

## Pemberian Edukasi Melalui WEBINAR “Penerapan *Self-Forgiveness* Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis”

Dandy Maulana Akbar\*, Ulfa Irza Labiba Zubaidah, Aliyya Welbi Noveli,  
Amanina Zulfati Fakhira, Natasya Putri Namira, Annisa Anin Sari dan Ahmad Rusdi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia

\*Corresponding author : 18320295@students.uui.ac.id

### *Abstrak*

*Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran terkait pentingnya kesejahteraan psikologis melalui penerapan self-forgiveness. Metode pengukuran data self-forgiveness pada peserta webinar dilakukan dengan memberikan pre-test dan post-test. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala Heartland Forgiveness Scale yang terdapat pada salah satu aspeknya yaitu forgiveness of self oleh Laura Yamhure Thompson, Snyder, C.R., Lessa Hoffman. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 121 partisipan baik laki-laki maupun perempuan dengan rentang usia 19-33 tahun yang sedang mencari jati diri, serta sedang mencoba untuk belajar memaafkan dirinya sendiri. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Paired Sample T-Test. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata pre-test sebesar 16.70 dan nilai rata-rata post-test sebesar 18.36 serta adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dengan sesudah diberikan edukasi dengan nilai  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ). Berdasarkan uji korelasi diperoleh nilai  $p=0.394$  ( $p>0.05$ ) yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara data pre-test dan post-test partisipan dalam kegiatan webinar. Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi melalui webinar dapat meningkatkan pemahaman peserta terkait penerapan self-forgiveness untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.*

**Kata-kata kunci :** edukasi, kesejahteraan psikologis, self-forgiveness

### *Abstract*

*This study aims to increase awareness regarding the importance of psychological well-being through the application of self-forgiveness. The method of measuring self-forgiveness for webinar participants is done by providing a pre-test and post-test. The scale used in this study is one of the aspects of the ‘Heartland Forgiveness Scale’, which is ‘forgiveness of self’ by Laura Yamhure Thompson, Snyder, C.R., Lessa Hoffman. Participants in this study were 121 participants, both male and female, aged 19 until 33 years, who were looking for their identity, and trying to learn to forgive themselves. Analysis of the data in this study using Paired Sample T-Test. The results showed that the pre-test mean score was 16.70 and the post-test mean score was 18.36, which can be said significant with the value  $p=0.000$*

( $p < 0.05$ ). Based on the correlation test, the value was obtained  $p = 0.394$  ( $p > 0.05$ ) which indicated there was no correlation between the pre-test and post-test of participants in the webinar. So it can be concluded that providing education through webinars can improve participants' understanding regarding the application of self-forgiveness to improve psychological well-being.

**Keywords :** education, psychological well-being, self-forgiveness

## 1. PENDAHULUAN

Individu yang tergolong dewasa awal yakni berada pada rentang usia 18 tahun  $\pm$  40 tahun. Masa dewasa ini merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Orang dewasa awal diharapkan memainkan peran baru, dan mengembangkan sikap-sikap baru, keinginan-keinginan dan nilai-nilai baru sesuai dengan tugas-tugas baru ini. Selain itu orang dewasa awal juga diharapkan mampu menyesuaikan diri secara mandiri (Hurlock, 2004).

Menurut Hurlock (1986), salah satu ciri-ciri individu pada tahap dewasa awal adalah masa bermasalah. Sepanjang perjalanan hidup manusia pasti selalu merasakan dan mengalami perubahan, hal ini menyebabkan pentingnya individu untuk bisa melakukan penyesuaian diri secara terus-menerus terhadap diri maupun lingkungannya. Demikian juga pada masa dewasa awal ini, individu harus banyak melakukan sesuatu untuk bisa menyesuaikan dengan perkembangan yang ada di sekitarnya. Namun, tidak dapat dipungkiri bahwasannya sulit untuk sebagian orang untuk menyesuaikan diri, mengikuti perkembangan, dsb. Selain kondisi dan kesehatan fisik yang harus diperhatikan, begitu juga dengan kondisi psikologis kita yang harus dijaga. Dengan adanya kesejahteraan psikologis yang baik, maka keseluruhan diri individu itu juga akan menyesuaikan sehingga menghasilkan sesuatu yang bersifat positif untuk dirinya maupun lingkungan sekitarnya.

Kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki tujuan dalam hidupnya, serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinu (Ryff, 1989). Kesejahteraan psikologis juga didefinisikan sebagai kesejahteraan psikologis individu yang memfokuskan pada upaya realisasi diri (*self-realization*), pernyataan diri (*personal expressiveness*) dan aktualisasi diri (*self-actualization*) (Hauser, Springer, dan Pudrovskaya, 2005). Menurut Hurlock (dalam Snyder dan Lopez, 2002) yang mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai sebuah kebutuhan untuk terpenuhinya tiga kebahagiaan, yaitu *acceptance* (penerimaan), *affection* (kasih sayang), dan *achievement* (pencapaian).

Salah satu bentuk untuk mencapai kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu untuk menerima diri apa adanya. Ketika individu dapat mengevaluasi secara positif terhadap dirinya sekarang dan dirinya di masa lalu, maka individu tersebut dapat menerapkan pemaafan dalam dirinya. Menurut Worthington dan Wade, memaafkan (*forgiveness*) memberikan keuntungan bagi kesehatan psikis dan fisik individu serta terapi yang efektif dalam intervensi yang membebaskan seseorang dari kemarahannya dan rasa bersalah (Hasan, 2010).

Kapasitas untuk mampu memaafkan diri sendiri (*self-forgiveness*) memiliki posisi yang sangat krusial terhadap kesejahteraan psikologis seseorang (Compton & Hoffman, 2013). Penelitian Nadya, dkk (2019), hasil wawancara peneliti dengan partisipan, didapati beberapa masalah emosional yang dihadapi antara lain : merasa dirinya kurang baik, tidak mampu menunjukkan kemampuannya, menghadapi kegagalan dengan kecemasan dan kepanikan

berlebih, dan terus merasa tidak puas dengan pencapaian yang ia raih. Dasar pemikiran peneliti mengenai bahaya yang akan timbul apabila masalah emosional tersebut tidak cepat ditangani, maka peneliti menemukan fenomena dampak dari masalah emosional di Indonesia yakni kematian akibat bunuh diri.

Berdasarkan data perkiraan WHO (Riset Kesehatan Dasar, 2013), angka kematian akibat bunuh diri pada tahun 2012 mencapai 10.000 kasus, yang mana terjadi peningkatan dari tahun sebelumnya 2010 sebesar 5.000 kasus. Sehingga, didapatkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-esteem* dan *self-forgiveness* berperan secara signifikan sebagai prediktor *Subjective Well-Being* pada perempuan dewasa muda, yakni sebesar 53,8%. Dalam penelitian Rocky (2016), menunjukkan bahwa sumbangan efektif dari *self-forgiveness* dalam *Psychological Well-Being* sebanyak 85,5% dari seluruh sumbangan efektif yang ada (100%) sementara 14,5% berasal dari faktor lainnya.

Penggunaan internet semakin marak dikalangan remaja hingga orang dewasa. Berdasarkan survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2017, diketahui bahwa penetrasi pengguna internet di Indonesia sebesar 54,68% atau sebanyak 143,26 juta jiwa dari 262 juta jiwa penduduk Indonesia. Peringkat tertinggi jenis penggunaan internet di Indonesia adalah untuk keperluan *chatting* dengan persentase penggunaan sebesar 89,35% dan peringkat tertinggi kedua sebesar 87,13% untuk keperluan media sosial. Angka yang tidak terlalu tinggi, yaitu sebesar 55,30% untuk membaca artikel berada di peringkat 8. Jika melihat angka jenis penggunaan internet, maka dapat disimpulkan bahwa budaya ngobrol dan budaya narsis secara *online* tetap menjadi peringkat tertinggi sedangkan budaya membaca berada jauh di belakangnya.

Masih berdasarkan survei APJII, jika dilihat pada pengguna remaja dengan rentang usia 13 sampai dengan 18 tahun akan ditemukan angka 16,68% atau sebanyak 23,89 juta remaja di Indonesia menggunakan internet. Oleh karena itu, pemberian edukasi melalui internet dengan media *web* seminar (WEBINAR) pada masa sekarang menjadi lebih efektif dan efisien. Terlebih dengan kondisi pandemi yang mengharuskan tidak boleh adanya kedekatan fisik dan kedekatan interaksi sosial antara satu individu dengan individu lainnya, sehingga individu yang tertarik untuk menggali pemahaman mereka terkait kesejahteraan psikologis ini lebih jauh, tidak perlu banyak mengeluarkan tenaga serta biaya. Berdasarkan pemaparan di atas, urgensi yang kami angkat melalui topik ini yaitu memaafkan diri sendiri untuk tidak harus selalu menjadi sempurna. Kita boleh melakukan kesalahan dan bersyukur dengan itu karena banyak pelajaran yang dapat diambil dari kesalahan tersebut.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan yaitu dengan mengadakan webinar yang diakses dari rumah masing-masing dengan jumlah partisipan yang mengikuti kegiatan sejumlah 121 partisipan. Webinar dilakukan melalui media *Zoom Meeting* dan dilaksanakan pada Minggu, 15 November 2020. Karakteristik dari peserta penelitian yaitu: a) Mahasiswa; b) Usia dewasa awal (19-40 tahun); c) Individu yang sedang mencari jati diri, sedang mencoba untuk belajar memaafkan dirinya sendiri.

