

---

# PERAN USIA PELAKU DALAM SIKAP MASYARAKAT AWAM TERHADAP PELAKU KEJAHATAN SEKSUAL PADA ANAK

**Fathul Lubabin Nuqul**

*Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*  
Email: fathullubabinnuqul@yahoo.co.id

## **Abstract**

*Sexual offense are considered as serious crimes, because it has harm effects on the victims and a high intensity. Perpetrators of ser **Fathul Lubabin Nuqul** Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Email: fathullubabinnuqul@yahoo.co.idious crimes are required to make severely punished. On the other side of the background actors, especially the age of the perpetrator has the effect to lighten the punishment, even change or rehabilitation punishment behavior. the study examined the pro punishment and pro rehabilitation attitude as endogenous variables, besides age of offender, criminal responsibility and seriousness of crime as exogenous. The study involved 240 students. Data analysis using a structural equation model. The results showed that the model has fulfill goodness of fit indicator. From the regression analysis showed that the seriousness of crime have a strong influence on pro rehabilitation, while the age of the perpetrator has an indirect effect on the pro punishment.*

**Keywords:** *Criminal Responsibility, seriousness of crime, punitiveness*

## **Abstrak**

Kejahatan seksual merupakan kejahatan yang dianggap serius karena efek pada korban dan intensitasnya yang tinggi. Kejahatan yang serius membuat pelakunya dituntut untuk dijatuhi hukuman yang berat. Di sisi lain latar belakang pelaku, terutama usia pelaku mempunyai pengaruh untuk memperingan hukuman, bahkan merubah hukuman menjadi pembinaan atau rehabilitasi perilaku. Penelitian ini menguji sikap pro hukuman dan sikap pro rehabilitasi sebagai variabel endogen, selain itu usia pelaku penilaian pertimbangan tanggung jawab pidana dan penilaian keseriusan kejahatan sebagai variabel eksogen. Penelitian ini melibatkan 240 orang mahasiswa. Analisis data menggunakan *structural equation model*. Hasil menunjukkan bahwa model memenuhi indikator kesesuaian. Dari analisis regresinya menunjukkan bahwa penilaian keseriusan mempunyai pengaruh yang kuat pada sikap pro rehabilitasi, sedangkan usia pelaku mempunyai efek tidak langsung terhadap sikap pro hukuman.

**Katakunci:** Tanggung Jawab Pidana, Keseriusan Kejahatan, Pemidanaan

**K**ejahatan pemerkosaan dan kejahatan seksual lainnya khususnya pada anak semakin meningkat. Data di Polda Jawa Timur periode Januari-September 2010 menunjukkan bahwa telah terjadi kejahatan terhadap anak sebanyak 258 kasus dalam berbagai jenis tindak kejahatan yang meliputi persetubuhan sebanyak 141 kasus, pencabulan sebanyak 71 kasus, penganiayaan sebanyak 14 kasus,

pemerkosaan sebanyak 12 kasus dan pelarian sebanyak 20 kasus (Jawa Pos, 2010). Dari data yang diliris oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (2011) menunjukkan adanya peningkatan dari tahun ke tahun, kuantitas kasus kekerasan seksual pada anak tahun 2007 sebanyak 527 kasus, tahun 2008 sebanyak 626 kasus, tahun 2009 sebanyak 705 dan tahun 2010 sebanyak 926 kasus.

Data tersebut menyiratkan bahwa

kejahatan seksual pada anak merupakan kejahatan yang serius, yang memotivasi masyarakat untuk memberikan hukuman berat bahkan hukuman mati. Penelitian menunjukkan bahwa masyarakat menganggap kejahatan seksual sebagai kejahatan yang berbahaya, karena pemerkosaan dianggap berpotensi mengalami pengulangan dan masyarakat menganggap bahwa pelaku mengalami gangguan jiwa (Karen, 2003). Di sisi lain, beberapa hasil studi yang sistematis membandingkan pemerkosaan dengan kejahatan lain, seperti pencurian dan perampokan lebih berpotensi mengalami pengulangan atau *residivism* (Sample & Bray, 2003).

Keinginan masyarakat ini tentu berbeda dengan UU Perlindungan anak dan KUHP yang menuntut hukuman maksimal selama-lamanya 15 tahun penjara. Pelaku kejahatan dan pelanggaran aturan sudah sepatutnya diberi hukuman. Hukuman dianggap perlu dan cukup untuk merestitusi keadilan. Dalam hal ini, hukuman dapat dikenakan secara sepihak dan tidak perlu mendapatkan persetujuan dari terdakwa.

Pemberian perlakuan baik hukuman maupun rehabilitasi merupakan pembahasan tentang keadilan retributif. Keadilan retributif merupakan keadilan yang mengacu pada keadilan antara pemidanaan dengan kejahatan yang dilakukan oleh pelaku. Hogan dan Elmer (1981) mengatakan bahwa keadilan retributif merupakan proses keadilan yang paling tua, lebih primitif dan lebih universal serta secara sosial lebih berpengaruh secara signifikan. Hogan dan Emler (1981) juga berpendapat bahwa kontrol sosial tampaknya lebih bergantung pada sanksi hukuman daripada imbalan untuk perilaku yang baik. Retribusi juga merupakan konsep sosial yang universal budaya, meskipun penerapannya dapat dalam bentuk yang berbeda ketika masyarakat menjadi lebih kompleks, formal, dan teratur. Retribusi juga merupakan bagian penting dari kehidupan sehari-hari, sebagai cara orang menanggapi penghinaan, ejekan,

dan penghinaan dalam hubungan informal mereka dengan orang lain.

Masalah yang berhubungan dengan keadilan retributif juga telah dibahas oleh Miller dan Vidmar (1981) dan juga Tyler Boeckmann, Smith, & Huo (1997). Sebuah pertimbangan keadilan retributif mengaitkan dengan masalah atau variabel tanggung jawab, menyalahkan (*blaming*), norma-norma sosial dan nilai-nilai, dan kelayakan. Seperti yang Feather (1999) sebutkan bahwa variabel-variabel ini telah diperdebatkan dalam literatur filsafat hukum psikologis, dan sosial berkaitan dengan pelanggaran norma-norma sosial dan dengan pelanggaran terhadap tatanan hukum.

Miller dan Vidmar (1981) mengemukakan bahwa motivasi untuk menghukum orang lain atas kejahatannya dapat dikaitkan dengan kekhawatiran tentang perilaku di masa depan. Perhatian dasarnya adalah "penghapusan perilaku yang tidak adil, baik perilaku yang sedang berlangsung atau mengantisipasi perilaku masa depan. Ini adalah ketakutan pada tindakan lanjutan dari ketidakadilan yang memotivasi jenis hukuman" (hal. 146). Retribusi juga diarahkan menghilangkan rasa ketidakadilan yang berhubungan dengan kejahatan yang telah dilakukan. Oleh karena itu, orientasi yang lebih ke arah masa lalu dan dengan upaya penanganan kesalahan yang telah dilakukan. Ada dua motivasi pemidanaan, yaitu: pertama, menghukum karena ingin membalas. Kedua untuk melakukan pencegahan. Dorongan untuk memberikan hukuman yang bertujuan untuk balas dendam (retributif) lebih didasari untuk mengembalikan posisi moral yang telah dilanggar, atau dengan kata lain penegakan supremasi hukum serta meredakan tekanan psikologis masyarakat. Selain itu juga bertujuan untuk merubah kepercayaan pelaku kejahatan. Dorongan pemberian pidana untuk pencegahan perilaku adalah mempertahankan sistem kepercayaan di masyarakat, menegakkan moral dan membalaskan dendam dan mengembalikan kesejahteraan korban.

Selain itu juga bertujuan untuk melakukan fungsi pencegahan, eliminasi dan re-educasi pelaku kejahatan.

Miller dan Vidmar (1981) lebih lanjut mendefinisikan hukuman sebagai "*negative sanction intentionally* yang diterapkan kepada seseorang yang dianggap telah melanggar undang-undang, aturan, atau norma secara sengaja" (hal. 146). Mereka mengakui hukuman yang dapat melayani fungsi sosial dan psikologis lain selain yang berkaitan dengan pertimbangan keadilan, dan bahwa hal itu dapat diterapkan tidak hanya untuk pelaku tunggal tetapi juga untuk kelompok sosial yang lebih besar ketika "tujuan dari tindakan menghukum adalah sosial umum pencegahan, meningkat pada kelompok kohesi, atau kebutuhan reaktor untuk status ditingkatkan atau konsensus sosial mengenai kebenaran aturan" (hal. 148). Pembahasan Miller dan Vidmar tentang reaksi psikologi pada hukuman mengacu pada pembagian mereka antara fungsi kontrol perilaku dan fungsi retribusi.

Miller dan Vidmar (1981) menganggap masing-masing fungsi berkaitan dengan motivasi umum dan juga dalam kaitannya dengan variabel-variabel seperti sifat aturan yang dilanggar dan pelanggaran, karakteristik pelaku, hubungan antara pelaku dan penilai, dan perbedaan individual di antara pelaku dan penilai yang berinteraksi dengan jenis pelanggaran aturan. Dalam analisis Feather (1999) sebagian besar variabel yang disebutkan oleh Miller dan Vidmar dimasukkan ke dalam *deservingness model*, dengan asumsi bahwa pelanggaran aturan melibatkan nilai tindakan negatif yang mengarah ke nilai hasil yang negatif atau hukuman.

Selanjutnya Tyler dkk (1997) merujuk pada sumber yang berasal dari masalah penting pada tingkat pribadi (misalnya, pelaku menghukum dapat membantu mencegah diri dari menjadi korban kejahatan) dan tingkat relasi umum atau kelompok (misalnya, melindungi kelompok dan memelihara ikatan sosial). Tyler dkk (1997) juga menarik perhatian

pada sifat pelanggaran melanggar aturan dalam kaitannya dengan yang menjadi korban (apakah korban seorang individu atau kelompok?), apa bentuk kerugiannya (sumber daya material atau sumber daya simbolis dan status?), dan implikasi dari perbedaan-perbedaan untuk jenis aturan yang dapat rusak dan bagaimana cara pemberlakuan retribusi setelah terjadi pelanggaran aturan berikut. Tyler dkk juga mempertimbangkan kriteria yang dapat digunakan untuk mengevaluasi keadilan atau ketidakadilan ketika pelanggaran telah dilakukan, fokus pada penilaian moral tanggung jawab dan *blameworthiness* dan teori-teori yang mengacu pada variabel-variabel ini, terutama penilaian tanggung jawab (Heider, 1958), dan konseptual model atribusi menyalahkan dari Shaver (1985).

Penelitian ini memfokuskan pada usia pelaku kejahatan sebagai prediktor sikap memberi hukuman dan perlakuan untuk pelaku kejahatan. Hal ini didasarkan konsep *criminal responsibility* bahwa anak-anak dinilai belum mampu untuk melakukan kejahatan yang berat (Carson & Felthous, 2003). Secara teori atribusi, bila seorang anak melakukan kejahatan, maka pemicunya adalah unsur eksternal. Di sisi lain Costanzo (2006) menyatakan bahwa kejahatan yang dilakukan karena faktor eksternal hukumannya akan lebih ringan dibanding dengan kejahatan karena faktor internal. Beberapa penelitian pun menunjukkan konsistensi pengaruh usia pelaku terhadap pemidanaan seperti penelitian yang dilakukan oleh Steffensmeier, Ulmer, dan Kramer (1998), Roger (2004), serta Mueller-Johnson dan Dhami (2010).

Ada empat elemen yang dibutuhkan untuk menentukan apakah orang tersebut dianggap, secara hukum harus bertanggung jawab atas tindakannya. Pertama adalah *actus reus*, yaitu adanya terdakwa yang terlibat dalam tindakan yang melanggar hukum atau illegal. Kedua adalah bahwa terdakwa melakukan tindakan dengan sebuah niatan atau tujuan. Hal ini dikenal dengan istilah *mind state* atau *mens area* dari terdakwa, hingga mereka berniat untuk

menyempurnakan akibat-akibat atau hasil dari tindakannya. Ketiga, tindakan-tindakan terdakwa harus telah menyebabkan konsekuensi atau hasil tertentu yang dilarang. Ke empat, terdakwa tidak dalam kondisi yang secara hukum dibenarkan untuk melakukan tindak pelanggaran karena sebab tertentu seperti gangguan jiwa, atau pembelaan diri (Carson & Felthous, 2003).

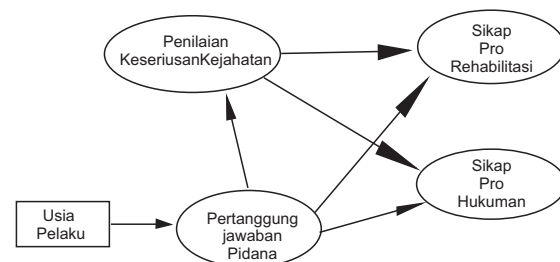
Dalam hukum pidana Indonesia ada beberapa pasal tentang pengecualian hukuman. Ada beberapa unsur yang akan dibebaskan ketika melakukan pelanggaran pada orang lain yaitu mereka yang mengalami gangguan jiwa, petugas yang melaksanakan tugas (Moeljatno, 1996), dan anak-anak di bawah umur (18 tahun). Dalam undang-undang terdapat beberapa perbedaan konsep batasan usia dalam hukum pidana antara UU Perlindungan anak no 23 th 2002, UU pengadilan Anak th 1997, yang keduanya sama mencantumkan anak adalah mereka yang berusia di bawah 18 tahun (Pustaka Yustisia, 2010), sedangkan Pasal 45 KUHP yang menyatakan, bahwa yang belum dewasa adalah anak yang belum berumur 16 (enam belas) tahun, sedangkan berkaitan dengan anak menjadi korban pidana, KUHP mengatur umur anak belum genap 15 (lima belas) tahun.

*Criminal responsibility* atau tanggung jawab pidana akan memengaruhi penilaian keseriusan kejahatan (*seriousness of crime*). Dalam beberapa penelitian semakin serius kejahatan maka akan semakin menuntut pada sebuah pemidanaan. Konsep keseriusan kejahatan yang dikemukakan oleh Feather, mengacu pada konsep dari Kurt Lewin tentang *aversiveness* (penolakan) atau valensi negatif. Keseriusan kejahatan dipengaruhi oleh beberapa variabel seperti kebutuhan dan nilai seseorang serta tanggung jawab (*responsibility*) pelaku kejahatan. Feather (1996) menganggap bahwa kebutuhan dan nilai seseorang menginduksi valensi terhadap sebuah objek maupun sebuah peristiwa.

Selain Feather (1996), Rogers

(2004) juga meneliti model yang kompleks tentang perlakuan (hukuman atau rehabilitasi) dengan melibatkan penilaian keseriusan kejahatan dan tanggung jawab pidana. Hasilnya menunjukkan bahwa usia pelaku memengaruhi sikap pada menghukum untuk pelaku kejahatan seksual.

Pemahaman tentang pemidanaan atau memberikan hukuman umumnya dipunyai oleh orang yang secara generik belajar ilmu hukum. Meskipun demikian masyarakat awam juga perlu diketahui sikapnya. Hal ini dianggap perlu karena masyarakatlah yang merasakan produk hukum berupa keputusan pengadilan. Penelitian ini ingin melakukan pengujian peran usia pelaku, yang dimediasi oleh penilaian pertanggungjawaban pidana dan keseriusan kejahatan terhadap sikap menghukum dan melakukan rehabilitasi, sebagaimana dalam gambar 1. Untuk usia pelaku dioperasionalisasi dalam dua buah macam kasus kejahatan pemerkosaan, pertama kejahatan seksual yang dilakukan oleh anak-anak (usia 12 tahun), Kedua kejahatan seksual yang dilakukan oleh orang dewasa (30 tahun).



Gambar. 1

Rancangan Teoritik Sikap Terhadap Pelaku Kejahatan Seksual

Hipotesis penelitian ini adalah usia pelaku memengaruhi sikap perlakuan masyarakat yang akan diberikan pada pelaku yang dimediasi oleh penilaian pertanggungjawaban pidana dan keseriusan kejahatan pada orang awam.



## METODE PENELITIAN

### Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah 240 orang. Subjek Penelitian diambil secara random dari populasi mahasiswa Universitas Islam Negeri (UIN) Malang. Latar belakang subjek ada terdiri atas jurusan Psikologi (51 mahasiswa), Ekonomi (38 mahasiswa), Ahwalus Syahsyiah (32 mahasiswa), Tarbiyah (23 mahasiswa), Arsitektur (32 mahasiswa), Matematika (30 mahasiswa) dan Teknik Informatika (34 mahasiswa). Komposisi dari jenis kelamin, laki-laki berjumlah 86 dan perempuan 148, sedangkan 6 orang tidak melaporkan jenis kelaminnya. Usia subjek penelitian berkisar antara 18-24 tahun.

### Metode Pengambilan Data

Sebelum dilakukan pengukuran subjek diberikan kasus atau skenario sebagai berikut: “N berusia (12/30) th saudara sepupu dari Z yang berusia 6 tahun, N didakwa telah melakukan *mengancam dan menyetubuhi* Z berkali-kali”

Untuk mengukur 1) Sikap terhadap hukuman pelaku pemerkosaan digunakan skala yang diadaptasi dari *Punishment attitude scale* dari McCorkle (1993) yang terdiri atas 8 aitem. Skala sikap terhadap hukuman terdiri atas dua bentuk, yaitu sikap positif pada hukuman ( $\alpha = 0,605$ ) dan sikap positif terhadap rehabilitasi ( $\alpha = 0,662$ ); 2) Penilaian Keseriusan Kejahatan yang disusun oleh peneliti. Pada penelitian ini Skala Penilaian Keseriusan Kejahatan berjumlah 4 aitem, dengan tingkat reliabilitas alpha sebesar 0,755; 3. Penilaian Tanggung Jawab pidana diukur dengan menggunakan *Attributions of accountability scale* dari Ghetty dan Redlich (2001) dengan nilai alpha 0,812.

### Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan

*Structural Equation Model* (SEM) dengan menggunakan indikator kesesuaian model sebagai berikut:

**Tabel 1. Indikator Uji kesesuaian Model**

<i>Indices Goodness of Fit Test</i>	<i>Cut-Off Value</i>
X <sup>2</sup> Chi square	Diharapkan kecil
Probabilitas	=0,05
RMSEA	=0,08
GFI	=0,90
AGFI	=0,90

Sumber: Ghazali (2005)

## HASIL PENELITIAN

Analisis SEM menunjukkan bahwa model sikap perlakuan terhadap pelaku kejahatan seksual mengindikasikan kurang memenuhi standar kesesuaian model.

Gambar 2. Hasil Analisis Sikap terhadap Pelaku Kejahatan Seksual

Hal ini berdasarkan nilai *Chi-square* sebesar 92,7  $p = 0.030$  ( $p < 0.05$ ) yang menunjukkan nilai yang kurang memenuhi syarat kesesuaian model. Meskipun demikian indikator-indikator lain dari *goodness of fit index* lainnya menunjukkan hasil yang baik bahwa GFI mencapai 0.948 (indeks penerimaan  $GFI \geq 0,90$ ), AGFI mencapai nilai 0.920 (Indeks  $AGFI \geq 0,90$ ) dan RMSEA mencapai 0.038, atau di bawah 0,5 (indeks penerimaan RMSEA adalah 0 – 0.5).

Dari indikator tersebut selanjutnya dilakukan modifikasi dengan menghubungkan  $er1 \leftarrow er2$ , sesuai dengan saran program Amos, untuk mencapai

kesesuaian model yang kemudian menunjukkan bahwa model ini merupakan model yang fit dengan perubahan *Chi-square* menjadi sebesar 86,2  $p = 0.067$  ( $p > 0.05$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa model sikap terhadap pelaku kejahatan seksual dinyatakan sesuai.

Setelah hasil uji model tersebut di atas memenuhi persyaratan kesesuaian model, maka selanjutnya dilakukan uji *Regression Weight*. Hasil uji seperti tabel 2. Analisis regresi menunjukkan bahwa usia pelaku mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penilaian tanggung jawab pidana, namun tidak mempunyai pengaruh langsung yang signifikan terhadap penilaian keseriusan kejahatan, sikap pro rehabilitasi dan sikap pro hukuman. Adapun penilaian tanggung jawab pidana tidak mempunyai pengaruh terhadap keseriusan kejahatan, tetapi mempunyai pengaruh terhadap sikap pro rehabilitasi dan sikap pro hukuman. Adapun penilaian keseriusan kejahatan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap sikap pro rehabilitasi dan sikap pro hukuman.

**Tabel 2. Hasil Analisis Regresi**

		Estimate	S.E.	C.R.	P
Pertanggungjawaban Pidana	← Usia Pelaku	.174	.065	2.665	.008
Penilaian Keseriusan Kejahatan	← Pertanggungjawaban Pidana	.163	.165	.989	.323
Penilaian Keseriusan Kejahatan	← Usia Pelaku	.019	.063	.298	.766
Sikap Pro Rehabilitasi	← Penilaian Keseriusan Kejahatan	1.000			
Sikap Pro Hukuman	← Pertanggungjawaban Pidana	1.000			
Sikap Pro Hukuman	← Penilaian Keseriusan Kejahatan	1.097	.236	4.650	***
Sikap Pro Rehabilitasi	← Pertanggungjawaban Pidana	.488	.236	2.071	.038
Sikap Pro Rehabilitasi	← Usia Pelaku	-.001	.082	-.017	.986
Sikap Pro Hukuman	← Usia Pelaku	-.088	.109	-.808	.419

Untuk melihat dinamika model ini, perlu dilihat efek langsung dan efek tidak langsung dari masing-masing variabel. Dari tabel 3 dan tabel 4 menarik untuk dicermati usia pelaku sebagai variabel eksogen yang secara langsung tidak mempunyai pengaruh terhadap sikap pro rehabilitasi dan sikap pro hukuman, tetapi pengaruh tidak langsung usia pelaku

terhadap usia pelaku meningkat kuat seperti yang terlihat dalam tabel 4. Di sisi lain pengaruh usia pelaku terhadap keseriusan kejahatan, baik langsung maupun tidak langsung yang rendah.

**Tabel 3. Hasil Analisis Pengaruh Langsung Antar Variabel yang Terstandarisasi**

	Pelaku	Pertanggung-jawaban Pidana	Penilaian Keseriusan Kejahatan	Sikap Pro Hukuman	Sikap Pro Rehabilitasi
Pertanggung-jawaban Pidana	.359	.000	.000	.000	.000
Penilaian Keseriusan Kejahatan	.025	.104	.000	.000	.000
Sikap Pro Hukuman	-.061	.335	.576	.000	.000
Sikap Pro Rehabilitasi	-.001	.225	.723	.000	.000

Dari pola ini dapat disimpulkan bahwa pengaruh usia pelaku terhadap sikap pro rehabilitasi dan sikap pro hukuman dimediasi oleh penilaian tanggung jawab pelaku. Artinya usia pelaku merupakan akar dari penilaian tanggung jawab pelaku memengaruhi sikap pro rehabilitasi atau sikap pro hukuman. Selain itu ditemukan juga bahwa bobot pengaruh langsung penilaian keseriusan kejahatan cukup besar sebagai prediktor sikap pro rehabilitasi meskipun juga keseriusan kejahatan juga memprediksi keinginan hukuman juga cukup kuat.

**Tabel 4. Hasil Analisis Pengaruh Tidak Langsung Antar Variabel yang Terstandarisasi**

	Usia Pelaku	Pertanggung Jawaban Pidana	Penilaian Keseriusan Kejahatan	Sikap Pro Hukuman	Sikap Pro Rehabilitasi
Pertanggungjawaban Pidana	.000	.000	.000	.000	.000
Penilaian Keseriusan Kejahatan	.037	.000	.000	.000	.000
Sikap Pro Hukuman	.156	.060	.000	.000	.000
Sikap Pro Rehabilitasi	.126	.075	.000	.000	.000

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada kesesuaian model teoritik dengan data empiris pada sikap terhadap pelaku kejahatan. Belasan pengaruh menunjukkan bahwa keseriusan kejahatan cukup kuat baik dalam sikap untuk memberikan hukuman

maupun rehabilitasi. Hal ini berbeda dengan penelitian Rogers (2004) yang menunjukkan bahwa kejahatan yang serius akan mengakibatkan tuntutan hukuman yang lebih berat untuk pelakunya. Meskipun demikian alasan yang dapat dikemukakan adalah penilaian tentang tujuan pemberian hukuman, seperti yang dikemukakan oleh Hogan dan Elmer (1981) bahwa hukuman juga mempunyai makna untuk merehabilitasi pelaku.

Hasil juga menunjukkan bahwa penilaian pertanggungjawaban pidana tidak berpengaruh terhadap keseriusan kejahatan. Seperti yang dikemukakan di atas bahwa keseriusan kejahatan mempunyai dua unsure, yaitu tingkat kerusakan yang dialami oleh korban dan penilaian terhadap sejauh mana pelaku dapat dipersalahkan atau tanggung jawab pidana. Penilaian ini bersumber pada beberapa hal antara lain kemampuan pelaku untuk mengendalikan diri dan berpikir jernih untuk menghindari kejahatan serta kesengajaan (Carson & Felthous, 2003; Pittman & Darley, 2003). Meskipun demikian jika kejahatan yang sangat serius latar belakang pelaku cenderung diabaikan (Rossi dkk, 1985).

Pada penelitian ini usia pelaku terkait kuat dengan penilaian tanggung jawab pidana dan mempunyai pengaruh tidak langsung terhadap sikap terhadap pelaku kejahatan yang dimediasi oleh pertanggungjawaban pidana pelaku. Hal ini konsisten dengan beberapa penelitian pengaruh usia pelaku terhadap pemidanaan seperti penelitian yang dilakukan oleh Steffensmeier dkk (1998), Roger (2004), serta Mueller-Johnson dan Dhami (2010). Pelaku anak-anak seharusnya belum dianggap mempunyai kemampuan untuk berpikir baik. Tindakan anak-anak umumnya lebih karena faktor eksternal seperti imitasi maupun paksaan dari luar. Selanjutnya seperti dikemukakan oleh Costanzo (2006) bahwa pelaku kejahatan yang dipengaruhi oleh faktor eksternal cenderung dinilai tidak bersalah.

Tidak adanya pengaruh penilaian tanggung jawab pelaku terhadap keseriusan kejahatan merupakan hal yang menarik

untuk dibahas di sini. Ada alasan yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini antara lain korban kejahatan seksual yang digambarkan dalam skenario masih sangat kecil (6 tahun). Hal ini memicu empati dan reaksi moral pada responden untuk memberikan penilaian bahwa pemerkosaan yang terjadi merupakan kejahatan yang berat, baik yang dilakukan pada anak-anak maupun yang dilakukan oleh orang dewasa. Hal ini dibuktikan dengan tidak ditemukan adanya perbedaan penilaian keseriusan kejahatan, secara statistik, antara kasus pemerkosaan yang dilakukan oleh orang dewasa dan yang dilakukan oleh anak-anak.

Meskipun dilakukan oleh jenjang usia berbeda, subjek menganggap bahwa pemerkosaan merupakan tindak kejahatan yang serius, tetapi reaksi terhadap pelaku berbeda pada pelaku remaja dan pelaku orang dewasa. Jika pelaku remaja awal dianjurkan untuk dilakukan rehabilitasi dan untuk orang dewasa diberikan hukuman yang seberat-beratnya. Hal ini sejalan dengan konsep *criminal responsibility*, dengan mengedepankan aspek perkembangan pelaku. Aspek perkembangan memengaruhi kemampuan individu dalam mengekspresikan emosi maupun pengambilan keputusan. Seperti halnya yang dikemukakan oleh Peaget (Monks dkk, 2004) bahwa kapasitas untuk pengambilan keputusan pada anak masih lemah, karena keterbatasan pengalaman serta dalam pengendalian emosi. Hal ini yang mengakibatkan penilaian yang berbeda untuk pelaku, meskipun hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada kaitan antara usia pelaku dan penilaian keseriusan kejahatan seksual, tetapi usia pelaku mempunyai pengaruh besar pada penilaian pertanggungjawaban. Meskipun demikian reaksi subjek terhadap pelaku jauh berbeda. Untuk skenario pelaku orang dewasa, subjek berkecenderungan memberikan hukuman yang seberat-beratnya, sedangkan untuk pelaku pemerkosaan anak-anak lebih mengedepankan adanya rehabilitasi untuk anak tersebut. Dengan demikian, dapat disimpulkan dalam penelitian ini variabel

---

*criminal responsibility* merupakan variabel mediator antara variabel usia pelaku dengan variabel sikap positif untuk menghukum dan sikap positif untuk melakukan rehabilitasi.

Hasil penelitian ini sebenarnya tidak terlalu mengejutkan, karena dalam penerapan penindakan pidana di Indonesia membedakan antara pelaku orang dewasa dan pelaku remaja atau anak-anak yang di bawah usia 18 tahun. Untuk pelaku kejahatan orang dewasa menggunakan filosofi retribusi (balas dendam) sedangkan untuk pelaku kejahatan anak-anak umumnya mengedepankan restorasi yang kemudian berkembang kepada konsep rehabilitasi pelaku. Meskipun demikian dalam praktiknya masih banyak dijumpai ketidakadilan dalam memberlakukan anak yang berhadapan dengan hukum.

King dan Piper (Putri, 2010) menyatakan bahwa pengambilan keputusan pada kasus anak yang melanggar hukum merupakan situasi yang lebih kompleks dibanding dengan pada kasus pelanggaran hukum yang dilakukan oleh orang dewasa. Misalnya usia anak menjadi sangat penting dan menentukan apakah anak dapat dinyatakan melanggar hukum, aturan dan proses peradilan yang harus dijalani anak dan pengujian atas kemampuan anak dalam melakukan pelanggaran hukum serta berat-ringannya hukuman untuk anak yang dinyatakan bersalah. Karena itu hakim yang menangani kasus anak selain harus memahami landasan hukum juga harus dituntut memiliki pengetahuan yang terkait dengan masalah anak, terutama tentang batas usia dan kemampuan anak untuk bertanggung jawab (Putri, 2010).

Berdasarkan UU No 3 Tahun 1997 tentang Pengadilan Anak, hakim diberi kewenangan untuk memberikan pidana dan tindakan terhadap anak yang melanggar hukum. Dalam perjalanannya terdapat 4.325 anak ditahan di rumah tahanan dan penjara di seluruh Indonesia dan 11.344 anak tercatat dalam statistik kriminal kepolisian sebagai tersangka pelaku tindak pidana. Pada rentang 2000-2004 terdapat

8.097 rekomendasi Litmas agar anak mendapatkan putusan pidana dan pada tingkat putusan jumlah anak yang dipidana meningkat mencapai 9.256, dari 1.294 rekomendasi Litmas agar anak dikembalikan ke orang tua hanya 114 anak yang diputus untuk dikembalikan kepada orang tua oleh hakim (Unicef RI, 2005). Tingginya pemidanaan pada anak berupa pidana penjara secara nyata membatasi hak anak sebagai individu untuk melangsungkan hidup, hak untuk berkembang, hak mendapatkan perlindungan dan hak untuk berpartisipasi. Hak inilah yang seharusnya dipertimbangkan dalam memperlakukan anak-anak yang bersangkutan dengan hukum.

## PENUTUP

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa usia pelaku dimediasi oleh penilaian tanggung jawab pidana memengaruhi sikap pada pelaku kejahatan. Hal yang sama juga terjadi pada penilaian keseriusan kejahatan yang berpengaruh kuat pada sikap terhadap kejahatan. Meskipun demikian tanggung jawab pidana tidak berpengaruh terhadap keseriusan kejahatan. Hal ini mengindikasikan meskipun usia pelaku memengaruhi penilaian masyarakat terhadap perlakuan untuk pelaku, namun usia ini sebenarnya tidak terlalu berlaku jika kejahatan yang dilakukan dianggap serius.

Hasil penelitian ini dapat dikembangkan guna melakukan penelitian dengan analisis yang lebih kompleks, misalnya dengan membandingkan kejahatan yang berbeda dan menambahkan karakter pelaku. Hasil penelitian ini berguna untuk menemukan formulasi yang cocok antara keinginan masyarakat dan proses hukum yang dijalankan aparat. Kesesuaian antara opini masyarakat dan proses hukum akan membawa meningkatkan kepercayaan masyarakat terhadap penegakan hukum.



