The Estimate
1	.493*	.243	.232	19.27403
2	.391*	.153	.140	20.38915
3	.566*	.320	.300	18.40373

Model 3: Predictors: (Constant), Forgive
 Model 3: Predictors: (Constant), Sabar
 Model 3: Predictors: (Constant), Sabar, Forgive

menghadapi masalah yang ada, dan secara aktif mencari alternative solusi yang tepat. Hal inilah yang kemudian menjadikan pasangan lebih bahagia, yang pada gilirannya dalam konteks perkawinan dapat mempengaruhi kepuasan perkawinan.

Memaafkan dan sabar keduanya merupakan bagian dari reaksi emosi positif yang akan membawa pada kepuasan individu dalam kehidupannya termasuk dalam pernikahan. Keduanya membantu terbentuknya komunikasi yang baik yang menjadi syarat terciptanya kepuasan pernikahan. Ketika suami atau istri menghadapi kesalahan pasangannya, mereka dapat memilih respon untuk melupakan kesalahan tersebut. Memaafkan bukan berarti melupakan kesalahan, tetapi lebih berarti untuk mengurangi keinginan balas dendam dan sekaligus meningkatkan keinginan untuk melakukan penguatan hubungan kembali. Memaafkan juga berarti mencoba memahami alasan dibalik perbuatan orang lain, berempati dan juga membuka pikiran untuk mencari solusi yang tepat, seperti yang disampaikan dalam studi Kelly, 1998 (dalam Ficham, 2002). Oleh karena itu, memaafkan bisa dikatakan sebagai jalan untuk menemukan solusi, yang dengan solusi tersebut orang bisa merasa lebih senang dan pada akhirnya juga membawa kebahagiaan/kepuasan pernikahan.

Senada dengan hasil-hasil penelitian terdahulu seperti tersebut diatas, pada studi ini juga didapatkan hasil bahwa memaafkan berperan 24% dalam menciptakan kepuasan perkawinan, sementara sabar menyumbang

15% terhadap kepuasan perkawinan. Sabar dan memaafkan merupakan dua variable yang saling mengontrol, dimana jika secara bersamaan akan berperan lebih besar dalam menumbuhkan kepuasan perkawinan, yaitu mencapai 32%. Selebihnya kepuasan perkawinan dipengaruhi oleh faktor lainnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Memaafkan memiliki pengaruh terhadap kepuasan pernikahan dengan R sebesar 0.493, R Square 0.243 pada level signifikansi 0.000 (< 0.05). Yang artinya pengaruh memaafkan terhadap kepuasan pernikahan adalah sebesar 24,3%.
2. Sabar memiliki pengaruh terhadap kepuasan pernikahan dengan R sebesar 0.391. R Square 0.153 pada level signifikansi 0.000 (< 0.05). Yang artinya pengaruh sabar terhadap kepuasan pernikahan adalah sebesar 15.3%.
3. Memaafkan dan sabar secara bersama-sama mempengaruhi kepuasan pernikahan dengan R sebesar 0.566, R Square sebesar 0.320 pada level signifikansi 0.000 (< 0.05). Artinya kedua variabel, memaafkan dan sabar, saling mengontrol dan berpengaruh terhadap kepuasan pernikahan sebesar 32%.

Saran

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kepuasan perkawinan pasangan, baik dari internal pasangannya maupun faktor-faktor eksternal yang mendukung. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian pada sampel dengan data demografik

lebih lengkap sehingga dapat dilihat perbedaan peran memaafkan dan sabar terhadap kepuasan perkawinan dalam konteks yang beragam, seperti usia pernikahan, kondisi social ekonomi pasangan dan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bagwell, E. K. (2006). Factors influencing marital satisfaction with a specific focus on depression. *Senior Honors Theses*, 38.
- Burpee, L.C., & Langer, E.J., (2005). Mindfulness and Marital Satisfaction. *Journal of Adult Development* .Vol.12(1). 43-51.
- El Hafiz,S., Rozi, F., Pratiwi,L, dan Mundzir, I. (2012). Konstruksi Kesabaran dan Perannya Dalam Kebahagiaan Seseorang. *Laporan Penelitian (un publish)*. Jakarta: UHAMKA
- Fincham, F.D, Paleari, F. Giorgia; Regalia, Camillo. (2009). Measuring Offence-Specific Forgiveness in Marriage: The Marital Offence-Specific Forgiveness Scale (MOFS). *Journal of Psychological Assessment*, Vol 21(2), p. 194-209
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2002). Forgiveness in marriage: Implications for psychological aggression and constructive communication. *Personal Relationships*, 9(3), 239-251.
- Funk, Jannete & Rogge, Ronald, (2007). Testing the Ruler With Item Response Theory: Increasing Precision of Measurement for Relationship Satisfaction With the Couples Satisfaction. *Journal of Family Psychology*. Vol 21(4) p. 572-583
- Hendrik & Hendrik. 1992. *Liking, Loving and Relating*. 2nd edition. California: BrooksCompany Pacific Grove
- Hurlock, E. 1994. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih bahasa : Isti Widayanti & Soedjarwo. Jakarta : Erlangga.
- Mc.Cullough, M.,2000. Forgiveness As Human Strength : Theory, Measurement, and Links To Well Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*. Vol 19(1). P. 43-55.
- Pradiansyah. A. 2015. *7 Laws of Happiness*. Jakarta. Integritas Lestari Manajemen
- Wardhani, N. A. K. (2013). Self disclosure dan kepuasan perkawinan pada istri di usia awal perkawinan. *CALYPTRA: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1). p. nn-nn
- Worthington, E.L. dan Scherer, M. 2004. Forgiveness Is An Emotional Focused Coping Strategy That Can Reduce Health Risks And Promote Health Resilience : Theory, Review, and Hypotheses. *Psychology and Health*. Vol 19 (3). 385-405.