Cara mendapatkan audiens yaitu dengan menyebarkan poster di media sosial, seperti *Instagram*, *WhatsApp*, *Line*, dan *Twitter*. Mekanisme pendaftaran dilakukan dengan membuat *google form* di mana partisipan akan mengisi identitas dan akan mendapatkan tautan untuk bergabung dengan grup *WhatsApp* webinar. Metode pengukuran data *self-forgiveness* pada peserta webinar dilakukan dengan memberikan *pre-test* dan *post-test*. Skala yang digunakan adalah *Heartland Forgiveness Scale* pada salah satu aspeknya yaitu *forgiveness of self* oleh Laura Yamhure Thompson, Snyder, C.R., Lessa Hoffman. Dalam melakukan analisis dari

data yang sudah kami dapatkan, kami menggunakan *Paired Sample T-Test*. Kami melakukan analisis tersebut menggunakan alat bantu SPSS versi 25 for windows.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan edukasi melalui webinar “Penerapan *Self-Forgiveness* Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis” secara *online* yang diakses dari kediaman masing-masing partisipan. Kegiatan ini diikuti oleh 121 partisipan dengan rentang usia 19-33 tahun yang sedang mencari jati diri, serta sedang mencoba untuk belajar memaafkan dirinya sendiri.

Tahapan pertama dari kegiatan ini yaitu dengan memberikan *pre-test* pada peserta webinar yang telah mendaftar. *Pre-test* yang diberikan digunakan untuk mengukur tingkat *self-forgiveness* pada peserta sebelum dilaksanakannya webinar. Jumlah pernyataan yang ada pada *pre-test* adalah 6 pernyataan. Selanjutnya pada tahap kedua dilaksanakannya webinar yaitu dengan memberikan materi mengenai penerapan *Self-Forgiveness* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Materi disampaikan oleh pemateri dengan bantuan media *powerpoint*. Selain itu, di pertengahan materi, pemateri mengajak peserta untuk berkontribusi meramalkan jalannya webinar dengan cara mempraktekkan langsung metode *breathing 4-7-8* serta *butterfly hugs*. Pada akhir materi juga terdapat sesi tanya jawab atau diskusi, dengan begitu partisipan dapat lebih mudah dalam menerapkan *self-forgiveness* dalam kehidupan sehari-hari.

Pada tahap ketiga setelah pemberian materi selesai, partisipan diminta untuk mengisi *post-test* yang disebar pada kolom *chat Zoom Meeting*. *Post-test* diberikan dengan tujuan untuk mengukur tingkat *self-forgiveness* pada peserta setelah dilaksanakannya webinar. Jumlah pernyataan yang ada pada *post-test* sama dengan jumlah pernyataan pada *pre-test* yaitu 6 pernyataan. Hanya saja pada *post-test* urutan pernyataan tidak sama dengan urutan pernyataan pada *pre-test*. Hal tersebut dilakukan agar menghindari terjadinya bias pada partisipan.

#### Uji Paired Sample T-Test

	Mean	N
<i>Pre-Test</i>	16.70	121
<i>Post-Test</i>	18.36	121

Tabel di atas merupakan deskripsi statistik mengenai data *pre-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah pemberian webinar kepada partisipan. Hal ini menunjukkan terdapat kenaikan tingkat *self-forgiveness* dilihat dari nilai rata-rata *pre-test* partisipan sebelum diberikan webinar sebesar 16.70 dan nilai rata-rata *post-test* partisipan setelah pemberian webinar sebesar 18.36.

	<i>Correlation</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pre-Test</i> & <i>Post-Test</i>	0.078	0.394

Tabel diatas menunjukkan ada atau tidaknya hubungan antara data *pre-test* dan *post-test* partisipan webinar. Berdasarkan hasil uji korelasi, didapatkan hasil nilai signifikansi sebesar 0.394 yang mana nilai  $p > 0.05$ , sehingga hal ini menunjukkan tidak adanya hubungan antara data *pre-test* dan *post-test* partisipan dalam kegiatan webinar.