---

### Daftar Pustaka

- Carson, D., & Felthous, A. (2003). Introduction to this issue: Mens rea. *Behavioral Sciences and the Law*, 21, 559-62.
- Constanzo, M. (2006). *Aplikasi Psikologi dalam Sistem Hukum* (terjemahan). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Feather, N. T. (1996). Reaction to penalties for an offense in relation to authoritarianism, values, perceived responsibility, perceived seriousness and deserviness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 571-587.
- Feather, N. (1999). Judgments of Deservingness: Studies in the Psychology of Justice and Achievement. *Personality and Sosial Psychology Review*, 3, 86-107.
- Ghetti, S., & Redlich, A. D. (2001). Reactions to youth crime: Perceptions of accountability and competency. *Behavioral Sciences & the Law*, 19, 33-52.
- Ghozali, I. (2005). *Model Persamaan Struktural: Konsep dan Aplikasi dengan AMOS, ver 5.0*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: John Wiley & Sons
- Hogan, R., & Elmer, N. P (1981). Retributive Justice. In M. J. Lerner, & S. L. Lerner, *The Justice Motive in Social Behavior* (pp. 125-143). New York: Plenum Press.
- Jawa Pos. (2010, Oktober). *Persetubuhan dan Pencabulan Makin Banyak Terjadi*. 34.
- Karen, T. (2003). Sex offenders. *Criminology & Public Policy*, 3, 57-58.
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia (2011). *Protret Pengaduan Masyarakat*. Jakarta.
- McCorkle, R. C. (1993). Punish and rehabilitate: Public attitudes toward 6 common crimes. *Crime & Delinquency*, 39, 240-252.
- Miller, D., & Vidmar, N. (1981). Psychology of punishment reaction in. In M. Lerner, & S. Lerner, *The Justice Motive in Social Behavior* (p. 141). London: Plenum.
- Moeljatno. (1996). *KUHP: Kitab Undang-Undang Hukum Pidana*. Jakarta : Bina Aksara.
- Monk, P.J., Knoers, A.M.P & Haditomo. R., S. (2002) *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada Press.
- Mueller-Johnson, K., & Dhami, M. K. (2010). Effects of Offenders Age and Health on Sentencing Decisions. *The Journal of Social Psychology*, 150, 779-797.
- Pittman, T. S. & Darley, J. M., (2003). The psychology of compensatory and retributive justice. *Personality and Social Psychology Review*, 7, 324-336.
- Pustaka Yustisia. (2010). *Perundangan Tentang Anak*. PT Penerbit Pustaka Yustisia: Yogyakarta
- Putri, N. M. (2010). Keputusan Hakim dalam Perkara Anak yang Melanggar Hukum. *Jurnal Kriminologi Indonesia*, 56-71.
- Rogers, D. L. (2004). *Structural Analysis of Treatment and Punishment Attitudes toward Offenders*. Disertasi, tidak diterbitkan.

- 
- diterbitkan: The Ohio State University, Ohio.
- Rossi, P. H., Simpson, J. E., & Miller, J. L. (1985). Beyond crime seriousness: Fitting the punishment to the crime. *Journal Quantitative Criminology*, 1, 59-90.
- Sample, L. L., & Bray, T. M. (2003). Are Sex Offenders Dangerous? *Criminology and Public Policy*, 3, 59-82.
- Shaver, K. G. (1985). *The attribution of blame: Causality, responsibility, and blameworthiness*. New York: Springer-Verlag.
- Steffensmeier, D., Ulmer, J., and Kramer, J. (1998). The interaction of race, gender, and age in criminal sentencing: The punishment cost of being young, black, and male. *Criminology*, 36, 763-797
- Tyler, T. R., Boeckmann, R. J., Smith, H. J., & Huo, Y. J. (1997). *Social justice in a diverse society*. Boulder, CO: Westview.
- Unicef. (2005). *Draf Manual Pelatihan Bagi Hakim, Jaksa, Bapas, dan Pekerja Sosial bagi Perlindungan Anak yang berhadapan dengan hukum*.

---

## TERAPI REFLEKSI AL-FATIHAH (*AL-FATIHAH REFLECTION THERAPY*)

**Saktiyono B. Purwoko**

*Employee Assistance PT. Liebra Permana*

E-mail: saktiyono@ymail.com

### **Abstract**

*Al-Fatihah Reflection Therapy (ART) is a theistic psychotherapy that share characteristics with Cognitive Behavior Therapy (CBT) from Beck, but whose conceptualizations and emphases in treatment vary to some degree. ART has a vertical dimension (theistic) that uses the verses of Al-Fatihah as reflection in modifying dysfunctional thinking, feeling, and behavior of individuals, through cognitive restructuring, verses recitation, and behavioral task. Hopefully, ART can be applied, performed by research, and considered as a single or additional treatment for clients (especially muslims) who's experiencing psychological problems.*

**Keywords :** *Al-Fatihah, Reflection, Cognitive Restructuring, Verses Recitation, Behavioral Task.*

### **Abstrak**

*Al-Fatihah Reflection Therapy (ART) merupakan psikoterapi teistik yang berbagi karakteristik dengan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dari Beck, namun konseptualisasi dan penekanan intervensi berbeda dalam beberapa segi. ART memiliki dimensi vertikal (teistik) yang menggunakan ayat-ayat Al-Fatihah sebagai refleksi dalam mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku disfungsi individu, melalui restrukturisasi kognitif, pembacaan ayat-ayat, dan tugas perilaku. Harapannya, ART dapat diterapkan, dilakukan penelitiannya, serta dipertimbangkan sebagai intervensi tunggal ataupun intervensi tambahan bagi klien (khususnya muslim) yang mengalami gangguan psikologis.*

**Kata kunci :** *Al-Fatihah, Refleksi, Restrukturisasi Kognitif, Pembacaan Ayat, Tugas Perilaku.*

**B**aru-baru ini muncul kecenderungan di antara para psikolog yang menyerukan pentingnya agama dalam mengatasi gangguan psikologis (Ancok & Suroso, 2008; Najati, 2010). Hal tersebut didasari pada asumsi bahwa “Tuhan itu ada dan manusia merupakan ciptaan Tuhan” (Richards & Bergin, 2006). Manusia memang merupakan materi yang diciptakan Tuhan untuk beribadah kepada-Nya, yang diberi potensi kehidupan (fitrah) dan potensi akal, serta dalam area yang dikuasainya diberikan kebebasan dalam menentukan atau memilih perilakunya melalui fungsi qalbunya (Purwoko, 2012). Kurangnya pengenalan terhadap Tuhan sebagai “*The ultimate source*” yang

memberikan petunjuk, keringanan, perlindungan, dukungan, dan keberlangsungan hidup, dapat membuat manusia rentan mengalami kecemasan, depresi, dan gangguan psikologis lainnya (Elkadi, 1985).

Kebanyakan klien memandang kekuatan religius mereka sebagai aset vital dalam menghadapi permasalahannya (Hamdan, 2008). Bahkan, Corey (2009) yang karya tulisnya menjadi rujukan utama di berbagai Fakultas/Program Studi Psikologi di Indonesia, telah mengintegrasikan nilai religius dalam buku teori dan praktik konselingnya.

P. Scott Richards dan Allen E. Bergin (2006) dari *American Psychological*

---

*Association* (APA) menawarkan sebuah strategi psikoterapi yang bernama psikoterapi teistik, yaitu pendekatan psikoterapi yang didasari pandangan teistik, yang juga menyerap dan mengintegrasikan psikoterapi utama, seperti psikodinamik, interpersonal, perilaku, kognitif, dan humanistik.

Berbagai upaya sudah dilakukan psikoterapis untuk mengadaptasi intervensi kognitif-perilaku dengan pandangan teistik dari agama Islam, Kristen, Yahudi, Taoisme, dan Buddha. Integrasi tersebut sudah dipraktikkan, dilakukan penelitiannya, dan dipublikasikan (Razali dkk, 1998; Hamdan, 2008; Waller dkk, 2010). Upaya yang dilakukan adalah mengganti pikiran dan keyakinan disfungsi mengenai diri, orang lain dan dunia dengan pikiran dan keyakinan yang lebih fungsional dari pandangan atau keyakinan agama (Hamdan, 2008). Sebagai contoh, konsepsi-konsepsi yang diambil dari pandangan Buddhisme telah memengaruhi perkembangan intervensi kognitif-perilaku yang baru, yaitu *Dialectical Behaviour Therapy*, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*, dan *Compassion Focused Therapy* (Waller dkk, 2010). Ayat-ayat dalam kitab suci telah digunakan psikoterapis kognitif-perilaku untuk membantu klien mengubah pikiran dan keyakinan disfungsi, Metode ini dapat dikategorikan dalam intervensi religius (Richards & Bergin, 2006).

Malik B. Badri (1996) dan Aisha Hamdan (2008) adalah contoh psikoterapis muslim yang menggunakan ayat-ayat al-Qur'an beserta hadits untuk mengubah pikiran dan keyakinan disfungsi kliennya melalui pendekatan intervensi kognitif. Menurut Hamdan (2008), hal tersebut dapat dilakukan dengan cara mengikuti model restrukturisasi kognitif. Mula-mula pikiran otomatis, *core beliefs*, dan asumsi-asumsi disfungsi klien diidentifikasi. Proses selanjutnya adalah mengevaluasi dan memodifikasi pikiran otomatisnya, kemudian mengevaluasi dan memodifikasi asumsi-asumsi dan *core beliefs*-nya.

Pada proses restrukturisasi kognitif tersebut, pandangan Islam (*cognitions from the Islamic faith*) didiskusikan, yang kemudian ditawarkan sebagai penjelasan alternatif atau melawan (*to counter*) pikiran dan keyakinan disfungsi. Adapun pandangan Islam spesifik yang dipilih bergantung pada permasalahan klien (Hamdan, 2008).

### ***Tadabbur Al-Qur'an***

Berdasarkan perspektif agama Islam, *tadabbur* ayat-ayat al-Qur'an dapat dijadikan upaya untuk mengatasi gangguan psikologis. Hal tersebut termuat dalam surat al-Qur'an berikut ini:

*“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman” (QS. Yunus : 57).*

Khalid Abdul Karim al-Lahim (2006), salah satu guru besar al-Qur'an dan Ulumul Quran, menyatakan bahwa *tadabbur* al-Qur'an adalah upaya memikirkan dan merenungi ayat-ayat al-Qur'an agar dapat memahaminya dan mengungkap makna, hikmah, serta maksud yang dikehendaknya. Dengan *men-tadabbur* al-Qur'an, maka individu dapat mengambil pelajaran, dan perasaannya menjadi tenteram. Hal tersebut termuat dalam surat al-Qur'an berikut ini:

*“Ini adalah sebuah kitab penuh berkah yang Kami turunkan kepadamu supaya mereka memperhatikan ayat-ayatnya dan agar orang-orang yang mempunyai pikiran mendapat pelajaran” (QS. Shâd: 29).*

*“Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) al-Qur'an yang serupa (mutu ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenteram kulit dan qalbu mereka di waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah,*



dengan kitab itu Dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barangsiapa yang disesatkan Allah, niscaya tak ada baginya seorang pemimpin pun” (QS. Az-Zumar : 23).

Menurut corpus.quran.com dan quran.com, kata *tadabbur* diterjemahkan dalam bahasa Inggris sebagai *reflect*. “(This is) a blessed Book which We have revealed to you, (O Muhammad), that they might reflect upon its verses and that those of understanding would be reminded” (QS. Shâd: 29).

Menurut oxforddictionaries.com, refleksi memiliki arti: *serious thought or consideration, a thing that is a consequence of or arises from something else, an idea about something especially one that is written down or expressed*. Menurut dictionary.com, refleksi memiliki arti: *careful consideration, a fixing of the thoughts on something, a thought occurring in consideration or meditation*. Sedangkan menurut thefreedictionary.com, refleksi memiliki arti: *a thought or an opinion resulting from such consideration, an indirect expression of censure or discredit, a manifestation or result*. Dari pengertian-pengertian refleksi tersebut, dapat disimpulkan bahwa refleksi mengandung makna keseriusan dalam berpikir, pemikiran yang muncul dari suatu pertimbangan, perbaikan pemikiran pada sesuatu, dan manifestasi (pikiran, perasaan, perilaku) dari sesuatu.

Dengan demikian, bagi individu yang mengalami gangguan psikologis yang ditimbulkan oleh pikiran dan keyakinan disfungsi, maka *tadabbur* al-Qur'an dapat dijadikan upaya untuk mengatasinya. Yaitu, dengan merefleksikan ayat-ayat al-Qur'an, agar individu serius memikirkan ayat-ayatnya, memperbaiki pikirannya, mendapatkan pembelajaran ulang yang adaptif atas pengalaman-pengalamannya, dan perasaannya menjadi tenteram.

### Refleksi Ayat-Ayat Al-Fatihah

Di dalam kitab suci al-Qur'an terdapat surat pendek yang merupakan induk dari al-Qur'an, yang seringkali dibaca

setiap hari dan hampir setiap muslim mengetahui artinya. Surat tersebut adalah al-Fatihah. Abu Hurairah r.a. berkata, Nabi saw bersabda: “Surat 'Alhamdulillah rabbil 'âlamîn (al-Fatihah) ialah *Ummul Quran*, juga *Ummul Kitab*, dan *Assab'ul Matsani* dan *al-Qur'anul Adzim*” (HR. at-Tirmidzi).

Bukhari (Bahreisy & Bahreisy, 1993) berkata bahwa surat Al-Fatihah dinamakan *Ummul Quran* (induk dari al-Qur'an), karena ia mengandung semua isi al-Qur'an. *Ummul Kitab* (induk dari semua kitab Allah) yang telah diturunkan kepada nabi-nabi-Nya, seakan-akan isi dari semua apa yang diwahyukan Allah kepada nabi-nabi disimpulkan dalam al-Fatihah. *Assab'ul Matsani* (tujuh ayat pujian yang selalu diulang-ulang) oleh setiap muslim sekurang-kurangnya 17 kali dalam sehari semalam, dalam salat fardu. *Al-Qur'anul Adzim* karena surat yang terbesar dalam al-Qur'an.

Nama-nama surat al-Fatihah antara lain *al-Asâs* (asas segala sesuatu), *al-Kanz* (perbendaharaan), *asy-Syâfiyah* (penyembuh), *al-Kâfiyah* (yang mencukupi), *al-Wâqiyah* (yang melindungi), *ar-Ruqyah* (mantera), *al-Hamd* (pujian), *asy-Syukr* (syukur), *ad-Du'â* dan *ash-Shalât* (Shihab, 2004). Dari nama *asy-Syâfiyah* dan *ar-Ruqyah*, maka dapat dikatakan bahwa surat al-Fatihah memiliki potensi terapeutik.

Di antara para ulama yang berpendapat bahwa surat al-Fatihah dapat digunakan untuk mengatasi gangguan psikologis adalah Ibnu Qayyim al-Jauziah (Arifin, 1976) di bukunya yang bernama “Madarijus Salikin” dan M. Quraish Shihab (2004) di bukunya yang bernama “Tafsir Al-Mishbah”. Menurut al-Jauziah (Arifin, 1976), surat al-Fatihah mengandung penawar buat qalbu. Cacat-cacat atau penyakit yang menimpa qalbu berpokok pada dua perkara, yaitu rusaknya ilmu dan rusaknya tujuan. Adapun menurut Shihab (2004), surat al-Fatihah itu dapat mencukupi manusia dalam mengatasi segala keresahan, melindunginya dari segala keburukan, dan menjadi mantera dalam menghadapi segala kesulitan.

Berdasarkan penafsiran surat al-Fatihah dari berbagai sumber tafsir al-Qur'an (Arifin, 1976; Bahreisy & Bahreisy, 1993; Rasyidi, Sitanggal, Aly & Abubakar, 1992; Shihab, 2004) yang berkaitan dengan proses mental dan proses perilaku (Atkinson & Hilgard's, 2003), maka penulis menemukan bagaimana kandungan ayat-ayat al-Fatihah dapat merefleksikan pikiran, perasaan, hingga perilaku individu (muslim).

**Tabel 1. Refleksi ayat-ayat al-Fatihah terhadap pikiran, perasaan, dan perilaku individu**

Ayat al-Fatihah	Pikiran	Perasaan	Perilaku
1. <i>Bismillahirrahmânirrahîm</i>	<p>Saya mulai perbuatan ini dengan nama Allah.</p> <p>Saya lemah di hadapan Allah. Oleh karena itu saya menyandarkan diri kepada-Nya, sambil memohon bantuan-Nya, sehingga saya memperoleh kekuatan.</p> <p>Dengan kekuasaan Allah dan pertolongan-Nya, pekerjaan yang saya lakukan dapat terlaksana.</p>	Tenteram / tenang dan rasa percaya diri.	Melakukan suatu pekerjaan, meskipun sulit dan berat.
2. <i>Alhamdulillâhi rabbil 'âla min</i>	<p>Segala puji hanya bagi Allah yang telah melimpahkan karunia-Nya.</p> <p>Segalanya telah dipersiapkan Allah.</p> <p>Saya berada dalam curahan rahmat dan kasih sayang Allah. Dia tidak membiarkan saya sendiri.</p> <p>Cobaan dan malapetaka itu tidak lagi berarti dibandingkan dengan besar dan banyaknya karunia Allah selama ini.</p> <p>Ada hikmah di balik cobaan ini.</p>	Tenang, nikmat, dan optimis.	<p>Mengucap "Alhamdulillah", meskipun mendapatkan cobaan atau merasakan kepahitan.</p> <p>Berperilaku syukur.</p>
3. <i>Arrahmânirrahîm</i>	Betapa besarnya rahmat yang ada pada Allah, saya tidak berputus asa dari surga Allah.	Lapang (lega) dan tenang.	Mencurahkan rahmat kasih sayang kepada orang lain tanpa membedakan suku, ras, agama maupun tingkat keimanan.
4. <i>Mâliki yau middîn</i>	<p>Dia yang akan memberi setiap jiwa balasan dan ganjaran sesuai dengan amal perbuatan.</p> <p>Bila saya tidak dapat membalas di dunia ini, maka Allah Pemilik dan Raja hari Pembalasan itu yang akan membalas untuk saya.</p>	Tenang.	<p>Beramal untuk bekal sesudah mati.</p> <p>Melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.</p> <p>Berperilaku awas (waspada) dan berhati-hati.</p>
5. <i>Iyyâkana' budu wa iyyâ kanasta'in</i>	<p>Kepada-Mu saya menyembah, mengesakan, takut, dan berharap, wahai Tuhan tidak ada lain-Mu.</p> <p>Saya minta tolong kepada-Mu untuk menjalankan taat dan mencapai semua keperluanku.</p> <p>Saya telah dianugerahi kemampuan ilmu pengetahuan dan kemampuan berpikir dalam menciptakan sebab-sebab yang mengantarkan pada keberhasilan.</p>	Rasa berserah diri (pada Allah).	<p>Berperilaku sesuai sebab-sebab yang mengantarkan pada keberhasilan.</p> <p>Menyiapkan kekuatan (manusia dan alat-alat).</p> <p>Memberi bantuan atau bekerjasama dengan orang lain.</p>
6. <i>Ihdinash shirâthal mustaqîm</i>	Semoga Allah menganugerahkan saya kemampuan melalui naluri, panca indera, akal dan agama untuk mencapai jalan yang lurus.	Bahagia.	Berperilaku sesuai dengan tuntunan Allah dan Rasulullah.
7. <i>Shirâthal ladzîna an'amta 'alaihim, ghairil maghdhûbi 'alaihim waladhdhâllîn</i>	<p>Jalan yang sudah ditempuh oleh orang-orang yang telah diberi nikmat oleh Allah dari para nabi, shiddiqin, syuhada, dan shalihin.</p> <p>Saya akan mencari penyebab (kesalahan) dalam diri yang mengakibatkan bencana ini menimpa saya.</p>	Nikmat, tidak iri hati dan tidak putus asa.	Menghindari perilaku yang mendatangkan murka Allah dan perilaku yang menyesatkan.

---

## ***Al-Fatihah Reflection Therapy (ART)***

Penulis merupakan konseptor dari *Al-Fatihah Reflection Therapy (ART)*, yang merupakan pengembangan lebih lanjut dari penelitian penulis sendiri yang berjudul “Restrukturisasi kognitif melalui al-Fatihah”. Restrukturisasi kognitif melalui al-Fatihah didefinisikan sebagai upaya mengubah pikiran dan keyakinan disfungsi individu melalui *tadabbur* (memikirkan dan merenungi) ayat-ayat al-Fatihah (Purwoko, 2012). Sementara itu penulis mendefinisikan *Al-Fatihah Reflection Therapy (ART)* sebagai upaya mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku disfungsi individu dengan memikirkan, membacakan, dan menerapkan ayat-ayat al-Fatihah.

ART bersifat aktif-direktif, terstruktur, berjangka pendek, berorientasi saat ini, dan berorientasi masa depan (kehidupan setelah mati). Individu diharapkan mampu menyelesaikan permasalahannya saat ini dan mengantisipasi permasalahannya di masa depan (kehidupan setelah mati), dengan tujuan selamat di dunia dan di akhirat, sesuai dengan harapan ayat al-Fatihah yang ke-7, yaitu “Jalan yang sudah ditempuh oleh orang-orang yang telah diberi nikmat oleh Allah”. Pada praktiknya, ART menggunakan restrukturisasi kognitif, pembacaan ayat-ayat al-Fatihah, dan tugas perilaku yang manifestasinya sesuai dengan kandungan ayat-ayat al-Fatihah.

### **Restrukturisasi Kognitif dalam ART**

Proses ini merupakan bagian dari ART yang merefleksikan al-Fatihah dalam mengubah pikiran dan keyakinan disfungsi individu melalui restrukturisasi kognitif. Restrukturisasi kognitif melibatkan identifikasi, evaluasi, dan modifikasi pada pikiran dan keyakinan disfungsi dengan menggunakan strategi seperti membantah secara logis, *socratic questioning*, dan tugas rumah (Scott, Williams & Beck, 1989; Leahy, 2004; Hamdan, 2008; Deacon, Fawzy, Lickel & Wolitzky-Taylor, 2011; Rosenberg &

Kosslyn, 2011). Hasil penelitian menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif melalui al-Fatihah terbukti efektif dalam menurunkan derajat stres (Purwoko, 2012).

Penelitian restrukturisasi kognitif melalui al-Fatihah menggunakan pendekatan *quasi experimental single case* dengan *ABA design*. Subjek merupakan penderita gangguan psikofisiologis yang diberikan restrukturisasi kognitif melalui al-Fatihah selama 6 sesi (3 minggu). Berdasarkan hasil pengukuran derajat stres (DASS) per minggu di *baseline phase*, persentase subjek berturut-turut adalah 51,59%, 50,79%, dan 51,59%. Sedangkan hasil pengukuran di *treatment phase*, persentasenya berturut-turut menjadi 39,68%, 37,30%, dan 33,33%. Adapun hasil pengukuran di *after treatment phase*, persentasenya berturut-turut menjadi 35,71%, 34,13%, dan 38,09%. Penelitian ini menyimpulkan bahwa restrukturisasi kognitif melalui al-Fatihah terbukti efektif dalam menurunkan derajat stres pada subjek. Adapun *setback* yang dialami subjek setelah terminasi dapat diakibatkan karena munculnya kejadian lain yang tidak dibahas dalam sesi terapi, berkurangnya frekuensi *tadabbur* ayat-ayat al-Fatihah, restrukturisasi kognitif tidak sampai mengubah *beliefs*, dan tidak dilakukannya sesi terapi lanjutan pada minggu kedua (Purwoko, 2012).

Restrukturisasi kognitif dalam ART dilakukan dengan cara mengganti pikiran dan keyakinan disfungsi mengenai diri, orang lain, dan dunia dengan pikiran dan keyakinan yang lebih fungsional dari kandungan ayat-ayat al-Fatihah. Mula-mula pikiran otomatis, *core beliefs*, dan asumsi-asumsi disfungsi individu diidentifikasi. Proses selanjutnya adalah mengevaluasi dan memodifikasi pikiran otomatisnya, kemudian mengevaluasi dan memodifikasi asumsi-asumsi dan *core beliefs*-nya.

Dengan demikian, dalam proses restrukturisasi kognitifnya, kandungan ayat-ayat al-Fatihah yang diperoleh dari buku tafsir al-Qur'an surat al-Fatihah

didiskusikan, yang kemudian ditawarkan sebagai penjelasan alternatif atau melawan pikiran dan keyakinan disfungsionalnya. Adapun ayat al-Fatihah yang akan dipilih bergantung pada permasalahan individu. Pada dasarnya, tafsir al-Qur'an manapun dapat digunakan dalam diskusi tersebut, selama tafsir al-Qur'an tersebut memenuhi kaidah-kaidah penafsiran al-Qur'an.

Upaya diskusi tersebut dapat dimulai dengan gaya *Socratic Questions*, yang bertujuan untuk mengubah pikiran (Padesky, 1993). Pertanyaan standar untuk mengidentifikasi pikiran dan keyakinan disfungsional individu dalam ART adalah "Bila melihat ayat 7, dapatkah anda temukan pikiran / keyakinan yang mengakibatkan emosi negatif ini menimpa anda?" Teknik-teknik mengidentifikasi pikiran dan keyakinan disfungsional seperti *Downward Arrow Technique*, serta lembar kerja *Cognitive Conceptualization Diagram* dari Beck (1995) dapat digunakan dalam proses ini.

Setelah pikiran dan keyakinan disfungsionalnya diidentifikasi, maka individu diperlihatkan bacaan tafsir al-Qur'an surat *al-Fatihah*, kemudian diajak berdiskusi untuk mengevaluasi pikiran disfungsionalnya dengan membuka pertanyaan standar: "Menurut anda, kandungan ayat al-Fatihah mana yang membuat anda merasa lebih nyaman ketika menghadapi situasi ini?"

Di proses awal ini, individu dibebaskan untuk memilih kandungan ayat *al-Fatihah* mana saja yang dapat membuat perasaannya lebih nyaman. Bila individu mengalami kesulitan dalam memilih kandungan ayat *al-Fatihah*, terapis dapat membimbing individu untuk melihat kandungan ayat *al-Fatihah* tertentu yang dianggap terapis mampu mengatasi pikiran disfungsional individu.

Berikut ini adalah pertanyaan-pertanyaan standar dalam ART yang penulis susun sendiri, yaitu ketika terapis membimbing individu mengevaluasi pikiran disfungsionalnya. Salah satu diantaranya berasal dari Beck (1995).

**Tabel 2. Mengevaluasi pikiran disfungsional**

Mengevaluasi Pikiran Disfungsional
1. Apa bukti yang mendukung pikiran anda? Apa bukti yang bertentangan dengan pikiran anda? (Beck, 1995)
2. Apa efeknya bila anda mengubah pikiran dengan melihat ayat 1, 2, 3, 4, 5, 6 atau 7?
3. Bila melihat ayat 2, hikmah atau pelajaran apa yang mungkin dapat anda peroleh dari situasi ini? Apa yang masih dapat anda syukuri dalam situasi ini? Dapatkah anda temukan (kekuatan) apa saja yang disediakan Allah untuk anda dalam menghadapi situasi ini? Apa yang masih dapat anda lakukan untuk bersyukur pada-Nya?
4. Bila melihat ayat 5, apa permintaan spesifik anda pada Allah dalam situasi ini? Apa yang dapat anda lakukan untuk mewujudkannya? Siapa orang yang mungkin dapat anda mintai tolong?
5. Bila melihat ayat 6, pikiran atau perilaku apa yang ingin anda ubah agar sesuai dengan tuntunan Allah dan Rasulullah?

Tidak semua pertanyaan tersebut diberikan, karena akan menyita banyak waktu, gunakan beberapa pertanyaan yang paling dianggap berkaitan dengan permasalahan spesifik individu. Adapun pertanyaan-pertanyaan standar untuk mengevaluasi keyakinan disfungsional individu serupa dengan mengevaluasi pikiran disfungsionalnya, misalnya: "Apa efeknya bila anda mengubah keyakinan dengan melihat ayat 1, 2, 3, 4, 5, 6 atau 7?", atau "Bila melihat ayat 6, keyakinan apa yang ingin anda ubah agar sesuai dengan tuntunan Allah dan Rasulullah?"

Individu yang memiliki *core beliefs* "Saya tidak kompeten" dapat mendiskusikan surat *al-Fatihah* ayat 1, yaitu "Saya lemah di hadapan Allah, oleh karena itu saya menyandarkan diri kepada-Nya, sambil memohon bantuan-Nya, sehingga saya memperoleh kekuatan", atau mendiskusikan surat *al-Fatihah* ayat 5, yaitu "Saya minta tolong kepada-Mu untuk menjalankan taat dan mencapai semua keperluanku". Sedangkan individu yang memiliki *core beliefs* "Saya tidak dicintai" dapat mendiskusikan surat *al-Fatihah* ayat 2, yaitu "Saya berada dalam curahan rahmat dan kasih sayang Allah. Dia tidak membiarkan saya sendiri", atau mendiskusikan surat *al-Fatihah* ayat 3, yaitu "*Ar-Rahmân* yang memberi nikmat yang sebesar-besarnya. *Ar-Rahîm* yang memberi nikmat halus sehingga tidak terasa."

Pikiran dan keyakinan yang ditawarkan sebagai penjelasan alternatif atau melawan pikiran dan keyakinan disfungsionalnya tersebut berkaitan dengan topik yang dibahas dan selaras dengan



kandungan tafsir al-Qur'an surat *al-Fatihah*, terutama ayat 6 dan 7. Arifin (1976) menyatakan bahwa "*Shirâthal mustaqîm*" memiliki arti jalan yang lurus, jalan yang benar, jalan yang membawa pada kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Sedangkan Ibnu Katsier (Bahreisy & Bahreisy, 1993) menyatakan bahwa "*Shirâthal mustaqîm*" ialah mengikuti tuntunan Allah dan Rasulullah saw. Yaitu, jalan yang dahulu sudah ditempuh oleh orang-orang yang mendapat ridha dan nikmat dari Allah, seperti para nabi, shiddiqin, syuhada, dan shalihin.

Hasil diskusi tersebut diharapkan mampu menghasilkan sejumlah pikiran dan keyakinan yang lebih fungsional pada individu. Dengan demikian dapat mengurangi penilaian individu terhadap situasi yang sebelumnya dianggap mengancam, sehingga reaksinya lebih adaptif.

#### **Pembacaan Ayat-Ayat al-Fatihah dalam ART**

Proses ini merupakan bagian dari ART yang merefleksikan al-Fatihah dalam mengubah perasaan disfungsi individu melalui pembacaan ayat-ayat al-Fatihah. Pembacaan ayat-ayat al-Fatihah yang dimaksud dalam tulisan ini adalah membaca surat al-Fatihah dengan volume suara yang mampu didengar oleh pembacanya dan/atau orang lain yang berada di sekitarnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa membaca al-Qur'an mampu mengurangi perasaan disfungsi, seperti depresi (Rana & North, 2007) dan kecemasan (Majidi, 2004).

Rana dan North (2007) menyatakan bahwa terdapat efek positif dari pembacaan al-Qur'an yang berirama terhadap pasien muslim yang mengalami depresi psikotik. Rana dan North (2007) melakukan penelitian terhadap 175 pasien depresi psikotik di rumah sakit Pakistan, kemudian membaginya menjadi tujuh kelompok. Setiap kelompok mendapatkan obat dan sesi psikoterapi yang sama, namun 6 kelompok eksperimental ditambahkan 6 jenis perlakuan yang berbeda, selama 60 menit

sehari, dalam 30 hari. Hasilnya, level depresi telah berkurang pada tujuh kelompok, di mana level penurunan yang paling signifikan terjadi pada partisipan yang mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an.

Majidi (2004) menyatakan bahwa pembacaan al-Qur'an mengurangi derajat kecemasan dan tanda-tanda vital, sehingga menjadikan prosedur yang aman dan murah dalam mengurangi kecemasan sebelum dilakukan pembedahan. Majidi (2004) melakukan penelitian terhadap 108 pasien yang akan menjalankan *coronary artery angiography*. Sebanyak 54 pasien dipilih secara acak ke dalam kelompok kontrol dan 54 lainnya ke dalam kelompok eksperimental. Bacaan al-Qur'an didengarkan pada kelompok eksperimental selama 20 menit. Hasilnya, derajat *state and trait anxiety* pada kelompok eksperimental berkurang secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Derajat tanda-tanda vital pada kelompok eksperimental juga berkurang secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol.

Penelitian-penelitian tersebut senada dengan pernyataan Elkadi (1985), bahwasanya perubahan efek melalui bacaan al-Qur'an dapat diperoleh melalui dua mekanisme. *Pertama*, melalui suara yang dihasilkan saat membaca al-Qur'an. *Kedua*, melalui pemaknaan bacaan al-Qur'an yang dapat dimengerti oleh individu.

Berkenaan dengan mekanisme pertama, tersirat bahwa bacaan al-Qur'an mampu mengubah perasaan disfungsi individu tanpa melalui proses kognitif (pemaknaan) terlebih dahulu. Penelitian yang dilakukan oleh Carrie M. York (2011) menunjukkan bahwa kedua partisipan non-muslim yang mengalami perasaan disfungsi, setelah dibacakan al-Qur'an oleh syaikh selama kurang lebih 12 menit, dapat merasakan respon fisik yang kuat dan merasakan kemajuan positif atas keluhan-keluhannya saat ini. Pada mekanisme pertama ini, belum diketahui secara jelas bagaimana proses mentalnya, masih perlu penelaahan dan penelitian lebih lanjut.

Adapun dengan mekanisme kedua, sejalan dengan model kognitif dari Beck

(1995) yang menyatakan bahwa pikiran memengaruhi perasaan individu. Mekanisme kedua ini dapat dilakukan manakala sejumlah pikiran dan keyakinan yang lebih fungsional pada individu telah ditemukan. Setelah itu, individu diminta untuk membaca ayat-ayat al-Fatihah, baik ketika shalat ataupun membacanya secara terpisah, dengan merenungi makna, hikmah, serta maksud yang dikehendaki surat al-Fatihah (pikiran dan keyakinan yang lebih fungsional yang digali saat sesi terapi).

Surat al-Fatihah memiliki keunikan saat dibaca dibandingkan surat al-Qur'an yang lain. Karena setiap ayat al-Fatihah yang dibaca, langsung dijawab oleh Allah (Arifin, 1976).

*Abu Hurairah r.a. berkata, bahwa Nabi saw bersabda: "Allah Azza wa Jalla berfirman, 'Aku telah membagi shalat itu menjadi dua bagian, antara-Ku dengan hamba-Ku, dan terserah-Ku apa yang ia minta'. Maka jika membaca, 'Alhamdulillah rabbil 'âlamîn'. Jawab Allah, 'Hamba-Ku telah memuji-Ku' (Hamba-Ku bersyukur pada-Ku). Dan bila membaca, 'Arrahmânirrahîm'. Jawab Allah, 'Hamba-Ku telah menyanjung-Ku'. Dan bila membaca, 'Mâlikî yau middîn'. Jawab Allah, 'Hamba-Ku telah memuliakan Aku' (Hamba-Ku menyerahkan urusannya kepada-Ku). Maka jika membaca, 'Iyyâkana' budu wa iyyâ kanasta'în'. Jawab Allah, 'Ini yang di antara-Ku dengan hamba-Ku dan terserah pada hamba-Ku apa yang ia minta'. Jika membaca, 'Ihdinash shirâthal mustaqîm, shirâthalladzîna an'amta 'alaihim, ghairil maghdhûbi 'alaihim waladh dhâllîn'. Jawab Allah, 'Itu semua Aku beri pada hamba-Ku dan terserah pada hamba-Ku apa yang akan diminta'" (HR. Muslim).*

Pada Musnad Ahmad, Sunan Abi Dawud, Shahih Ibn Khuzaimah, dan Al-Mustadrak yang diriwayatkan dari Ummu Salamah r.a. disebutkan, "Rasulullah saw melakukan jeda pada setiap bacaan *bismillahirrahmânirrahîm, alhamdulillah rabbil 'âlamîn, arrahmânirrahîm, mâlikî*

*yau middîn*".

Abdul Hayy al-Farmawiy (2002), dalam buku "Tafsir Surah al-Fatihah", memberikan gambaran bagaimana membaca surat al-Fatihah ayat per ayat, yaitu: "Berhentilah sejenak dalam membaca surat al-Fatihah pada setiap ayatnya, agar anda mampu menghadirkan makna bacaannya, berusaha memahaminya, dan menanti jawaban Allah dari apa yang telah anda ucapkan itu, seolah-olah anda mendengar-Nya. Tujuannya supaya anda merasakan kenikmatan dekat dengan-Nya, sebagaimana yang terungkap dalam hadits shahih". Misalnya, ketika anda membaca "*Alhamdulillah rabbil 'âlamîn*", maka hadirkanlah maknanya bahwa segala sanjungan yang baik secara haq, adalah milik Allah Ta'ala sebagai suatu keniscayaan maupun kenyataan. Dia adalah Rabb, Pencipta alam semesta, dan Pengatur urusan seluruh makhluk. Tunggu sebentar, seolah-olah anda mendengar Allah mengatakan "Hamba-Ku telah memuji-Ku".

Dengan demikian, di dalam maupun setelah sesi terapi, individu diminta untuk membaca ayat-ayat al-Fatihah dengan cara-cara yang dikemukakan oleh al-Farmawiy (2002). Yaitu, berhenti sejenak pada setiap ayatnya, menghayati makna bacaannya (pikiran dan keyakinan yang lebih fungsional yang digali saat sesi terapi), dan menanti jawaban Allah dari apa yang telah diucapkannya itu (sebagaimana yang dikemukakan dalam hadits), seolah-olah individu mendengar-Nya. Lembar kerja *Tadabbur Al-Fatihah* dari Purwoko (2012) dapat digunakan dalam proses ini.

Berdasarkan hasil penelitian, kesan subjek saat membaca al-Fatihah sebagaimana prosedur di atas adalah merasa seolah-olah sedang "berdialog langsung" dengan Allah, di antaranya: "Seperti kita sedang ngobrol langsung dengan Tuhan" (Purwoko, 2012). Kesan seperti ini memang bisa didapatkan bilamana ayat yang dibacanya mendapatkan "jawaban langsung" dari Sang Pencipta. Inilah yang menjadi salah satu keunikan ART.

## Tugas Perilaku dalam ART

Proses ini merupakan bagian dari ART yang merefleksikan al-Fatihah dalam mengubah perilaku disfungsional individu melalui tugas perilaku. Pada dasarnya, tugas perilaku dalam ART merupakan kelanjutan dari rencana perilaku yang terungkap saat proses restrukturisasi kognitif berlangsung, melalui pertanyaan semisal “Apa yang masih dapat anda lakukan untuk bersyukur pada-Nya? Apa yang dapat anda lakukan untuk mewujudkannya? Perilaku apa yang ingin anda ubah agar sesuai dengan tuntunan Allah dan Rasulullah?” Setelah rencana perilaku terungkap, maka individu berupaya menerapkan rencana perilaku tersebut dalam kehidupan sehari-hari di luar sesi terapi. Lembar kerja *Activity Chart* dari Beck (1995) dapat digunakan dalam proses ini.

## Contoh Kasus Penggunaan ART

Berikut ini adalah contoh kasus penggunaan ART berdasarkan pengalaman dan pemikiran penulis saat menangani klien.

Terapis: Bila melihat ayat 7, dapatkah kamu temukan pikiran yang mengakibatkan emosi negatif ini menimpa kamu?

Klien : Nilai akhir pelajaran matematika dan bahasa Inggris saya selalu di bawah angka 8, saya anak yang gagal, belum dapat membahagiakan orangtua.

Terapis: Apa efeknya bila kamu mengubah pikiran dengan melihat ayat 2? Apa yang masih dapat kamu syukuri dalam situasi ini?

Klien : Nilai akhir pelajaran lain di atas angka 8 dan saya masih dapat berprestasi di bidang lain, misalnya saya pernah juara pertama karya tulis remaja, juara pertama olahraga lompat jauh sekabupaten.

Terapis: Apakah pikiran alternatif tersebut membuat perasaan kamu lebih nyaman bila diterapkan?

Klien : Ya, ternyata saya tidak sepenuhnya anak yang gagal.

Terapis: Bila melihat ayat 5, apa permintaan kamu pada Allah dalam situasi ini?

Klien : Semoga di tahun ajaran baru nanti nilai pelajaran matematika dan bahasa Inggris saya dapat mendapat angka 8.

Terapis: Bila melihat ayat 5 lagi, apa yang dapat kamu lakukan untuk mewujudkannya?

Klien : Saya akan ikut salah satu bimbingan belajar ternama di kota saya dan mulai daftar besok.

Terapis: Baiklah, saat ini saya akan mengajarkan kamu bagaimana menghayati ayat-ayat al-Fatihah, terutama di ayat 2 & 5. Nanti, setelah sesi ini berakhir, saya harapkan kamu tetap menghayati ayat-ayat al-Fatihah minimal sekali sehari, dan kamu lakukan pendaftaran bimbingan belajar esok hari. Bagaimana?

Klien : Baiklah, akan saya coba.

## Keunikan ART

ART memiliki berbagai keunikan. *Pertama*, bacaan surat al-Fatihah relatif pendek dan hampir setiap muslim mengetahui arti/tafsir sederhananya. *Kedua*, surat al-Fatihah dapat dihayati kapan saja. *Ketiga*, surat al-Fatihah merupakan induk dari al-Qur'an yang kandungannya dapat ditawarkan sebagai penjelasan alternatif atau melawan pikiran dan keyakinan disfungsional individu, kandungan surat al-Fatihah antara lain berserah diri, meminta kekuatan, mensyukuri nikmat, mencari hikmah di balik kejadian, dan mengevaluasi diri atas bencana yang menimpanya. *Keempat*, surat al-Fatihah paling sedikit dibaca 17 kali dalam shalat wajib, sehingga diharapkan memudahkan individu dalam melakukan tugas rumah di luar sesi terapi. Adapun keunikan ART dibandingkan intervensi sejenis (CBT, REBT) adalah:

1. Memperbanyak diskusi untuk menentukan sejumlah pikiran dan keyakinan yang lebih fungsional dalam

- kandungan ayat-ayat al-Fatihah, yang kemudian ditawarkan sebagai penjelasan alternatif atau melawan pikiran dan keyakinan disfungsi-nya.
2. Mampu memengaruhi perasaan secara langsung, tanpa melalui proses kognitif (pemaknaan) terlebih dahulu.
  3. Tugas rumahnya adalah membaca ayat-ayat al-Fatihah, yaitu berhenti sejenak pada setiap ayatnya, menghayati makna bacaannya (pikiran dan keyakinan yang lebih fungsional yang dicari saat sesi terapi), dan menanti jawaban Allah dari apa yang telah diucapkannya itu, seolah-olah individu mendengar-Nya.
  4. Individu dapat mendapatkan pengalaman spiritual, seperti merasa seolah-olah sedang “berdialog langsung” dengan Sang Pencipta.

### Penutup

ART merupakan jenis intervensi psikologis yang baru dikembangkan. Meskipun berbagi karakteristik dengan CBT, ART memiliki konsepsi bahwasanya manusia adalah ciptaan Tuhan yang memberikan petunjuk, keringanan, perlindungan, dukungan, dan keberlangsungan hidupnya. ART juga memiliki tata cara yang berbeda dengan CBT, dengan melibatkan ayat-ayat Tuhan (surat al-Fatihah) dalam mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku disfungsi-nya individu. Harapan penulis, ART dapat diterapkan, dilakukan penelitiannya, serta dipertimbangkan sebagai intervensi tunggal ataupun intervensi tambahan bagi klien (khususnya muslim) yang mengalami gangguan psikologis.

### Daftar Pustaka

- Al-Farmawiy, A. H. (2002). *Tafsir Surah Al-Fatihah*. Jakarta: Akbar Media Eka Sarana.
- Al-Lahim, K.A.K. (2006). *Panduan Tadabbur dan Meraih Sukses dengan Al-Qur'an*. Jakarta: Fitrah Rabbani.
- Arifin, B. (1976). *Samudera Al-Fatihah*. Surabaya: PT Bina Ilmu.
- Atkinson, Atkinson, & Hilgard. 2003. *Introduction to Psychology*. Belmont, USA: Wadsworth.
- Badri, M.B. (1996). Counseling and Psychotherapy from Islamic Perspective. *Journal of the International Institute of Islamic Thought and Civilization*. 1 (2), 159-191.
- Bahreisy, S. & Bahreisy, S. (1993). *Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsier (jilid I)*. Surabaya: PT Bina Ilmu.
- Beck, J.S. (1995). *Cognitive Therapy : Basics and Beyond*. New York: The Guilford Press.
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (eighth edition)*. New York: Thomson Brooks / Cole.
- Deacon, B.J., Fawzy, T.I., Lickel, J.J., & Wolitzky-Taylor, Kate B. (2011). Cognitive Defusion Versus Cognitive Restructuring in the Treatment of Negative Self-Referential Thoughts : An Investigation of Process and Outcome. *Journal of Cognitive Psychotherapy : An International Quarterly*. 25 (3), 218-232.
- Elkadi, A. (1985). Health and Healing In The Qur'an. *American Journal of Islamic Social Sciences*. 2 (2), 291-296.
- Hamdan, A. (2008). Cognitive Restructuring : An Islamic Perspective. *Journal of Muslim Mental Health*. 3, 99-116.
- Leahy, R.L. (2004). *Contemporary Cognitive Therapy : Theory, Research,*



- and Practice*. The Guilford Press.
- Majidi S.A. (2004). Recitation Effect of Holy Quran on Anxiety of Patients Before Undergoing Coronary Artery Angiography. *Journal Of Guilan University Of Medical Sciences*. 13 (49), 61-67.
- Najati, M.U. (2010). *Psikologi Qurani*. Jakarta: Nuansa Cendikia.
- Padesky, C.A. (1993). Socratic Questioning : Changing Minds or Guiding Discovery. *The European Congress of Behavioural and Cognitive Therapies*, 1-6.
- Purwoko, S.B. (2012). *Psikologi Islami: Teori dan Penelitian (edisi kedua)*. Bandung: Saktiyono WordPress.
- Purwoko, S. B. (2012). Pengaruh Restrukturisasi Kognitif melalui al-Fatihah terhadap Penurunan Derajat Stres pada Penderita Demam Rematik dengan Gejala Korea. *Tesis*, tidak diterbitkan. Bandung: Universitas Islam Bandung.
- Rana, S.A & North, Adrian C. (2007). The Effect of Rhythmic Quranic Recitation on Depression. *Journal of Behavioural Sciences*. 17 (1-2), 37-53.
- Rasyidi, A., Sitanggal, K. Anshori U., Aly, Hery N & Abubakar, Bahrin. (1992). *Terjemah Tafsir Al-Maragi (jilid 1)*. Semarang: CV Toha Putra.
- Razali SM, Hasanah CI, Aminah K & Subramaniam M. (1998). Religious-Sociocultural Psychotherapy in Patients With Anxiety and Depression. *Aust N Z J Psychiatry*. 32 (6), 867-72.
- Richards, P.S. & Bergin, A.E. (2006). *A Spiritual Strategy for Counseling and Psychotherapy (2<sup>nd</sup> edition)*. Washington DC: American Psychological Association.
- Rosenberg, R. S & Kosslyn, S.M. (2011). *Abnormal Psychology*. Belmont, USA: Wadsworth Publishers.
- Scott, J., Williams, J.M.G., & Beck, A. T. (1989). *Cognitive Therapy in Clinical Practice : An Illustrative Casebook*. New York: Routledge.
- Shihab, M. Quraish. (2004). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an (volume 1)*. Jakarta: Penerbit Lentera Hati.
- Waller, R., Trepka, C., Collerton, D., & Hawkins, J. (2010). Addressing Spirituality in CBT. *The Cognitive Behaviour Therapist*. 3, 95–106.
- York, C.M. (2011). The Effects of Ruqya on A Non-Muslim : A Multiple Case Study Exploration. *Dissertation*. Palo Alto California.: Institute of Transpersonal Psychology.

#### Internet

- <http://www.alquran-digital.com>, diakses 6 Desember 2011
- <http://oxforddictionaries.com/definition/english/reflection?q=reflection>, diakses 8 Maret 2013
- <http://dictionary.reference.com/browse/reflection>, diakses 8 Maret 2013
- <http://www.thefreedictionary.com/reflection>, diakses 8 Maret 2013
- <http://quran.com/38>, diakses 8 Maret 2013
- <http://corpus.quran.com/translation.jsp?chapter=38&verse=29>, diakses 8 Maret 2013



---

# HUBUNGAN ANTARA PENGUNGKAPAN-DIRI DAN KEPUASAN PERNIKAHAN DENGAN DIMEDIASI OLEH INTIMASI

Arif Romdhon  
Hepi Wahyuningsih

*Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta*  
Email: cukuparif@gmail.com

## Abstract

*The present study was aimed to examine the relationship between self-disclosure and marital satisfaction, and whether the relation between self-disclosure and marital satisfaction mediated by intimacy. The participants of study involved 110 individual married peoples in Cilegon, Banten. As predicted, the result showed that self-disclosure was positively related to marital satisfaction. Furthermore, the result also showed that intimacy was mediator the relationship between self-disclosure and marital satisfaction. Implications and directions for future research were discussed.*

**Keywords:** *Self-disclosure, intimacy, Marital Satisfaction.*

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan positif antara pengungkapan-diri dan kepuasan pernikahan dan apakah hubungan positif antara pengungkapan-diri dan kepuasan pernikahan tersebut dimediasi oleh intimasi. Penelitian ini melibatkan 110 individu yang sudah menikah di kota Cilegon, Banten. Sebagaimana yang diprediksi, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengungkapan-diri berhubungan positif dengan kepuasan pernikahan. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa intimasi merupakan mediator dalam hubungan antara pengungkapan-diri dan kepuasan pernikahan. Implikasi dan arahan untuk penelitian mendatang juga didiskusikan dalam tulisan ini.

**Kata Kunci:** Pengungkapan-diri, Intimasi, Kepuasan Pernikahan.

Menikah merupakan salah satu fitrah yang dimiliki manusia sebagaimana Allah telah menjadikan manusia sebagai makhluk yang berpasangan. Cherlin (Sanders, 2010). menyebutkan bahwa hampir 90% individu melangsungkan pernikahan, setidaknya sekali dalam seumur hidup. Dalam teori psikososial, Erikson menjelaskan bahwa kompetensi yang harus diraih ketika individu memasuki tahap perkembangan di masa dewasa awal adalah menjalin hubungan dekat dan intimasi (Hall & Lindzey, 1993), dan menikah merupakan manifestasi dari tugas perkembangan tersebut (Cook, 2001).

Setiap orang yang menikah pasti mengharapkan dan mengidamkan pernikahan yang membahagiakan dan

memuaskan. Secara umum, pernikahan sendiri didefinisikan sebagai ikatan jangka panjang yang memiliki kekuatan sosial dan melibatkan kerjasama ekonomi, sosial, dan reproduksi antara pasangan (Regan, 2011). Pernikahan juga digambarkan sebagai kebersamaan, percintaan, pemberian dukungan, pemenuhan kebutuhan seksual, dan komitmen seumur hidup (Fincham & Beach, 2006).

Namun ironisnya, tidak semua individu bisa merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam pernikahannya. Data Direktorat Jenderal Badan Peradilan Agama Mahkamah Agung (Ditjen Badilag MA) menunjukkan bahwa pada kurun 2010, di Indonesia terdapat 285.184 perkara yang berakhir dengan perceraian, atau sekitar 10% dari angka pernikahan. Angka

---

perceraian tersebut merupakan angka tertinggi sejak 5 tahun terakhir (Saputra, 2011).

Kepuasan dalam sebuah hubungan memiliki peranan untuk menjaga suatu hubungan agar tetap berlangsung dengan baik. Dalam pendekatan model investasi sebuah hubungan, ketidakpuasan rumah tangga dapat menjadi pemicu keretakan dalam bentuk menurunnya level komitmen, yang pada tahap selanjutnya, level komitmen ini akan menentukan stabilitas (berlanjutnya) atau disolusi (berakhirnya) sebuah pernikahan (Rusbult dkk., 1998; Impett dkk., 2001). Oleh karena itu, kepuasan hubungan dapat membantu dalam memberikan sebuah penjelasan mengapa seorang pria atau wanita memilih seseorang menjadi pasangannya dibanding individu lainnya, atau mengapa sebuah pasangan berpisah. Hasil revidi Rodrigues, dkk. (2006) menyebutkan bahwa kepuasan pernikahan merupakan salah satu variabel yang berhubungan positif dengan stabilitas pernikahan dan berhubungan negatif dengan disolusi pernikahan. Dengan kata lain, kepuasan terhadap sebuah hubungan merupakan sebuah barometer sekaligus indikator bahwa sebuah hubungan berfungsi dengan baik, memiliki cinta, memberikan kepuasan pada individu yang terlibat di dalamnya, dan juga menentukan resiko terhadap perpisahan (Downing, 2008).

Selain memiliki peran yang penting dalam sebuah hubungan, kepuasan pernikahan juga memiliki peran yang lebih luas terkait dengan kesehatan mental dan kehidupan individu. Wanita dengan kepuasan yang tinggi cenderung memiliki gejala depresi yang rendah (Fincham dkk, 1997). Selain itu, hasil penelitian meta analisis menunjukkan bahwa kepuasan pernikahan memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan dan kepuasan hidup (Proulx dkk., 2007). Hasil penelitian Ng dkk (2008) menunjukkan bahwa kepuasan pernikahan memberikan sumbangan 12,2% terhadap kepuasan individu terhadap hidupnya, setelah mengontrol umur, tingkat

pendidikan, dan gender pada orang Cina Malaysia. Berbagai hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penilaian individu terhadap kepuasan pernikahan, pada gilirannya akan mengambil tempat dan berkembang ke dalam konteks kekeluargaan dan sosial yang lebih besar (Weiss, 2005). Dengan melihat berbagai urgensi dan peran penting kepuasan pernikahan dalam sebuah rumah tangga dan kehidupan seseorang, maka penelitian ini akan memfokuskan pada topik kepuasan pernikahan.

Kepuasan pernikahan didefinisikan sebagai evaluasi subjektif seseorang terhadap hubungan pernikahannya (Reis & Sprecher, 2009). Banyak penelitian yang dilakukan beberapa dekade terakhir yang berusaha menggali topik ini (Chung, 1990; Bradbury dkk., 2000; Fincham & Beach, 2010). Berbagai hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kepuasan pernikahan merupakan topik yang kompleks dan ditentukan oleh banyak faktor. Di antara faktor-faktor tersebut adalah komunikasi, dukungan pasangan, karakteristik individu, dan isu-isu kontekstual (Hess, 2008). Plechaty (Oluwale, 2008) menyebutkan bahwa kepribadian pasangan dan kondisi kehidupan pasangan dalam hal tingkat intimasi dan komunikasi, dapat dikatakan sebagai sumber paling sering yang menyebabkan kepuasan atau ketidakpuasan dalam hubungan.

Keterampilan individu dalam berkomunikasi diklaim sebagai kunci dan sumber kehidupan sebuah hubungan yang sukses. Komunikasi yang baik dapat menjadi pembeda antara pasangan yang puas dengan pasangan yang tidak puas terhadap hubungannya (Troy, 2000), dan termasuk di dalam isu komunikasi ini adalah pengungkapan-diri (Green dkk., 2006).

Pengungkapan-diri (*self-disclosure*) merupakan salah satu keterampilan komunikasi yang penting bagi individu ketika berhubungan dan menjalin interaksi dengan individu lainnya. Menurut Baumeister dan Vohs (2007), pengungkapan-diri mengacu pada proses



pembukaan informasi yang bersifat pribadi tentang diri sendiri kepada orang lain. Lebih lanjut Baumeister dan Vohs (2007) menjelaskan, pengungkapan-diri merupakan cara seseorang untuk mengekspresikan perasaannya tentang situasi, untuk menyampaikan pikiran dan pendapatnya tentang suatu topik, untuk mendapatkan kepastian tentang perasaannya, atau untuk mendapatkan suatu saran atau nasihat. Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini akan mengkaji lebih jauh mengenai pengungkapan-diri dalam sebuah hubungan pernikahan.

Pengungkapan-diri merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kepuasan pernikahan. Pada pasangan yang sudah menikah, skor pengungkapan-diri individu merupakan sebuah prediktor yang signifikan terhadap kepuasan pernikahannya (Hendrick, 1981), baik pada suami maupun istri (Hansen & Schuldt, 1984). Melalui pengungkapan-diri, seseorang bisa menyampaikan berbagai keluhan maupun keberatannya terhadap suatu hal yang dipandang mengganggu dalam sebuah pernikahan. Hal ini akan membantunya dalam melepaskan ketegangan (*tension*) dalam dirinya. Dari berbagai penjelasan diatas, maka pertanyaan pertama dari penelitian ini adalah apakah ada hubungan positif antara pengungkapan-diri dengan kepuasan pernikahan.

Cozby (Schaefer & Olson, 1981) menyebutkan bahwa hubungan antara pengungkapan-diri dan kepuasan pernikahan boleh jadi berbentuk garis lengkung (*curvilinier*). Artinya, ada sebuah titik di mana ketika pengungkapan-diri meningkat, maka kepuasan pernikahan akan cenderung menurun. Dengan demikian, peneliti menduga bahwa pengungkapan-diri dapat menjadi prediktor terhadap kepuasan pernikahan, jika dalam proses interaksi tersebut dimediasi oleh intimasi. Dengan kata lain, ketika seseorang mengungkapkan diri kepada pasangannya, lalu dalam interaksi tersebut tidak memunculkan intimasi, maka hasilnya pengungkapan diri tidak lagi memengaruhi kepuasan

pernikahan.

Sternberg (1997) menyebutkan bahwa intimasi merujuk pada perasaan kedekatan, keterhubungan, dan keterikatan dalam mencintai hubungan. Penelitian terdahulu (Waring & Chelune, 1983; Laurenceau dkk., 1998; Laurenceau dkk., 2005) menunjukkan bahwa pengungkapan-diri merupakan prediktor yang signifikan terhadap intimasi. Pengungkapan-diri merupakan bagian proses penting dalam menjalin interaksi yang intim (*intimate interactions*) dan membangun hubungan intim (*intimate relationships*), namun intimasi dan pengungkapan-diri bukanlah konstruk yang sinonim (Laurenceau dkk., 2004). Penelitian lain tentang intimasi menunjukan bahwa intimasi memiliki korelasi yang positif dengan kepuasan pernikahan (Rotenberg dkk., 1993; Van den Broucke dkk., 1995a; Harper dkk., 2000). Dengan demikian, pertanyaan kedua dari penelitian ini adalah apakah hubungan antara pengungkapan diri dengan kepuasan pernikahan ini dimediasi oleh intimasi.

Berdasarkan berbagai uraian tersebut, peneliti menetapkan dua tujuan dalam penelitian ini. Pertama, untuk membuktikan hubungan positif antara pengungkapan-diri dan kepuasan pernikahan. Kedua, untuk membuktikan bahwa hubungan positif antara pengungkapan diri dan kepuasan pernikahan dimediasi oleh intimasi. Sementara hipotesis dalam penelitian ini, pertama terdapat hubungan positif antara pengungkapan-diri dan kepuasan pernikahan. Kedua, intimasi merupakan variabel yang memediasi hubungan antara pengungkapan-diri dan kepuasan pernikahan.

## METODE PENELITIAN

### *Subjek*

Subjek pada penelitian ini adalah 110 individu (54 laki-laki dan 56 perempuan) yang sudah menikah, pernikahan pertama, dan setiap subjek hanya memiliki satu orang pasangan (monogami). Sementara lokasi subjek pada penelitian ini adalah di Kota

Cilegon, Banten.

### Metode Pengumpulan Data

Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebuah kuesioner yang terdiri atas tiga skala pengukuran. Pertama, kepuasan pernikahan diukur dengan menggunakan adaptasi *Kansas Marital Satisfaction Scale* (KMSS) yang dibuat oleh Schumm dkk. (1986). Kedua, intimasi diukur dengan menggunakan adaptasi *Personal Assessment of Intimasi in Relationships* (PAIR) yang dibuat oleh Schaefer dan Olson (1981). Ketiga, pengungkapan diri diukur dengan menggunakan modifikasi *Marital Self-Disclosure Questionnaire* (MSDQ) yang dibuat oleh Waring dkk (1998).

### Teknik Analisis Data

Hipotesis pertama dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik analisis korelasional Spearman. Sementara untuk proses pengujian hipotesis kedua dilakukan dengan salah satu teknik dalam pendekatan *product of coefficient*, yaitu teknik *bootstrapping*.

Pendekatan *product of coefficient* bertujuan untuk menguji signifikansi pengaruh tak langsung atau *indirect effect* (jalur ab). Pendekatan ini dipilih peneliti karena uji signifikansi terhadap koefisien *indirect effect* ab diakui memberikan pengujian yang lebih langsung terhadap hipotesis mediasional dibanding pendekatan lainnya (Preacher & Hayes., 2004; Preacher dkk., 2007). Sementara teknik *bootstrapping* dipilih karena teknik bootstrapping tidak membuat asumsi tentang bentuk distribusi variabel atau distribusi sampling statistik seperti yang terjadi dalam teknik tes Sobel (Preacher & Hayes, 2004). Hal ini didasarkan pada beberapa temuan yang menunjukkan bahwa pengujian hipotesis mediasi (*indirect effect* ab) sangat mungkin berdistribusi tidak normal namun menunjukkan proses mediasi (Shrout & Bolger, 2002; Preacher & Hayes, 2004). Selain itu, teknik ini juga dipilih karena teknik ini tidak memerlukan sampel

yang besar dalam proses analisisnya.

Perhitungan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program *Software Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 18 for Windows ditambah dengan *macro bootstrapping* mediasi sederhana untuk SPSS (Preacher & Hayes, 2004).

## HASIL PENELITIAN

Hasil analisis terhadap data penelitian yang diperoleh menunjukkan koefisien korelasi  $r$  sebesar 0.176 dengan  $p$  0.03 ( $< 0.05$ ) pada uji satu ekor (tabel 1). Hal ini menunjukkan bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara pengungkapan-diri dengan kepuasan pernikahan. Artinya, semakin tinggi pengungkapan-diri seseorang kepada pasangannya, maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan pernikahannya. Dengan demikian, hipotesis pertama yang menyatakan ada hubungan positif antara pengungkapan-diri dengan kepuasan pernikahan diterima.

Correlations (tabel 1)				
			Pengungkapan-diri	Kepuasan Pernikahan
Spearman's rho	Pengungkapan-diri	Correlation Coefficient	1.000	.176*
		Sig. (1-tailed)	.	.033
		N	110	110
	Kepuasan Pernikahan	Correlation Coefficient	.176*	1.000
		Sig. (1-tailed)	.033	.
		N	110	110

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

Hasil bootstrapping (tabel 2) dengan 1000 sampel menunjukkan bahwa *indirect effect* memiliki koefisien sebesar 0.35 dengan perkiraan signifikansi terletak diantara 0.1812 (batas bawah) dan 0.5532 (batas atas) dengan interval kepercayaan 95%. Karena nol tidak dalam interval kepercayaan 95%, sehingga dapat disimpulkan bahwa efek tidak langsung memang secara signifikan berbeda dari nol pada taraf signifikansi 0.05 (Preacher & Hayes, 2004). Dengan demikian, hipotesis kedua yang menyatakan bahwa intimasi merupakan mediator antara pengungkapan-diri dengan kepuasan pernikahan diterima.

## Bootstrapping (tabel 2)

Run MATRIX procedure:

VARIABLES IN SIMPLE MEDIATION MODE

Y   Kepuasan Pernikahan  
X   Pengungkapan-diri  
M   Intimasi

SAMPLE SIZE

110

DIRECT And TOTAL EFFECTS

	Coeff	s.e.	t	Sig(two)
b(YX)	.2317	.1112	2.0834	.0396
b(MX)	1.9483	.3695	5.2734	.0000
b(YM.X)	.1778	.0235	7.5736	.0000
b(YX.M)	-.1148	.1011	-1.1352	.2588

INDIRECT EFFECT And SIGNIFICANCE  
USING NORMAL DISTRIBUTION

	Value	s.e.	LL 95 CI	UL 95 CI	Z	Sig(two)
Effect	.3465	.0805	.1886	.5043	4.3025	.0000

BOOTSTRAP RESULTS For INDIRECT EFFECT

	Data	Mean	s.e.	LL 95 CI	UL 95 CI	LL 99 CI	UL 99 CI
Effect	.3465	.344	.0949	.1812	.5532	.1343	.6123

NUMBER OF BOOTSTRAP RESAMPLES

1000

POINT ESTIMATES OF EFFECT SIZE FOR  
INDIRECT EFFECTS

ab .3465  
P\_m 1.4953  
R\_m -3.0191  
R2\_45 .0311  
ab\_ps .1192  
ab\_cs .2939

----- END MATRIX -----

## PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis pertama hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengungkapan-diri terhadap kepuasan pernikahan. Semakin tinggi pengungkapan-diri seseorang, semakin meningkat pula kepuasan pernikahannya. Hasil temuan ini menunjukkan tentang pentingnya peran pengungkapan-diri dalam interaksi sosial, atau dalam konteks ini hubungan pernikahan. Dengan pengungkapan-diri, seseorang dapat mengekspresikan perasaannya kepada pasangannya tentang situasi, menyampaikan pikiran dan pendapat tentang suatu topik, mendapatkan kepastian tentang perasaan, atau mendapatkan suatu saran atau nasihat dari orang lain (Baumeister & Vohs, 2007).

Melalui pengungkapan-diri, seseorang bisa menyampaikan berbagai keluhan maupun keberatannya terhadap suatu hal yang dipandang mengganggu dalam sebuah pernikahan kepada pasangannya. Hal ini akan membantunya dalam melepaskan unek-unek dan ketegangan (*tension*) dalam dirinya. Selain itu, pengungkapan-diri juga bisa menjadi sarana untuk menceritakan keinginan-keinginan terdalam individu terkait dengan cita-cita pribadi, dan berbagi tentang ekspektasi terkait pasangan ataupun permasalahan rumah tangga. Dengan pengungkapan diri pada akhirnya, pasangan dapat lebih memahami dan memberikan dukungan terhadap dirinya. Sebagaimana yang telah diketahui, dukungan sosial (pasangan) termasuk salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kepuasan pernikahan (Mickelson dkk., 2006).

Hipotesis kedua dari penelitian ini berbicara tentang proses mediasi. Model mediasi dalam proses psikologis menjadi populer karena mediasi dapat menjelaskan hubungan variabel yang dapat diurai menjadi komponen-komponen yang mampu mengungkapkan kemungkinan mekanisme sebab-akibat. Model ini berguna untuk pengembangan dan pengujian teori, serta menjadi identifikasi

titik kemungkinan intervensi dalam bidang terapan (Shrout & Bolger, 2002). Secara umum, suatu variabel dikatakan berfungsi sebagai mediator dapat dilihat dari sejauh mana variabel tersebut dapat menjelaskan hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung. Dengan kata lain, sebuah mediator menawarkan penjelasan tentang mengapa dan bagaimana suatu efek tertentu (variabel tergantung) dapat muncul (Baron & Kenny, 1986).

Pada hipotesis kedua, intimasi terbukti menjadi variabel mediator dalam hubungan antara pengungkapan-diri dengan kepuasan pernikahan. Berdasarkan hasil yang diperoleh, hubungan antara pengungkapan-diri dan kepuasan pernikahan menjadi lebih kecil dan tidak signifikan setelah mengontrol intimasi. Dalam hal ini, intimasi berperan sebagai mediator penuh dalam hubungan antara pengungkapan-diri dengan kepuasan pernikahan, bukan sebagai mediator parsial (Kenny dkk, 1998). Artinya, ketika seseorang mengungkapkan diri kepada pasangannya, lalu dalam prosesnya tidak memunculkan intimasi, maka akumulasi dari interaksi tersebut tidak akan memunculkan kepuasan pernikahan, bahkan berpotensi menurunkan kepuasan pernikahan. Hal ini dapat dilihat dari hubungan pengungkapan diri dan kepuasan pernikahan yang menjadi negatif setelah mengontrol intimasi.

Sementara itu, analisis tambahan yang dilakukan terhadap data penelitian menunjukkan sebuah temuan menarik. Pertama, hasil korelasi antara pengungkapan-diri dengan kepuasan pernikahan berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa pengungkapan-diri berkorelasi positif dengan kepuasan pernikahan perempuan, namun tidak pada kepuasan pernikahan laki-laki. Artinya, pengungkapan-diri merupakan salah satu variabel penting yang memberikan kontribusi sebesar 10.9% kepuasan pernikahan perempuan, namun pengungkapan-diri tidak berkorelasi terhadap kepuasan pernikahan suami.

Sementara hasil analisis mediasi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa intimasi merupakan mediator dalam hubungan antara pengungkapan-diri dan kepuasan pernikahan, baik pada laki-laki maupun perempuan.

Secara keseluruhan, peneliti mengakui bahwa penelitian ini masih memiliki berbagai kelemahan. Pertama, sampel pada penelitian ini memiliki tingkat kepuasan pernikahan yang sangat tinggi, sehingga tingkat kepuasan pernikahan pada individu yang rendah atau sangat rendah kurang terwakili. Kedua, penelitian ini tidak menyertakan skala *social-desirability*. Hal ini menjadi penting, karena berdasarkan pengalaman peneliti, topik tentang pernikahan (terutama kekurangan dalam pernikahan) merupakan isu yang sensitif untuk diangkat dan dibicarakan, terlebih kepada orang asing. Hal tersebut berpotensi memunculkan *bias* pada jawaban yang diberikan subjek penelitian.

## SIMPULAN DAN SARAN

### *Simpulan*

Simpulan pertama pada penelitian ini adalah kepuasan pernikahan subjek terkait erat dengan sejauhmana subjek mampu mengungkapkan diri kepada pasangannya. Kedua, intimasi merupakan mediator penuh yang mampu menjelaskan sekaligus juga menentukan hubungan antara pengungkapan-diri dengan kepuasan pernikahan.

### *Saran*

Sementara berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan peneliti terkait proses dan hasil dari penelitian ini. Pertama, individu hendaknya meningkatkan kemampuan dan keterampilannya dalam mengungkapkan-diri kepada pasangannya untuk menjaga dan memelihara kepuasan terhadap pernikahan. Karena pengungkapan-diri merupakan perangkat dalam memecah kebekuan dan kebuntuan komunikasi.

Kedua, pasangan (lawan bicara)



juga sebaiknya ikut terlibat aktif dalam mengungkapkan-diri serta menanggapi dengan baik topik yang dibicarakan oleh individu. Dengan begitu tidak terjadi ketimpangan, atau dengan kata lain pengungkapan-diri didominasi oleh satu pihak saja (tidak imbang). Selain itu, penanggapi yang baik dari pasangan terhadap pembicaraan merupakan persoalan yang tidak kalah penting untuk diperhatikan. Seyogyanya, komunikasi dalam rumah tangga bersifat interaktif dan hangat. Karena dengan iklim komunikasi yang demikianlah intimasi akan terbentuk dengan subur, dan sebagai buahnya, pernikahan akan terasa memuaskan dan membahagiakan.

Ketiga, bagi peneliti yang tertarik dengan topik serupa, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan subjek dengan tingkat pengungkapan-diri, intimasi, dan kepuasan pernikahan yang lebih variatif, sehingga hasil penelitian yang diperoleh bisa menggambarkan dengan lebih baik. Selain itu, peneliti selanjutnya hendaknya menyertakan skala *social-desirability* untuk digunakan dalam instrumen penelitian. Karena dengan menyertakan skala *social-desirability*, peneliti akan mengetahui apakah hasil penelitian terdapat *bias* atau tidak. Dengan demikian, kepercayaan terhadap hasil penelitian pun akan semakin tinggi. Sejauh pengetahuan peneliti, topik ini merupakan penelitian pertama yang menggunakan analisis mediasi terhadap hubungan pengungkapan-diri, intimasi, dan kepuasan pernikahan. Dengan demikian, hasil penelitian ini membuka peluang kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan pengujian dan pembuktian lebih lanjut dengan metode eksperimen dengan melakukan manipulasi terhadap pengungkapan-diri subjek ataupun beserta pasangannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, K., Kimiaee, S., & Afzali, M. H. (2010). Effect of family problem-solving on marital satisfaction. *Journal of Applied Sciences*, 1-6.
- Aron, A. P., Mashek, D. J., & Aron, E. N. (2008). Closeness as including other in the self. Dalam Mashek, D. J. & Aron, A., *Handbook of closeness and intimacy*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (2007). *Encyclopedia of social psychology*. California: SAGE Publications.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 964-980.
- Busby, M. D., Christensen, C., Crane, D. R., & Larson, J. H. (1995). A revision of the dyadic adjustment scale for use with distressed and nondistressed couples: Construct hierarchy and multidimensional scales. *Journal of Marital and Family Therapy*, 21(3), 289-308.
- Chung, H. (1990). Research on the marital relationship: A critical review. *Family Science Review*, 3(1), 41-54.
- Cook, D. (2001). *Intimacy in marriage and relationships as a developmental task - A comparison of David Schnarch and Harville Hendrix*. <http://aphroweb.net/papers/marriage-comparison.htm>, 26/05/11.

- 
- Downing, V. L. (2008). *Attachment style, relationship satisfaction, intimacy, loneliness, gender role beliefs, and the expression of authentic self in romantic relationship*. Disertasi: University of Maryland.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2006). Relationship satisfaction. Dalam Vangelisti, A. L. & D. Perlman, D., *The Cambridge handbook of personal relationships*. New York: Cambridge University Press.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 72, 630–649.
- Fincham, F. D., Beach, S. R. H., Harold, G. T., & Osborne, L. N. (1997). Marital satisfaction and depression: Different causal relationships for men and women?. *Psychological Science*, 8(5), 351-35.
- Green, K., Derlega, V. J., & Mathew, A. (2006). Self-disclosure in personal relationship. Dalam Vangelisti, A. L. & Perlman, D., *The cambridge handbook of personal relationships*. New York: Cambridge University Press.
- Hall, C. S. & Lindzey, G. (1993). *Psikologi kepribadian 1: Teori-teori psikodinamik (Klinis)*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Hansen, J. E. & Schuldt, W. J. (1984). Marital self-disclosure and marital satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 46(4), 923-926.
- Harper, J. M., Schaalje, B. G., & Sandberg, J. G. (2000). Daily hassles, intimacy, and marital quality in later life marriages. *The American Journal of Family Therapy*. 28(1), 1-18.
- Hendrick, S. S. (1981). Self-disclosure and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 980–988.
- Hess, J. (2008). *Marital satisfaction and parental stress*. Thesis: Utah State University.
- Impett, E. A., Beals, K. P., & Peplau, L. A. (2001). Testing the investment model of relationship commitment and stability in a longitudinal study of married couples. *Current Psychology*, 20(4), 312–326.
- Kenny, D. A., Kashy, D. A., & Bolger, N. (1998). Data analysis in social psychology. Dalam Gilbert, D., Fiske, S., & Lindzey, G., *The handbook of social psychology*. Boston: McGraw-Hill.
- Kouneski, E. F. & Olson, D. H. (2008). A practical look at intimacy: ENRICH couple typology. Dalam Mashek, D. J. & Aron, A., *Handbook of closeness and intimacy*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Larson, J. H., Hammond, C. H., & Harper, J. M. (1998). Perceived equity and intimacy in marriage. *Journal of Marital and Family Therapy*, 24(4), 487-506.
- Laurenceau, J-P., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1238-1251.
- Laurenceau, J-P., Barrett, L. F., & Rovine, M. J. (2005). The interpersonal process model of intimacy in marriage: A daily-diary and multilevel modeling approach. *Journal of Family Psychology*, 19(2), 314–323.
-

- Laurenceau, J.-P., Rivera, L. M., Schaffer, A. R., & Pietromonaco, P. R. (2004). Intimacy as an interpersonal process: Current status and future directions. Dalam Mashek, D. J. & Aron, A., *Handbook of closeness and intimacy*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Mickelson, K. D., Claffey, S. T & Williams, S. L. (2006). The moderating role of gender and gender role attitudes on the link between spousal support and marital quality. *Sex Roles*, 55, 73–82.
- Ng, K.-M., Loy, J. T.-C., Gudmunson, C. G., & Cheong, W. (2008). Gender differences in marital and life satisfaction among Chinese Malaysians. *Sex Roles*, 60, 33-43.
- Oluwole, D. A. 2008. Marital satisfaction: connections of self-disclosure, sexual self-efficacy and spirituality among Nigerian women. *Pakistan Journal of Social Sciences*, 5(5), 464-469.
- Preacher, K. J & Hayes, A. F., (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36(4), 717-731.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D & Hayes, A. F., (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research*, 42(1), 185–227.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69, 576–593.
- Regan, P. (2011). *Close relationships*. New York: Roudedge
- Reis, H. T. & Sprecher, S. (2009). *Encyclopedia of human relationships*. California: SAGE Publications, Inc.
- Rodrigues, A. E., Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2006). What predicts divorce and relationship dissolution?. Dalam M. Fine, M. & J. Harvey, J., *Handbook of divorce and relationship dissolution*. New Jersey: Erlbaum.
- Rotenberg, K. J., Schaut, G. B., & O'connor, B. P. (1993). The roles of identity development and psychosocial intimacy in marital success. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 12(2), 198-217.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M. & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5, 357-391.
- Sanders, K. M. (2010). *Marital satisfaction across the transition to parenthood*. Thesis: University of Nebraska.
- Saputra, A. (2011). *Tingkat perceraian di indonesia meningkat*. <http://www.detiknews.com/read/2011/08/04/124446/1696402/10/tingkat-perceraian-di-indonesia-meningkat,05/01/12>.
- Schaefer, M. T., & Olson, D. H. (1981). Assessing intimacy: The PAIR inventory. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7, 47–60.
- Schumm, W. R., Paff-Bergen, L. A., Hatch, R. C., Obiorah, F. C., Copeland, J. M., Meens, L. D., & Bugaighis, M. A. (1986). Concurrent and discriminant validity of the Kansas Marital Satisfaction Scale. *Journal of Marriage and the Family*, 48, 381-387.

- 
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
- Sternberg, R. J. (1997). Construct validation of a triangular love scale. *European Journal of Social Psychology*, 27, 313-335.
- Troy, A. B. (2000). Determining the factors of intimate relationship satisfaction: Interpersonal communication, sexual communication, and communication affect. *Colgate University Journal of the Sciences*, 32, 221-230.
- Van den Broucke, S., Vertommen, H., & Vandereycken, W. (1995). Construction and validation of a marital intimacy questionnaire. *Family Relations*, 44(3), 285-290.
- Waring, E. M. & Chelune, G. J. (1983). Marital intimacy and self-disclosure. *Journal of Clinical Psychology*, 39(2), 183-190.
- Waring, E. M., Holden, R. R., & Wesley, S. (1998). Development of Marital Self-Disclosure Questionnaire (MSDQ). *Journal of Clinical Psychology*, 54(6), 817-824.
- Waring, J. A. (2001). *The Marital Self-Disclosure Questionnaire: A validation study*. Thesis: The University of British Columbia.
- Weiss, R. L. (2005). A critical view of marital satisfaction. Dalam Pinsof, W. M. & Lebow, J. L., *Family psychology: The art of the science*. New York: Oxford University Press.



---

## KOPING RELIGIUS DAN KEBAHAGIAAN PSIKOLOGIS PADA LANJUT USIA

Faiz A. Rachmawati

H. Fuad Nashori

*Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta*

Email: fa.rachmawati@gmail.com

### **Abstrack**

*This study aimed to determine the relation between religious coping and psychological well being among the elderly who live in nursing homes. Subjects in this study were further after living in "Panti Wredha Perandan Padudan and Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta". Subjects in this study were 30 people aged between 57-87 years. Data collected using scale of psychological well being based on the theory of Ryff (Rostiana, 2011) and the scale of Religious Coping based on Pargament theory (Klaaseen dkk, 2006). The data collected is then processed using the Product Moment Pearson analysis. Results obtained  $r = 0.673$  and  $p = 0.00$ . The results are significant  $p < 0.01$ . Concluded that the hypothesis is accepted that there is a positive relation between religious coping and psychological well being among the elderly.*

*Keywords: religious coping, psychological well being, elderly in nursing homes.*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara koping religius dan kebahagiaan psikologis pada lanjut usia yang tinggal di panti jompo. Subjek dalam penelitian ini adalah lanjut usia yang tinggal di Panti Wredha Perandan Padudan dan Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. Subjek berusia antara 57-87 tahun berjumlah 30 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala Kebahagiaan Psikologis berdasarkan teori dari Ryff (Rostiana, 2011) dan skala Koping religius berdasarkan teori Pargament (Klaassen dkk, 2006). Data yang telah dikumpulkan kemudian diproses menggunakan analisis *product moment Pearson*. Hasil yang diperoleh  $r = 0,673$  dan  $p = 0,00$ . Hasil penelitian ini signifikan  $p < 0,01$ . Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada hubungan positif antara koping religius dan kebahagiaan psikologis pada lanjut usia.

**Kata Kunci :** koping religius , kebahagiaan psikologis, lanjut usia.

Lanjut usia (lansia) yang bahagia akan diliputi oleh emosi yang positif. Pernyataan ini sesuai dengan hasil Olivia (2010) yang menemukan ada hubungan yang signifikan antara *psychological well-being* dengan *integrity* lansia di panti sosial tresna wredha Melania. Bardburn (Olivia, 2010) menjelaskan seseorang yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi memiliki emosi positif lebih banyak daripada emosi negatif. Mereka didominasi oleh rasa bahagia (*well-being*) melebihi rasa sakit dalam hidupnya.

Dalam realitasnya, tidak semua lansia atau sekurang-kurangnya sebagian lansia tidak bahagia. Di dalam panti jompo lansia mengalami beberapa masalah yang menyebabkan merasa tidak betah di dalam panti jompo. Masalah tersebut di antaranya adalah kesepian, keterasingan dari lingkungan, ketidakberdayaan, ketergantungan, kurang percaya diri, keterlantaran terutama bagi lanjut usia yang miskin serta kurangnya dukungan dari anggota keluarga. Kebahagiaan psikologis yang belum dirasakan lanjut usia antara lain

(lihat tabel 1).

**Tabel 1. Kebahagiaan Psikologis**

Pernyataan	Kategori	
	Respon	Respon
Saya mudah berkomunikasi dengan orang lain	Tidak sesuai	30%
Saya malas berbincang dengan orang lain	Sesuai	23,30%
Teman saya berbincang-bincang dalam hidup ini sedikit	Sesuai	36,67%
Orang lain enggan bercerita tentang hal yang mereka alami	Sesuai	36,67%
Saya lebih suka berdiam diri	Sesuai	23,30%
Saya bingung ke depan harus menjalani hidup seperti apa	Sesuai	33,30%
Tidak ada yang bisa dibanggakan dari diri saya	Sesuai	26,7 %

Sumber: Erlangga (2012)

Uraian tabel di atas mengungkapkan hasil survei tentang kebahagiaan psikologis di panti jompo. Hal tersebut dapat mengakibatkan depresi yang dapat menghilangkan kebahagiaan, hasrat, harapan, ketenangan pikiran dan kemampuan untuk merasakan ketenangan hidup, hubungan yang bersahabat dan bahkan menghilangkan keinginan menikmati kehidupan sehari-hari (Partini, dalam Erlangga, 2012).

Dari penelitian sebelumnya diketahui bahwa dengan berpikir positif seseorang mampu mengatasi masalah di sekitarnya. Para lanjut usia yang tinggal di panti jompo akan tetap bertahan apabila berusaha berpikir positif dan mampu melakukan pengatasan masalah. Dalam penelitian ini kebahagiaan yang dimaksud adalah kebahagiaan psikologis. Menurut Ryff (Rostiana, 2011), kebahagiaan psikologis adalah suatu kondisi yang menggambarkan upaya individu untuk merealisasikan kemampuan yang positif agar hidupnya lebih baik.

Pengatasan masalah yang dapat dilakukan oleh lanjut usia yang tinggal di panti jompo adalah *coping*. *Coping* merupakan suatu tindakan atau tingkah laku yang bersifat penanggulangan, yaitu individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitar yang bertujuan untuk menyelesaikan suatu masalah atau tugas (Chaplin, 2005). Para lanjut usia dapat melakukan *coping* untuk bisa menghadapinya sehingga efek yang ditimbulkan sehingga bisa meminimalkan

tekanan dan kesedihan. *Coping* yang dilakukan dapat bersumber dari keyakinan keagamaannya. Hubungan antara agama dan hidup yang bahagia sudah bukan misteri. Agama mengisi harapan manusia dengan masa depan dan menciptakan bahagia dalam hidup. Lanjut usia mencoba mencari solusi agar tetap nyaman dan bahagia tinggal di panti jompo dengan melakukan koping religius.

Pada penelitian Safaria (2011), koping religius memainkan peran penting dalam menurunkan atau menahan (*reducing and buffering*) efek stressor kerja pada individu. Implikasinya, pengembangan keterampilan dan perilaku religius atau koping religius sangat dianjurkan sebagai sebuah kekuatan bagi individu untuk menghadapi tuntutan stres kerja yang semakin meningkat. Begitu juga bagi para lanjut usia di panti jompo dapat melakukan koping religius untuk menurunkan stres yang dihadapi di panti jompo. Kegiatan keagamaan yang dilakukan di panti jompo dapat memberikan motivasi yang kuat bagi para lanjut usia untuk melakukan koping religius. Para lanjut usia berusaha menerima keadaan mereka untuk tetap mampu bertahan hidup di panti jompo. Di masa lanjut usia, para lanjut usia biasanya lebih berusaha mendekatkan diri pada Tuhan.

Kehidupan para lanjut usia yang tinggal di panti jompo inilah yang menarik perhatian peneliti. Di panti jompo ini para lanjut usia harus mampu beradaptasi menghabiskan sisa hidupnya dengan jauh dari keluarga, apalagi mereka yang sudah tidak memiliki keluarga lagi. Peneliti tertarik untuk meneliti hipotesis penelitian tentang “hubungan positif antara koping religius dan kebahagiaan psikologis lanjut usia di panti jompo”. Semakin tinggi koping religius semakin tinggi kebahagiaan psikologisnya.

## METODE PENELITIAN

### *Subjek Penelitian*

Subjek penelitian ini adalah laki-laki atau perempuan yang berumur 56 tahun ke atas berjumlah 30 orang. Subjek tinggal di panti jompo di Yogyakarta. Subjek

memiliki anak ataupun tidak memiliki anak. Subjek penelitian memeluk agama tertentu.

Pengambilan sampel subjek dilakukan dengan *purposive sampling*. Teknik pengambilan sampel ini didasarkan pada kriteria subjek yang telah ditetapkan. Pengambilan data dilakukan di dua panti jompo di Yogyakarta. Pengambilan data dilakukan dengan memberikan angket dan peneliti mendampingi satu-satu lanjut usia dalam pengisian angket.

### Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode skala. Adapun skala yang digunakan, yaitu skala Kebahagiaan teori dari Ryff (Rostiana, 2011) berjumlah 24 aitem memiliki reliabilitas 0,701 dan validitas 0,125-0,67 dan skala Koping religius oleh Pargament (Klaassen, 2006) berjumlah 30 aitem memiliki reliabilitas 0,941 dan validitas 0,246-0,767. Kedua alat ukur ini dibuat dengan dua variasi yaitu aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*. Model skala yang digunakan adalah skala *Likert*.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik *product moment* dari Pearson yang dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara koping religius dan kebahagiaan psikologis. Selain itu dilakukan uji regresi untuk mengetahui seberapa besar sumbangan koping religius terhadap kebahagiaan psikologis. Uji analisis dilakukan melalui bantuan program komputer *SPSS 17.0 for Windows*.

## HASIL PENELITIAN

### Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini hendak mendeskripsikan terdapat 30 orang lanjut usia berdasarkan jenis kelamin, agama yang dianut, dan kelompok usia.

**Tabel 2. Deskripsi Subjek**

No.	Faktor	Kategori	Jumlah	Presentase
1	Jenis Kelamin	a. Laki-laki	6	20%
		b. Perempuan	24	80%
2	Agama	a. Katholik	1	3,3%
		b. Kristen	12	40 %
		c. Islam	17	56,67%
3	Usia	a. < 56	0	0%
		b. 56 = x = 66	7	23,33%
		c. > 66	23	76,67%

Dari data yang diperoleh, peneliti menggolongkan subjek dalam lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Penelitian ini menggunakan metode persentil. Berikut ini tabel pembagian persentilnya.

**Tabel 3. Pembagian Kebahagiaan dan Koping Religius Berdasar Persentil**

Persentil	Kebahagiaan Psikologis	Koping religius
20	2,5833	3,0280
40	2,8917	3,1493
60	3,0417	3,5640
80	3,2417	3,8533

Selanjutnya, akan disampaikan rumus penormaan yang ditampilkan pada Tabel 4.

**Tabel 4. Rumus penormaan**

Kebahagiaan Psikologis	Kategorisasi	Koping religius
$X < 2,5833$	Sangat Rendah	$X < 3,0280$
$2,5833 = X < 2,8917$	Rendah	$3,0280 = X < 3,1493$
$2,8917 = X < 3,0417$	Sedang	$3,1493 = X < 3,5640$
$3,0417 = X < 3,2417$	Tinggi	$3,5640 = X < 3,8533$
$X > 3,2417$	Sangat Tinggi	$X > 3,8533$

**Tabel 5. Norma Data Penelitian**

Kebahagiaan Psikologis		Kategorisasi	Koping religius	
%	Frekuensi		%	Frekuensi
		Sangat		
16,67%	5	Rendah	16,67%	5
23,33%	7	Rendah	16,67%	5
13,33%	4	Sedang	26,67%	8
26,67%	8	Tinggi	23,33%	7
		Sangat		
20%	6	Tinggi	16,67%	5

Tabel di atas menunjukkan persentase terbesar pada variabel kebahagiaan psikologis pada kategori tinggi, yaitu 26,67 %, dan variabel koping religius pada kategori sedang, yaitu 26,67 %.

### Hasil Uji Asumsi

Uji asumsi yang diperlukan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas pada dasarnya adalah melakukan perbandingan data yang peneliti miliki dengan data berdistribusi normal. Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan.

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah populasi berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada skala kebahagiaan psikologis dan skala koping religius dilakukan dengan menggunakan *test of normality* dari Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Data normal jika signifikansi lebih besar dari 5% atau 0,05. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini adalah data normal (lihat tabel 6).

**Tabel 6. Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
psychological well being	.085	30	.200 <sup>*</sup>	.978	30	.769
Religious coping	.116	30	.200 <sup>*</sup>	.933	30	.057

a. Lilliefors Significance Correction

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

Uji linieritas untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. *F Linearity* ( $p < 0,05$ ) terpenuhi yaitu  $p = 0,011$  dan harga  $p$  dari nilai *F deviation from linearity*, ( $p > 0,05$ ) terpenuhi  $p = 0,208$ . Dengan demikian, koping religius dan kebahagiaan psikologis memiliki hubungan yang linear.

**Tabel 7. ANOVA tabel : test for linearity**

Variabel	F (Sig)	
	Deviation for	
	Linearity	Linearity
Kebahagiaan Psikologis*Koping religius	93,060 ( $p < 0,05$ )	4,242 ( $p > 0,05$ )

### Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang diperoleh dalam penelitian ini  $p = 0,00$  dan  $r = 0,673$ . Nilai hipotesis ini sangat signifikan, yaitu  $p < 0,01$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Dengan demikian, hasil penelitian membuktikan ada hubungan positif antara koping religius dan kebahagiaan psikologis pada lanjut usia yang tinggal di panti jompo.

**Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis**

Variabel	R	R <sup>2</sup>
Kebahagiaan Psikologis*Koping religius	0,673**	0,4529

\*\*Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed)

### Hasil Uji Regresi

Uji ini untuk mengetahui besar pengaruh koping religius terhadap kebahagiaan psikologis lanjut usia di panti jompo.

**Tabel 9. Hasil Uji Regresi**

Model	Adjusted R Square		Change Statistics			
	R	R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	Sig. F Change
1	.658 <sup>a</sup>	.432	.412	.29753	.432	21.332

a. Predictors: (Constant), gaining intimacy with other

Hasil dari tabel di atas menunjukkan bahwa *R Square* adalah 0,432. Hal ini berarti koping religius berpengaruh terhadap kebahagiaan psikologis sebesar 43,2 %. Hal ini berarti terdapat aspek lain selain koping religius yang tidak terukur dalam penelitian ini yang dapat memberikan pengaruh terhadap kebahagiaan psikologis lanjut usia di panti jompo.

Penulis melakukan analisis tambahan dengan memanfaatkan data demografik (jenis kelamin, agama dan usia).

**Tabel 10. Korelasi koping religius dan kebahagiaan psikologis dilihat dari jenis kelamin**

Jenis Kelamin	r
Lansia Perempuan	0,765**
Lansia Laki-laki	0,127

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Berdasarkan tabel di atas terdapat korelasi antara koping religius dan kebahagiaan psikologis pada lansia perempuan ( $r=0,765$   $p<0,01$ ). Sedangkan pada lansia laki-laki tidak terdapat korelasi yang signifikan pada koping religius dan kebahagiaan psikologis. ( $r=0,127$   $p>0,01$ ).

**Tabel 11. Korelasi koping religius dan kebahagiaan psikologis dilihat dari agama**

Agama	r
Kristen	0,896**
Islam	0,578*

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed)

\* Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

Berdasarkan tabel di atas terdapat korelasi antara koping religius dan kebahagiaan psikologis pada lansia yang memeluk agama Kristen ( $r=0,896$   $p<0,01$ ) dan memeluk agama Islam ( $r=0,578$   $p<0,05$ ).

**Tabel 12. Korelasi koping religius dan kebahagiaan psikologis dilihat dari umur**

Umur	r
< 74	0,679**
> 74	0,700**

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Berdasarkan tabel di atas terdapat korelasi antara koping religius dan kebahagiaan psikologis pada lansia yang usianya < 74 ( $r=0,679$   $p<0,01$ ) dan lansia yang usianya > 74 ( $r=0,700$   $p<0,01$ ).

## PEMBAHASAN

Hipotesis penelitian yang berbunyi terdapat hubungan positif antara koping religius dan kebahagiaan psikologis pada lanjut usia yang tinggal di panti jompo diterima. Ini artinya tinggi rendahnya koping religius berhubungan dengan tinggi rendahnya kebahagiaan psikologis lanjut usia yang tinggal di panti jompo.

Deskripsi penelitian pada 30 subjek lanjut usia yang tinggal di panti jompo menunjukkan bahwa koping religius berhubungan dengan kebahagiaan psikologis. Hal tersebut dapat diketahui dari tabel 5 bahwa frekuensi koping religius yang sedang berhubungan terhadap frekuensi kebahagiaan psikologis yang tinggi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Safaria (2011) pada karyawan bahwa ketika koping religius individu tinggi, maka individu mampu meredam tekanan emosional yang ditimbulkan oleh *job insecurity* melalui perilaku religiusnya, seperti berdoa, atau berserah diri kepada Tuhan. Hal ini kemudian menyebabkan individu mampu meredakan tekanan emosionalnya tersebut sehingga secara langsung mampu menurunkan respon stres kerjanya. Sebaliknya, ketika koping religius individu rendah, maka tekanan emosional akibat *job insecurity* yang tinggi tidak mampu diredam, sehingga menyebabkan secara langsung peningkatan respon stres kerja pada individu.

Hasil penelitian ini didukung pendapat Koenig (Safaria, 2011) menerangkan bahwa praktek religius dan pengalaman religius membuat seseorang mampu untuk menumbuhkan emosi positif yang terkait dengan kesehatan mental. Sebagai tambahan emosi positif yang dihasilkan dari kegiatan religius akan menurunkan kerumitan dan stres sehari-hari (*daily hassles*). Dalam penelitian ini para lanjut usia dapat melakukan koping religius terhadap stres yang dihadapi di panti jompo. Dengan menurunnya tingkat stres, kesedihan dan emosi negatif yang dialami di panti jompo, akan memunculkan emosi



positif. Emosi positif ini yang akan direalisasikan para lanjut usia sehingga kebahagiaan psikologis dapat diperoleh di pantijompo.

Seybold dan Hill (Papalia dkk, 2008) menjelaskan bahwa agama tampaknya memainkan peran mendukung bagi banyak lanjut usia. Kemungkinan penjelasan bagi hal ini antara lain dukungan sosial, keinginan gaya hidup yang sehat, persepsi terhadap kontrol terhadap hidup mereka melalui doa, mendorong emosi positif, penurunan stres dan keimanan terhadap Tuhan. Para lanjut usia lebih mendekatkan diri pada Tuhan. Salah satunya adalah dengan beribadah lebih rajin sebagai bekal nanti di akhirat. Oleh karena itu para lanjut usia lebih mampu melakukan regulasi emosi. Setiap masalah ataupun persoalan yang mereka hadapi di pantijompo dapat diatasinya dengan melakukan koping religius.

Kegiatan keagamaan yang dilaksanakan di pantijompo bagi pemeluk agama Islam, yaitu pengajian setiap hari senin dan kamis. Pantijompo mendatangkan ustad/ustadzah untuk memberikan siraman rohani. Sedangkan bagi pemeluk agama Kristen dan Katholik kegiatan keagamaan dilaksanakan hari Selasa. Pantijompo mendatangkan pendeta atau rama. Kegiatan agama tersebut yang berpengaruh terhadap penggunaan koping religius.

Menurut Jalaluddin (2012) dalam kasus-kasus sebagaimana digambarkan di atas, umumnya agama dapat difungsikan dan diperankan sebagai penyelamat. Sebab melalui pengamalan ajaran agama, lanjut usia merasa memperoleh tempat bergantung. Untuk menekan stres, para lanjut usia dapat melakukan koping religius sebagai pengatasan masalah untuk meraih kebahagiaan. Kegiatan keagamaan yang dilakukan oleh seseorang akan memengaruhi kesehatan mental dan kebahagiaan psikologis. Semakin tinggi koping religius, semakin tinggi kebahagiaan psikologis. Sebaliknya semakin rendah koping religius, semakin rendah kebahagiaan psikologis.

Pada penelitian ini, terdapat temuan menarik (lihat tabel 10). Pola hubungan koping religius dan kebahagiaan psikologis hanya berlaku pada subjek perempuan, tidak pada subjek laki-laki. Ini berarti koping religius yang dimiliki subjek perempuan menentukan tingkat kebahagiaan psikologis. Sementara tinggi rendahnya koping religius pada subjek laki-laki tidak berpengaruh pada kebahagiaan psikologisnya di pantijompo.

Salah satu yang memengaruhi kebahagiaan psikologis seseorang adalah tingkat menjalankan ritual agama seseorang. Hasil studi dari Seybold dan Hill (Papalia dkk, 2008) juga menyatakan bahwa ada asosiasi yang positif antara religiusitas dengan *well being*, kepuasan pernikahan, dan keberfungsian psikologis; serta asosiasi yang negatif dengan bunuh diri, penyimpangan, kriminalitas, dan penggunaan alkohol dan penggunaan obat-obatan terlarang.

Muba (Erlangga, 2012) *Subjective well-being* penting bagi lanjut usia karena dengan seseorang memiliki penilaian yang lebih tinggi tentang kebahagiaan dan kepuasan hidup, maka mereka cenderung bersikap lebih bahagia dan lebih puas. Dengan adanya perasaan puas dan bahagia lansia maka dapat membantu lanjut usia dalam mengatasi masalah-masalah yang sedang dialami oleh lanjut usia tersebut.

Para lanjut usia walaupun jauh dari keluarga dapat tetap mampu bertahan dan meraih kebahagiaan karena mendapat dukungan baik secara fisik maupun moral dari sesama lanjut usia maupun pendamping lanjut usia di pantijompo. Hal tersebut dapat dilihat dari penelitian ini, dari analisis regresi (lihat tabel 9) bahwa *gaining intimacy with others*, aspek koping religius menjadi prediktor yang signifikan berhubungan dengan kebahagiaan psikologis lanjut usia di pantijompo. Antonucci dan Akiyama (Santrock, 2008) menjelaskan bahwa teman merupakan sumber kebahagiaan segera yang amat kuat; sedangkan keluarga memberikan keamanan emosional dan dukungan yang lebih besar.

Karena itu, pertemanan memiliki efek positif yang amat besar pada kebahagiaan lanjut usia, akan tetapi ketika hubungan keluarga buruk atau tidak ada sama sekali, efek negatif bisa muncul. Essex dan Nam (Santrock, 2008) menjelaskan intimasi merupakan manfaat penting bagi lanjut usia, yang ingin mengetahui bahwa mereka masih bernilai dan dibutuhkan terlepas dari penurunan fisik dan lainnya.

Koping religius yang dilakukan para lanjut usia dalam penelitian ini memengaruhi lanjut usia untuk meraih kebahagiaan psikologis. Para lanjut usia diberikan kegiatan-kegiatan yang didampingi oleh para pendamping di setiap panti jompo. Hal inilah yang membuat para lanjut usia tetap senang dan bahagia bersama sesama lanjut usia di panti jompo.

Sebuah penelitian tidak selamanya sempurna. Begitu juga dengan penelitian ini, walaupun hipotesis terbukti. Dari hasil analisis yang dilakukan terhadap penelitian ini, peneliti menemukan beberapa kekurangan, seperti kurang banyaknya subjek dalam penelitian, sulitnya komunikasi dengan para lanjut usia karena keterbatasan fisik dan kurangnya kemampuan peneliti dalam pembuatan aitem-aitem dari aspek yang ada.

## PENUTUP

### *Simpulan*

Berdasarkan hasil analisis statistik dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tinggi rendahnya koping religius berpengaruh terhadap tinggi rendahnya kebahagiaan psikologis pada lanjut usia yang tinggal di panti jompo sebesar 43,2 %. *Gaining intimacy with others*, aspek koping religius menjadi prediktor utama yang berpengaruh terhadap kebahagiaan psikologis pada lanjut usia yang tinggal di panti jompo.

### *Saran*

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan koping religius dan kebahagiaan psikologis dengan sebaiknya

jumlah subjek yang lebih banyak dan penelitian dilakukan di banyak panti sehingga terlihat gambaran secara umum kehidupan lanjut usia di berbagai panti jompo. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode kualitatif, agar hasil yang didapat lebih digali secara mendalam dan jelas. Bagi subjek, Subjek dalam penelitian ini tetap senantiasa melakukan koping religius untuk tetap bertahan dan bahagia tinggal di panti jompo. Para lanjut usia juga diharapkan untuk berperan aktif mengikuti kegiatan yang diadakan di panti jompo dan jika ada yang dibutuhkan jangan sungkan untuk meminta bantuan pada pendamping panti jompo.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chaplin. J.P. (2005). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Erlangga, S.W. (2012). Subjective Well-Being pada Lansia Penghuni Panti Jompo. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Jakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Jalaluddin. (2012). *Psikologi Agama*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Klaassen, D. W, Mc Donald, M.J dan James. (2006). In P.T.Wong & L.C.J.Wong (Eds). *Advance in The Study of Religious and Spiritual Coping. Handbook of Multicultural Perspectives on stress and coping*, 105-132.
- Olivia, D. (2010). Hubungan antara Integrity dengan Psychological Well being Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Wredha Melania. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Jakarta : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

- Papalia, D.E., Old, S.W. dan Feldman, R.D. (2008). *Human Development*. Jakarta : Kencana
- Rostiana. (2011). Pengaruh Kebahagiaan Integratif terhadap Komitmen Organisasional dan Perilaku Kewargaan Organisasional. *Disertasi*. Tidak diterbitkan. Bandung : Program Pascasarjana Universitas Padjajaran.
- Safaria, T. (2011). Peran Koping religius sebagai Moderator dari *Job Insecurity* terhadap Stres Kerja pada Staff Akademik. *Jurnal Humanitas*, 2, 155-170
- Santrock, J.W. (2002). *Life Span Development*. Jakarta : Erlangga

---

# DAYA LENTING (*RESILIENCE*) PADA PEREMPUAN KORBAN PERKOSAAN

Iyulen Pebry Zuanny  
Marty Mawarpury  
Maya Khairani

*Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala Banda Aceh*  
Email : psi\_unsyiah@yahoo.com

## **Abstract**

*The purpose of this study was to determine the resilience of women victims of rape by case study approach. Purposeful sampling technique, specifically snowball sampling, was used by selecting subject according to certain party recommendation who knew subject source and location. Four subjects who were victims of rape and lived in Aceh subjects in this research. Data were collected with interviews and observation techniques and analyzed by using the theme-by-subject analysis, which was implemented by written case study report for each subject based on interview, then the report was interpreted and conclusions were made. Interview process followed interview guide composed according to resilience aspects by Bonanno (2004). The results showed that the resilience ability was different in the four subjects.*

**Keywords:** *Resilience, Rape, Women Victims of rape.*

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat daya lenting (*resilience*) perempuan korban perkosaan dengan pendekatan studi kasus. Prosedur dalam pengambilan subjek pada penelitian ini menggunakan teknik *purposeful sampling* dengan strategi *snowball sampling*, yaitu pengambilan subjek yang dipilih berdasarkan rekomendasi pihak tertentu yang mengetahui sumber dan lokasi subjek yang hendak diteliti. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 4 orang, yaitu perempuan korban perkosaan yang tinggal di Aceh. Data pada penelitian dikumpulkan melalui teknik wawancara dan observasi. Analisis data dilakukan dengan analisis tema per-subjek, yaitu analisis data yang dilakukan dengan membuat secara tertulis laporan studi kasus untuk setiap subjek yang diwawancarai, kemudian diinterpretasi dan dibuat simpulan akhir. Wawancara yang telah dilakukan menggunakan panduan wawancara yang disusun berdasarkan aspek-aspek resiliensi oleh Bonanno (2004). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan daya lenting keempat subjek berbeda-beda. Selain dipengaruhi oleh kemampuan internal subjek seperti penilaian terhadap suatu permasalahan yang dialaminya pascaperkosaan, munculnya faktor-faktor berbeda pada setiap subjek juga tergantung pada konteks dan faktor eksternal lainnya yang memiliki fungsi berbeda pada setiap subjek dalam meningkatkan daya lenting.

Kata kunci : daya lenting, perkosaan, perempuan korban perkosaan.

Kasus kekerasan seksual di Aceh menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan selama 2010-2011. Perkosaan merupakan salah satu bagian dari kekerasan seksual yang mengakibatkan banyak korban mengalami kondisi memprihatinkan. Jumlah kasus perkosaan di Aceh paling banyak terjadi di

Aceh Utara, namun kasus perkosaan yang mengalami peningkatan yang cukup signifikan selama tahun 2010-2011 yang terjadi di Banda Aceh, Aceh Tengah dan Bener Meriah. Data jumlah korban perkosaan di Aceh dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Jumlah Perempuan Korban Perkosaan di Aceh Tahun 2007-2012**

Kabupaten	Data korban perkosaan						Jumlah
	2007	2008	2009	2010	2011	2012	
Aceh Utara	4	7	17	14	10	-	52
Aceh Besar	-	-	-	4	9	-	13
Banda Aceh	-	-	-	4	17	9	30
Aceh Tengah	1	-	3	4	7	3	18
Bener Meriah	-	-	2	10	15	-	27
Lhokseumawe	-	13	3	3	3	1	23
Aceh Tamiang	1	-	3	1	4	-	9
Langsa	3	-	-	1	1	-	5
Bireun	3	-	-	-	2	2	7
Aceh Timur	-	-	5	-	3	-	8

Sumber : (Kompilasi data dari Lembaga Bantuan Hukum Asosiasi Perempuan Indonesia untuk Keadilan (LBHAPIK) dan Kelompok Kerja Transformasi Gender untuk Aceh (KKTGA), 2011, Kepolisian daerah (Polda) Aceh dan Kepolisian resor kota (Polresta) Banda Aceh, 2012)

Korban perkosaan di Aceh mengalami kondisi yang memprihatinkan. Selain mengalami trauma, mereka juga tidak memperoleh dukungan materiil maupun dukungan moril dari masyarakat sekitar. Masyarakat menganggap perempuan korban perkosaan sebagai perempuan yang tidak suci, ternoda, aib dan membawa kesialan bagi keluarga serta komunitasnya. Selain itu, pihak kepolisian sering menganggap kasus ini tidak penting dibandingkan dengan kasus lain seperti kasus yang menyebabkan kematian. Akibatnya, banyak dari aparat kepolisian yang menolak berkas pengaduan dari para korban perkosaan (Taslim, Sitepu, Hadiz, & Aripurnami, 1998; Kelompok Kerja Transformasi Gender untuk Aceh (KKTGA), 2011; *International Organization for Migration* (IOM), 2011).

Proses adaptasi yang baik setelah mengalami peristiwa traumatis sangat dibutuhkan oleh korban perkosaan. Hal ini berfungsi untuk dapat meminimalisasi atau bahkan menghilangkan dampak-dampak yang muncul pascaperkosaan, baik dampak jangka pendek maupun jangka panjang bagi korban. Dari segi psikologis, dampak jangka pendek yang muncul berupa kemarahan, kejengkelan, merasa bersalah, malu, dan terhina. Gangguan emosi ini biasanya menyebabkan terjadinya kesulitan tidur (*insomnia*), kehilangan nafsu makan, depresi, stres, dan ketakutan. Dampak psikososial juga banyak dirasakan korban perkosaan karena situasi dalam masyarakat yang meningkatkan trauma yang dialami oleh korban. Korban akan merasa bahwa dirinya telah merusak nama baik keluarga karena vonis dari orang-orang sekitar (Sulistyaningsih &

Faturochman, 2002).

Perkosaan mengakibatkan banyak korban yang mengalami kesedihan, merasa tidak nyaman, lelah, kesal, bingung hingga mengalami stres berat dan pada tataran ekstrim memutuskan untuk mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri. Perkosaan sangat berhubungan dengan perilaku bunuh diri disebabkan oleh rendahnya kemampuan daya lenting (*resilience*) korban dalam menilai pengalaman buruk yang dialami pascaperkosaan. Untuk mencegah tindakan bunuh diri dibutuhkan sebuah mekanisme ketahanan dalam diri sehingga korban dapat terlepas dari pengalaman buruk yang telah dialaminya (Fuadi, 2011; Segal, 2009).

Ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi kapasitas daya lenting seseorang. Faktor dari dalam diri individu, yakni keyakinan, penyesuaian diri yang baik, berkepribadian tangguh dan emosi positif merupakan salah satu unsur terpenting dalam pembentukan individu yang memiliki daya lenting. Individu dikatakan memiliki daya lenting ketika melewati proses adaptasi dan pemulihan selama 2 tahun, namun munculnya daya lenting pada setiap individu juga tergantung pada bagaimana individu mengontrol kesembuhannya dengan ketahanan dan proses adaptasi yang positif (Bonanno, 2004; Herman dalam Nasution, 2011).

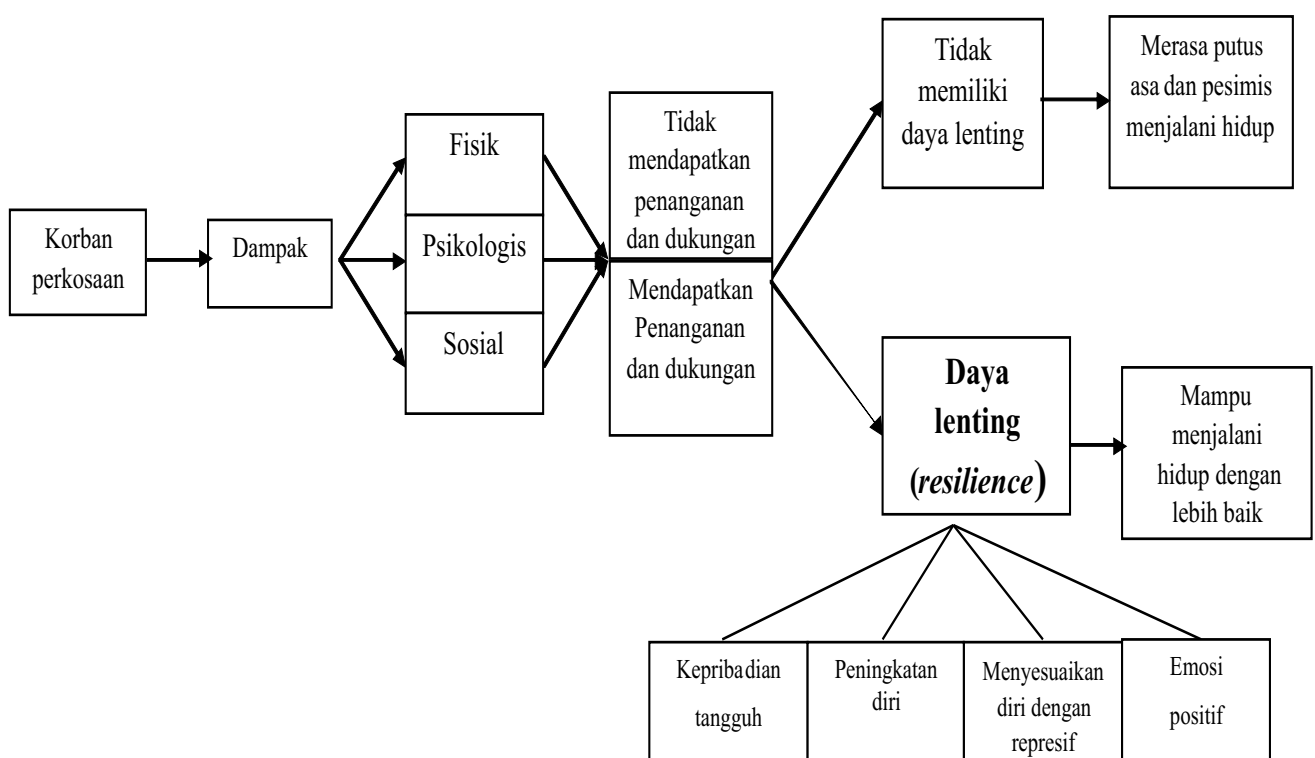
Bonanno (2004) menjelaskan bahwa daya lenting merupakan kemampuan individu untuk membangun ketahanan fisik dan psikis sebagai kapasitas untuk mendapatkan pengalaman baru dan emosi positif dalam menghadapi kondisi tidak normal ketika mengalami peristiwa yang traumatik. Kapasitas daya lenting individu dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor dari dalam diri individu merupakan salah satu unsur terpenting dalam pembentukan daya lenting. Individu yang memiliki keyakinan dan pendekatan kepada Tuhan, memiliki penyesuaian diri yang baik, berkepribadian tangguh dan sering menggunakan emosi positif dalam hidupnya akan menjadikan dirinya sebagai individu yang memiliki daya lenting. Daya lenting berperan dalam menumbuhkan kemampuan korban perkosaan dalam memaknai hidupnya dan bangkit dari peristiwa traumatis yang dialami.



Mar'at (2010) menyatakan bahwa daya lenting merupakan kemampuan atau kapasitas insan yang dimiliki seseorang, kelompok atau masyarakat yang memungkinkannya untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan.

Perkosaan merupakan tindakan kejahatan berupa kekerasan secara seksual, tidak hanya menjadi masalah bagi korban tetapi juga menjadi masalah masyarakat

(Taslim, Sitepu, Hadizt & Aripurnami, 1998). Perkosaan adalah perilaku seks laki-laki yang melakukan hubungan seksual dengan seseorang perempuan di luar keinginan dan persetujuan perempuan tersebut, baik keinginannya dilawan dengan kekuatan atau rasa takut akibat ancaman kekuatan maupun oleh obat atau racun, atau ketika korban tidak mampu melakukan penilaian rasional (Kaplan & Sadock, 2004).



Gambar 1. Kerangka Berpikir Daya lenting (*Resilience*) pada Perempuan Korban Perkosaan di Aceh

Pertanyaan dari penelitian ini adalah bagaimana daya lenting (*resilience*) pada perempuan korban perkosaan?

## METODE PENELITIAN

### *Subjek Penelitian*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar daya lenting atau resiliensi korban perkosaan. Penelitian ini

menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus (*case study*). Subjek yang diambil dalam penelitian ini berjumlah empat orang dengan karakteristik sebagai berikut: (a) Perempuan korban perkosaan, (b) Tinggal di Aceh, (c) Usia 15-27 Tahun, (d)

Bersedia menjadi subjek dalam penelitian.

### Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara dan observasi. Metode wawancara dilakukan dengan menggunakan pertanyaan terstruktur dan formal dengan mengacu pada panduan wawancara yang telah disusun berdasarkan teori Bonanno (2004) mengenai aspek-aspek daya lenting yaitu kepribadian tangguh, peningkatan diri, menyesuaikan diri dengan represif, dan emosi positif.

**Tabel 2. Panduan Pertanyaan Wawancara**

Aspek/Indikator Daya Lenting (Resilience)	Pertanyaan Wawancara	Aspek Psikologis
Kepribadian Tangguh (Hardiness)	1. Bagaimana keadaan Anda saat ini?	Afektif
	2. Bagaimana perasaan Anda berada di lingkungan Anda saat ini?	Afektif
	3. Jika Anda tidak keberatan, dapatkah Anda menceritakan bagaimana terjadinya perkosaan yang telah menimpa Anda?	Kognitif
	4. Bagaimana perasaan Anda saat kejadian itu terjadi?	Afektif
	5. Bagaimana perasaan Anda setelah kejadian itu terjadi?	Afektif
	6. Bisakah Anda menceritakan apa saja yang Anda lakukan setelah kejadian itu?	Psikomotorik
	7. Mengapa Anda memutuskan untuk melakukan hal itu?	Kognitif
	8. Apa manfaat dari keputusan dan tindakan yang telah Anda lakukan?	Kognitif
	9. Bagaimana kehidupan Anda setelah kejadian yang anda alami?	Kognitif
	10. Bagaimana cara anda menghadapi masalah-masalah yang terjadi akibat kejadian tersebut?	Psikomotorik
	11. Apa yang Anda pelajari dari kejadian yang telah menimpa Anda?	Kognitif
	12. Apa harapan Anda selanjutnya?	Kognitif
Peningkatan Diri (Self enhancement)	1. Bagaimana Anda mampu bertahan menghadapi kejadian ini?	- Kognitif - Afektif - Psikomotorik
	2. Adakah yang membantu anda bertahan menghadapi peristiwa ini?	Kognitif
	3. Siapa saja yang membantu Anda bertahan menghadapi kejadian ini?	Kognitif
	4. Bagaimana perasaan Anda ketika Anda menerima bantuan itu?	Afektif
	5. Apa saja yang Anda lakukan selama ini untuk bertahan hidup?	Psikomotorik
Menyesuaikan Diri dengan Represif	1. Apa saja kegiatan Anda saat ini?	Psikomotorik
	2. Apa yang Anda rasakan ketika berada dalam lingkungan pascaperkosaan terjadi?	Afektif
	3. Bagaimana hubungan Anda dengan lingkungan saat ini? (keluarga, teman, tetangga)	- Kognitif - Psikomotorik
	4. Bagaimana Anda berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang sekitar Anda setelah kejadian yang Anda alami?	- Kognitif - Psikomotorik
	5. Dengan siapa Anda selama ini sering bersama?	Kognitif
	6. Apa saja yang mereka lakukan dan berikan untuk Anda?	Kognitif
Emosi Positif	1. Apakah ada yang membantu dan memberikan dukungan kepada Anda setelah kejadian yang Anda alami?	Kognitif
	2. Siapa yang membantu dan mendukung Anda saat itu?	Kognitif
	3. Bisakah Anda menceritakan bagaimana bantuan dan dukungan yang mereka berikan pada Anda?	Kognitif
	4. Bagaimana perasaan Anda setelah menerima bantuan dan dukungan yang telah mereka berikan?	Afektif
	5. Ketika Anda menerima bantuan dan dukungan tersebut	Psikomotorik

Selain itu metode observasi digunakan sebagai penunjang untuk memperoleh informasi dan data tambahan dari subjek selama proses penelitian. Peneliti juga menggunakan catatan lapangan dalam bentuk deskriptif dengan mencatat semua peristiwa dan pengalaman yang dilihat dan didengar secara lengkap

dan objektif.

### Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah analisis tema per subjek. Patton (Poerwandari, 1998) menyatakan bahwa analisis tema per subjek dilakukan dengan membuat secara tertulis laporan studi kasus untuk setiap subjek yang diwawancarai, lalu kemudian diinterpretasi dan dibuat kesimpulan akhir.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil wawancara pada keempat subjek, dapat dilihat bahwa setiap subjek memiliki cara yang berbeda dalam mencapai daya lenting. Peneliti membuat perbandingan daya lenting keempat subjek dengan membandingkan berdasarkan aspek-aspek daya lenting yang dipaparkan oleh Bonanno (2004), yaitu kepribadian tangguh, peningkatan diri, menyesuaikan diri dengan represif dan emosi positif. Perbandingan kemampuan mencapai daya lenting tersebut dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 3. Perbandingan hasil daya lenting (*resilience*) antar subjek**

Kategori	Subjek I (A)	Subjek II (B)	Subjek III (C)	Subjek IV (D)
Aspek-aspek daya lenting ( <i>resilience</i> ) berdasarkan teori Bonanno (2004)				
1. Kepribadian tangguh	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tabah dan sabar menjalani hidup</li> <li>- Hikmah yang didapatkan menjadikan diri lebih sabar dan kuat</li> <li>- Memiliki harapan untuk masa depan</li> <li>- Bangkit dan bertahan hidup karena dorongan dari teman dan keluarga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu bertahan menjalani hidup karena keluarga terutama ibu (faktor eksternal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu bertahan dan sabar menjalani hidup karena mengingat anak</li> <li>- Dapat meredakan kesulitan hidup karena dorongan orang tua (faktor eksternal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu bertahan hidup karena kehadiran anak</li> <li>- Sabar dan tegar menjalani hidup karena mengingat anak</li> <li>- Memiliki kesabaran dan mampu bangkit dari penderitaan karena sokongan dari lingkungan</li> <li>- Sabar dengan hinaan dari lingkungan</li> </ul>
2. Peningkatan diri	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bekerja</li> <li>- Menghibur diri</li> <li>- Mampu berinteraksi dengan lingkungan baru</li> <li>- Membangun hubungan dengan pasangan</li> <li>- Memiliki penilaian positif terhadap diri dan lingkungan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjalani aktivitas (berkebun, membantu ibu dirumah)</li> <li>- Mencari hiburan (bermain, rekreasi)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjalani aktivitas dengan bekerja demi membiayai kehidupan (berkebun, mencuci pakaian)</li> <li>- Membangun hubungan dengan pria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berusaha mencari pertolongan saat setelah kejadian</li> <li>- Memiliki interaksi yang baik dengan lingkungan sehingga dapat menjalani kehidupan dengan baik</li> <li>- Berusaha mencari pekerjaan demi membiayai kehidupan keluarga.</li> </ul>
Aspek-aspek daya lenting ( <i>resilience</i> ) berdasarkan teori Bonanno (2004)				
3. Meyesuaikan diri dengan represi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu melupakan ingatan masa lalu (stres dan trauma) dengan melakukan aktivitas positif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu melupakan ingatan masa lalu mengenai perkosaan yang telah dialami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Iklas dan sabar ketika dihadapi dengan masalah-masalah yang terjadi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu melupakan kejadian buruk agar dapat menjalani hidup dengan baik</li> <li>- Mampu melupakan ingatan-ingatan</li> </ul>
4. Emosi positif	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Senang dengan kehadiran orang lain</li> <li>- Tenang menjalani hidup</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Senang saat berinteraksi dengan teman-teman</li> <li>- Memiliki keberanian ketika berinteraksi dengan lingkungan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Merasa senang saat bekerja dan membantu meringankan beban orang tua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu mencurahkan kasih sayang dan perhatian terhadap anak.</li> </ul>

Selain itu metode observasi digunakan sebagai penunjang untuk memperoleh informasi dan data tambahan dari subjek selama proses penelitian. Peneliti juga menggunakan catatan lapangan dalam bentuk deskriptif dengan mencatat semua peristiwa dan pengalaman yang dilihat dan didengar secara lengkap dan objektif.

### Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah analisis tema per subjek. Patton (Poerwandari, 1998) menyatakan bahwa analisis tema per subjek dilakukan dengan membuat secara tertulis laporan studi kasus untuk setiap subjek yang diwawancarai, lalu kemudian diinterpretasi dan dibuat kesimpulan akhir.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil wawancara pada keempat subjek, dapat dilihat bahwa setiap subjek memiliki cara yang berbeda dalam mencapai daya lenting. Peneliti membuat perbandingan daya lenting keempat subjek dengan membandingkan berdasarkan aspek-aspek daya lenting yang dipaparkan oleh Bonanno (2004), yaitu kepribadian tangguh, peningkatan diri, menyesuaikan diri dengan represif dan emosi positif. Perbandingan kemampuan mencapai daya lenting tersebut dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 3 Perbandingan hasil daya lenting (*resilience*) antar subjek

Kategori	Subjek I (A)	Subjek II (B)	Subjek III (C)	Subjek IV (D)
Aspek-aspek daya lenting ( <i>resilience</i> ) berdasarkan teori Bonanno (2004)				
1. Kepribadian tangguh	- Tabah dan sabar menjalani hidup - Hikmah yang didapatkan menjadikan diri lebih sabar dan kuat - Memiliki harapan untuk masa depan - Bangkit dan bertahan hidup karena dorongan dari teman dan keluarga	- Mampu bertahan menjalani hidup karena keluarga terutama ibu (faktor eksternal) - Mampu bertahan dan sabar menjalani hidup karena mengingat anak kesulitan hidup karena dorongan orang tua (faktor eksternal)	- Mampu bertahan dan sabar menjalani hidup karena mengingat anak kesulitan hidup karena dorongan orang tua (faktor eksternal)	- Mampu bertahan hidup karena kehadiran anak - Sabar dan tegar menjalani hidup karena mengingat anak - Memiliki kesabaran dan mampu bangkit dari penderitaan karena sokongan dari lingkungan - Sabar dengan hinaan dari lingkungan
2. Peningkatan diri	- Bekerja - Menghibur diri - Mampu berinteraksi dengan lingkungan baru - Membangun hubungan dengan pasangan - Memiliki penilaian positif terhadap diri dan lingkungan	- Menjalani aktivitas (berkebun, menyangkul, membantu ibu dirumah) - Mencari hiburan (bermain, rekreasi)	- Menjalani aktivitas dengan bekerja demi membiayai kehidupan (berkebun, mencuci pakaian) - Membangun hubungan dengan pria	- Berusaha mencari pertolongan saat setelah kejadian - Memiliki interaksi yang baik dengan lingkungan sehingga dapat menjalani kehidupan dengan baik - Berusaha mencari pekerjaan demi membiayai kehidupan keluarga.
Kategori	Subjek I (A)	Subjek II (B)	Subjek III (C)	Subjek IV (D)
Aspek-aspek daya lenting ( <i>resilience</i> ) berdasarkan teori Bonanno (2004)				
3. Menyesuaikan diri dengan represif	- Mampu melupakan ingatan masa lalu (stres dan trauma) dengan melakukan aktivitas positif	- Mampu melupakan ingatan masa lalu mengenai perkosaan yang telah dialami	- Ikas dan sabar ketika dihadapi dengan masalah-masalah yang terjadi	- Mampu melupakan kejadian buruk agar dapat menjalani hidup dengan baik - Mampu melupakan ingatan-ingatan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keempat subjek memiliki cara berbeda dalam mencapai kemampuan daya lenting. Selain itu, perbedaan dalam pencapaian daya lenting juga dipengaruhi oleh munculnya faktor-faktor lain yang mampu meningkatkan daya lenting keempat subjek. Adapun faktor tersebut terdiri atas dukungan, harapan, optimisme, syukur, pasrah, mampu keluar dari kondisi sulit, efektivitas diri, serta dampak dan kesulitan yang dialami pascaperkosaan.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dapat dilihat bahwa kemampuan daya lenting keempat subjek berbeda-beda. Selain dipengaruhi oleh aspek-aspek daya lenting yang terdiri dari kepribadian tangguh, peningkatan diri, menyesuaikan diri dengan

represif serta emosi positif, kemampuan mencapai daya lenting juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang bervariasi yang muncul pada setiap subjek, yaitu dukungan, harapan, optimisme, syukur, pasrah, mampu keluar dari kondisi sulit, efektivitas diri, serta dampak dan kesulitan yang dialami pascaperkosaan.

Subjek A telah melewati masa pemulihan pascaperkosaan selama enam bulan. Kemampuan subjek A bertahan dan bangkit menjalani hidup ini dipengaruhi oleh dukungan dari keluarga khususnya adik-adik subjek dan dukungan dari teman dan rekan kerjanya. Selain itu subjek memiliki keyakinan dalam dirinya untuk mampu mengembalikan kondisi sebelum terjadinya perkosaan. Dukungan dan keyakinan tersebut membuat A bersemangat untuk menjalani hidup, sehingga A dapat dikatakan memiliki kepribadian tangguh.

A melakukan aktivitas dengan mencari pekerjaan demi membiayai kehidupannya. Hal ini dilakukan karena A memiliki kemandirian yang sudah tertanam pada dirinya sejak kecil serta optimisme untuk melanjutkan masa depannya yang lebih baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Tugade dan Fredrickson (2004) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki daya lenting adalah individu yang berhasil keluar dari kondisi yang tidak menguntungkan dan tidak akan membiarkan kesengsaraan hidup mengganggu produktivitas dan kesejahteraannya sehingga mampu untuk melanjutkan hidup setelah ditimpa kemalangan atau setelah mengalami tekanan yang berat.

Saat ini A bekerja dan fokus pada masa depannya. Dengan bekerja A dapat melupakan ingatan masa lalu baik itu stres dan trauma akibat perkosaan, sehingga A dikatakan dapat menyesuaikan diri dengan represif. Kehadiran orang lain disisinya seperti teman dan keluarga dapat menumbuhkan kebahagiaan, ketenangan jiwa dan semangat ketika menjalani hidup pascaperkosaan sehingga A memiliki emosi yang lebih positif.

Kemampuan daya lenting A

berkembang dengan pesat (*thriving*). Proses tercapainya daya lenting pada subjek A dikarenakan pengalaman diri yang dimilikinya. Sejak kecil A sudah menjadi individu yang mandiri sehingga A mampu lebih tegar ketika menghadapi permasalahan dan kesulitan hidup, kemampuan tersebut membentuk diri A menjadi pribadi yang tangguh. Selain itu A memiliki emosi positif, yakni merasakan kebahagiaan dan semangat untuk menggapai harapannya melanjutkan masa depan yang cerah (Carver, 1998).

Subjek B telah melewati masa pemulihan pascaperkosaan selama delapan tahun. Kemampuan B bertahan untuk menjalani hidup karena didukung oleh keluarga khususnya ibu yang berperan membantu B menjalani aktivitas dan berinteraksi dilingkungannya, sehingga B mampu meredam ketakutan dan trauma yang selama ini muncul dalam diri B pascaperkosaan. Interaksi yang selama ini dilakukan B dengan teman dan keluarga mampu menciptakan emosi positif pada B yaitu merasakan kebahagiaan dan keceriaan sehingga B dapat merasa hidup lebih bermakna.

Kemampuan daya lenting B masih dalam fase bertahan (*survival*). B tidak mampu meraih atau mengembalikan fungsi psikologis dan emosi yang positif setelah menghadapi tekanan. Pada B hal ini terlihat dari intensitas trauma dan ketakutan yang dialaminya. Delapan tahun pascaperkosaan B masih merasakan kecemasan dan ketakutan ketika berinteraksi dengan orang baru dalam menyesuaikan diri (Carver, 1998).

Subjek C telah melewati masa pemulihan pascaperkosaan selama dua tahun tiga bulan. Kemampuan C bertahan dan sabar menjalani hidup dikarenakan oleh sokongan dari keluarga terutama dari orangtua. Selain itu kehadiran anak dalam hidupnya membuat C lebih tegar untuk berusaha untuk membesarkan anaknya, hal ini membuat C dapat dikatakan sebagai individu yang tangguh. Selama ini C menjalani aktivitas di luar rumah dengan bekerja, hal ini dilakukannya demi



membiayai kehidupannya bersama anak dan kedua orangtuanya. C mampu bangkit dari penderitaannya karena dapat meminimalisasi dan mengatasi persekcokan yang terjadi akibat konflik dalam keluarga. Proses adaptasi ini membuat C dapat menyesuaikan diri dengan represif.

Kemampuan daya lenting C berada pada fase pemulihan (*recovery*), subjek mampu pulih kembali pada fungsi psikologis dan emosi secara wajar serta dapat beradaptasi terhadap kondisi yang menekan, meskipun masih menyisahkan efek dari perasaan yang negatif. C bangkit dan berusaha membangun aktivitasnya dengan bekerja, meskipun banyak masalah yang dihadapi C seperti mendapatkan hinaan serta ditelantarkan oleh pelaku namun C tetap tegar untuk bertahan hidup bersama anaknya (Carver, 1998).

Subjek D telah melewati masa pemulihan pascaperkosaan selama dua tahun enam bulan. Kemampuan D bertahan menjalani hidup dengan tegar dan sabar adalah karena kehadiran anak serta dukungan dari lingkungan. D membangun interaksi dan hubungan baik dengan lingkungan sekitarnya, yaitu keluarga dan tetangga. Selain itu, D mencari pekerjaan demi membiayai kehidupan keluarga guna memperoleh kehidupan yang lebih baik. Keluarga memberikan bimbingan pada D sehingga D dapat melupakan kejadian buruk di masa lalu dan dapat menjalani hidup dengan baik. Hal ini menjadikan D sebagai individu yang memiliki kemampuan menyesuaikan diri dengan represif.

Kemampuan daya lenting D berada pada fase pemulihan (*recovery*). Pada D kemampuan daya lenting dapat dilihat dari kemampuannya kembali beraktivitas dalam kehidupan sehari-harinya yakni dengan bekerja. D masih merasakan kesedihan dan kekecewaan yang mendalam atas perkosaan yang menimpanya namun D dapat beradaptasi dengan baik dengan lingkungan untuk memulihkan kondisinya.

Hasil penelitian juga menemukan

beberapa faktor lain yang memengaruhi daya lenting keempat subjek selain aspek-aspek teoritis yang telah ditetapkan dalam melihat daya lenting. Subjek A mampu berkembang dengan pesat disebabkan banyak faktor yang memengaruhi kemampuan daya lenting dalam diri A. Dukungan merupakan faktor penting pada A yang didapatkan dari teman-teman dan keluarga sehingga A memiliki semangat untuk melanjutkan hidupnya hingga saat ini. Reivich dan Shatte (Nasution, 2011) menyatakan bahwa dukungan merupakan salah satu unsur yang memiliki peran besar terhadap respon individu untuk menjalani hidup sendiri. Subjek A memiliki harapan dalam dirinya untuk meraih kesuksesan demi mewujudkan masa depan yang cerah. A berusaha memperbaiki kehidupannya pascaperkosaan karena memiliki optimisme dalam dirinya untuk melanjutkan hidup dengan lebih baik.

Keyakinan menggapai masa depan yang cerah dalam diri A juga dikarenakan rasa syukur pada Allah karena masih diberikan kesempatan dan keberuntungan untuk menjalani hidup. Reis dan Sprecher (2009) menyatakan bahwa individu yang terus bersyukur atas hidupnya meskipun masih merasakan dampak dari suatu keadaan yang menekan namun individu tersebut akan merasakan ketenangan dalam kehidupannya. Kemampuan A menerima kondisi kehidupannya pascaperkosaan juga disebabkan kepasrahan dalam dirinya. Sekalipun demikian, A tetap mampu melakukan aktivitas-aktivitas positif untuk membuatnya lebih bermakna, seperti yang dikemukakan oleh Afifah (2007) bahwa individu yang memiliki daya lenting mampu menerima keadaan yang sedang dihadapi, pasrah, dan yakin pada kekuasaan Allah.

Subjek A mampu keluar dari kondisi sulit (*reaching out*) pascaperkosaan. Kemampuan A sangat terlihat jelas dari usaha yang dilakukannya untuk meredam segala kesulitan yang terjadi pascaperkosaan, yaitu mencari rutinitas dengan bekerja dan menjalin interaksi

positif dengan lingkungan di tempat tinggal dan tempat kerjanya. Reivich dan Shatte (Nasution, 2011) menyatakan bahwa individu yang memiliki kemampuan untuk keluar dari kondisi sulit (*reaching out*) adalah individu yang tidak terperangkap dalam satu rutinitas karena ingin mencoba hal-hal baru bersama orang-orang dilingkungannya.

Faktor efektivitas diri juga muncul dalam diri A, yaitu merupakan keyakinan untuk berfungsi kembali dan melanjutkan aktivitas-aktivitas yang meningkatkan efektivitas hidupnya setelah mengalami perkosaan, hal ini termanifestasi dalam penilaian positif yang dimiliki. A yakin bahwa dirinya masih memiliki keberuntungan karena A merasa dirinya berguna untuk orang-orang di sekitarnya khususnya bagi keluarga. Reivich dan Shatte (Nasution, 2011) menjelaskan bahwa individu yang memiliki efikasi diri dapat merasa berfungsi di dunia ini karena yakin masih memiliki keberuntungan untuk menggapai kesuksesan. Subjek

A masih merasakan dampak dan kesulitan pascaperkosaan yang menimpa dirinya. Selain dampak psikologis berupa trauma, subjek sangat merasakan dampak psikososial karena harus menanggung malu akan aib yang telah melekat dalam dirinya. Selain itu kesulitan yang dialaminya berupa kekecewaan atas penanganan kasus yang tidak diselesaikan oleh pihak terkait sehingga A merasa bahwa pemenuhan hak sebagai korban tidak tercapai.

Subjek B merasa bahwa dukungan dari keluarga, terutama ibu, merupakan penyokong yang membuat dirinya bertahan menjalani hidup. B memiliki harapan untuk menggapai cita-citanya yang terhambat karena perkosaan yang menimpanya. Hal ini mengakibatkan B harus putus sekolah. Kini B sangat berharap dapat melanjutkan pendidikan yang terhambat akibat perkosaan yang telah menimpanya delapan tahun yang lalu. Subjek B memiliki optimisme yaitu keyakinan dalam dirinya untuk dapat hidup mandiri apabila mendapatkan pendamping hidup yang bersedia menerima kondisi B saat ini.

Adapun dampak dan kesulitan yang dialami B pascaperkosaan, yaitu mengalami trauma dan ketakutan sehingga menghambat interaksinya di lingkungan terutama jika berhadapan dengan orang baru.

Subjek C menganggap dukungan yang didapatkan dari keluarga terutama orangtua memotivasi dirinya untuk menjalani aktivitas dan dalam berinteraksi di lingkungan. Ekdari, Mustaqfirin dan Faturochman (2001) menyatakan bahwa kesediaan keluarga untuk membantu korban sepenuhnya membuat korban bangkit kembali dari penderitaannya, selain itu korban lebih cepat beradaptasi dan menyelesaikan masalah yang muncul serta mampu mengatasi perasaan negatif akibat perkosaan. C memiliki harapan yang besar pada masa depan untuk mendapatkan kehidupan yang lebih baik, seperti yang dijelaskan Bluvol dan Marilyn (Hadjam & Primardi, 2010) bahwa seseorang yang memiliki harapan yang besar akan memiliki energi lebih untuk memotivasi diri dan berperan aktif dalam penyelesaian masalah dan mencapai kehidupan yang lebih baik.

Subjek C merasakan dampak dan kesulitan pascaperkosaan, yaitu sering menerima hinaan dan cemoohan dari lingkungan setelah kejadian yang dialaminya sehingga C merasa sedih, malu, dan ketakutan. Selain itu kesedihan yang dirasakan C dikarenakan oleh pelaku yang menelantarkan C sehingga C harus menanggung beban seorang diri dan menjadi ibu tunggal untuk membiayai kehidupan anak yang telah dilahirkannya.

Subjek D mampu bertahan karena dukungan dari keluarga terutama dari kedua orangtuanya. Keluarga membantu D bertahan hidup karena bersedia menerima kondisi D setelah mengalami perkosaan. Selain itu dari pihak keluarga juga memberikan perhatian dan semangat agar D mampu menjalani aktivitasnya kembali seperti sebelum saat mengalami perkosaan. Subjek D memiliki harapan untuk menemukan pendamping hidup agar mendapat kebahagiaan untuk membangun keluarga yang lengkap demi anak yang dilahirkannya. Reivich dan Shatte

---

(Nasution, 2011) bahwa individu yang memiliki daya lenting adalah individu yang optimis karena memiliki harapan ke masa depan dan yakin dapat mengatur bagian-bagian dari kehidupannya dalam memecahkan masalah.

Pada subjek D diketahui bahwa syukur merupakan faktor yang dapat meningkatkan daya lenting. D mampu melakukan penilaian positif terhadap permasalahan yang dialami sehingga merasa bersyukur pada Allah karena masih diberikan kesempatan dan keberuntungan untuk menjalani hidup, hal ini senada dengan pernyataan Peterson dan Seligman (Arbiyah, Imelda & Oriza, 2008), bahwa individu yang bersyukur mampu mengidentifikasi diri sebagai individu yang sadar dan berterima kasih atas anugerah Allah dan pemberian orang lain.

Munculnya faktor-faktor berbeda pada setiap subjek tergantung pada konteks dan faktor eksternal lainnya yang memiliki fungsi berbeda pada setiap subjek dalam meningkatkan daya lenting. Selain itu juga tergantung pada kemampuan subjek dalam melakukan penilaian terhadap suatu permasalahan yang dialaminya pascaperkosaan. Grothberg (Mar'at, 2010) menyatakan bahwa kualitas daya lenting setiap individu berbeda karena ditentukan oleh banyak faktor seperti tingkat usia, taraf perkembangan, intensitas individu dalam menghadapi situasi-situasi yang tidak menyenangkan serta seberapa besar dukungan sosial dalam pembentukan daya lenting setiap individu. Menurut Yuniardi (2007), ketika menghadapi situasi yang sama, dampak dan reaksi setiap orang tidak sama, hal ini terkait dengan potensi, penghayatan subjektif yang dirasakan setiap individu, dan juga tugas-tugas perkembangan yang berbeda-beda pada tiap tahap.

## PENUTUP

### *Simpulan*

Hasil penelitian ini menunjukkan daya lenting pada perempuan korban perkosaan di Aceh, dan ditemukan bahwa

keempat subjek memiliki daya lenting yang berbeda-beda. Hal ini dapat dilihat berdasarkan aspek-aspek daya lenting yaitu kepribadian tangguh, peningkatan diri, menyesuaikan diri dengan represif dan emosi positif yang masing-masing memiliki fungsi berbeda dalam memengaruhi kemampuan daya lenting subjek penelitian. Selain itu ditemukan faktor-faktor lain yang bervariasi pada masing-masing subjek, yaitu harapan, dukungan, optimis, syukur, pasrah, mampu keluar dari kondisi sulit, efektivitas diri, dampak dan kesulitan yang dialami pascaperkosaan. Selain aspek dan faktor berbeda yang memengaruhi daya lenting subjek, penelitian ini juga menemukan bahwa keempat subjek memiliki cara yang berbeda dalam memahami kemampuan diri sendiri dan menilai kejadian yang dialami. sehingga kemampuan daya lenting keempat subjek berbeda-beda.

### *Saran*

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan selama menjalani penelitian, yaitu keterbatasan waktu dalam proses atau sesi wawancara yang dilakukan pada korban perkosaan. Selain itu keterbatasan dari peneliti yang mengalami kesulitan membangun *rapport* dengan beberapa subjek penelitian sehingga peneliti kurang mampu menggali kasus secara lebih mendalam. Keterbatasan lainnya adalah tidak melibatkan pihak-pihak terkait seperti pendamping korban dan pihak terkait lainnya untuk bekerja sama dalam proses penelitian.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya yang berminat melanjutkan penelitian mengenai daya lenting pada perempuan korban perkosaan, agar dapat membangun *rapport* yang baik agar dapat melihat daya lenting korban secara lebih jauh dan lebih mendalam. Diharapkan kepada pihak-pihak terkait yang melakukan penanganan terhadap korban perkosaan, baik pihak kepolisian, rumah sakit dan

lembaga sosial atau instansi lainnya agar dapat memberikan penanganan dan pemulihan pada korban perkosaan dengan lebih baik. Selain itu diharapkan kepada pemerintah dan para praktisi psikologi untuk bekerja sama membuat pendekatan intervensi psikologis berbasis daya lenting (*resilience*) untuk membuat korban dapat bertahan (*survive*) menjalani kehidupan yang lebih baik pascaperkosaan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, D. R. (2007). Daya lenting pada lansia korban gempa Yogyakarta. *Skripsi*. Diakses 26 September 2011 dari: <http://eprints.lib.ui.ac.id/>.
- Arbiyah, N., Imelda. F. N & Oriza. I. D. (2008). Hubungan bersyukur dan *subjective well being* pada penduduk miskin. *Jurnal Psikologi*, 14 (1), 12.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma and human resilience, have underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive event?. *Journal of American Psychologist*, 59 (1), 25-26.
- Carver, C. S. (1998). Resilience dan thriving: issues, models and linkages. *Journal of social issues*, 54 (2), 245-266.
- Ekdari., Mustaqfirin & Faturachman (2001). Perkosaan, dampak, dan alternatif penyembuhannya. *Jurnal psikologi*, 1, 1-8.
- Fuadi, M. A. (2011). Dinamika psikologis kekerasan seksual : sebuah studi fenomenologi. *Jurnal Psikologi Islam*, 8 (2), 191-208.
- Hadjam, M.N. & Primardi. (2010). Optimism, harapan, dukungan sosial keluarga, dan kualitas hidup orang dengan epilepsi. *Jurnal Psikologi*. 3 (2), 125-126.
- International Organization for Migration (IOM). (2011). *Data jumlah kasus perkosaan di Aceh Tahun 2010*. Banda Aceh.
- Kaplan & Sadock. (2004). *Buku ajar psikiatri klinis (Ed. 2)*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Kelompok Kerja Transformasi Gender Aceh (KKTGA). (2011). *Data jumlah kasus perkosaan di Banda Aceh Tahun 2011*. Banda Aceh.
- Kepolisian daerah (Polda) Aceh. (2012). Data jumlah perempuan korban perkosaan di Propinsi Daerah Istimewa Aceh (Nanggroe Aceh Darussalam). Banda Aceh.
- Kepolisian resor kota (Polresta) Banda Aceh. (2012). *Data jumlah kasus perkosaan di Banda Aceh Tahun 2012*. Banda Aceh.
- Lembaga Bantuan Hukum Asosiasi Perempuan Indonesia untuk Keadilan (LBH APIK). (2011). *Data Jumlah Kasus Perkosaan di Aceh Tahun 2007-2011*. Aceh Utara.
- Mar'at, S. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Rosdakarya.
- Nasution, S. M. (2011). *Daya lenting : daya pegas menghadapi trauma kehidupan*. Medan : USU Press.
- Poerwandari, E. K. (1998). *Pendekatan kualitatif dalam penelitian psikologi*. Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) UI.
- Reis, H. T. & Sprecher, S. (2012). *Encyclopedia of Human Relationships : Gratitude*. University of Rochester Illinois State University : SAGE knowledge, Inc.

- 
- Segal, D. L. (2009). Self-reported history of sexual coercion and rape negatively impacts resilience to suicide among women students. *Death Studies*, 3, 848-850.
- Sulistyaningsih, E & Faturachman. (2002). *Dampak sosial psikologis perkosaan*. Yogyakarta: Bulletin Psikologi. Diakses 23 september 2011 dari : <http://fatur.staff.ugm.ac.id/>.
- Taslim, A., Sitepu, H. S., Hadiz, L & Aripurnami, S. (1998). *Bila perkosaan terjadi*. Jakarta : Kalyanamitra.
- Tugade, M. M & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320-333.



---

## Diskusi Psikologi Positif Al-Qur'an dan Tafsirnya Tentang Jantung (*Qalb* atau *Heart*)

Ahmad Muhammad Diponegoro

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta  
E-mail: tugaspa@gmail.com

### **Abstract**

*For millennia, the heart has been understood as the primary source of the spirit, the seat of the emotions, and the window to the soul. Virtually all cultures around the world use the word heart to describe anything that is core, central, or foundational. Recent research has seen the importance of a new understanding of how the brain functions and how the heart and brain interact in a dynamic relationship that regulates many aspects of cognition and gives rise to emotional experience. Two decades of HeartMath's pioneering work in heart-based living and scientific research that shows that the heart is far more than an organ that pumps blood. Human heart possesses a powerful intelligence with the capacity to heal and energize human body, mind and spirit. The connections between the heart and brain are complex and involve an ongoing dialogue in which the two major systems continuously interact and influence one another's function. The heart plays a central role in the generation and transmission of system wide information essential to the body's function as a coherent whole. For example, the heart is the most consistent and dynamic generator of rhythmic information patterns in the body. Both scientists in positive psychology and team of interpreters of al-Qur'an dan Tafsirnya Kementerian Agama explain the communication between brain and human heart. Heart communicates to human brain and body in beneficial ways. When individuals experience sincere positive emotions, such as caring, compassion or appreciation, the heart processes these emotions, and the heart's rhythm becomes more coherent and harmonious. This information is sent to the brain and the entire body neurologically, biochemically, biophysically and energetically. You can shift into this coherent state to bring your mind and heart into harmonious alignment and have more access to intuition often in less than a minute. It can take a little practice to do this on demand, but it gets easier and quicker the more you do it. The heart possesses by far the most extensive communication network with the brain. In addition, afferent (ascending) input from the heart not only affects the homeostatic regulatory centers in the brain, but also influences the activity of higher many and diverse aspects of human experience and behavior.*

**Key words:** heart, brain, positive psychology, heartmath.

Jantung menurut penelitian mutakhir tidak sekedar tukang pompa darah tetapi merupakan organ yang sangat kompleks. Penelitian-penelitian mutakhir menunjukkan bahwa jantung mampu berpikir, merasa, berkomunikasi, dan organ yang intuitif melebihi kemampuan otak. Bahkan jantung lebih banyak memberi komando kepada otak daripada otak ke jantung. Demikian uraian yang dapat ditemukan dalam buku *The Encyclopedia of Positive Psychology* (Lopez, 2009; Shane, 2011) dan secara singkat disinggung al-

Qur'an dan Tafsirnya ketika menjelaskan tentang *Qalb*. Temuan-temuan ini membenarkan firman-firman Allah dalam al-Qur'an bahwa *qalb* atau jantung mampu berpikir, mempertimbangkan, memandang dan memutuskan.

### **Pendahuluan**

Al-Qur'an sebagai sebuah kitab suci, ternyata tidak hanya mengandung ayat-ayat yang berdimensi keimanan, hukum dan budi pekerti semata, tetapi juga memberikan perhatian yang sangat besar bagi

perkembangan ilmu pengetahuan (Tāhirulqādrī, 2005). Ajakan untuk bersikap ilmiah akan ditemukan dalam berbagai ayat yang tersebar dalam berbagai surat. Al-Qur'an berdiri di atas prinsip pembebasan akal dari takhayul dan kebebasan akal untuk berpikir. Sampai saat ini belum ditemukan temuan ilmiah yang sudah mapan bertentangan dengan al-Qur'an, bahkan kehadiran sains dalam al-Qur'an merupakan dorongan untuk penelitian dan pengembangan pengetahuan walaupun ada sementara orang memiliki anggapan yang berbeda. Al-Qur'an dengan sangat tajam menunjuk banyak dari fakta-fakta ilmiah dengan ketepatan dan presisi yang tinggi yang hanya Pencipta manusia yang dapat melakukannya. Al-Qur'an menggambarkan fenomena-fenomena alami ini untuk menfokuskan perhatian manusia terhadap kebijakan, kasih sayang dan kekuasaan Maha Pencipta. Semakin banyak sains modern mengungkap realitas dari fenomena-fenomena ini, semakin tampak bukti-bukti kebenaran Al-Qur'an (Tāhirulqādrī, 2005).

Pada saat al-Qur'an diturunkan, rasul yang berfungsi sebagai pemberi penerangan memberikan penjelasan kepada sahabat-sahabatnya tentang arti dan kandungan al-Qur'an. Khususnya menyangkut ayat-ayat yang tidak dipahami atau samar artinya (Shihab & Ali-Fauzi, 2002). Setelah Rasulullah wafat, para sahabat memberi penafsiran terhadap al-Qur'an sesuai dengan kepahaman mereka (Calvert, 2008). Ketika para sahabat sudah tiada, maka mulailah tampak berbagai corak penafsiran Al-Qur'an.

Beberapa tafsir yang terbit di Indonesia ada yang sudah melakukan penafsiran pada sejumlah ayat dengan penjelasan berdasar temuan hasil penelitian ilmu pengetahuan dan teknologi modern. Misalnya Tafsir *Al-Misbah* karya M. Quraish Shihab dan Tafsir Kementerian Agama di awal penerbitannya.

*Al-Qur'an dan Tafsirnya* yang merupakan salah satu tafsir yang melakukan kajian ilmiah. Buku diterbitkan oleh

Kementerian Agama (edisi yang disempurnakan) pada tahun 2010 yang selanjutnya dalam tulisan ini akan disebut *Al-Qur'an dan Tafsirnya* saja. Buku ini jauh lebih banyak memberikan penafsiran ilmiah dibandingkan dengan edisi yang terbit sebelumnya. Misalnya pada awal surat al-Baqarah *Al-Qur'an dan Tafsirnya* memberikan penjelasan tentang terjadinya hujan dan terbentuknya jenis-jenis awan yang berkaitan dengan hujan. Beberapa ayat selanjutnya ditemukan keterangan tentang nyamuk secara rinci (ayat 27), lengkap dengan jenis nyamuk dan bagaimana nyamuk itu dapat menghisap darah manusia tanpa menimbulkan rasa sakit. Kemudian dalam surat yang sama *Al-Qur'an dan Tafsirnya* menjelaskan pada ayat yang berkenaan dengan menstruasi yang sampai saat ini masih relevan dengan kajian embriologi, psikologi, fisiologi, dan biologi. Contoh penjelasan ilmiah yang lain dalam tafsir ini adalah penjelasan tentang penciptaan alam semesta yang memang diperuntukkan untuk semua manusia.

*Al-Qur'an dan Tafsirnya* menjelaskan bahwa dalam kisah Adam yang ada dalam surat al-Baqarah terdapat isyarat ilmiah tentang kemampuan mengingat Adam yang dapat dilihat dari perspektif biopsikologi atau biologi psikologi. Untuk lebih mendalami tentang proses biokimiawi dalam belajar dapat mengambil contoh dari *Aplysia* (Freberg, 2010). Selain menjelaskan kemampuan Adam untuk belajar, mengingat, dan memberitahukan kepada para malaikat nama-nama yang telah dipelajari, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* juga menjelaskan bahwa kemampuan Adam tersebut karena unsur-unsur tanah yang ada dalam tubuh manusia.

Memang fakta-fakta kehebatan ciptaan Allah sangat bermanfaat untuk meningkatkan keimanan seseorang. Sejak zaman nabi-nabi terdahulu Allah menyertakan peristiwa-peristiwa atau fakta-fakta yang dapat menundukkan akal manusia. Penerangan tentang Islam kadang-kadang diperlukan fakta ilmiah, karena banyak orang tidak mau menerima

keterangan al-Qur'an tanpa fakta ilmiah. Sejumlah ilmuwan Muslim mengacu pada fakta-fakta ilmu pengetahuan modern tatkala menjelaskan Islam, sebab sejumlah orang tidak mau menerima kecuali fakta ilmiah. Pendekatan semacam ini diizinkan bahkan diperintahkan. Al-Qur'an mendorong untuk mempelajari dan mengamati bintang-bintang dan galaksi, yang dapat mengesankan seseorang terhadap Penciptanya dan mengarahkan perhatian manusia terhadap organ-organ manusia dan bentuk-bentuk ciptaan yang lain (Unal, 2007). Inilah maksud firman Allah "bantahlah mereka dengan hikmah dan nasihat yang baik" sebagaimana ditemukan dalam Al-Qur'an surat An-Nahl (16) ayat 125.

Menarik pula untuk diperhatikan bahwa buku seperti al-Qur'an dengan kandungan bermacam pengetahuan, doa, moralitas, akhirat, psikologi, sosiologi, sejarah, fisika, biologi kimia, dan prinsip hidup bahagia, tidak ada satu pun ayat yang bertentangan dengan ayat lain di dalamnya (Büyükcëlebi, 2003). Dalam mengajak ke jalan yang benar umat Islam perlu menggunakan instrumen yang seimbang untuk mengalahkan alasan orang yang tidak beriman. Kita perlu menggunakan peralatan-peralatan yang sama dalam bidang sains dan teknologi untuk menunjukkan bahwa sains dan teknologi tidak berlawanan dengan Islam dan untuk mengarahkan orang pada kebenaran (Ozgur, 2012). Jansen (1980) menjelaskan dalam buku *The Interpretation of the Koran in Modern Egypt* bahwa al-Qur'an yang mengandung fakta-fakta ilmiah yang benar, tidak berarti bahwa al-Qur'an harus disusun seperti buku ilmiah dalam sains modern walaupun kebenaran ilmiah yang disajikan al-Qur'an menurut para ahli sangat hebat. Bennett (2005) mengisahkan bahwa Bucaille, seorang pemimpin klinik bedah di Universitas Paris pada tahun 1976, setelah melakukan studi selama 10 tahun berbicara tentang sains dan al-Qur'an di depan *French Academy of Medicine*. Ia menunjukkan bahwa al-Qur'an secara tepat menggambarkan fenomena ilmiah jauh

sebelum ilmuwan modern menemukan mereka (Bucaille, 2008). Al-Qur'an tidak saja meminta manusia untuk mengamati, memperhatikan, dan meneliti fenomena alam semesta, tetapi juga menikmati apa yang disajikan alam dan mensyukuri Tuhan atas nikmat ini. Ini menunjukkan al-Qur'an merupakan berita Tuhan dan bahwa Allah menciptakan alam semesta untuk melayani manusia. Temuan-temuan selanjutnya menunjukkan bahwa Allah menciptakan bumi yang unik dan melindunginya dalam sistem tata surya. (Khan, 2009).

Fakta-fakta ilmiah yang ada kadang-kadang dibuat rancu oleh para penulis yang ingin memaksakan ayat al-Qur'an agar tidak bersebarangan dengan temuan-temuan ilmiah yang ternyata belum mapan. Akibatnya sering menimbulkan kebingungan dalam masyarakat. Temuan yang lebih akhir dan teori yang lebih baru dan lebih mapan biasanya tidak bersebarangan dengan al-Qur'an bahkan mendukung kebenaran yang telah diturunkan Allah melalui rasulnya.

Ahmad (2006) menambahkan bahwa para ahli yang melakukan studi terhadap al-Qur'an dengan cermat mengingatkan agar mereka yang mengaitkan ayat al-Qur'an dengan hasil riset iptek perlu bertindak hati-hati. Misalnya dulu orang percaya bahwa bumi itu datar sebagaimana dipercaya kaum Nasrani pada abad pertengahan. Padahal al-Qur'an tidak pernah menyebutkan kedataran bumi. Bahkan beberapa ayat mengisyaratkan bahwa bumi tidaklah datar dan mengapung di jagat raya.

*Al-Qur'an dan Tafsirnya* dalam kisah Musa dan kekerasan hati Bani Israil menghubungkan kerasnya hati dengan fisiologi jantung. Penjelasan-penjelasan ilmiah yang diutarakan oleh *Al-Qur'an dan Tafsirnya* mengarahkan tulisan ini untuk menjelaskan penafsiran ilmiah tersebut dengan pertimbangan Kisah Adam dan Musa dalam *Al-Qur'an dan Tafsirnya* memaparkan pembahasan ilmiah yang cukup relevan dengan perkembangan ilmu pengetahuan saat ini. *Al-Qur'an dan Tafsirnya* merupakan tafsir pedoman yang resmi, karena dibuat oleh kementerian yang

diakui pemerintah Indonesia dengan para penafsir yang dianggap berkompeten dalam bidangnya. Mereka mempunyai penafsiran yang layak untuk dibahas. Permasalahan tafsir ilmu yang ada perlu dilakukan evaluasi dengan saksama (Ahmad, 2006).

Istilah tafsir ilmu atau *scientific interpretation* dalam *Al-Qur'an dan Tafsirnya* juga disebut pembahasan iptek beberapa penulis ada yang menyebut *scientific interpretation* (Abou-el-enin, 2009).

### Hati dan Jantung

*Al-Qur'an dan Tafsirnya* menjelaskan kerasnya hati Bani Israil dalam kisah Musa dan Bani Israil dalam surat al-Baqarah dengan mengaitkan jantung manusia. Ayat yang dijelaskan adalah ayat 74 bahwa hati Bani Israil menjadi keras seperti batu atau lebih keras lagi.

*“Kemudian setelah itu hatimu menjadi keras, sehingga (hatimu) seperti batu, bahkan lebih keras. Padahal dan batu-batu itu pasti ada sungai-sungai yang (airnya) memancar daripadanya. Ada pula yang terbelah lalu keluarlah mata air daripadanya. Dan ada pula yang meluncur jatuh karena takut kepada Allah. Dan Allah tidaklah lengah terhadap apa yang kamu kerjakan.”*

Setelah menampilkan terjemahan di atas, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* kemudian menjelaskan kosakata *qaswah* yang artinya keras. Benda-benda yang keras adalah batu, besi atau baja. Tetapi besi atau baja masih dapat dilunakkan dan diubah bentuknya, setelah dipanaskan lebih dahulu. Sedangkan batu kecuali kasar dan keras, juga tidak dapat dibikin lunak atau diubah bentuknya kecuali dengan memotong dan memahatnya. Meskipun begitu jika batu kejatuhan air terus-menerus dapat menjadi berlubang, bahkan ada batu yang mengeluarkan mata air atau menjadi aliran sungai. Orang Yahudi digambarkan Allah dalam ayat ini sebagai orang yang hatinya mengeras seperti batu, bahkan lebih keras daripada batu. Hal ini menunjukkan bahwa

orang Yahudi sangat sulit diatur, tidak pernah taat pada ketentuan dan hanya mengikuti kemauan mereka saja.

Langkah yang diambil *Al-Qur'an dan Tafsirnya* selanjutnya adalah menerangkan munasabah dalam kelompok ayat tersebut sebagai berikut. Ayat-ayat yang lalu menceritakan kepada orang Yahudi yang hidup pada zaman Nabi Muhammad Saw tentang kedurhakaan nenek moyang mereka seperti melakukan pembunuhan, mengingkari perintah Allah untuk menyembelih sapi dan banyak lagi ayat-ayat lain yang menceritakan tindakan mereka yang terkutuk sehingga azab Allah menimpa mereka. Dalam ayat-ayat berikut ini, Allah menjelaskan tanggapan orang Yahudi terhadap cerita nenek moyang mereka. Mereka tidak menjadi sadar dan kembali ke jalan Allah, bahkan hati mereka tambah keras, keimanan mereka tidak dapat diharapkan, tindakan-tindakan mereka menunjukkan perlawanan terhadap agama Islam.

Pada ayat ini *al-Qur'an dan Tafsirnya* mengungkapkan watak orang-orang Yahudi. Sesudah mereka diberi petunjuk ke jalan yang benar dan sudah pula memahami kebenaran, hati mereka keras membatu bahkan lebih keras lagi. Allah mengumpamakan hati orang Yahudi itu dengan batu yang dalam istilah geologi digunakan untuk menyebut segala macam benda yang merupakan spesies dari karang, atau materi seperti karang yang bersifat keras, untuk menunjukkan kekerasan hati mereka dari menerima petunjuk Allah. Bahkan mungkin lebih keras lagi.

*Al-Qur'an dan Tafsirnya* kemudian memulai penjelasan tafsir ilmu terhadap ayat ini sebagai berikut:

*Menurut saintis, kata “hati” tidak menunjuk pada organ hati (liver), melainkan umunnya mengacu kepada jantung. Jantung adalah suatu organ bagian dalam, terletak di bagian dada dan berukuran sebesar kepalan tangan. Jantung terbagi dalam dua sisi, yaitu sisi kanan dan sisi kiri. Setiap sisi terbagi lagi menjadi dua ruang, yaitu ruang atas (atrium) dan yang bawah (Ventrikel).*



Ruang-ruang itu berdenyut sebanyak 70 kali per menit untuk menjaga aliran darah ke seluruh tubuh. Apabila dihitung, maka jantung akan berdenyut sebanyak lebih dari 30 juta kali dalam setahunnya. Perjalanan darah, apabila diukur dan dimulai dari paru-paru dan jantung, akan mengalir melalui urat darah di seluruh tubuh sepanjang 96.000 km. Jarak tersebut ditempuh dalam 23 detik setiap kali putaran. Terlihat bagaimana pentingnya peran jantung dalam kehidupan manusia.

Kata jantung dalam bahasa Arab adalah 'qalb'. Kata tersebut juga digunakan untuk maksud lain, yaitu untuk mengartikan perasaan atau kalbu. Kalbu, sebagaimana jantung, dalam kehidupan juga sangat penting.

*Al-Qur'an dan Tafsirnya* kemudian mengungkapkan:

*Secara tradisional, orang menganggap bahwa komunikasi antara kepala/otak (akal) dan jantung/hati (perasaan) berlangsung satu arah, yaitu bagaimana hati bereaksi terhadap apa yang diperintahkan otak. Akan tetapi, sekarang terungkap bahwa komunikasi antara hati dan otak berlangsung sangat dinamis, terus menerus, dua arah, dan setiap organ tersebut saling memengaruhi fungsi mereka satu sama lain.*

*Suatu penelitian mengungkap bahwa hati melakukan komunikasi ke otak dalam empat jalan, yaitu (1) transmisi melalui saraf, (2) secara biokimia melalui hormon dan transmitter saraf, (3) secara biofisik melalui gelombang tekanan, dan (4) secara energi melalui interaksi gelombang elektromagnetik. Semua bentuk komunikasi tersebut mengakibatkan terjadinya aktivitas di otak. Penelitian mengungkapkan bahwa pesan yang disampaikan hati kepada otak akan memengaruhi perilaku.*

*Selama ini para ahli mempercayai bahwa medan elektromagnetik hati adalah medan yang paling kuat yang dimiliki manusia. Medan ini tidak hanya memengaruhi setiap sel yang ada dalam tubuhnya, akan tetapi*

*juga mencakup ke segala arah ruang di sekitarnya. Diduga bahwa medan elektromagnetik adalah pembawa informasi yang sangat penting. Bahkan dapat dibuktikan pula bahwa medan elektromagnetik seseorang dapat memengaruhi cara kerja otak orang lain (Kementrian Agama, Al-Qur'an dan Tafsirnya, hlm. 135).*

Penafsiran di atas menyebut dua organ manusia, yaitu hati dan jantung, yang berkomunikasi dengan otak. *Qalb* adalah bahasa Arab yang berarti jantung. Hadis-hadis yang berbicara tentang *qalb* nampaknya memang mengarah pada organ jantung. Memperhatikan doa dan sabda Nabi Muhammad, dapat disimpulkan bahwa *qalb* merupakan segumpal daging yang membolak-balik dan dipengaruhi pikiran dan emosi manusia. Emosi dan pikiran agar benar memerlukan petunjuk ilahi.

Keterangan yang diperoleh dari penjelasan ini adalah *al-Qur'an dan Tafsirnya* adalah ditemukan dua organ utama manusia yang berkomunikasi dengan otak yaitu hati dan jantung. Kedua organ tersebut menurut tafsir tersebut berhubungan erat dengan petunjuk ilahi. Hati di satu pihak disebutkan berkomunikasi dengan otak, sedang jantung di lain berhubungan dengan kekerasan hati manusia. Walaupun jantung dapat menjadi keras, tetapi pada situasi tertentu dapat menjadi lembut. Penelaahan terdapat literatur-literatur ilmiah diperlukan untuk menjelaskan fenomena ini.

### **Jantung Manusia**

Mimi Guarneri, seorang ahli bedah jantung, mengungkap penelitian baru tentang jantung yang merupakan organ kompleks. Jantung memiliki kecerdasan, memori, dan kemampuan untuk mengambil keputusan tanpa ada ikatan dengan otak (Zion, 2012).

Jantung sebagai jaringan distribusi terbesar. Mirip dengan sebuah kota yang memiliki 100 triliun rumah tangga. Belum ditemukan ada perusahaan distribusi yang



---

mampu memenuhi kebutuhan semua rumah tangga di kota sebesar itu. Sebagian besar orang saat ini akan merasa kesulitan untuk melakukan hal itu. Akan tetapi, sistem yang serupa sudah ada di dalam tubuh manusia. Namun rumah-rumah di dalam tubuh manusia adalah sel, dan perusahaan distribusinya adalah sistem peredaran darah.

Bagian-bagian pembentuk sistem peredaran darah mengunjungi sekitar 100 triliun sel (Boal, 2012) di dalam tubuh manusia satu per satu. Inti dari sistem ini adalah jantung. Jantung, yang memiliki 4 buah bilik yang berbeda dan memompa darah segar serta darah kotor tanpa mencampur keduanya ke wilayah yang berbeda-beda di dalam tubuh, serta memiliki katup yang berfungsi sebagai penutup pengaman, memiliki rancangan yang dibangun dengan keseimbangan yang sangat teliti.

Saat seseorang memeriksa jantung dengan saksama, ia akan melihat bahwa jantung tidak hanya terdiri dari pompa, melainkan juga katup yang menentukan arah darah yang dipompa. Adanya katup menjamin bahwa darah yang dipompa oleh otot jantung bergerak dengan tepat ke arah yang sesuai (Fountain & Goodwin, 2002). Lebih lanjut lagi, jantung dihubungkan ke kedua paru-paru dan bagian tubuh lainnya oleh pembuluh darah utama (Sherwood, 2007). Pembuluh darah yang menuju tubuh terbagi menjadi beberapa cabang yang, pada gilirannya, menjadi cabang-cabang kecil dalam proses yang berlanjut terus. Pemisahan ini berlanjut sampai ke vena amat kecil atau kapiler yang kemudian meluas menjadi vena yang lebih besar sampai kembali ke jantung lagi. Vena menuju paru-paru untuk membuang karbondioksida di dalam darah dan mengisi darah dengan oksigen (Zimmerman, 2010).

Bila sistem peredaran darah ini diperiksa, yang meliputi jantung, pembuluh darah dan paru-paru, terungkaplah sistem yang rumit. Jika dilengkapi dengan ginjal, yang bertugas membersihkan darah, dan pankreas, yang menyesuaikan kadar gula

dalam darah dengan sekresi (pengeluaran) insulin atau glikogen, lalu hati, yang mengendalikan kandungan kimiawi darah, serta berbagai bagian sistem kekebalan dalam darah, tampaknya struktur yang menakjubkan. Setiap bagian dari sistem yang rumit ini berada dalam keselarasan dan saling terhubung satu sama lain dengan cara yang sangat teratur. Semua unsur harmonis ini mempunyai satu tujuan. Jika satu bagian saja tidak ada, akan terjadi kerusakan di dalam sistem. Hal ini dapat mengakibatkan kematian orang yang memiliki sistem peredaran darah tersebut.

Jantung tidak dapat menjaga kelangsungan hidup tubuh manusia lebih dari satu menit tanpa paru-paru yang bertugas membersihkan darah yang dipompa oleh jantung. Sistem peredaran darah ini tercipta lengkap dengan semua bagiannya, dalam seketika. Dengan demikian, hal ini menunjukkan rancangan yang sempurna, yaitu penciptaan, pada jantung dan sistem peredaran darah, serta menjelaskan seni penciptaan yang tiada bandingannya dari Allah, Tuhan semesta alam.

### **Komunikasi Otak dan Jantung**

Peneliti psikofisiologi John dan Beatrice Lacey melakukan pendalaman berkaitan hubungan otak dan jantung (Lacey dkk, 1984; Emmons & McCullough, 2004). Melalui 20 tahun penelitian, mereka temukan bahwa jantung berkomunikasi dengan otak dalam cara-cara yang secara signifikan memengaruhi bagaimana cara manusia memandang dan bereaksi terhadap fenomena (Lowe, 2011). Kedua peneliti itu juga menemukan betapa jantung tampak memiliki logika khusus yang berbeda dengan system saraf otonom. Logika khusus jantung ini memiliki alur berbeda (dan mandiri) dari arahan dari sistem syaraf tak-sadar (otonom). Jantung tampak selalu mengirimkan pesan sarat-makna kepada otak yang tidak hanya dipahami oleh otak, namun juga dipatuhi. Temuan kedua peneliti tersebut awalnya tidak dipercaya dan dipandang sinis oleh banyak ilmuwan dan

memperkenalkan konsep “otak jantung” (Crowley, 2011). Hasil karyanya menyatakan bahwa jantung memiliki sistem syaraf intrinsik kompleks yang sedemikian rumitnya hingga bisa dikata bahwa dia memiliki “otak kecil” nya sendiri. Otak kecil atau sistem saraf yang sama persis dengan apa yang ada di otak itu bobotnya lebih dari setengah bobot jantung itu sendiri. Jantung memiliki sistem sirkuit yang menjadikannya mampu bertindak independen atas otak. Sistem sirkuit tersebut secara mandiri belajar, mengingat, dan bahkan merasa dan mengindera.

Sistem syaraf jantung terdiri dari 40.000 neuron yang disebut *sensory neurites*. Komunikasi antara jantung dan otak dilakukan melalui jalur *afferent*. Melalui jalur ini sinyal sakit dan sensasi rasa lain masuk ke otak, tepatnya yang disebut medulla (Voltz & Borasio, 2004). Lebih dari itu, ada juga sinyal yang terus masuk lebih dalam ke wilayah otak sedemikian rupa berpengaruh pada persepsi, pengambilan keputusan dan proses kognitif (Mille, 2012).

*Institute of Heart Math* menemukan bahwa manakala pola ritme jantung bersifat baik dan koheren, informasi syaraf yang dikirimkan ke otak akan memfasilitasi fungsi kortikal (Waller & Lloyd, 2008). Efeknya adalah kejelasan pikiran yang meningkat, kemampuan pengambilan keputusan yang lebih baik, dan meningkatnya daya kreatif. Sebagai tambahan, input yang koheren dan positif dari jantung cenderung akan membentuk cara pandang dan rasa yang baik. Jantung juga berfungsi untuk menyimpan informasi, yang disimpan adalah sebuah “pemahaman” atau “kesadaran” yang dominan memengaruhi otak. Suatu bentuk “kepribadian” (*personality*), termasuk, misalnya kasih sayang atau cinta (*love*) dan “benci” (*hate*) kepada seseorang atau kebencian (*hatred*) kepada suku atau agama tertentu. Tentu saja, termasuk diantaranya, iman.

Jantung berfungsi bukan hanya sebagai mesin pompa darah saja, tapi ia juga memiliki sistem syaraf yang bebas, lebih dari 40.000 neuron. Itulah otak jantung yang

fungsinya sangat dominan dalam menentukan apakah diri masing-masing manusia akan masuk ketempat yang “buruk” atau ke tempat yang “indah” pada kehidupan kedua. Pergunakanlah untuk berpikir sebaik-baiknya. Dengan demikian, qalbu bukanlah organ tubuh hati (*hepar, liver*), ia adalah jantung (*heart*) di dalam dada, terdiri dari sistem independen, lebih dari 40.000 sel syaraf yang mampu mengolah informasi.

Peneliti memastikan bahwa informasi mengalir dari jantung ke dalam otak melalui jalur-jalur khusus, sehingga mengarahkan sel-sel otak agar dapat memahami dan menyadari. Sekarang ini, para ilmuwan bekerja membangun banyak pusat-pusat penelitian yang mempelajari hubungan antara jantung dan otak dan hubungan antara jantung dan kecerdasan kognitif dan operasional psikologis.

Setelah melakukan banyak penelitian, Paul Pearsall seorang neuropsikologis berkata, jantung dapat merasa dan mengingat dan ia mengirimkan getaran untuk berkomunikasi dengan jantung-jantung lain (Pearsall, 2001). Ia juga membantu pengaturan immunitas tubuh (Stewart & Cooley, 2004). Ia mengirimkan informasi pada setiap detakan ke seluruh tubuh di *Heart Math Institut*, mereka menemukan jantung memiliki medan listrik yang kuat yang memengaruhi lingkungan sekelilingnya. karenanya manusia dapat berkomunikasi dengan jantung yang lain. Mereka juga menemukan relasi antara pulsa jantung dan gelombang yang dipancarkan dari otak (gelombang alfa). Semakin banyak jantung berdetak semakin banyak gelombang ditransmit dari otak. *Heart Math Institut* telah melakukan banyak percobaan untuk membuktikan jantung memancar getaran elektromagnetik yang memengaruhi otak. Maka, jantung memengaruhi kesadaran dan pemahaman manusia.

Rollin McCraty dan Mike Atkinson melakukan penelitian yang dipublikasikan di pertemuan tahunan *Pavlovian Society*. Mereka menemukan adanya hubungan antara jantung dan kesadaran. Mereka membuktikannya dengan mengukur

aktivitas elektromagnetik jantung dan otak saat orang berusaha memahami sesuatu. Mereka menemukan bahwa saat performa jantung pada level rendah, kesadaran pun akan rendah.

Temuan-temuan ilmiah mengisyaratkan bahwa fungsi jantung yang sesungguhnya adalah lebih dari sekadar memompa darah dan menyuplai oksigen, namun juga berfungsi untuk berfikir dan merasakan berbagai emosi yang terjadi dalam diri. Itulah karenanya, ketika kita merasa sedih, kecewa, marah, atau bahagia tanpa sadar tangan kita memegang dan mengelus dada, karena di situ terletak organ jantung.

Para ahli fisiologis menyebutkan bahwa jantung memiliki sistem komunikasi yang lebih luas dengan otak dari pada organ tubuh kita yang lain.

J. Andrew Armour memastikan adanya sebuah otak yang sangat rumit di dalam Jantung. Di dalam Jantung manusia terdapat lebih dari 40.000 neuron yang bekerja dengan presisi yang sangat tinggi untuk mengendalikan detak Jantung, produksi hormon dan penyimpanan informasi. Selanjutnya informasi ini dikirim ke otak. Informasi ini memegang peranan vital dalam kesadaran dan pemahaman.

Para peneliti memastikan jantung dengan pengaturan harmonisnya mengendalikan seluruh tubuh. Hal yang dianggap sebagai metode menghubungkan semua sel saat darah mengalir ke setiap sel kemudian memberi makan tidak saja dengan oksigen tapi juga informasi.

Banyak orang yang percaya bahwa kesadaran berasal dari otak saja (Karkra, 2012). Penelitian ilmiah terbaru menunjukkan bahwa kesadaran sebenarnya muncul dari otak dan tubuh bertindak bersama-sama. Serangkaian bukti yang terus berkembang menunjukkan bahwa jantung memainkan peran sangat signifikan dalam proses ini (Harris, 2006). Jantung lebih dari sekedar suatu sistem pompa sederhana (Shanks, 2002), sebagaimana yang diyakini hingga belakangan ini, namun jantung sekarang diakui oleh para ilmuwan sebagai sistem yang sangat kompleks dengan fungsi "otak"-nya sendiri (Newman

& Miller, 2006).

Penelitian dalam disiplin neurokardiologi (Wilson & Childre, 2006) yang baru menunjukkan bahwa jantung adalah organ sensoris dan pusat yang canggih untuk menerima dan memproses informasi. Sistem saraf di dalam jantung (atau "otak jantung") memungkinkannya untuk belajar, mengingat, dan membuat keputusan-keputusan fungsional independen dari korteks serebral otak.

Menurut para ahli psikologi positif berbagai percobaan telah dilakukan menunjukkan bahwa sinyal jantung terus-menerus mengirimkan ke otak yang mana memengaruhi fungsi pusat-pusat otak yang lebih tinggi yang akan terlibat dalam persepsi, kognisi, dan pengolahan emosional. Selain jaringan komunikasi yang luas saraf yang menghubungkan jantung dengan otak dan tubuh, jantung juga mengkomunikasikan informasi ke otak dan seluruh tubuh melalui interaksi medan elektromagnetik. Jantung menghasilkan medan elektromagnetik yang paling kuat dan paling luas dan berirama bagi tubuh. Dibandingkan dengan bidang elektromagnetik yang dihasilkan oleh otak, komponen listrik dari medan jantung sekitar memiliki amplitude 60 kali lebih besar, dan menembus setiap sel dalam tubuh (Lopez, 2011). Komponen magnetiknya. Sinyal medan magnet dari jantung manusia pertama kali dideteksi oleh Baule and MacFee in 1963 (Mukhopadhyay dkk, 2013) sekitar 5000 kali lebih kuat dari pada medan magnet otak dan dapat dideteksi beberapa kaki (4-8 kaki) jauhnya dari tubuh dengan magnetometer yang sensitif (Walker & Walker, 2003).

Jantung menghasilkan serangkaian denyutan elektromagnetik terus-menerus di mana interval waktu antara setiap detak bervariasi secara dinamis dan kompleks. Medan ritmis jantung yang selalu terjadi memiliki pengaruh kuat terhadap proses di seluruh tubuh. Kami telah menunjukkan, misalnya, bahwa ritme otak secara alami menyinkronkan aktivitas ritmik jantung, dan juga bahwa selama perasaan cinta atau penghargaan yang berkelanjutan, tekanan darah dan irama pernapasan, antar sistem-

sistem osilatori lainnya, bersinkronisasi dengan ritme jantung.

Para ilmuwan menyimpulkan bahwa medan jantung bertindak sebagai gelombang pembawa informasi yang memberikan sinyal sinkronisasi global untuk seluruh tubuh. Secara khusus, kami menduga bahwa ketika denyutan gelombang memancarkan energi keluar dari jantung, denyutan-denyutan tersebut berinteraksi dengan organ-organ dan struktur lainnya. Gelombang-gelombang tersebut terkodekan atau merekam fitur dan aktivitas dinamis dari struktur-struktur ini dalam pola energi gelombang yang didistribusikan ke seluruh tubuh. Dengan cara ini, informasi yang dikodekan bertindak untuk menjadi bentuk (secara harfiah, memberi bentuk pada) kegiatan dari semua fungsi tubuh untuk mengkoordinasikan dan mensinkronisasikan proses-proses dalam tubuh secara keseluruhan. Perspektif ini membutuhkan konsep informasi energik, di mana pola-pola organisasi direngkuh menjadi gelombang energi dari aktivitas sistem yang didistribusikan ke semua sistem secara keseluruhan.

Penelitian dasar di *Institute of Heart Math* menunjukkan bahwa informasi yang berkaitan dengan keadaan emosi seseorang juga dikomunikasikan ke seluruh tubuh melalui medan elektromagnetik jantung. Pola-pola detak irama jantung akan berubah secara signifikan saat kita mengalami emosi yang berbeda. Emosi negatif, seperti marah atau frustrasi, akan berhubungan dengan pola yang tidak menentu, tidak teratur, tidak koheren dalam irama jantung. Sebaliknya, emosi positif, seperti cinta atau penghargaan, yang berhubungan dengan pola halus, teratur, koheren dalam aktivitas ritmik jantung. Pada gilirannya, perubahan-perubahan dalam pola-pola detak jantung membuat perubahan yang sesuai dalam struktur medan elektromagnetik yang dipancarkan oleh jantung, dapat diukur dengan teknik yang disebut analisis spektral.

Lebih khusus lagi, kami telah menunjukkan bahwa emosi positif yang berkelanjutan tampaknya menimbulkan

modus yang memiliki fungsi berbeda, yang kita sebut koherensi psychophysiological. Selama mode ini, irama jantung menunjukkan pola semacam gelombang sinus dan medan elektromagnetik jantung menjadi secara bersamaan lebih terorganisir. Di tingkat fisiologis, mode ini ditandai dengan peningkatan efisiensi dan harmoni dalam aktivitas dan interaksi dari sistem tubuh.

Secara psikologis, mode ini terkait dengan penurunan penting dalam dialog mental internal, persepsi stres yang berkurang, meningkatkan keseimbangan emosional, dan kejernihan mental yang lebih sempurna, kearifan intuitif, dan kinerja kognitif. Singkatnya, penelitian kami menunjukkan bahwa koherensi psychophysiological penting dalam meningkatkan kesadaran, baik untuk kesadaran sensorik tubuh dari informasi yang dibutuhkan untuk melaksanakan dan mengkoordinasikan fungsi fisiologis, dan juga untuk mengoptimalkan stabilitas emosi, fungsi mental, dan tindakan yang dikehendaki. Selanjutnya, seperti yang kita lihat selanjutnya, ada bukti eksperimental bahwa koherensi psychophysiological dapat meningkatkan kesadaran kita dan kepekaan terhadap orang lain di sekitar kita. *Institute of Heart Math* telah menciptakan teknologi yang praktis dan alat-alat yang dapat digunakan semua orang untuk meningkatkan koherensi.

Kebanyakan orang berpikir bahwa komunikasi sosial hanya terjadi dalam hal sinyal terbuka diungkapkan melalui bahasa, kualitas suara, gerak tubuh, ekspresi wajah, dan gerakan tubuh. Namun, sekarang ada bukti bahwa medan elektromagnetik halus memiliki pengaruh atau sistem komunikasi "energik" yang beroperasi tepat di bawah kesadaran kita. Interaksi-interaksi energik nampaknya memberikan kontribusi terhadap tarikan-tarikan atau tolakan-tolakan "magnetis" yang terjadi pada antar individu, dan juga memengaruhi pertukaran-pertukaran dan hubungan-hubungan sosial. Selain itu, tampak bahwa medan elektromagnetis jantung memainkan peran penting dalam mengkomunikasikan informasi fisiologis, psikologis, dan sosial



antar individu.

Percobaan-percobaan yang dilakukan di *Institute of Heart Math* telah menemukan bukti luar biasa bahwa medan elektromagnetik jantung dapat mengirimkan informasi di antara manusia. Kami telah mampu mengukur pertukaran energi jantung antara individu hingga 5 meter. Kami juga menemukan bahwa gelombang otak satu orang benar-benar dapat melakukan sinkronisasi ke jantung seseorang lainnya. Selanjutnya, ketika seorang individu menghasilkan irama jantung koheren, sinkronisasi antara gelombang otak orang itu dan detak jantung orang lain adalah lebih mungkin terjadi. Temuan ini memiliki implikasi menarik, menunjukkan bahwa individu dalam keadaan psychophysiology koheren menjadi lebih sadar akan informasi yang dikodekan di medan elektromagnetik jantung orang-orang di sekitar mereka.

Hasil-hasil percobaan ini telah mendorong ilmuwan untuk menyimpulkan bahwa sistem saraf akan bertindak sebagai "antena" yang akan disesuaikan pada dan untuk memberikan tanggapan terhadap medan elektromagnetik yang dihasilkan oleh hati orang-orang lainnya. Mereka percaya kapasitas pertukaran informasi energik ini adalah kemampuan bawaan yang mempertinggi aspek kesadaran dan memediasi aspek-aspek penting dari empati dan kepekaan yang benar terhadap orang lain. Selain itu, para ilmuwan itu telah mengamati bahwa kemampuan komunikasi energik dapat ditingkatkan, untuk menghasilkan tingkat komunikasi nonverbal, pemahaman, dan koneksi ke tingkat yang jauh lebih dalam di antara manusia. Ada juga bukti menarik bahwa interaksi-interaksi medan elektromagnetis jantung dapat terjadi antara manusia dan hewan. Singkatnya, komunikasi energik melalui medan jantung akan memfasilitasi pengembangan perluasan kesadaran dalam kaitannya dengan dunia sosial.

Ada juga data baru yang menunjukkan bahwa medan elektromagnetis jantung terlibat langsung dalam persepsi intuitif. Menggunakan desain eksperimental yang ketat, para

ilmuwan menemukan bukti-bukti kuat bahwa baik jantung dan otak menerima dan merespon informasi tentang peristiwa di masa depan sebelum benar-benar terjadi. Yang lebih mengejutkan adalah tentang temuan mereka bahwa jantung menerima informasi "intuitif" sebelum otak menerimanya. Hal ini menunjukkan bahwa medan elektromagnetis jantung mungkin terkait dengan bidang energi yang lebih halus yang berisi informasi tentang objek dan peristiwa yang berada jauh di depan ruang atau waktu.

Dalam kajian disiplin neurokardiologi, diungkapkan bahwa jantung adalah organ sensori yang rumit dan menjadi pusat penerimaan dan pengolahan informasi. Sistem saraf dalam jantung me mungkinkannya untuk mempelajari, mengingat dan memiliki fungsi pengambilan keputusan yang berbeda dari bagian otak. Berbagai eksperimen menunjukkan tanda-tanda jantung mengirimkan sinyal yang memengaruhi otak dalam menjalankan fungsi luhur otak yang berpusat pada persepsi, cara berpikir dan mengolah emosi.

Jantung mengkomunikasikan informasi, ke otak dan seluruh tubuh melalui interaksi medan elektromagnetik. Jantung, menghasilkan ritme medan elektromagnetik yang jauh lebih kuat dan luas. Dibandingkan dengan medan elektromagnetik yang dihasilkan otak, komponen jantung memiliki amplitude 60 kali lebih besar daripada otak dan menembus setiap sel di seluruh tubuh (Childre & Cryer, 2000). Aktivitas gelombang ini dapat dideteksi dengan alat magnetometer yang sensitif dalam radius sekitar 2,5 meter dari tubuh. Sebuah studi memperjelas kondisi ini, bahwa kondisi perasaan seseorang dikomunikasikan ke seluruh tubuh melalui gelombang elektromagnetik. Ada sebuah bagian medan energi seluas 2,5 cm di jantung, yang dideteksi sebagai pusat gelombang elektromagnetik tersebut.

Tak heran seseorang dapat merasakan seseorang yang berada di sekitarnya sedang marah atau kesal, meski dia tidak mengatakan apa-apa. Sebuah medan energi dalam tubuhnya terus menerus



memvibrasikan pesan kesah atau marah tersebut hingga jarak 2,5 m.

Jantung adalah organ pertama yang terbentuk dari tubuh manusia ketika mereka berada di dalam rahim ibu. Kehamilan dideteksi secara kasat mata ketika denyut jantung bayi sudah terlihat dari usia kehamilan dini sekitar 5 minggu. Ia adalah faktor yang kemudian mengelola formasi tubuh, termasuk formasi otak di dalam perut ibu.

Pola denyut jantung berubah secara signifikan, begitu seseorang mengalami perubahan beragam emosi. Emosi seperti marah, frustrasi digambarkan sebagai pola jantung yang tidak beraturan, kuat, dan tidak berirama. Sebaliknya, emosi positif seperti cinta, penghargaan dan kasih sayang menunjukkan aktivitas ritme jantung yang berirama teratur. Seluruh sel dalam tubuh kita kemudian meresponnya dalam bentuk dan reaksi yang menyimpan informasi tentang emosi yang kita alami.

Emosi positif yang senantiasa terjaga berakibat baik bagi jantung. Ia meningkatkan fungsi yang disebut: koherensi psikofisiologis. Dalam keadaan ini, ritme jantung menampilkan pola bergelombang yang teratur. Keadaan ini:

1. Secara fisiologis ditunjukkan dengan peningkatan efisiensi dan harmoni pada aktivitas sistem tubuh secara keseluruhan.
2. Secara psikologis terdapat penurunan dialog mental yang menurunkan stres, meningkatnya keseimbangan emosi dan menguatnya kejernihan mental, bertambahnya kemampuan intuisi dan berpikir. Ditambah lagi: meningkatkan kestabilan emosi, menguatnya fungsi mental, fungsi kesadaran dan sensitivitas pada orang lain.

### SIMPULAN

Temuan berbagai hasil penelitian mutakhir tentang jantung akan membuka cakrawala baru tentang jantung. Temuan-temuan ini menambah pemahaman tentang ajaran Islam yang menyatakan bahwa jantung atau *qalb* dapat berpikir, memberi pertimbangan, mengapresiasi dan memiliki intuisi yang lebih cepat bekerja daripada otak. Penelitian-penelitian yang lebih

mutakhir menunjukkan bahwa jantung yang apresiatif dapat memengaruhi DNA manusia. Temuan ini menguatkan peran doa dalam kehidupan manusia.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abou-el-enin, H.S. (2009). *Scientific Miracles of the Qur'an With Signs of Allah in the Heavens and on the Earth*. Dorrance Pub Co.
- Ahmad, R. (2006) Rais Ahmad, *Islam and Scientific Debate: Searching for Legitimacy*. New Delhi: Global Vision Pub. House.
- Bennett, C. (2005). *Muslims and modernity: An introduction to the issues and debates*. London: Continuum.
- Boal, D. H. (2012) *Mechanics of the Cell*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bucaille, M. (2008). *Moses and Pharaoh in the Bible, Quran and history*. Kuala Lumpur: Islamic Book Trust.
- Büyükçelebi, I. (2003). *Living in the shade of Islam*. Turkey: The Fountain.
- Calvert, J. (2008). *Islamism: A documentary and reference guide*. Westport, Connecticut: Greenwood Press.
- Childre, L. D. and Cryer, B. (2000). *From Chaos to Coherence: The Power to Change Performance*. Boulder Creek, Calif: Planetary
- Crowley, M. C. (2011). *Lead from the Heart: Transformational Leadership for the 21st Century*. Bloomington: Balboa Press
- Emmons, R. A. & McCullough, E. M. (2004). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford Univ. Press

- 
- Fountain, S. & Goodwin, L. (2002). *PE to 16*. Oxford: Oxford University Press.
- Freberg, L. (2010). *Discovering biological psychology*. Belmont, Calif: Wadsworth.
- Harris, E. E. (2006), *Reflections on the Problem of Consciousness*. Dordrecht: Springer
- Jansen, J. J. G. (1980). *The interpretation of the Koran in modern Egypt*. Leiden: E.J. Brill.
- Karkra, B. K. (2012), *the Origin of Religions* AuthorHouse.
- Khan, F. U. (2009). *God created the universe with the purpose to serve humankind: God created humankind to worship him and appointed him as viceroy in earth to see how he behaves*. Peshawar: Khyber Mail.
- Lacey, B., John I. Lacey, Michael G. H. Coles, J. Richard Jennings, & John A. Stern. (1984). *Psychophysiological Perspectives: Festschrift for Beatrice and John Lacey*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Lopez, S. J. (2009). *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Chichester, U.K Wiley-Blackwell Pub.
- Lowe, M. (2011). *The Apocalypse of the Mind Transforming Ego into Stillness of Consciousness*. O Books.
- Mille, L. J. (2012). *The Oxford Handbook of Psychology and Spirituality* (New York: Oxford University Press.
- Mukhopadhyay, S. C., Krishanthi P. Jayasundera, and Anton Fuchs (2013). *Advancement in Sensing Technology New Developments and Practical Applications*. Berlin: Springer.
- Newman, B. R. and Miller, R. L. (2006). *Calm Healing: Methods for a New Era of Medicine*. Berkeley, California: North Atlantic Books.
- Ozgur, I. (2012). *Islamic schools in modern Turkey: Faith, politics, and education*
- Pearsall, P. (2001). *Partners in Pleasure: Sharing Success, Creating Joy, Fulfilling Dreams—Together* (Alameda, CA: Hunter House.
- Shane, J. L. (2011) *the Encyclopedia of Positive Psychology*. Chichester, U.K: Wiley-Blackwell Pub,
- Shanks, N. (2002) *Animals and Science: A Guide to the Debates*. Santa Barbara, CA: ABC-CLIO.
- Sherwood, L. (2007). *Human Physiology: From Cells to Systems*. Australia: Thomson/Brooks/Cole.
- Shihab, M. Q., & Ali-Fauzi, I. (2002). *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan peran wahyu dalam kehidupan masyarakat*. Bandung: Mizan.
- Stewart, G. J. & Cooley, A. D. (2004). *The Immune System* (Philadelphia: Chelsea House Publishers.
- Tāhirulqādrī, M. (2005). *Classification of Islamic punishments*. Lahore: Minhaj-ul-Quran Publications.
- Unal, A. (2007). *Islamic perspectives on science: Knowledge and responsibility*. Somerset, N.J: Light.
- Voltz, R. & Gian Domenico Borasio (2004) *Palliative Care in Neurology*. Oxford [etc.]: Oxford university press.
- Walker, J. M. and Walker, D. J. (2003). *Healing Massage: A Simple Approach*. Albany, N.Y: Delmar Learning.
-

- 
- Waller, P. and Lloyd, R. (2008). *Holistic Anatomy for Healers, Heretics & Alternative Folk: An Introduction to Anatomy, Physiology, Pathology, and Deep Holism* Corwen: Dreaming Butterfly.
- Wilson, C. B. and Childre, L. D. (2006). *Heart Math Approach to Managing Hypertension: The Proven, Natural Way to Lower Your Blood Pressure*. Oakland, Calif: New Harbinger Publications.
- Zimmerman, T. J. (2010). *Doctor Talk U Made Easy Home (Watercooler) Version*. Authorhouse.
- Zion, T. M. (2012). *Become a Medical Intuitive: A Complete Course to Develop X-Ray Vision ([S.l.]*: Authorhouse.



---

# PEMAKNAAN HIDUP (*MEANING IN LIFE*) DALAM KAJIAN PSIKOLOGI

Fridayanti

*Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung*  
E-mail : Fridayanti90@gmail.com

## *Abstract*

*This article is an article of thinking about the concept of the meaning in life. The meaning in life is very important in optimizing the function of humanity, especially when faced with a stressful situation and/or full of pressure. The concept of the meaning in life is an important variable for the wellbeing and happiness.. Psychologists has tried to formulate the concept of the meaning in life, but the broad and complexity of the concept makes the definition and operationalization of the meaning in life in psychological research are very wide. This article will provide an overview of the concept, the definition and the operationalization that has been formulated by experts*

**Keywords :** *meaning in life, situational meaning, personal meaning*

## Abstrak

Artikel ini merupakan artikel pemikiran mengenai konsep makna hidup. Makna hidup sangat penting dalam optimalisasi fungsi kemanusiaan, terutama ketika menghadapi situasi yang penuh beban dan tekanan. Konsep makna memengaruhi kesejahteraan dan kebahagiaan individu. Para ahli psikologi, khususnya psikologi positif telah mencoba merumuskan konsep makna hidup, namun keluasan dan kompleksitas konsep makna hidup membuat definisi dan operasionalisasi konsep ini menjadi sangat beragam. Artikel ini akan memberi gambaran mengenai keluasan pengertian makna hidup, definisi dan operasionalisasi dari makna hidup yang telah dirumuskan oleh para ahli.

Makna hidup (*meaning in life*) secara eksplisit maupun implisit telah digunakan dalam banyak disiplin ilmu dan pendekatan. Pertanyaan mengenai *meaning in life* telah dikaji misalnya dalam disiplin filsafat, teologi, pedagogi atau ilmu sosiologi. Tokoh-tokoh seperti Schleiermacher, Schopenhauer, Dilthey, Emerson, Nietzsche, Popper, Husserl, Spranger, Binswanger, Heidegger, Weber, Scheler, Berger, Luckmann, Schütz, Frege, Sartre dan Camus adalah beberapa tokoh yang banyak dikaitkan mengulas *meaning of life* dalam konteksnya (Auhagen, 2000). Makna hidup adalah konsep yang penting untuk memahami bagaimana seseorang mengatasi tantangan

kehidupan dan memaksimalkan potensi uniknya. Dalam psikologi, topik mengenai Konsep Makna hidup diperkenalkan oleh Viktor Frankl lewat bukunya *Man's Search for Meaning* (1965) telah menjadi *best seller* dan dibaca oleh banyak kalangan pada masanya. Konsep ini diterima secara luas karena mengangkat kondisi ekstrim yang diterima sebagai tawanan di kamp konsentrasi. Dalam pandangan Frankl, makna hidup adalah alasan seseorang untuk tetap bertahan dalam kondisi ekstrim serta yang menyelamatkan dirinya dari kekejaman brutal Nazi.

Konsep makna hidup yang diperkenalkan Frankl merupakan reaksi dari pandangan nihilis dan mekanistik yang



muncul di Eropa pada tahun 1900-an. Kajian mengenai makna hidup menjadi semakin intens sejak kajian psikologi positif semakin berkembang dewasa ini. Wong (2011) bahkan berpendapat bahwa makna (*meaning*) merupakan satu dari empat pilar dari gelombang kedua perkembangan psikologi positif (tiga pilar lainnya adalah *virtue*, *resilience*, dan *well being*). Penelitian longitudinal mengenai pemaknaan juga membuktikan adanya hubungan antara makna hidup dan *outcomes* mental positif, sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian Farber dkk (2011) yang menemukan bahwa makna personal menjadi prediktor bagi penderita HIV yang menjalani pelayanan kesehatan mental. Meski makna hidup dikatakan sebagai suatu yang penting tapi definisi dan operasionalisasi konsep ini masih sulit dan terus menerus dirumuskan oleh para ahli psikologi.

## MAKNA HIDUP DITINJAU DARI BEBERAPA PENDEKATAN PSIKOLOGI

Makna hidup (*meaning in life*) adalah konsep yang luas dan dapat dilihat dari berbagai sudut pandang. Untuk memberi gambaran mengenai luasnya konsep ini, Auhagen (2000) menggali beberapa pendekatan psikologi yang mencoba memberi penjelasan mengenai makna hidup.

Pertama, pendekatan psikologi eksistensial (Victor Frankl & Salvatore Maddi). Frankl mengobservasi bahwa kondisi kehilangan makna atau perasaan tanpa makna merupakan kondisi kevakuman eksistensial yang dapat membuat seseorang menjadi frustrasi sehingga dapat mengarah pada kondisi sakit, bahkan yang terburuk dapat berujung pada kematian. Penderitaan melahirkan *feeling of meaninglessness* yang dapat menimbulkan penyakit eksistensial yang disebut Frankl sebagai *noogenic neuroses*.

Atas dasar ini, Frankl merumuskan bahwa secara mendasar setiap situasi

kehidupan atau kejadian-kejadian yang dialami oleh seseorang memiliki makna dan manusia perlu menemukan makna-tersebut (Auhagen, 2000) karena makna adalah pencarian dan penemuan eksistensial seseorang.

Pendapat Frankl dan Maddi (1967) menjelaskan eksistensial neurosis ini sebagai suatu kejenuhan, kondisi tanpa makna, *apathy* dan tanpa tujuan. Maddi (1970) selanjutnya menekankan bahwa pencarian makna adalah dasar/fundamen bagi motivasi manusia.

Kedua, pendekatan psikologi individual (*individual psychology*) dari Alfred Adler. Psikologi individual Alfred Adler berupaya memahami manusia secara utuh, tidak terpisah dari konteks yang melatarbelakanginya, yaitu lingkungan sosial. Manusia menurut Adler adalah makhluk sosial. Adanya kesadaran sosial berkaitan dengan bagaimana menjadikan hidup berguna bagi orang lain, dan segala bentuk sakit jiwa muncul karena tidak adanya kesadaran sosial. Psikologi individual Adler berkaitan dengan pencarian makna hidup seseorang dalam konteks sosialnya. Menurut Adler, setiap manusia memiliki tiga tugas utama di dunia (Auhagen 2000), yaitu (1) melanjutkan hidup dan menolong masa depan manusia, (2) hidup sebagai makhluk sosial, dan (3) hubungan dengan lawan jenis.

Dengan tugas ini, maka menemukan makna hidup akan berhubungan dengan perasaan sosial/komunitas dibandingkan perasaan egois seseorang. Makna hidup menurut Adler terbentuk dari upaya menemukan solusi dari permasalahan sosial yang dihadapi (Auhagen, 2000).

Ketiga, pendekatan teori kebutuhan (*need theory*) dari Abraham Maslow dan Roy Baumeister. Pandangan Maslow (1954) memang tidak secara eksplisit berhubungan dengan pengertian makna hidup. Teori kebutuhan (*need theory*) Maslow yang kemudian dikembangkan oleh Baumeister sehingga menjadi jelas kaitan antara kebutuhan dan makna hidup. Teori Maslow menyebutkan bahwa

manusia memiliki kecenderungan untuk memuaskan kebutuhan berdasarkan prioritas. Saat kebutuhan fisiologis yang mendasar (misalnya makan dan minum) dipenuhi, maka manusia menjadi cenderung untuk berusaha memuaskan kebutuhan yang lebih tinggi, termasuk kebutuhan untuk transendens (Auhagen, 2000).

Baumeister mengolah pendekatan Maslow dalam kondisi situasi terbaru dalam budaya Amerika yang menekankan signifikansi dari diri (*self*). Melalui teori kebutuhan, Baumeister merumuskan satu jenis kebutuhan, yaitu kebutuhan untuk makna (*the need for meaning*) yang merupakan motivasi untuk memahami sesuatu hal dalam kehidupan. Baumeister mengasumsikan bahwa kita memiliki empat jenis kebutuhan yang berbeda untuk mendapatkan arti atau makna dari kehidupan:

- (1) *Need for purpose* (kebutuhan untuk tujuan, yaitu keinginan untuk menghubungkan antara kejadian masa kini dan masa datang).
- (2) *Need for value* (kebutuhan akan nilai, yaitu keinginan bahwa tindakan kita memiliki nilai positif).
- (3) *Need for efficacy* (keinginan untuk memengaruhi lingkungan).
- (4) *Need for self worth* (kebutuhan untuk merasa berharga): keinginan bahwa diri kita memiliki nilai positif.

Di antara peneliti yang menggunakan pendekatan ini misalnya Carl Friedrich Grauman yang menyebutkan bahwa pemaknaan adalah hasil dari dorongan/keinginan untuk memperoleh pemenuhan makna (*meaning fulfillment*). Dengan definisi ini maka konsep Grauman sejalan dengan pendekatan teori kebutuhan.

Keempat, pendekatan psikologi perkembangan. Konsep tugas perkembangan diperkenalkan dalam

literatur psikologi perkembangan oleh Robert James Havighurst (1953/1961). Tugas perkembangan dipandang sebagai semua tantangan yang mungkin dalam tahap perkembangan tertentu. Model perkembangan yang dibangun berdasarkan pada tugas perkembangan menurut Auhagen (2000) dapat dipandang berhubungan dengan *meaning of life* karena dapat membentuk struktur makna kehidupan seseorang.

Erik H Erikson (1959/1974) melihat perkembangan identitas personal sebagai tugas perkembangan sepanjang masa, karena itu dapat diinterpretasikan sebagai *meaning of life* (Auhagen, 2000). Dalam modelnya, Erikson menghubungkan tugas yang berbeda dalam tahapan yang berbeda sebagai bagian dari perkembangan identitas. Misalnya selama masa dewasa Erikson menyebutkan bahwa tugas perkembangan adalah mencapai integritas. Artinya mencapai integritas adalah makna yang harus diperoleh pada masa perkembangan dewasa tersebut.

Kelima, pendekatan orientasi tindakan *Action-oriented approaches* dari Leontjew, Tomaszewski, dan Emmons. Pendekatan psikologi dalam sudut pandang teori tindakan (*action theories*) bisa dipandang memiliki kaitan dengan makna hidup karena dapat dilihat sebagai rantai dari sistem perilaku yang menghubungkan antara tujuan umum dan pengarahan dari tujuan. Individu bertindak atas dasar tujuan dan rencana dan tujuan akan memengaruhi cara kita berpikir dan merasakan, termasuk memaknakan sesuatu. Pendekatan Tadeusz Tomaszewski's (1978) memandang aktivitas sebagai suatu yang kompleks dan

terdiri dari struktur makna. Pendekatan ini dikembangkan lebih jauh oleh Robert Emmons (1989) yang membuat postulat bahwa kita mengorganisasikan kehidupan kita berdasarkan kualitas abstrak yang didasarkan tujuan yang lebih besar atau bahkan keseluruhan sistem tujuan.

Keenam, *Salutogenetic approach* dari Antonovsky. Pendekatan salutogenetik berhubungan dengan kondisi sehat dan sakit. Pertanyaan yang menjadi perhatian Aaron Antonovsky adalah apa yang membuat manusia secara fundamental sehat. Antonovsky menyimpulkan bahwa orang-orang dapat mengatasi stres karena adanya koherensi (*sense of coherence*) dalam hubungan dengan kehidupan. Perasaan koherensi ini berguna dalam proses *coping* terhadap situasi yang menekan (*stressful*) sehingga seorang dapat mengatasi suatu tekanan lebih baik dari orang lain. Makna hidup dapat memengaruhi kesehatan seseorang, di sisi lain orang yang tidak memiliki arti dalam kehidupannya dapat menjadi tertekan, sakit dan tidak mampu bertahan.

## KONSEPSI MAKNA HIDUP

Dengan banyaknya pendekatan untuk memahami makna hidup maka menemukan definisi yang disepakati bersama dapat dikatakan suatu yang sulit. Untuk memudahkan operasionalisasi dari definisi makna hidup, Steger (2009) mencoba mengelompokkan definisi makna hidup yang dikemukakan para ahli berdasarkan komponen penyusunnya:

### 1. Motivational (*purpose-centered definitions*)

Meski Frankl berbicara tentang eksistensi manusia, namun Steger (2009) menganggap bahwa makna hidup

sebagaimana dikemukakan oleh Frankl (1963) sangat memfokuskan pada ide bahwa tiap orang memiliki tujuan unik atau tujuan utama dalam hidup. Tujuan ini akan melampaui nilai-nilai yang dimiliki untuk direfleksikan dalam komunitasnya. Peneliti yang mendefinisikan makna hidup dalam bentuk tujuan misalnya Emmons (2003) serta Ryff dan Singer (1998). Dapat disimpulkan bahwa pendefinisian berdasarkan tujuan adalah pendekatan definisi berdasarkan motivational (*purpose-centered definitions*).

### 2. Kognitif (*significance-centered definitions*).

Menurut Steger (2009), para ahli juga memberi definisi makna hidup dari sudut pandang signifikansi informasi artinya makna hidup terdiri dari apa yang signifikan dalam kehidupan seseorang. Orang akan mengalami makna hidup ketika kehidupan dapat dirasakan, ketika kehidupan menyangkut suatu yang dapat diperjuangkan. Peneliti yang menggunakan signifikansi sebagai dasar mendefinisikan makna hidup di antaranya adalah Baumeister, (1991), Crumbaugh dan Maholick (1964), dan Yalom (1980). Pendefinisian berdasarkan signifikansi merupakan pendekatan kognitif (*significance-centered definitions*).

### 3. Definisi yang *multifacet*.

Definisi lain seringkali mengkombinasikan kedua dimensi (motivasional dan kognitif) dengan dimensi afektif, yaitu bagaimana seseorang merasakan memenuhi atau merasakan pencapaian dalam kehidupan. Salah satu contoh adalah definisi dari Reker dan Wong (1988) yang mendefinisikan makna hidup sebagai kemampuan untuk mempersepsikan keteraturan (*order*) dan koherensi (*coherence*) dalam eksistensi dirinya, bersamaan dengan pengejaran dan pencapaian tujuan (*the pursuit and achievement of goals*), serta perasaan pemenuhan (*feeling of affective*

*fulfillment*) yang muncul dari koherensi dan pengejaran tersebut.

Melampaui definisi berdasarkan konsep penyusunnya, maka Steger (2006) membuat definisi berdasarkan sumber makna hidup dan pencarian makna hidup (*source & search for meaning in life*). Sumber makna hidup untuk mencoba memperoleh sumber yang memungkinkan seseorang memperoleh makna. Beberapa sumber yang diidentifikasi menjadi sumber makna hidup di antaranya adalah hubungan, keyakinan religius, kesehatan, kenyamanan dan pertumbuhan personal (*personal growth*). Adapun pencarian makna hidup (*search for meaning*) merupakan upaya untuk kembali pada definisi Frankl (1963) yang menyebutkan bahwa karakteristik manusia adalah “*will to meaning*” atau keinginan untuk memaknai, yang merupakan dorongan bawaan untuk mencapai dan menemukan makna.

## TINGKATAN MAKNA HIDUP

Makna hidup adalah konsep yang abstrak dan sulit didefinisikan. karena itu beberapa ahli mencoba menggambarkan karakteristik dari konsep makna hidup ini berdasarkan tingkatan/level. Irving Yalom (1980) merepresentasikan bahwa makna hidup memiliki dua level, yaitu makna kosmik (*cosmic meaning*) dan makna personal (*personal meaning*). Makna kosmik adalah orientasi pandangan mengenai dunia secara umum, sedangkan makna personal berdasarkan konten dan tujuan kehidupan seseorang misalnya konten kehidupan seseorang adalah *altruism*.

Ahli lain yang juga mencoba untuk menggambarkan makna hidup memiliki dua level, yaitu Farran and Kuhn (1998) yang menggunakan istilah makna provisional dan tertinggi (*ultimate*). Makna provisional dapat ditemukan melalui pengalaman-pengalaman yang lebih kecil, pengalaman-pengalaman sehari-hari, sedangkan makna

tertinggi berhubungan dengan pengalaman kehidupan yang lebih dalam, yang dapat berhubungan pula dengan pengalaman spiritual.

Atas pandangan Irving dan Yalom (1980) serta Farran dan Kuhn (1988), maka penulis bersepakat bahwa ada dua tingkatan makna hidup, yaitu makna global (*global meaning*) dan makna situasi (*situasional meaning*). Makna global adalah persepsi yang signifikan mengenai kehidupan secara keseluruhan, menyangkut bagaimana keyakinan, asumsi-asumsi, tujuan yang ingin dicapai dan diperjuangkan. Adapun makna situasi adalah persepsi yang diperoleh atas situasi tertentu. Park (2010) juga menggunakan istilah makna situasi (*situational meaning*). Park menyebutkan bahwa pemaknaan situasi merujuk pada terpaparnya seseorang pada konteks tertentu, yang secara potensial merupakan kejadian yang menekan (*stressful*). Literatur menunjukkan bahwa *situational meaning* lebih banyak dikaji dan diteliti.

## MEANING IN LIFE VS MEANING OF LIFE

Tidak dapat dipungkiri bahwa makna situasi mengacu pada pandangan Victor Frankl yang menyebutkan makna (*meaning*) adalah makna terhadap 'suatu yang konkrit dalam situasi yang konkrit'. Menurut Frankl, makna hendaklah dikaitkan dengan situasi khusus dalam kehidupan. Situasi yang berbeda dari waktu ke waktu merupakan tantangan baru karena setiap waktu, setiap hari akan menghadirkan situasi yang berbeda dengan makna situasi yang berbeda pula. Atas dasar ini Frankl menyarankan menggunakan istilah *meaning in life* dibanding *meaning of life*. Dengan demikian ada sebuah makna untuk masing-masing individu, dan untuk setiap orang ada makna tertentu sebagaimana diungkap oleh Frankl: “*Meaning is the concrete meaning of a concrete situation. It is the particular challenge of the hour, Every day, every hour presents a new meaning, and a different meaning awaits each individual person. Thus there is a meaning for each and every person, and for each and*



*every person there is a particular meaning.*” (Frankl, 1979/1995, p. 157; terjemahan Auhagen). Di antara penelitian yang mendefinisikan makna hidup berdasarkan situasi khusus, misalnya makna dalam situasi sakit (Weir, dkk, 1994; Fife & Betsy, 1995).

### **PENGUKURAN MEANING IN LIFE**

Atas dasar definisi yang beragam maka para ahli membuat alat ukur yang beragam untuk mengoperasionalkan pemahamannya mengenai makna hidup. Di antara alat ukur yang umum digunakan dalam pengukuran makna hidup di antaranya adalah :

1. *Purpose in Life Test* (PIL) dari Crumbaugh dan Maholick (1964)

Dengan mendasarkan teori Frankl, Crumbaugh dan Maholick (1964) kemudian mengembangkan *Purpose in Life Test* (PIL) untuk mengukur pengalaman makna hidup dari partisipan. Angket PIL mengukur *excitement, goal-directed activity*, termasuk pula ide mengenai bunuh diri. Aspek-aspek yang diukur melalui PIL mendapat kritik karena dianggap kurang memiliki kejelasan teori, terutama bila dikaitkan dengan makna hidup sebagaimana yang diungkapkan oleh Frankl.

2. *The Life Regard Index* (LRI) dari Battista dan Almond (1973)

Dalam penelitian untuk mengetahui makna personal, angket *the Life Regard Index* (LRI) dan *the Life Regard Index-Revised* adalah angket yang jamak digunakan. Beberapa peneliti mengukur makna personal dengan menggunakan LRI atau LRI-R, yaitu E.W. Farber dkk (2010), E.W Farber (2011). Battista dan Almond (1973) mengeksplorasi teori yang berbeda mengenai perkembangan dari pengalaman mengenai hidup penuh makna (*meaningfull life*) dan mengkontruksi angket yang disebut

sebagai *the Life Regard Index* (LRI), untuk mengukur konsep mengenai *meaningfull life*. LRI-R merupakan revisi dari angket sebelumnya. Angket ini terdiri dari dua sub skala yang pertama sudut pandang (*framework*), yaitu perspektif kehidupan berdasarkan pandangan dan tujuan seseorang dan pemenuhan (*fulfillment*) yaitu sejauhmana tujuan kehidupan seseorang tercapai.

3. *The Sense of coherence* (SOC) dari Antonovsky (1987)

Sejalan dengan pandangan bahwa seseorang akan dapat mengatasi kondisi menekan (stres) karena adanya rasa koherensi (*sense of coherence*) ketika berhubungan dengan kehidupan, maka Antonovsky (1987) mengembangkan konstruk mengenai *the Sense of coherence* (SOC). Rasa koherensi ini adalah suatu keadaan yang seimbang, konsisten namun dinamis dari perasaan yakin yang terdiri atas tiga kompone, yaitu *comprehensibility, manageability, dan meaningfulness of her/his environment*.

4. *The Sources of Meaning Profile* (SOMP) & *the Life Attitude Profile* (LAP) dari Reker dan Wong (1988)

Reker dan Wong (1988) telah membuat pengukuran untuk banyak aspek dari *personal meaning system theory*, yaitu angket *The Sources of Meaning Profile* (SOMP). SOMP dapat dan telah digunakan untuk menguji postulat mengenai *the depth, breadth, dan complexity* dari *meaning system* seseorang. Reker dan Wong juga membuat *the Life Attitude Profile [LAP]*, yaitu angket yang didasarkan pada teori Frankl yang memiliki tujuh dimensi: *Life Purpose, Existential Vacuum, Life Control, Death Acceptance, Will to Meaning, Goal Seeking, dan Future Meaning*. Aitem-item *The LAP* dapat ditemukan Reker dan Peacock (1981), dan revisi aitem-aitemnya dapat ditemukan dalam Peacock & Reker (1982). Adapun item-



item *the SOMP* dapat ditemukan Prager (1996, 1997).

5. *Meaning in life Questionnaire* (MLQ) dari Steger dkk (2006).

Sebagai upaya untuk menjawab kritik terhadap alat ukur *Purpose In-Life* yang dianggap kurang jelas landasan teorinya, selanjutnya Michael Steger dkk (2006) berupaya untuk membuat pengukuran untuk mengembalikan pada konsep Fankl, yaitu *search for meaning*. Hal ini beranjak dari pandangan Maddi bahwa pencarian makna merupakan suatu yang fundamen dalam motivasi manusia. Dengan keinginan untuk menggabungkan definisi mengenai *meaning*, maka selanjutnya Steger mendefinisikan *Meaning* “*as the sense made of, and significance felt regarding, the nature of one's being and existence. This definition represents an effort to encompass all of the major definitions of meaning and allows respondents to use their own criteria for meaning*”. Untuk mengukur *meaning in life*, maka Steger dkk (2006) mengembangkan alat ukur yang disebut *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ) yang terdiri dari dua sub skala, yaitu sumber makna hidup (*source of meaning*) dan pencarian makna hidup (*search for meaning*).

## MAKNA HIDUP DAN KAITANNYA DENGAN KONSEP PSIKOLOGI LAIN

Penelitian-penelitian telah menunjukkan bahwa makna hidup berhubungan dengan konstruk yang sangat luas di antaranya :

*Pertama*, Debats, Van der Lubbe, and Wezeman (1993). Mereka meneliti mengenai properti dari *Life Regard Index* dan korelasinya dengan karakteristik demografi. Mereka menemukan tidak ada perbedaan antara skor *Life Regard Index [LRI]* dikaitkan dengan karakteristik demografi seperti jenis kelamin, usia, atau pendidikan, namun terdapat perbedaan makna hidup yang signifikan antara orang

yang menikah dan tidak menikah, juga perbedaan antara orang yang menikah dan bercerai, serta mereka yang memiliki *partner* atau tidak memiliki *partner*. Hal ini menunjukkan bahwa hadirnya hubungan intim dapat meningkatkan *positive life regard*.

*Kedua*, Zika and Chamberlain (1992) telah mengeksplorasi hubungan antara *well being* dan makna hidup. *Well-being being* didefinisikan melalui *psychological functioning, affect, dan life-satisfaction*. Adapun *meaning in life being* didefinisikan melalui skor dari *Purpose in Life Test[PIL], the LRI, and the Sense of Coherence scale [SOC]*. Hasil menunjukkan bahwa pada dua sampel yang berbeda terdapat hubungan yang kuat antara *meaning in life* dan *well being*, khususnya asosiasi yang lebih kuat pada *positive well being*. Di sini Zika dan Chamberlain dengan tegas membedakan bahwa makna hidup jelas berbeda, di mana makna hidup memfokuskan pada eksistensi yang terarah (*purposeful existence*) dan pencapaian tujuan (*striving for goals*).

*Ketiga*, kaitan antara makna hidup dan spiritualitas/religiositas misalnya diteliti oleh Molcar dan Stuempfig (1988) yang menemukan keyakinan akan Tuhan memberikan tujuan personal dalam hidup. Sedangkan Martos dkk (2010) menemukan bahwa kehidupan menjadi lebih bermakna ketika religiositas seseorang lebih kompleks dan terbuka.

## SIMPULAN DAN SARAN

Konsep makna hidup adalah konsep penting dalam psikologi positif. Di sisi lain konsep makna hidup merupakan konsep yang abstrak dan luas. Untuk memperjelas pengertian makna hidup, para ahli psikologi telah berupaya melakukan pengelompokan. Pengelompokan pertama dapat ditinjau berdasarkan pendekatan psikologi yang digunakan. Pendekatan pertama membahas makna hidup sebagai tujuan/motivasi dan pendekatan kedua membahas makna hidup sebagai kemampuan kognitif untuk menemukan

signifikansi suatu kejadian dan pengalaman dengan diri pribadinya. Beberapa ahli mencoba menambahkan unsur afektif dalam membuat definisi mengenai makna hidup.

Ahli lain mencoba menjelaskan makna hidup berdasarkan level atau tingkatan makna hidup yaitu level makna global dan makna situasi. Makna global lebih sulit dan lebih abstrak dibandingkan makna situasi. Makna situasi lebih mengacu pada pandangan Frankl mengenai makna hidup terhadap situasi yang konkrit dan dihadapi sehari-hari, sehingga Frankl lebih memilih untuk menggunakan istilah *meaning in life* dibandingkan *meaning of life*. Kemampuan untuk memaknai situasi, khususnya situasi-situasi yang menekan, akan menjadi kekuatan (*strength*) sehingga seseorang dapat melampaui tekanan tersebut. Luasnya pengertian makna hidup melahirkan operasionalisasi yang beragam, beberapa yang umum digunakan diantaranya adalah *Purpose in Life Test* (PIL), *The Life Regard Index* (LRI), *The Sense of Coherence* (SOC), *The Sources of Meaning Profile* (SOMP) & *the Life Attitude Profile* (LAP) dan *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ).

Dampak penting makna hidup bagi penyesuaian individu ketika menghadapi kondisi ekstrim dan menekan sudah mendapat dukungan luas. Karena itu konsep ini merupakan aspek penting yang perlu untuk terus diteliti. Beberapa implikasi penelitian yang dapat dilakukan dalam mengkaji makna hidup diantaranya memperhatikan konteks budaya. Sampai saat ini belum ditemukan penelitian psikologi mengenai makna hidup yang memperhatikan konteks budaya. Padahal seperti kita pahami, konteks budaya mampu membentuk struktur berpikir dari anggotanya.

Di samping itu perlu dikembangkan penelitian makna hidup dalam kaitannya dengan religiositas dan spiritualitas, karena penelitian mengenai kaitan makna hidup dan religiositas/spiritualitas masih terbatas. Padahal sebagaimana ditemukan dalam

banyak penelitian, religiositas dan spritualitas banyak memberi peran bagi kehidupan berpikir dan bertindak masyarakat di Indonesia. Karena itu penting untuk mengkaji konteks religiositas dan spiritualitas masyarakat dalam studi mengenai makna hidup. Penelitian religiositas dan spiritualitas dapat dilakukan misalnya dengan melihat kedua aspek (makna hidup dan spiritualitas/religiositas) sebagai konsep tersendiri dan berbeda. Kajian juga dimungkinkan dengan mengkaji religiositas/spiritualitas sebagai faktor yang membentuk konsep makna hidup pada masyarakat Indonesia. Dalam kaitan dengan metodologi, selain penelitian kuantitatif dengan menggunakan angket dan alat ukur lainnya, perlu pula dilakukan kajian makna hidup secara kualitatif untuk mengetahui secara lebih mendalam dan komprehensif makna hidup dari individu per-individu atau kelompok per-kelompok masyarakat.

## KEPUSTAKAAN

- Antonovsky, A. (1984). A call for a new question – salutogenesis – and a proposed answer – the sense of coherence. *Journal of Preventive Psychiatry*, 2, 1–13.
- Auhagen, E. A. (2000). On the psychology of meaning of life. *Swiss Journal of Psychology*, 59 (1), 34–48.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York, NY: Guilford Press.
- Battista, J. & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36, 409–427.
- Crumbaugh, J.C. & Maholick, L.T. (1964) An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of clinical psychology*, 20 (2), 200–207,

- Debats, D. L., van der Lubbe, P. M., & Wezeman, F. R. A. (1993). On the psychometric properties of the Life Regard Index (LRI): A measure of meaningful life. *Personality and individual differences*, 14, 337-345.
- Emmons, R.A. (1989). The personal striving approach to personality. dalam L. A. Pervin (Ed.) *Goal concepts in personality*. Hillsdale, NJ, England: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C.L.M. Keyes (Ed.), *Flourishing: The positive person and the good life* (pp. 105-128). Washington, DC: American Psychological Association
- Farber, E.W., Jeshmin Bhaju, Peter E. Campos, Kimya E. Hodari, Veronica J. Motley, Blessing E. Dennany, Magdalene E. Yonker, Sanjay M. Sharma. (2010). Psychological well-being in persons receiving HIV-related mental health services: the role of personal meaning in a stress and coping model. *General Hospital Psychiatry*, 32, 73-79.
- Farran, C. J. & Kuhn, D. R. (1998). Finding meaning through caring for persons with Alzheimer's disease: Assessment and intervention. In P.T.P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 335-359). Mahwah, N. J.: Erlbaum.
- Fife, Betsy L. (1995) The Measurement of meaning in illness. *Social science medical*, 40 (8), 1021-1028.
- Frankl, V. (1985). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Pocket Books.
- Yalom, Irvin. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Maddi, S. (1978). Existential and individual psychologies. *Journal of individual psychology*. (00221805), 34(2), 182-190. Diunduh melalui Psychology & Behavioral Databases : <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2008->
- Martos T, Konkoly B, Thege & Steger, MF (2010) It's not only what you hold, it's how you hold it: Dimensions of religiosity and meaning in life. *Personality and individual differences* 49. 863-868
- Molcar, C. C., & Stuempfig, D. W. (1988). Effects of world view on purpose in life. *The Journal of psychology*, 122, 365-371.
- Park, CL (2010). Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events. *Psychological bulletin*, 136 (2), 257-301.
- Peacock, E.J., & Reker, G.T (1982) The Life Attitude Profile (LAP) :A multi-dimensional instrument for assessing attitude towards life. *Science*, 14, 92-95.
- Prager, E (1996) Source of personal meaning in life for a sample of younger and older urban Australian Women, *Journal of women and aging*, 9, 47-65.
- Prager, E (1997) Source of personal meaning for older and younger Australian and Israeli Women ; Profile and Comparison. *Aging and society*, 17, 167-189
- Reker, G. T., & Peacock, E. J. (1981). The Life Attitude Profile (LAP): A multidimensional instrument for

- 
- assessing attitudes toward life. *Canadian journal of behavioral science*, 13, 264-273
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214–246). New York: Springer.
- Reker, GT ., Woo,LC (2011), Personal Meaning Orientations and Psychosocial Adaptation in Older Adults. *SAGE Open*, 1-10
- Ryff, C.D; Singer, B (1998). The Contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9 (1).
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations of the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57, 1069–1081.
- Steger, MF., Patricia Frazier. Shigehiro Oishi., Matthew Kaler (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of counseling psychology*, 53 (1), 80–93.
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. In S. J. Lopez (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd Ed.) (pp. 679-687). Oxford, UK: Oxford University Press
- Weir , Robin., Gina Browne, Jacqueline Roberts., Eldon Tunks c,f and Amiram Gafni (1994) The Meaning of Illness Questionnaire further evidence for its reliability and validity, *Pain*, 58 . 377-386
- Wong, Paul T (2011). Positive Psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian psychology*, 52, 2, 69–81.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British journal of psychology*, 83, 133-145.

---





---



---





---

















