

Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan *Forgiveness* Pada Siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD-Tangerang Selatan

Yossi Kalista Dwityaputri¹, Hastaning Sakti^{2*}

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275

E-mail: yossikalistadwityaputri@gmail.com

Abstrak

Forgiveness terkait erat dengan kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya. Emosi positif menetralkan beberapa emosi negatif, sehingga terjadi penurunan emosi negatif salah satunya dengan kemampuan individu dalam meregulasi emosi. Tujuan penelitian ini untuk menguji secara empiris hubungan antara regulasi emosi dengan *forgiveness* pada siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD. Populasi penelitian adalah 115 siswa dan sampel sejumlah 85 siswa diperoleh dengan *cluster random sampling*. Alat pengumpulan data berupa Skala *Forgiveness* dengan 25 aitem valid ($\alpha = 0.9$) dan Skala Regulasi Emosi dengan 20 aitem valid ($\alpha = 0.91$). Analisis regresi linier sederhana menghasilkan koefisien korelasi $r_{xy} = 0.70$ ($p < 0,05$), yang berarti ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan *forgiveness*. Sumbangan efektif regulasi emosi terhadap *forgiveness* siswa-siswi sebesar 48.7% dan sisanya sebesar 51.3% dijelaskan oleh faktor-faktor lain. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi *forgiveness*, menambah jumlah subjek dan dapat dikembangkan tidak hanya di sekolah Islam. Saran untuk sekolah diharapkan dapat mengembangkan kemampuan *forgiveness* dan regulasi emosi siswa dengan melakukan kegiatan yang memiliki unsure *forgiveness* dan regulasi emosi. Bagi siswa dapat mengikuti kegiatan positif untuk meningkatkan kemampuan *forgiveness* dan regulasi emosi serta dapat menjalin relasi sosial yang lebih positif.

Kata kunci : *forgiveness*, regulasi emosi, siswa SMA, dan SMA Islam

Abstract

Forgiveness is closely related to an individual's ability to control himself. Positive emotions neutralize some negative emotions, resulting in a decrease in negative emotions one of them with an individual's ability to regulate emotions. The purpose of this study to examine empirically the relationship between emotion regulation with the students in high school *Forgiveness* Islam Cikal Harapan BSD. The study population was 115 students and a sample of 85 students obtained by cluster random sampling. Means of data collection form 25-item scale with a valid *Forgiveness* ($\alpha = 0.9$) and Emotion Regulation Scale with 20 valid item ($\alpha = 0.91$). Simple linear regression analysis of the correlation coefficient $r_{xy} = 0.70$ ($p < 0.05$), which means that there is a significant positive relationship between emotion regulation with *Forgiveness*. Emotion regulation effective contribution towards *Forgiveness* students by 48.7% and the remaining 51.3% is explained olehfaktor other factors. Researchers can then consider other factors that affect *Forgiveness*, increasing the number of subjects and can be developed not only in Islamic schools. Suggestions for schools are expected to develop the ability of students' *Forgiveness* and emotion regulation by doing activities that have elements of *Forgiveness* and emotion regulation. For students can follow the positive activities to improve *forgiveness* and emotion regulation as well as to establish a more positive social relationships.

Keywords: *Forgiveness*, emotion regulation, high school students, and high school Islam

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu masa dalam perkembangan manusia yang menarik perhatian untuk diteliti. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju ke masa

dewasa yang meliputi perkembangan emosi, sosial, fisik, dan psikis. Menurut Santrock (2003), permasalahan terbesar yang dihadapi remaja adalah masalah yang berkaitan dengan prestasi, baik secara akademis maupun non akademis.

Havighurst (dalam Hurlock, 2006) menjelaskan bahwa remaja dihadapkan pada tugas-tugas perkembangan yaitu mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya, mencapai peran sosial pria dan wanita, beradaptasi dengan perubahan fisik, mempersiapkan karier ekonomi dan pernikahan. Pada masa remaja terjadi perubahan fisik, sosial, emosi, dan seksual. Kondisi lingkungan selalu berubah setiap saat menuntut remaja untuk dapat membina dan menyesuaikan diri dengan bentuk-bentuk hubungan yang baru dalam berbagai situasi, sesuai dengan peran yang dibawakannya pada saat itu dengan lebih matang. Remaja pada masa *storm and stress* dituntut memiliki kemampuan bersosialisasi untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru (Hurlock, 2006).

Menurut Chaplin (2004), kematangan emosi sebagai kondisi atau keadaan dalam mencapai tingkat kedewasaan dalam perkembangan emosional seseorang. Kematangan emosi sering dihubungkan dengan kemampuan seseorang dalam mengontrol emosinya. Perubahan emosi erat kaitannya dengan perubahan hormon yang terjadi pada remaja. Menurut Hurlock (2006), pola emosi masa remaja sama dengan pola emosi masa kanak-kanak. Perbedaannya terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan intensitasnya, khususnya pada latihan pengendalian individu terhadap pengungkapan emosi mereka.

Remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan cara yang ‘meledak-ledak’, melainkan dengan menggerutu atau tidak mau berbicara. Remaja biasanya belum dapat mengontrol emosi mereka terlebih pada emosi-emosi negatifnya. Seseorang diharapkan tidak hanya memiliki emosi saja namun diharapkan juga dapat mengontrol dengan baik emosi mereka itu sendiri yang dapat dikategorikan sebagai regulasi emosi (Hurlock, 2006). Setiap individu memiliki berbagai macam alasan untuk mengatur emosinya atau meregulasi emosinya, individu menemukan rasa emosi yang menyakitkan atau karena mereka percaya bahwa emosi tersebut mungkin dapat memberikan dampak yang negatif untuk orang lain atau hubungan mereka dengan orang lain. Kemungkinan setiap orang ingin dapat meregulasi emosi mereka untuk dapat menyesuaikan diri dengan kebiasaan sosial dan tuntutan sosial (Niedenthal, *et al.*, 2006).

Champi *et al.* (2015), mendefinisikan regulasi emosi adalah suatu kemampuan individu untuk tetap positif ketika individu menghadapi tantangan, tenang ketika mengalami tekanan, dan mencegah diri mereka terpuruk dalam perasaan negatif, seperti marah, rasa tidak nyaman dan sedih. Thompson (dalam Gross, 2007), menambahkan bahwa regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai seluruh proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggungjawab untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi untuk mencapai tujuan tertentu.

Regulasi emosi dapat diartikan sebagai bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya. Penelitian Nisfiannoor dan Kartika, (2004) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan penerimaan kelompok sebaya pada remaja. Hubungannya bersifat positif yang artinya semakin baik regulasi emosinya maka semakin tinggi penerimaan kelompok sebayanya, dan sebaliknya. Penelitian tersebut menunjukkan pentingnya regulasi emosi pada masa remaja dengan lingkup sosial mereka.

Hubungan interaksi yang buruk antara satu manusia dengan manusia lainnya akan bertahan atau

tidak dapat terselesaikan jika manusia masih mempertahankan dirinya dan tidak memiliki keinginan untuk dapat saling memaafkan satu dengan yang lainnya. Banyak kejadian-kejadian tersebut terjadi pada masa remaja karena hal ini dikaitkan dengan masa-masa remaja yang tergolong memiliki emosi yang kurang stabil, mudah terpengaruh, dan keinginan untuk mengeksplorasi diri yang besar. Seperti ditunjukkan dengan meningkatnya masalah remaja atau kejahatan remaja yang diawali dari rasa sakit hati dan kecewa. Remaja mengekspresikan kemarahan itu dengan cara yang tidak sehat bahkan dengan kekerasan.

Forgiveness dalam hubungan interpersonal yang erat juga berpengaruh terhadap kebahagiaan dan kepuasan hubungan (Fincham & Beach, dalam Karremans *et al.*, 2003). *Forgiveness* secara interpersonal dapat didefinisikan kembalinya korban dari kecenderungan perilaku sebelum pengkhianatan terjadi, untuk mengorbankan dendam dan pola interaksi destruktif lainnya, melainkan bersikap terhadap pelaku dengan cara yang positif dan konstruktif (Finkel, dalam Karremans dan Van Lange, 2009). Menurut Enright (dalam Worthington, 2005), *forgiveness* adalah kompleksitas mengenai integrasi dari perilaku, kognisi, dan afeksi. Enright menyebutkan bahwa *forgiveness* sebagai suatu kemampuan untuk mengganti pikiran negatif, tindakan, dan perasaan dengan pikiran yang lebih positif, tindakan dan perasaan kepada individu yang telah menyakitinya. *Forgiveness* lebih menerima apa yang telah terjadi, menahan diri dari amarah dan membuat diri merasa lebih baik.

SMA Islam Cikal Harapan memiliki visi menciptakan insan yang bertakwa, berakhlak, berprestasi dan menguasai IPTEK, serta berbudaya lingkungan. Sebagai sekolah menengah ke atas yang berlandaskan nilai-nilai Islam siswa diharapkan tidak hanya menunjukkan kemampuannya sebagai pelajar yang berprestasi, menguasai perkembangan teknologi dan pengetahuan namun juga meningkatkan iman dan takwa kepada Allah SWT sehingga dapat memiliki akhlakul karimah (akhlak yang baik). Hal tersebut diimbangi dengan adanya metode pengajaran yang mengandung nilai islami di dalamnya.

Berdasarkan uraian di atas, didapatkan bahwa regulasi emosi pada siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD diharapkan dapat membuat siswa tetap positif ketika menghadapi tantangan, tenang ketika mengalami tekanan, dan mencegah diri mereka terpuruk dalam perasaan negatif, seperti marah, rasa tidak nyaman dan sedih dan ketika berinteraksi dengan lingkungan sosial siswa diharapkan dapat meminimalisir tindakan mereka yang negatif dan mengarahkan tindakan mereka ke hal yang lebih positif dengan melakukan *forgiveness*.

Penelitian ini ingin membuktikan apakah regulasi emosi berhubungan dengan *forgiveness* pada remaja yang menjadi siswa di SMA Islam Cikal Harapan, yang membuat penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi dengan *Forgiveness* pada Siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD.”

METODE PENELITIAN

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah kelas X dan XI di SMA Islam Cikal Harapan yang berjumlah 115 siswa dengan sampel berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% dapat diwakili oleh sampel sebanyak 84 siswa.

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi yang terdiri dari Skala *Forgiveness* dan Skala Regulasi Emosi. Kedua skala tersebut menggunakan modifikasi dari Skala Likert, dengan menyediakan empat alternatif respon, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dan terdiri dari pernyataan *favorable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung) terhadap objek sikap. Data yang diperoleh dari subjek tersebut kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis regresi sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum menguji kebenaran hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi sebagai syarat sebelum melakukan uji hipotesis penelitian dengan jumlah subjek sebanyak 85 siswa. Uji asumsi tersebut meliputi uji normalitas sebaran dan uji linearitas hubungan.

Hasil uji normalitas menunjukkan skor *Kolmogorov Smirnov* variabel *forgiveness* adalah 0.66 dengan $p = 0.78$ ($p > 0.05$) sedangkan skor variabel regulasi emosi sebesar 0.99 dengan $p = 0.28$ ($p > 0.05$) yang berarti variabel *forgiveness* dan regulasi emosi memiliki distribusi normal. Uji linieritas hubungan antara variabel regulasi emosi dengan *forgiveness* menghasilkan $F_{lin} = 78.872$ dengan nilai signifikan 0.000 ($p < 0,05$), menunjukkan adanya hubungan linear antara variabel regulasi emosi dan *forgiveness*. Terpenuhinya uji asumsi normalitas dan linieritas memungkinkan data untuk dianalisis menggunakan teknik analisis regresi sederhana.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan teknik regresi sederhana, diperoleh koefisien korelasi antara regulasi emosi dan *forgiveness* sebesar 0.70 dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan *forgiveness*.

Hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara regulasi emosi dengan *forgiveness* diterima. Nilai koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0.49 mengandung arti bahwa regulasi emosi memberi sumbangan efektif sebesar 49% terhadap *forgiveness* siswa SMA Islam Cikal Harapan. Jadi *forgiveness* siswa SMA Islam Cikal Harapan dapat dijelaskan oleh regulasi emosi sebesar 49% dan sisanya sebesar 51% dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar penelitian.

Regulasi emosi yang dapat meningkatkan *forgiveness* siswa di SMA Islam Cikal Harapan meliputi tiga aspek (Gross & Thompson, dalam Gross, 2007) yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan modifikasi emosi. Penelitian ini menemukan 45.9% regulasi emosi masuk dalam kategori tinggi dan *forgiveness* yang tinggi pula yaitu sebesar 62.4% dan bahkan sangat tinggi sebesar 21.2%. Hasil ini menunjukkan bahwa subjek penelitian cukup memiliki kemampuan untuk mengatur emosi pada dirinya. Artinya secara umum subjek penelitian memiliki kemampuan baik secara sadar atau tidak sadar yang cukup baik dalam mengontrol efek pada satu atau lebih proses yang dapat membangkitkan emosi.

Regulasi emosi pada aspek memonitor emosi yang paling baik dalam meningkatkan *forgiveness* siswa adalah ketika individu mampu menyadari emosi yang muncul pada diri individu. Aspek ini dapat membantu individu menjadi lebih mampu untuk mengenali emosi yang muncul (Tooby & Cosmides dalam Gross, 2007). Evaluasi ini memperlihatkan bagaimana individu mampu menyadari dan memahami emosi yang muncul sehingga individu mampu menamakan setiap emosi yang muncul. Penilaian tersebut terlihat ketika individu terhubung dengan emosi-emosi,

pikiran dan dapat membuat individu mampu menamakan setiap emosi yang muncul (Gross, 2006).

Regulasi emosi dianggap penting dalam perkembangan siswa, erat kaitannya pada dampak negatif yang muncul jika siswa tidak mampu meregulasi emosi mereka dengan baik. Siswa akan mengalami kesulitan dalam menampilkan perilaku sosialnya dan bahkan menciptakan pencitraan yang buruk. Siswa akan memperoleh kesuksesan dalam menampilkan perilaku sosialnya, dan membentuk citra yang baik apabila kemampuan meregulasi emosi siswa dapat terpenuhi secara baik, kematangan emosi yang cukup yang ditandai dengan kemampuan *forgiveness* pada siswa. Siswa yang menyadari dirinya dalam emosi yang negatif akan berusaha menghindari situasi yang akan memperburuk emosi yang terjadi pada dirinya atau berusaha untuk mengkomunikasikan kesalahan yang dilakukan orang lain pada dirinya. Sehingga siswa merasa dapat menghargai dirinya.

Regulasi emosi pada aspek mengevaluasi emosi yang paling berperan dalam meningkatkan *forgiveness* adalah ketika siswa mampu untuk mengelola emosi-emosi yang dialami. Kemampuan mengelola emosi-emosi khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kekecewaan, dendam dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam. Sebagaimana didapatkan pada penelitian ini, siswa mampu mengelola amarah mereka untuk tidak diluapkan begitu saja dan lebih memilih untuk menahan emosi negatif yang mereka alami.

Regulasi emosi pada aspek memodifikasi emosi yang paling berperan dalam menentukan tinggi rendahnya *forgiveness* siswa di SMA Islam Cikal Harapan adalah kemampuan siswa dalam mengubah emosi positif dan emosi negatif. Pada aspek penelitian ini, siswa mampu menyemangati dirinya sendiri ketika merasa terpuruk, merubah ejekkan teman pada dirinya sebagai penyemangat. Terkadang ada yang merasa ejekkan teman membuat dirinya tidak semangat, dan ketika terpuruk siswa tidak mampu menyemangati dirinya sendiri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan *forgiveness* pada siswa di SMA Islam Cikal Harapan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.70 dengan tingkat signifikansi $p = .000$ ($p < .05$). Hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan *forgiveness* siswa di SMA Islam Cikal Harapan terbukti.

Upaya yang dapat siswa lakukan untuk meningkatkan regulasi emosi dan *forgiveness* adalah dengan mengikuti kegiatan yang bersifat positif seperti bergabung dalam organisasi di sekolah maupun di masyarakat atau mengikuti seminar mengenai regulasi emosi maupun *forgiveness*. Selain itu siswa dapat menambah ikatan relasi dengan cara memperbaiki dan menjaga hubungan baik dengan relasi yang ada serta tidak ragu untuk dapat memulai relasi baru yang bersifat positif dengan teman lainnya.

Pihak sekolah diharapkan dapat mengembangkan hasil penelitian dengan melakukan berbagai macam kegiatan-kegiatan positif yang memiliki unsur mengenai *forgiveness* dan regulasi emosi, agar siswa dapat mengembangkan dan memahami kemampuan tersebut. Regulasi emosi dan

forgiveness dapat dijadikan masukkan materi untuk mengembangkan pendidikan karakter bagi siswa. Bagi para guru diharapkan untuk dapat menerapkan *forgiveness* dan regulasi emosi dalam kegiatan belajar mengajar.

Peneliti selanjutnya yang tertarik pada penelitian selanjutnya tentang *forgiveness* perlu mempertimbangkan faktor-faktor lain yang turut berpengaruh terhadap *forgiveness* seperti *Social Cognitive Determinant*, *Offense Related Determinant*, *Relational Determinant*, dan *Personality Determinant*. Penambahan jumlah aitem juga perlu dilakukan agar dapat mengungkap aspek lebih dalam. Selain itu perlu ditambahkan jumlah dan variasi dari subjek agar dapat mendapatkan hasilnya dapat digeneralisasikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Hurlock, E.B. (2006). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjangrentang kehidupan*. Edisi kelima. Jakarta: Erlangga.
- Karremans, J.C., Van Lange, P. A. M., Ouwerkerk, J.W., & Kluwer, E.S. 2003. When forgiving enhances psychological well-being: the role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1011-1026.
- Karremans, J. C., & Van Lange, P. A. M. (2008). Forgiveness in interpersonal relationships: Its malleability and powerful consequences. *European Review of Social Psychology* 19, 202-241. doi:10.1080/10463280802402609.
- Chaplin, J.P. (2004). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: PT Raja grafindo persada.
- Enright, R.D., & Joanna, N. (1998). *Exploring forgiveness*. London: The University of Wisconsin Press.
- Gross, J.J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. NY: Guilford Publication.
- Santrock, J.W. (2002). *Life-span development: Perkembangan masa hidup (terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2007). *Remaja Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2007). *Remaja Jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Worthington, E.L. (2005). *Handbook of forgiveness*. New York, NY: Routledge.