	Sig. (2-tailed)
<i>Pre-Test – Post-Test</i>	0.000

Dari hasil uji beda yang dilakukan, didapatkan hasil bahwa nilai p atau signifikansi sebesar 0.000 yang mana nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Hal ini menandakan bahwa pemberian *pre-test* serta *post-test* untuk menguji tingkat *self-forgiveness* pada partisipan mengalami perbedaan yang signifikan antara sebelum dengan setelah diberikan edukasi.

Peningkatan pengetahuan dengan pemberian edukasi melalui webinar terbukti efektif juga pada penelitian yang dilakukan oleh Dinayah dan Damayanti (2021). Hasil pada penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat peningkatan tingkat pengetahuan terkait pencegahan COVID-19 pada masyarakat. Peneliti menjelaskan bahwa partisipan mengalami peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan webinar.

#### 4. KESIMPULAN

Dari pelaksanaan kegiatan pemberian edukasi berupa webinar “Penerapan *Self-Forgiveness* Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis” dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini membawa dampak berupa peningkatan pemahaman tentang *self-forgiveness* yang diukur melalui *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan *Heartland Forgiveness Scale*. Peningkatan tersebut dapat diketahui dari hasil rata-rata *post-test* jika dibandingkan dengan rata-rata hasil *pre-test*. Dari pemahaman tentang *self-forgiveness* atau pemahaman diri yang meningkat, menandakan juga terdapat peningkatan kesejahteraan psikologis pada partisipan.

Rekomendasi yang dapat kami berikan kepada pelaksana selanjutnya adalah kegiatan pemberian edukasi ini dapat dilaksanakan secara *offline* atau secara langsung agar hasil yang didapatkan lebih maksimal lagi. Selain itu pelaksana, dapat menyebarkan informasi terkait pelaksanaan kegiatan pemberian edukasi dengan jangkauan yang luas agar mendapatkan cakupan partisipan yang lebih banyak dan beragam.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- APJII. 2017. Hasil Survei Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2017, <https://www.apjii.or.id/content/read/39/342/Hasil-Survei-Penetrasi-dan-Perilaku-Pengguna-Internet-Indonesia-2017>.
- Compton, W. C. & Hoffman, E. 2013. *Positive psychology: The science of happiness and flourishing (2th Ed.)*. Wadsworth: Cengage Learning.
- Chayy, J.G. 2015. Studi kasus : Dinamika self-forgiveness dikaitkan dengan strategi coping pada pecandu narkoba yang merupakan anak adopsi. Salatiga : Skripsi program sarjana, Program Studi Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana.
- Damayanti, R. 2021. Knowledge Enhancement about COVID-19 Prevention on Community with Webinar Program. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 5(1), 103-110.
- Ekawardhani, N.P., Mar'at, S., & Sahrani, R. 2019. Peran *Self-esteem* dan *self-forgiveness* sebagai prediktor *subjective well-being* pada perempuan dewasa muda. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(1), 71-83.
- Fitriani, Y., & Agung, M. 2018. Religiusitas Islami dan Kerendahan Hati dengan Pemaafan pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 165-172.
- Habibi, M. M., Hidayati, F. 2017. Hubungan Antara Pemaafan Diri Sendiri, Pemaafan Orang Lain, dan Pemaafan Situasi dengan Resiliensi Mahasiswa Baru (Studi Korelasi pada Mahasiswa Baru Universitas Diponegoro Semarang). *Jurnal Empati*. 6(02), 62-25.
- Hurlock, E. B. 2004. Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Surabaya: Erlangga.
- Khasan, M. 2017. Perspektif Islam dan Psikologi Tentang Pemaafan. *Jurnal at-Taqaddum*, 9(1), 69-94.
- Natari, D. A. M. 2016. Studi Deskriptif Mengenai Body Image pada Wanita Usia Dewasa Awal yang Aktif Menggunakan Media Sosial di Kota Bandung (Doctoral dissertation, Fakultas Psikologi (UNISBA)),
- Pratiwi, P. C. 2017. Sudahkah Anda Memaafkan Diri Sendiri? Buletin KPIN. 3(9).
- Silalahi, R.L. 2016. Hubungan *self-forgiveness* dengan *psychological well-being* pada eks seminaris seminar tinggi angkatan 2007-2011. Salatiga : Skripsi program sarjana, Program Studi Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana.