



Volume 8 No 1 September 2022  
p-ISSN: 2460-8750 e-ISSN: 2615-1731  
<https://doi.org/10.26858/talenta.v7i1.35839>



## Efektivitas *Smart Empowerment Technique* dalam Meningkatkan Pemaafan Mahasiswa

Fuad Nashori<sup>1\*</sup>, Willi Ashadi<sup>1</sup>, Mohamad Soleh<sup>2</sup>, Yogi Kusprayogi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculty of Psychology and Socio-cultural Sciences, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta 55284, Indonesia

<sup>2</sup>AIDA Consultant, Jakarta, Indonesia

Email: fuadnashori@uii.ac.id



©2018 –JPT Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Ini adalah artikel dengan akses terbuka di bawah licensi CC BY-NC-4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

### ABSTRACT

*This research aimed to determine the effectiveness of Smart Empowerment Technique (SET) on forgiveness. Subject in this research were 12 university students, Yogyakarta, which are divided into two groups the experimental group and the control group. The data was collected using a scale of forgiveness. The research design used was pre-post control group design. Analysis of the study were quantitative analysis. Quantitative analysis using Independent Sample T-test to determine forgiveness after the Smart Empowerment Technique given. The result of this research was Smart Empowerment Technique increased forgiveness university students.*

**Keywords:** *Smart Empowerment Technique (SET), forgiveness, university student*

### ABSTRAK

*Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui efektivitas Smart Empowerment Technique (SET) dalam meningkatkan pemaafan pada mahasiswa. Subjek penelitian yang terlibat adalah 12 mahasiswa Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta yang dimasukkan dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala pemaafan. Desain riset ini adalah desain kelompok control prates dan pascates. Data dianalisis dengan menggunakan analisis kuantitatif. Analisis yang digunakan adalah Independent Sample T-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Smart Empowerment Tchnique dapat meningkatkan pemaafan mahasiswa.*

**Keyword:** *Smart Empowerment Technique (SET), pemaafan, mahasiswa*

### PENDAHULUAN

Memaafkan (Arab: *al-‘afwu*, English: *forgiveness*) adalah salah satu akhlak atau perilaku yang mulia. Agama dan budaya meletakkannya sebagai salah satu perilaku penting

yang perlu dimiliki oleh manusia. Agama Islam melalui kitab sucinya, al-Qur'an al-Karim, bahkan menyebut pemaafan sebanyak 34 kali (Nashori et al, 2015). Ini menunjukkan pentingnya pemaafan bagi manusia, baik yang memberikannya maupun yang menerimanya. Beberapa ayat al-Qur'an yang menunjukkan posisi penting pemaafan adalah sebagai berikut: *”Jadilah engkau pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh (QS al-Qur'an 7:199).”* *”Dan (bagi) orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji, dan apabila marah mereka memberi maaf (QS al-Qur'an 42:37).”* *”Dan balasan suatu kejahatan adalah kejahatan yang serupa, maka barang siapa memaafkan dan berbuat baik maka pahalanya atas (tanggungan) Allah. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang zalim (QS al-Qur'an 42:40).”*

Budaya Jawa, budaya Sunda, budaya Minangkabau dan berbagai budaya lain di Indonesia menganggap penting pemaafan ini. Bahkan di beberapa budaya dilakukan pelebagaan atas perilaku penting tersebut. Salah satunya adalah tradisi berlebaran pada saat Idul Fitri yang di dalamnya terdapat pembiasaan bagi individu untuk memaafkan dan meminta maaf. Fenomena bermaafan di waktu lebaran ini sangat luar biasa kuat mengakar. Salah satu ukuran yang dapat dilihat oleh banyak orang adalah fenomena mudik yang melibatkan ratusan juta orang yang sebagian besar warga etnis Jawa, Sunda, Minangkabau, Banjar, Bugis-Makassar, bahkan warga Indonesia pada umumnya.

Sekalipun sudah ditradisikan, pemaafan belum tentu dipraktikkan semua kalangan. Di antara kelompok individu yang paling sulit untuk memberikan pemaafan adalah orang-orang yang berusia muda. Orang yang berusia lebih muda, dalam hal ini adalah remaja dan dewasa awal, lebih sulit memaafkan dibanding mereka yang berusia lebih tua. Beberapa hasil penelitian menunjukkan orang dewasa tengah dan dewasa akhir memberi pemaafan yang lebih tinggi dibanding dewasa awal (Cheng & Yim, 2008; Toussaint et al (2001). Hasil penelitian Ghaemmaghami et al (2011) menunjukkan bahwa orang-orang yang lebih muda menunjukkan keinginan balas dendam yang lebih tinggi dibanding mereka yang berusia dewasa tengah dan dewasa akhir. Sekalipun demikian, riset lain menunjukkan hasil yang tidak konsisten. Riset Cabras et al (2022) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pemaafan antar usia pada subjek orang Italia. Demikian juga tidak ada perbedaan pemaafan eksplisit antar usia pada subjek orang China (Tao et al, 2021).

Tentang sulitnya orang yang lebih muda dalam memaafkan dapat diketahui dari para mahasiswa. Sebuah studi empiris Nashori et al (2011) menyebutkan beberapa kondisi yang tidak dapat dimaafkan oleh responden mahasiswa, yaitu (a) perbuatan yang menyebabkan hilangnya nyawa orang yang disayangi; (b) perbuatan tak bertanggung jawab terhadap amanat organisasi; (c) difitnah berselingkuh; dan (d) hubungan dekat dengan seseorang diganggu orang lain. Dalam studi yang sama diketahui adanya sejumlah situasi yang dapat dimaafkan namun sangat sulit untuk dilakukan, yaitu (a) difitnah selain selingkuh; (b) dikhianati; (c) ditipu dan dibohongi; serta (d) 'dimanfaatkan' oleh orang lain.

Sekalipun sulit, namun individu dapat melakukan pemaafan dan dampaknya sangat positif. Sebagian individu berupaya keras mencoba memaafkan orang lain. Bila individu dapat melakukannya, maka ada sejumlah dampak positif dari memaafkan. Memaafkan ternyata memiliki pengaruh terhadap kesehatan jiwa, raga, maupun hubungan antar-manusia (Soleh, 2015). Pemaafan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (Bono et al, 2007; Akbar et al, 2021), kesejahteraan subjektif (Gao et al, 2022), penerimaan diri (Nashori et al, 2015), mempercepat proses adaptasi dan bangkit dari permasalahan hidup (Kumar & Dixit, 2014), rehumanisasi diri (Schumann & Walton, 2022), menjadikan orang yang menzalimi tidak melakukan tindak kezaliman di masa yang akan datang (Wallace, Exline, & Baumeister, 2008), peningkatan welas asih diri (Booker & Perlin, 2021; Chung, 2016). Pemaafan juga dapat menurunkan perundungan (Nashori et al, 2017), stres (Toussaint et al, 2016), dan perilaku agresi remaja (Gratia, 2014).

Religiositas memegang peran yang penting terhadap berlangsungnya pemaafan. Berbagai riset menunjukkan religiositas berpengaruh terhadap pemaafan. Krause dan Ingersoll-Dayton (2001) menemukan fakta bahwa orang-orang lanjut usia yang religius lebih mudah dalam memberikan pemaafan. Mereka percaya Tuhan Maha Pemaaf dan memerintahkan adanya pemaafan bagi mereka yang bersalah. Sejalan dengan hasil penelitian di atas, Webb dkk (2005) menunjukkan ada korelasi positif antara konsep Tuhan yang mencintai dengan pemaafan dan terdapat korelasi yang negatif antara konsep Tuhan yang mengendalikan dengan pemaafan. Selain sejumlah riset sebelumnya (Nashori et al, 2020-a; Nashori et al, 2020-b; Nashori et al, 2019-a; ) menunjukkan bahwa religiositas memberikan pengaruh pemaafan berbagai etnis di Indonesia dengan usia remaja, dewasa awal, dewasa tengah, dan lansia.

Agar pemaafan dapat berlangsung dengan optimal, perlu dilakukan upaya yang sungguh-sungguh dan sistematis, beberapa di antaranya adalah perlakuan religius yang menghidupkan pemaafan. *Smart Empowerment Technique* (SET) adalah salah satu teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan pemaafan. SET yang dirancang Soleh (2015) pada dasarnya bekerja untuk merestrukturisasi dimensi kognitif, afektif, dan psikomotor seseorang berdasarkan nilai-nilai agama Islam. Dengan SET diduga individu mengalami peningkatan pemaafan.

SET --dengan teknik meditasi dzikir dan teknik memaafkan-- membantu individu dalam peningkatan pemaafan melalui tiga tahap (Soleh, 2015). *Pertama*, membangun kesadaran tentang risiko negatif dan bahayanya bila masih menyimpan kebencian terhadap orang lain. *Kedua*, penerimaan dan pengakuan diri bahwa masih ada kebencian kepada seseorang. Ini ditandai dengan menentukan tingkat kebencian kepada orang lain, berdasarkan skala 0-9 (0 tidak ada dan 9 sangat tinggi). *Ketiga*, pemulihan, individu melakukan beberapa langkah teknik SET untuk mengurangi kebencian sehingga pemaafannya meningkat. Bila tindakan SET belum mengurangi kebencian hingga angka 0 (tidak ada sama sekali), maka individu bisa melakukan lagi teknik tersebut secara mandiri atau dibimbing.

SET dengan teknik meditasi dzikir meningkatkan perasaan spiritualitas (dekat kepada Allah dan ingin mengikuti perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya) dan kesadaran untuk mengikuti perintah-Nya, yaitu al-Qur'an (QS Ali Imron: 159) yang memberikan resep agar pemaafan bersifat tuntas, yakni berbuat baik dalam bentuk memohonkan ampunan bagi mereka. "*Maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawarahlah.*" Hal ini selaras dengan pernyataan ahli psikologi pemaafan, yaitu Enright (2002) mengenai tahapan pemaafan. Menurutnya, individu dapat benar-benar memaafkan orang lain yang menjadikannya bebas dari marah, benci, sakit hati, dendam, dan sejenisnya.

Selanjutnya, teknik memaafkan dalam SET mengarahkan individu untuk mengikuti langkah-langkah yang menjadikan kondisi individu dalam kondisi gelombang *alpha* (mudah disugesti) dan kondisi *theta* (sangat mudah disugesti), sehingga sangat mudah mengikuti semua tahapan memaafkan ala Worthington (Seligman, 2002), yaitu REACH (*Recall, Emphasize, Altruistic, Commit, dan Hold*). Bila kelima tahapan pemaafan tersebut telah dilalui oleh individu, maka secara otomatis kedua teknik SET tersebut dapat meningkatkan pemaafan individu.

Berdasarkan penjelasan di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas SET dalam meningkatkan pemaafan pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan adalah *Smart Empowerment Technique* (SET) efektif dalam meningkatkan pemaafan mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

### **Responden penelitian**

Responden penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Indonesia Yogyakarta yang memiliki skor pemaafan rendah atau sedang, dalam hal ini adalah saat prates. Jenis kelamin subjek penelitian ini adalah laki-laki dan perempuan. Jumlah subjek adalah 12 orang dengan rincian empat anggota kelompok eksperimen dan empat yang lain masuk dalam anggota kelompok kontrol.

### **Metode Pengambilan Data**

Metode pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Survei dilakukan dengan menggunakan skala pemaafan. Penelitian ini menggunakan skala pemaafan yang dirancang oleh Nashori (2012). Skala pemaafan ini dimaksudkan untuk mengungkap pemaafan pada subjek, yang terdiri atas aspek emosi, kognisi, dan interpersonal. Skala ini pernah diujicobakan pada remaja, dewasa awal, dewasa tengah, dan lansia. Reliabilitas skala ditunjukkan oleh koefisien *alpha* sebesar 0.935.

### **Prosedur Intervensi**

Penelitian ini dilakukan dengan beberapa tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. *Pertama*, tahap persiapan penelitian. Tahap persiapan meliputi; (a) melakukan studi pustaka mengenai SET dan pemaafan; (b) mengurus perizinan. Peneliti mendapat surat izin penelitian dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, kemudian surat izin penelitian disampaikan oleh peneliti kepada subjek penelitian. (c) penyusunan rancangan penelitian dan pembuatan modul pelatihan. Peneliti menyusun pelatihan ini dengan mengkombinasikan pelatihan dzikir dan teknik pemaafan berdasar SET. Secara umum proses intervensi ini adalah SET. Relaksasi dzikir dan pemaafan dalam SET dipilih sebagai intervensi pelatihan ini karena dinilai lebih aman dan lebih mudah dipraktikkan bagi mahasiswa. (d) seleksi terapis/ fasilitator. Persiapan diawali dengan menentukan fasilitator pelatihan. Fasilitator dalam pelatihan ini adalah seorang sarjana psikologi yang memiliki kriteria sebagai berikut: (1) memiliki pengetahuan dan pengalaman dalam *training* lebih dari 5 tahun; (2) pernah mengikuti pelatihan, *workshop*, seminar dan pertemuan ilmiah lainnya yang berhubungan dengan materi psikologi Islam. Harapannya fasilitator merupakan seorang yang sudah memiliki pengalaman serta mempunyai pemahaman tentang efek, manfaat, serta dinamika dalam proses pelatihan; (3) mampu menjalani interaksi dengan peserta pelatihan, sehingga diharapkan dapat membantu peserta untuk memahami proses yang terjadi pada saat pelaksanaan terapi, dan memberi kesempatan pada peserta untuk berkembang dengan kondisi dirinya. Fasilitator akan didampingi oleh ko-fasilitator, dan 1 orang *observer* mahasiswa Magister Psikologi UII. (e) penentuan dan pencarian subjek penelitian yang didasarkan pada hasil data prates yang berada dalam kategori sedang dan rendah. Subjek yang ikut berpartisipasi dalam kelompok eksperimen adalah mahasiswa Universitas "X", sedangkan untuk subjek yang ikut berpartisipasi dalam kelompok kontrol adalah mahasiswa Universitas Islam Indonesia dengan usia peserta dalam penelitian ini adalah 19-23 tahun. (f) penandatanganan persetujuan subjek. Sebelum mengikuti penelitian, subjek menandatangani surat persetujuan berisi penjelasan penelitian, keadaan, ketentuan, manfaat, risiko, jaminan kerahasiaan identitas, dan komitmen subjek untuk mengikuti seluruh tahapan terapi sampai selesai.

*Kedua*, tahap pelaksanaan penelitian. Sebelum melakukan intervensi, fasilitator memberikan prates terlebih dahulu kepada peserta, lalu memberikan pascates setelah intervensi. Intervensi atau perlakuan yang diberikan berupa pelatihan SET, khususnya relaksasi dzikir dan terapi pemaafan. Intervensi dalam penelitian ini menggunakan metode sebagai berikut: (a)

praktik atau latihan relaksasi SET yang terdiri atas relaksasi dzikir dan pemaafan; (b) dialog, ceramah dan tanya jawab berupa psikoedukasi SET, khususnya relaksasi dzikir dan pemaafan.

*Ketiga*, evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan diskusi. Pada bagian ini peserta diambil data pascates. Subjek juga diminta mengungkapkan pengalaman terapi, sebagai evaluasi pelaksanaan pelatihan relaksasi dzikir dan terapi pemaafan.

### Analisis data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan analisis kuantitatif. Analisis data kuantitatif yang digunakan adalah parametrik dengan *t-test* baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Perhitungan selengkapnya menggunakan analisis data *SPSS for window 21.00*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden mengalami peningkatan pemaafan sesudah memperoleh intervensi pelatihan *Smart Empowerment Technique* (SET), khususnya intervensi relaksasi dzikir dan pemaafan.

**Tabel 1.** *Group Statistics*

Data	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai Posttest Exp Group	6	47.6667	3.88158	1.58465
Posttest Control Group	6	41.3333	2.33809	.95452

**Tabel 2.** *Independent Samples Test*

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper	
Nilai	Equal variances assumed	.506	.493	3.424	10	.007	6.33333	1.84992	2.21144	10.45522
	Equal variances not assumed			3.424	8.206	.009	6.33333	1.84992	2.08599	10.58068

Hasil analisis menunjukkan angka pada Sig (2-Tailed) menunjukkan skor sebesar 0,007 ( $p < 0,05$ ), yang artinya terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian perlakuan SET.

### Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Smart Empowerment Technique* (SET) yang bersumber dari ajaran agama Islam berperan efektif dalam meningkatkan pemaafan mahasiswa. Hasil penelitian ini mendukung beberapa hasil penelitian sebelumnya. Berbagai riset pemaafan

telah menunjukkan bahwa religiositas Islam, baik secara langsung maupun tidak langsung, ikut serta memengaruhi pemaafan (Fitriani & Agung, 2018; Nashori et al, 2019-a; Nashori et al, 2020-a; Nashori et al, 2020-b). Hasil penelitian ini juga mendukung riset yang dilakukan Krause dan Ingersoll-Dayton (2001) serta Webb et al (2005) yang dilakukan pada kelompok subjek nonmuslim. Mereka menemukan bahwa orang-orang yang religius mudah dalam memberikan pemaafan. Mereka percaya Tuhan Maha Pemaaf dan memerintahkan adanya pemaafan bagi mereka yang bersalah. Sejalan dengan hasil penelitian di atas, Webb dkk (2005) menunjukkan ada korelasi positif antara konsep Tuhan yang mencintai dengan pemaafan dan terdapat korelasi yang negatif antara konsep Tuhan yang mengendalikan dengan pemaafan.

Dua dimensi religiositas yang menjadi keseharian individu adalah praktik ibadah dan pengamalan agama (Ancok & Suroso, 2018). Dua dimensi religiositas ini dipandang strategis karena memiliki aspek praktis yang sangat nyata. Dalam intervensi psikologi Islam, intervensi yang berbasis ibadah dan yang berbasis akhlak atau pengamalan agama adalah yang paling berkembang (Nashori et al, 2019-b). *Smart Empowerment Technique* (SET) adalah teknik pemberdayaan individu dengan menggunakan pendekatan Islam yang diintegrasikan dengan pendekatan kontemporer. Dua bagian yang dijadikan sebagai perlakuan adalah yang bersumber dari dimensi ibadah dan dimensi akhlak. Salah satu hal yang spesifik dari ibadah adalah selalu mengingat atau berzikir kepada Allah. Sebagaimana pernah ditunjukkan oleh riset Subandi (2009) bahwa salah satu fenomena pengalaman keagamaan yang muncul setelah seseorang membiasakan diri berzikir adalah munculnya kelapangan hati. Kelapangan hati membuka peluang bagi individu untuk memberikan pemaafan. Perlakuan SET yang menggunakan zikir ini bersifat melapangkan hati subjek penelitian.

Keberhasilan SET meningkatkan pemaafan tidak terlepas dari proses meditatif dalam pelaksanaannya. Proses zikir dan penghayatan zikir akan semakin cepat serta efektif bila diawali proses meditatif terlebih dahulu. Hal ini selaras dengan pernyataan Haruyama (2011) bahwa rasa tenang dan sadar diri dapat dicapai lebih cepat melalui meditasi, yang dalam kondisi terjaga (tidak tidur), sehingga mengaktifkan sistem saraf parasimpatik (memperlambat detak jantung dan melebarkan pembuluh darah) yang memunculkan rasa ketenangan, serta meningkatkan kesadaran diri seseorang, sehingga gelombang otaknya dalam gelombang *alpha* (mudah disugesti) bahkan bisa juga ke dalam gelombang *theta* (sangat mudah disugesti). Meditasi juga mempercepat proses munculnya perasaan nyaman dan seolah-olah menemukan kembali fitrah yang telah hilang (Lawrence, dalam Abu Sangkan 2005).

Sementara itu pemaafan juga meningkat karena peran pengamalan agama atau akhlak. Beberapa bagian akhlak Islam yang penting adalah menolong sesama, menghargai orang lain, jujur, amanah, istikamah, memaafkan, berhati-hati, menaati peraturan yang berlaku, disiplin, memilih yang halal, membela yang tertindas, dan tidak boros (Ancok & Suroso, 2018). Dalam Islam disebutkan prinsip utama kehidupan adalah *rahmatan lil alamin* (menyayangi seluruh isi alam). Senada dengan prinsip ini adalah kebermanfaatannya. Disebutkan dalam suatu hadis bahwa sebaik-baik orang adalah yang bermanfaat bagi orang lain. Bagian kedua SET adalah pemaafan. Pemaafan dijadikan sebagai konten pelatihan dalam SET. Pelatihan ini menegaskan pendapat Achour, Bensaid dan Nor (Nashori et al, 2019-b). Mereka mengungkapkan bahwa pemaafan merupakan salah satu strategi koping dalam perspektif Islam. Dalam penelitian ini SET yang salah satu kontennya adalah teknik pemaafan berperan sebagai strategi koping dalam meningkatkan pemaafan.

Keberhasilan SET menghadirkan perubahan –dalam hal ini adalah pemaafan—searah dengan pandangan Worthington (Nashori et al, 2015). Worthington mengungkapkan bahwa proses pemaafan berlangsung melewati berbagai tahapan pemaafan yang meliputi *recall, emphatize, altruistic, commit, dan hold* (REACH). *Pertama*, konsep *Recall* adalah proses mengingat kembali pengalaman diperlakukan secara tak menyenangkan itu seobjektif mungkin, namun tidak berpikir bahwa pelakunya adalah orang jahat. Para mahasiswa yang menjadi

subjek penelitian diajak untuk mengambil jarak dengan peristiwa itu. Subjek diajak mengingat kembali kejadian, lalu memiliki kesadaran diri bahwa ada sakit hati, dendam, dan marah dalam diri individu.

*Kedua*, konsep *Empathize* yaitu berusaha untuk memahami pikiran dan perasaan si pelaku. Mahasiswa sebagai subjek penelitian diajak untuk memahami sudut pandang yang berbeda, yaitu sudut pandang pelaku. Bagian yang juga perlu disadari oleh subjek adalah apa yang dilakukan orang lain merupakan respons atas stimulus yang dihadapinya, baik itu terkait dengan subjek atau pihak lain. Seseorang yang biasanya baik tapi tiba-tiba memilih untuk menyakiti atau memutus hubungan yang selama ini terjalin sangat mungkin terkait dengan apa yang dilakukan subjek. Pemahaman yang baik terhadap pelaku sangat memudahkan empati. Demikian juga prasangka positif juga sangat membantu memahami pemikiran dan perasaan pelaku.

*Ketiga*, konsep *Altruistic* yaitu mengingat kembali kesalahan yang telah dilakukan, lalu merasa bersalah, dan akhirnya memaafkan. Subjek penelitian diajak untuk berpikir dan mengevaluasi peran sertanya sehingga muncul perlakuan tidak menyenangkan dari pelaku. Penting menyadari bahwa dalam konflik sering kali kedua belah pihak sama-sama memberi sumbangan terhadap adanya perilaku pelanggaran hak. Memilih posisi tidak memaafkan karena besarnya kesalahan pelaku pasti ada untung dan ruginya. Subjek diajak berpikir lebih banyak untungnya atau lebih banyak ruginya kalau terus memilih tidak memaafkan. Kalau sesuatu itu memberi keuntungan pada semua pihak, pastinya itu adalah sesuatu yang positif. Agama dan nilai budaya dapat dijadikan pedoman untuk memilih respon yang tepat, sebaiknya memaafkan atau tidak. Agama dan budaya pastinya sangat menjunjung tinggi niat untuk berbuat baik bagi orang lain.

*Keempat*, konsep *Commit* yaitu niat yang kuat dalam hati untuk memaafkan secara terbuka kepada pelaku pelaku. Ketika subjek sudah mengambil keputusan memaafkan, sebaiknya keputusan itu disampaikan kepada pelaku. Pesan dapat disampaikan melalui surat, atau melalui pesan yang dititipkan kepada orang lain yang dipercaya. Penyampaian pemaafan kepada pelaku dimaksudkan untuk mengukuhkan atau memantapkan pemaafan.

*Kelima*, konsep *Hold* yaitu berpegang teguh pada pemaafan karena memaafkan bukanlah penghapusan melainkan merupakan perubahan pada kesan yang ditimbulkan kenangan. Memaafkan bukan perkara melupakan atau tidak terhadap kesalahan yang ditunjukkan pelaku. Hal yang paling penting adalah subjek memandang secara baru atas kesalahan yang dilakukan di masa lalu. Subjek bersedia berubah dari pandangan bahwa semua kesalahan ditimpakan ke pelaku berubah menjadi terlibatnya sejumlah pihak dalam kesalahan itu, berubah dari hanya ada kerugian dari peristiwa tidak menyenangkan itu menjadi ada hikmah yang bisa diambil. Tahapan-tahapan tersebut dilalui subjek melalui *Smart Empowerment Technique* (SET), sehingga akhirnya subjek memberi pemaafan dengan lapang hati.

## **KESIMPULAN**

Simpulan penelitian ini adalah ada perbedaan pemaafan pada mahasiswa antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi pelatihan *Smart Empowerment Technique* (SET). Pada saat prates, tidak ada perbedaan pemaafan mahasiswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Namun, setelah diberikan intervensi, mahasiswa kelompok eksperimen memiliki pemaafan yang lebih tinggi dibanding mahasiswa kelompok kontrol.

Saran yang dapat diberikan adalah; (a) *Smart Empowerment Technique* (SET) memberi pengaruh positif terhadap pemaafan individu, sehingga teknik ini dapat digunakan terhadap mahasiswa yang memiliki masalah pemaafan; (b) perlu dilakukan penelitian tentang efektivitas *Smart Empowerment Technique* (SET) kepada mahasiswa dan kelompok-kelompok lain, seperti dewasa awal selain mahasiswa, remaja, dewasa tengah, dan lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, D. M., Zubaidah, U. I. L., Noveli, A. W., Fakhira, A. Z., Namira, N. P., Sari, A. A., & Rusdi, A. (2021). Pemberian Edukasi Melalui Webinar Penerapan Self-Forgiveness untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *Dinamika Journal: Pengabdian Masyarakat*, 3(1).
- Ancok, D. & Suroso, F.N. (2018). *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bono, G. (2007). *Forgiveness, Feeling To Others, And Well-Being: Two Longitudinal Studies*. The Society For Personality And Psychology, Inc. University Of Miami, 20 (10), 1-14.
- Booker, J.A. & Perlin, J.D. (2021). Using multiple character strengths to inform young adults' self-compassion: The potential of hope and forgiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 16(3), 379-389. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1716048>
- Cabras, C., Kaleta, K, Mroz, J. Loi, G., & Sechi, C. (2022). Gender and age differences in forgivingness in Italian and Polish samples. *Heliyon*, 8(6). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09771>
- Cheng, S.T. dan Yim, YK. (2008). Age Differences in Forgiveness: The Role of Future Time Perspective. *Psychol Aging*, 23 (3), 676-680.
- Chung, M. (2016). Relation Between Lack of Forgiveness and Depression: The Moderating Effect of Self-Compassion. *Psychological Reports*, 119(3) 573–585. DOI: 10.1177/0033294116663520
- Enright, R.D. (2002). *Forgiveness Is a Choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope*. American Psychological Association.
- Fitriani, Y. & Agung, I.M. (2018). Religiusitas Islami dan Kerendahan Hati dengan Pemaafan pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 165-172.
- Gao, F., Li, Y., & Bai, X. (2022). Forgiveness and subjective well-being: A meta-analysis review. *Personality and Individual Differences*, 18(B). <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111350>
- Ghaemmaghami, P., Allemand, M. & Martin, M. (2011). Forgiveness in Younger, Middle-Aged and Older Adults: Age and Gender Matters. *J Adult Dev* 18, 192–203. <https://doi.org/10.1007/s10804-011-9127-x>
- Gratia, F.S. (2014). Pengaruh Forgiveness terhadap Perilaku Agresi Remaja. *Buku acara & abstrak konferensi Nasional II psikologi*, Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Yarsi.
- Haruyama, S. (2011). *The miracle of Endorpin: Sehat Mudah dan Praktis dengan Hormon Kebahagiaan*. Mizan Pustaka.
- Krause, N. & Ingersoll-Dayton, B. (2001). Religion and The Process of Forgiveness in Late Life. *Review of Religious Research*, 42 (3), 252-276.
- Kumar, A., & Dixit, V. (2014). Forgiveness, gratitude and resilience among Indian youth. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(12), 1414–1419.
- Nashori, H.F, Iskandar, T.Z., Setiono, K., & Siswadi, A.G.P. (2011). Forgiveness among Muslim Student University. The Roles of Islamic Psychology in the Effort of Increasing Life Quality: *Proceeding International Conference on Islamic Psychology and the Third of Congress of Association of Islamic Psychology*. Malang: Faculty of Psychology State Islamic University Malang.
- Nashori, H.F. (2012). Pemaafan pada Etnis Jawa: Pengaruh Religiositas dan Keterikatan Interpersonal terhadap Pemaafan melalui Perantara Sifat Kepribadian dan Sifat Neurotisisme pada Etnis Jawa Warga Kota Yogyakarta. *Disertasi Doktor*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Unpad.
- Nashori, H.F, Iskandar, T.Z., Setiono, K., & Siswadi, A.G.P., & Gusniarti, U. (2015). *Psikologi pemaafan*. Insania Cita.

- Nashori, H.F., Mayasari, G., Dewisukma, G., Iskandar, D., Wicaksono, K., Prehastamto, C., and Andriansyah, Y. (2017). The model of bullying on senior high school students: A case study in Indonesia *Psychology and Education: An Interdisciplinary Journal*, 54, 65-75.
- Nashori, H. F., Wijaya, H.E., Diana, R.R., & Herawati, N. (2019-a). Forgiveness among Maduranese Ethnic: The Relation between Religiosity, Interpersonal Attachment and Personality Trait. *Advanced Science Letters*, 25 (1), 155-157.
- Nashori, H. F., Diana, R. R., & Hidayat, B. (2019-b). "The trends in islamic psychology in Indonesia". In *Research in the Social Scientific Study of Religion*, Volume 30. Leiden, The Netherlands: Brill. [https://doi.org/10.1163/9789004416987\\_010](https://doi.org/10.1163/9789004416987_010)
- Nashori, F., Iskandar, T.B.Z, Setiono, K., Gimmy, A., Siswadi, S., Andriansyah, Y. (2020-a). Religiosity, interpersonal attachment, and forgiveness among the Javanese population in Yogyakarta, Indonesia. *Mental Health, Religion & Culture*, DOI:10.1080/13674676.2019.1646233.
- Nashori, F., Gusniarti, U., Subandi, M.A., Diana, R.R., & Saputro, I. (2020-b). Forgiveness among Javanese Ethnicity Mancanegari Subculture: A Case Study in Indonesia. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24 (7), 8765-8776.
- Sangkan, A (2005), *Pelatihan Sholat Khusus*. Baitul Ihsan.
- Schumann, K., & Walton, G. M. (2022). Rehumanizing the self after victimization: The roles of forgiveness versus revenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 122(3), 469–492. <https://doi.org/10.1037/pspi0000367>
- Seligman, M.E.P (2002). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*. (Penerjemah: Eva Yulia Lukman). Mizan Pustaka
- Soleh, M. (2015). *SET (Smart Empowerment Technique)*. Republika Penerbit.
- Subandi. (2009). *Psikologi Dzikir: Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius*. Pustaka Pelajar.
- Tao L, Zhu T, Min Y, & Ji M. (2021). The Older, the More Forgiving? Characteristics of Forgiveness of Chinese Older Adults. *Front Psychol*, 6;12:732863. doi: 10.3389/fpsyg.2021.732863. PMID: 34938230; PMCID: PMC8685202.
- Thompson, L.Y., Snyder, C.R., Hoffman, L., Michael, S.T., Rasmussen, H.N., Billings, L.S., Heinze, L., Neufeld, J.E., Shorey, H.S., Roberts, J.C., & Robert, D.E. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Other, and Situation. *Journal of Social and Personality Psychology*, 73 (2), 313-359.
- Tim Penyempurnaan Terjemahan Al-Qur'an. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan*. Kementerian Agama RI.
- Toussaint, L.L., Williams, D.R., Musick, M.A., dan Everson, S.A. (2001). Forgiveness and Health: Ages Differences in a US Probability Sample. *The Journal of Adult Development*, 8 (4), 249-271.
- Toussaint, L.L., Shields, G.S. & Slavich, G.M. (2016). Forgiveness, Stress, and Health: a 5-Week Dynamic Parallel Process Study, *Annals of Behavioral Medicine*, Volume 50, Issue 5, October 2016, Pages 727–735, <https://doi.org/10.1007/s12160-016-9796-6>
- Wallace, H.M., Exline, J.J. & Baumeister, R.F. (2008). Interpersonal Consequences of Forgiveness: Does Forgiveness Deter or Encourage Repeat Offenses? *Journal of Experimental Social Psychology*, 44 (2), 453-460.
- Webb, M., Chickering, S.A., Colburn, T.A., Heisler, D. & Call, S. (2005). Religiosity and Dispositional Forgiveness. *Review of Religious Research*, 46 (4), 355-370.