

MELIHAT PERAN PEMAAFAN PADA RESILIENSI AKADEMIK SISWA

Imam Setyawan¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro,
Jl. Prof. Soedarto, Tembalang, Semarang, 50275

imam.setyawan@live.undip.ac.id

Abstrak

Siswa yang dihadapkan dengan perjuangan akademik berada pada kondisi beresiko lanjut, untuk menghadapi masalah-masalah, perkembangan, perilaku dan kesehatan mental. Berbagai tantangan dan kondisi kesulitan yang mendalam membutuhkan kemampuan untuk bertahan, bangkit kembali dari kondisi-kondisi yang sangat menekan, menjadi pribadi yang memiliki resiliensi Akademik yang kuat. Dalam pendidikan, konsep dan kerja empirik dari resiliensi sangat dibutuhkan untuk melihat perbedaan siswa yang mampu melenting dari berbagai tekanan akademis yang ada, dan yang tidak. Menjadi pribadi sukses dalam menghadapi masalah akademik memerlukan adanya kemampuan untuk melakukan pemaafan terhadap kegagalan akademik yang menjadi sumber rasa bersalah, sehingga individu dapat bergerak maju terus dengan pencapaian-pencapaian yang ada. Penelitian ini dikembangkan dengan tujuan mendapatkan gambaran hubungan antara pemaafan dengan resiliensi akademik. Penelitian dilaksanakan pada Siswa SMK X di kota Semarang, Jawa Tengah, dengan subjek penelitian 93 orang. Data dikumpulkan dengan Skala Resiliensi Akademik ($\alpha = 0.729$) dan Skala Pemaafan ($\alpha = 0.799$). Hasil analisis data menggunakan uji regresi, menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara pemaafan dengan resiliensi akademik ($R=0.41$; $p<0.001$; $F=18.04$). Koefisien Determinasi sebesar 0.17, menunjukkan sumbangan efektif pemaafan sebesar 17% kepada resiliensi akademik.

Kata kunci: resiliensi akademik, pemaafan, siswa

Abstract

Students who are faced with academic struggles are at advanced risk of coping with problems, developmental, behavioral and mental health. Various challenges and conditions of deep difficulty require the ability to survive, rise again from conditions that are very stressful, to become a person who has a strong Academic resilience. In education, the concept and empirical work of resilience is needed to see the differences between students who are able to bounce off the various existing academic pressures, and those who are not. Being a successful individual in facing academic problems requires the ability to forgive academic failures which are a source of guilt, so that individuals can move forward with existing achievements. This research was developed with the aim of getting a picture of the relationship between forgiveness and academic resilience. The research was conducted on students of SMK X in the city of Semarang, Central Java, with 93 research subjects. Data were collected using the Academic Resilience Scale ($\alpha = 0.729$) and the Forgiveness Scale ($\alpha = 0.799$). The results of data analysis using regression test showed a significant positive relationship between forgiveness and academic resilience ($R = 0.41$; $p < 0.001$; $F = 18.04$) The coefficient of determination is 0.17, indicating the effective contribution of forgiveness of 17% to academic resilience.

Keywords: academic resilience, forgiveness, students

PENDAHULUAN

Siswa masa kini berhadapan dengan tantangan sehari-hari yang semakin berat, dalam kehidupannya di lingkungan sekolah, dan terkadang tidak disertai dengan dukungan sosioemosional yang signifikan. Stress bahkan bunuh diri karena mendapatkan bullying dari teman sebaya, memilih pindah sekolah bila tidak bisa mengikuti pelajaran atau punya masalah berat di sekolah, dengan pelampiasan instan tak terarah seperti konsumsi narkoba, kriminalitas dan seks bebas, jadi warna siswa dalam menghadapi masalah akademik. Area penelitian yang memiliki implikasi penting bagi pengembangan pendidikan bagi siswa-siswa yang beresiko

mengalami kegagalan akademik, atau siswa yang mengalami kesuksesan dengan tantangan hadirnya kondisi-kondisi tertentu yang sulit, mendorong terus diperhatikannya resiliensi akademik.

Konsep resiliensi memang beranjak dari ranah psikologi perkembangan dalam menjelaskan kompetensi dan kemampuan anak dalam menghadapi kesulitan dan berkembang sebagai pribadi yang sehat dengan penyesuaian diri yang positif. Resiliensi merupakan kekuatan atau aset, kualitas yang bermanfaat dan diinginkan, karakteristik atau proses yang mungkin berdampak positif pada aspek performa individu, prestasi, kesehatan dan kesejahteraan individu (Bartley dkk., 2010). Pergeseran yang cepat kemudian mengarah pada ranah terapan psikologi dengan ketrampilan belajar sebagai paradigma baru yang menjadi fokus dalam menghadapi pendekatan kerentanan dan resiko, serta menekankan pada kekuatan daripada kekurangan anak. Hal tersebut seiring dengan tahapan evolusi teoritis konstruk resiliensi yang beranjak dari penekanan faktor-faktor individu yang menjadi proteksi terhadap resiko dan kerentanan, menuju interaksi kontekstual yang dinamis antara individu dengan lingkungan situasional yang dihadapi. Hal tersebut terlihat dari berbagai riset lintas budaya terkini, dengan kontekstualisasi resiliensi akademik, yang berhasil menggali berbagai faktor yang relevan, baik terhadap subjek maupun konteks (Coronado-Hijon, 2017). Dengan demikian beberapa dekade terakhir, resiliensi banyak dikembangkan pada area psikologi pendidikan.

Resiliensi akademik merupakan bentuk konteks khusus dari resiliensi psikologis individu dan dibangun untuk menawarkan asesmen yang lebih besar dan kekhususan prediksi pada penelitian resiliensi (Colp & Nordstokke, 2014). Konsekuensinya, atribut resiliensi akademik tidak dipandang sebagai atribut tetap, melainkan sesuatu yang dapat dikembangkan melalui pengaruh tertentu, dan resiliensi akademik memiliki hubungan positif dengan prestasi akademik (Fallon, 2010). Siswa dengan resiliensi akademik tinggi merujuk pada mereka yang memiliki kesuksesan akademik tinggi meski berhadapan dengan situasi yang tidak menguntungkan. Di sisi yang lain, Cheng dan Catling (2015) dari hasil penelitiannya menyatakan bahwa mahasiswa memiliki kerentanan yang meningkat terhadap penyakit mental, yang menyiratkan resiliensi yang rendah dalam mengatasi stres akademik dan perubahan. Implikasinya, urgensi yang ada menunjukkan bahwa kajian tentang resiliensi akademik masih sangat perlu untuk terus dikembangkan. Terdapat kemampuan untuk mengatasi kesulitan akut dan/atau kronis yang dipandang sebagai ancaman utama bagi perkembangan pendidikan siswa (Martin, 2013). Penelitian McLafferty dkk. (2012) menunjukkan manfaat resiliensi akademik sebagai prediktor yang signifikan bagi coping di universitas.

Resiliensi akademik dapat disimpulkan sebagai kemampuan individu untuk memproses ancaman (trauma, tragedi) maupun tantangan di sekolah yang menimbulkan kesulitan akut dan/kronis yang bisa menjadi ancaman utama bagi perkembangan pendidikan, dengan menyesuaikan diri melalui pola respon yang sehat dan produktif untuk memperbaiki diri, sehingga mampu mengantisipasi datangnya kondisi yang mengancam dan mampu untuk bangkit kembali kepada kondisi akademik yang normal atau bahkan menjadi lebih baik dari keadaan semula.

Connor dan Davidson (2003) merumuskan aspek resiliensi berdasarkan teori para ahli mengenai karakteristik individu yang resilien terdiri dari, (1) kompetensi personal yang berstandar tinggi dan keuletan, (2) percaya pada kemampuan diri sendiri dalam mengatasi distress. (3) penerimaan positif terhadap perubahan berhubungan dengan kemampuan beradaptasi jika menghadapi perubahan (situasi yang menekan atau menantang), (4) kontrol/pengendalian diri saat menghadapi situasi yang menekan dan (5) pengaruh spiritual yaitu

keyakinan individu pada kekuatan yang lebih besar (pada Tuhan maupun takdir).

Banyak kondisi dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam konteks pendidikan, yang berarti negatif bagi individu. Masalah dan konflik menjadi sumber kekecewaan, kemarahan, rasa sakit dan emosi negatif lainnya. Konflik yang muncul dalam interaksi individu dipengaruhi oleh berbagai factor, seperti, berbagai kepentingan yang dinamis, perasaan pribadi, gaya komunikasi, pekerjaan dan ekonomi (Büscher, 2018; Powell & Maoz, 2014; Schilling, Saulich, & Engwicht, 2018). Pemaafan menjadi karakter dan atau kemampuan yang bisa menjadi koping dari rasa sakit dan berbagai konsekuensi negatif dari masalah yang dihadapi individu. Kemampuan tersebut membuat individu bisa melepaskan pikiran dan hati, dari rasa sakit dan emosi negatif di masa lalu (Hayward & Krause, 2013) dengan mengalahkan kemarahan dan menghilangkan pikiran untuk membalas dendam (Amanze & Carson, 2020; Miceli & Castelfranchijtsb, 2011).

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa program pemaafan bisa menjadi suatu bentuk pendidikan karakter yang efektif, dan memajukan agenda penelitian pendidikan karakter (Lin, Enright & Klatt, 2011). Enright (dalam Worthington, 2005) menyatakan forgiveness melibatkan aspek afektif (ketiadaan *negative affective* dan adanya *positive affective*), aspek kognitif (ketiadaan *negative cognition* dan adanya *positive cognition*) dan aspek perilaku (ketiadaan kecenderungan *negative behavior*, tetapi justru adanya kecenderungan *positive behavior*) terhadap pihak yang telah melukai. Pemaafan diri sendiri berkorelasi secara signifikan dengan penurunan keparahan gejala *posttraumatic stress* dan penurunan *suicide attempt* pada personel dan veteran militer (Bryan, Theriault, & Bryan, 2015), sedangkan pemaafan diri sendiri, pemaafan orang lain, dan pemaafan situasi berhubungan dengan penurunan gejala *posttraumatic* pada korban penyerangan terror (Weinberg, Gil, & Gilbar, 2014).

Gambaran tersebut di atas relevan dengan urgensi permasalahan yang ingin dijawab melalui penelitian ini, yaitu, apakah terdapat peran pemaafan pada resiliensi, khususnya resiliensi akademik, pada remaja yang masih menjadi siswa SMK. Hipotesis penelitian yang ingin dibuktikan adalah terdapat peran positif yang signifikan dari pemaafan terhadap resiliensi akademik siswa.

METODE

Penelitian dikembangkan dengan pendekatan kuantitatif-korelasional, dan dilaksanakan pada Siswa SMK di Semarang, Jawa Tengah. Subjek terdiri dari 93 orang (laki-laki 42 orang dan perempuan 51 orang) siswa, dengan rentang usia 15 – 19 tahun dan didapatkan dengan *cluster random sampling*. Data penelitian dikumpulkan dengan Skala Resiliensi Akademik (14 aitem, dengan $\alpha = 0.729$) dan Skala Pemaafan (17 aitem, dengan $\alpha = 0.799$). Untuk membuktikan hipotesis penelitian yang ada, digunakan analisis regresi sederhana, guna melihat ada tidaknya hubungan yang signifikan dan besaran peran yang diberikan oleh pemaafan pada resiliensi akademik. Pengolahan data yang ada untuk pembuktian hipotesis menggunakan aplikasi statistik JASP, versi 0.14.1

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data menggunakan uji regresi sederhana, menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara resiliensi akademik dengan pemaafan ($R=0.41$; $p<0.001$; $F=18.04$).

Tabel 1.

Koefisien Regresi

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H ₀	(Intercept)	40.67	0.49		82.51	< .001
H ₁	(Intercept)	25.47	3.61		7.06	< .001
	Pemaafan	0.30	0.07	0.41	4.25	< .001

Peran pemaafan kepada resiliensi akademik ditunjukkan dengan persamaan regresi $y = 25.47 + 0.30x$, yang menunjukkan bahwa variabel resiliensi akademik (Y) akan berubah sebesar 0,30 untuk tiap unit perubahan yang terjadi pada variabel pemaafan (X). Koefisien Determinasi (R^2) sebesar 0.17, menunjukkan sumbangan efektif pemaafan sebesar 17% kepada resiliensi akademik.

Tabel 2.

Model Summary - Resiliensi Akademik

Model	R	R ²	Adjusted R ²
H ₀	0.00	0.00	0.00
H ₁	0.41	0.17	0.16

Pemaafan memberikan perubahan yang positif pada individu, dengan menghilangkan dorongan untuk membalas menyakiti sumber rasa sakit, dan mengubahnya menjadi perilaku dan perasaan positif, penuh kasih sayang (Setyawan, 2017). *State forgiveness* memiliki korelasi kuat dengan kesejahteraan mental, dengan, berkurangnya afek negatif, dirasakannya emosi yang positif, hubungan positif dengan orang lain, pertumbuhan spiritual, memiliki makna dan tujuan hidup, serta rasa pemberdayaan yang lebih besar (Akhtar, Dolan, & Barlow, 2017). Karakteristik tersebut selaras dengan yang dimiliki individu dengan resiliensi tinggi yang toleran dengan perasaan negatif, kemampuan spiritual yang tinggi dan juga menggambarkan emosi positif sebagai salah satu faktor pengaruh yang dapat meningkatkan resiliensi (Connor & Davidson, 2003; Zutra, Hall, & Murray, 2010). Korelasi positif ditunjukkan oleh pemaafan dengan *subjective well-being* (Chan, 2013; Datu, 2014), di sisi lain *subjective well-being* menunjukkan korelasi dengan resiliensi (Satici, 2016).

Beberapa hasil penelitian lain juga menunjukkan adanya peran positif perilaku memaafkan terhadap resiliensi, meski pada subjek yang berbeda (Abid dan Sultan, 2015; Gupta & Kumar, 2015; Gayatrivadivu, Poonguzhali, Ofelia, dan Vijayabanu, 2014). Individu yang bisa memaafkan tidak membiarkan dirinya terpuruk dalam rasa sakit dan tenggelam pada pikiran negative untuk melampiaskan rasa sakit yang setimpal. Kekuatan ini yang kemudian mampu membuat siswa melepas beban dan luka yang ada, mengubahnya menjadi pikiran, tutur dan tindakan yang positif dan melentingkannya sebagai pribadi yang resilien. Menurut Leary dan DeRosier (2012) kemampuan kognitif untuk merespon dan menginterpretasikan masalah bisa menjadi predictor dari resiliensi. Pengelolaan dan kemampuan melakukan transformasi emosi negative menjadi emosi positif dalam pemaafan menjadi sesuatu yang penting bagi resiliensi akademik. Seperti yang disampaikan oleh Coronado-Hijon (2017), bahwa siswa yang resilien secara akademis adalah mereka yang memiliki kesuksesan akademis meski dalam kondisi yang

tidak menguntungkan, dan untuk mempromosikan resiliensi akademik dirasa perlu memasukkan *Emotional Education* dalam kurikulum pendidikan formal.

Uji Independent sample t test juga dilakukan untuk melihat perbedaan resiliensi akademik siswa laki-laki dan perempuan.

Tabel 3.

Independent Samples T-Test

	t	df	p
Resiliensi Akademik	2.24	91	0.03

Note. Student's t-test.

Hasilnya memperlihatkan adanya perbedaan yang signifikan antara resiliensi akademik siswa laki-laki dan perempuan ($t=2.24$, $p<0.05$), yang menunjukkan bahwa siswa laki-laki memiliki resiliensi akademik yang lebih besar (mean=41.86) dari pada siswa perempuan (mean=39.69). Hasil yang sama ditemukan dalam penelitian Sagone dan Caroli (2014) bahwa terdapat perbedaan resiliensi pada remaja laki-laki dan perempuan. Selain menunjukkan bahwa resiliensi akademik remaja laki-laki lebih tinggi dari pada remaja perempuan, Sagone dan Caroli juga menggambarkan remaja laki-laki lebih optimis dan menganggap diri mereka lebih efisien dan lebih puas terhadap kehidupan mereka dibandingkan dengan remaja perempuan, sementara anak perempuan terbukti lebih tangguh dalam hal dimensi kontrol dan keterlibatan dengan teman sebaya. Dengan demikian, meski secara umum remaja perempuan memiliki resiliensi akademik lebih rendah, namun tetap menunjukkan keunggulan daripada remaja laki-laki dalam dimensi tertentu. Penelitian Erdogan, Ozdogan, dan Erdogan (2015) juga memperlihatkan resiliensi yang lebih tinggi pada remaja laki-laki di banding perempuan, khususnya pada *difficulty* dan *hardship*, yang sangat mungkin disebabkan karena perempuan umumnya lebih emosional dibandingkan dengan laki-laki, sehingga mereka bisa terpengaruh lebih dalam, setelah mengalami peristiwa traumatis.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini membuktikan adanya peran positif yang signifikan dari pemaafan pada resiliensi akademik siswa SMK. Hasil tersebut berarti, semakin tinggi pemaafan, semakin tinggi pula resiliensi akademik, sebaliknya, semakin rendah pemaafan semakin rendah pula resiliensi akademik. Pemaafan memberikan sumbangan efektif sebesar 17% pada resiliensi akademik. Peran positif pemaafan pada resiliensi akademik bisa di jaga dan ditingkatkan dengan meningkatkan pengenalan pada diri sendiri dengan *self compassion* yang mengiringi, dan didukung dengan pengembangan positive appraisal pada setiap kondisi yang dihadapi, serta melatih ketrampilan untuk melepaskanrelakan (*letting go*) berbagai perasaan yang memang tidak terhindarkan dan harus dialami.

DAFTAR PUSTAKA

Akhtar, S., Dolan, A. & Barlow, J. (2017) Understanding the relationship between state forgiveness and psychological wellbeing: A qualitative study. *J Relig Health*, 56, 450–463. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0188-9>

- Amanze, R. U., & Carson, J. (2020). Measuring forgiveness: psychometric properties of a new culturally sensitive questionnaire: the Bolton Forgiveness Scale (BFS). *Mental Health, Religion & Culture*, 1–17. <https://doi.org/10.1080/13674676.2020.1716211>
- Bartley, M., Schoon, M. R., & Blane, M. (2010). Resilience as an asset for healthy development, In A. Morgan, M. Davies, and E. Ziglio (Eds), *Health assets in a global context: Theory, method, action* (pp. 101–115). Springer.
- Büscher, K. (2018). African cities and violent conflict: the urban dimension of conflict and post conflict dynamics in Central and Eastern Africa Africa. *Journal of Eastern African Studies*, 12(2), 193-210. <https://doi.org/10.1080/17531055.2018.1458399>
- Chan, D. W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teacher: The contribution of gratitude, forgiveness and the orientation to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22-30.
- Cheng, V., & Catling, J. C. (2015). The role of resilience, delayed gratification and stress in predicting academic performance. *Psychol. Teach. Rev*, 21, 13–24.
- Colp, S. M., & Nordstokke, D. W. (2014). Exploring the measurement of academic resilience. In *Proceedings of the Symposium presentation at the Canadian Psychological Association's 75th Annual Convention*. Vancouver, British Columbia.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress. Anxiety*, 18, 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Coronado-Hijon, A. (2017) Academic resilience: A transcultural perspective. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 237, 594 – 598.
- Datu, J. A. (2014). Forgiveness, gratitude and subjective well-being among Filipino Adolescents. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36(3), 262–273.
- Erdogan, E., Ozdogan, O. & Erdogan, M. (2015) University students' resilience level: The effect of gender and faculty. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 186, 1262 – 1267
- Fallon, C. M. (2010). *School factors that promote academic resilience in urban latino high school students* [Doctoral dissertation, Loyola University Chicago]. <https://search.proquest.com/docview/756899509?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>
- Hayward, R. D., & Krause, N. (2013). Trajectories of change in dimensions of forgiveness among older adults and their association with religious commitment. *Mental Health, Religion and Culture*, 16(6), 643–659. <https://doi.org/10.1080/13674676.2012.712955>
- Leary, K.A. & DeRosier, M.E. (2012) Factors promoting positive adaptation and resilience during the transition to college. *Psychology*, 3(12), 12 – 15
- Lin, W.N., Enright, R. & Klatt, J. (2011) Forgiveness as character education for children and adolescents. *Journal of Moral Education*, 40(2), 237-253, <https://doi.org/10.1080/03057240.2011.568106>
- Martin, A. J. (2013). Academic buoyancy and academic resilience: exploring 'everyday' and 'classic' resilience in the face of academic adversity. *Sch. Psychol. Int*, 34(5), 488–500. <https://doi.org/10.1177/0143034312472759>
- McLafferty, M., Mallet, J., and McCauley, V. (2012). Coping at university: the role of resilience, emotional intelligence, age and gender. *J. Quant. Psychol. Res.* 1, 1–6.
- Miceli, M., & Castelfranchijtsb, C. (2011). Forgiveness : A cognitive motivational anatomy. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 41(3), 260-290.
- Powell, B. M., & Maoz, I. (2014). Barriers to conflict resolution in landscapes of asymmetric conflict: Current issues and future directions. *Dynamics of Asymmetric Conflict*, 7(2), 226–235.
- Sagone, E. & Caroli, M.E. (2014). A correlational study on dispositional resilience, psychological well-being, and coping strategies in university students. *American Journal of Educational Research*, 2, 463-471. <https://doi.org/10.12691/education-2-7-5>

- Satici, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective wellbeing: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences, 102*, 68-73.
- Schilling, J., Saulich, C., & Engwicht, N. (2018). A local to global perspective on resource governance and conflict. *Conflict, Security & Development, 18*(6), 433–461. <https://doi.org/10.1080/14678802.2018.1532641>
- Setyawan, I. (2017). Peran kelekatan pada orang tua pada pemaafan siswa SMP. *Proyeksi, 12*(2), 1-8.
- Worthington. (2005). *Handbook of forgiveness*. Taylor & Francis Group
- Zutra, A. J., Hall, J. S., & Murray, K. E. (2010). Resilience: A new definition of health for people and communities. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp.3-29). Guilford.