

HUBUNGAN PENGUNGKAPAN DIRI TERHADAP TEMAN SEBAYA DENGAN PEMAAFAN PADA REMAJA

Ikko Setyawati¹, Amalia Rahmandani²

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

ikkosetya07@gmail.com

Abstrak

Konflik menjadi bagian dari setiap individu, tak terkecuali bagi remaja yang mengalami gejala perubahan dalam diri, emosi maupun sosial. Memaafkan menjadi salah satu cara untuk dapat mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan akibat adanya konflik serta membangun kembali kondisi hubungan dengan orang yang pernah menyakiti hati menjadi lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengungkapan diri terhadap teman sebaya dengan pemaafan pada remaja. Populasi penelitian sebanyak 336 siswa sekolah menengah atas. Teknik sampling yang digunakan adalah *cluster random sampling*. Penelitian dilakukan kepada 212 siswa kelas X, XI, dan XII Sekolah Menengah Atas Mardiswa Semarang. Alat ukur yang digunakan adalah skala pemaafan (41 aitem; $\alpha = 0,923$) dan skala pengungkapan diri (aitem 36; $\alpha = 0,929$). Hasil uji korelasi *Spearman's* menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara pengungkapan diri terhadap teman sebaya dengan pemaafan pada remaja ($r_{xy} = 0,236$; $p = 0,001$). Semakin tinggi pengungkapan diri, maka semakin tinggi kesediaan remaja untuk memberikan maaf.

Kata kunci: pengungkapan diri; teman sebaya; pemaafan; remaja.

Abstract

Conflict becomes part of every individual's life, particularly for adolescent who experience fluctuation in themselves, emotion and social. Forgiving is one of the solution to reduce the negative impact of conflict and build a better relationship with the offender. This research aims to discover the relations of self disclosure toward the peer group with forgiveness on adolescent. The subject of this research are student who are studying at Mardiswa high school. The population of the research is as much as 336 student. The sampling technique used was cluster random sampling. The research was conducted to 212 student. The measuring tool used was forgiveness scale (41 valid items ; $\alpha = .923$) and self disclosure scale (36 valid items; $\alpha = .929$). Spearman's correlation test result shows that there is a significantly positive correlation between self disclosure and forgiveness ($r_{xy} = 0,236$; $p = 0,001$).

Keyword: self-disclosure; peer group; forgiveness; adolescent.

PENDAHULUAN

Manusia tidak pernah statis, semenjak konsepsi (pembuahan) hingga ajal selalu terjadi perubahan, baik dalam kemampuan fisik maupun kemampuan psikologis. Proses perkembangan setiap individu dilalui dalam delapan periode perkembangan manusia, yakni dimulai periode

pranatal, masa bayi dan batita, awal masa kanak-kanak, pertengahan masa anak, masa remaja, peralihan dan dewasa muda, pertengahan masa dewasa atau paruh baya, dan dewasa akhir atau lanjut (Papalia & Feldman, 2014). Salah satu tahapan perkembangan yang dilalui oleh manusia adalah masa remaja (*adolescence*) yakni periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock, 2007). Menjalani perkembangan dalam fase remaja, setiap individu akan dihadapkan pada tugas-tugas perkembangannya salah satunya adalah mencapai hubungan yang baru dan lebih matang dengan teman sebaya. Remaja memiliki keinginan yang kuat untuk disukai dan diterima oleh kelompok teman sebayanya yang lebih luas. Bagi sebagian besar remaja, pandangan kelompok teman sebaya terhadap mereka memiliki peran yang besar dalam hidup (Santrock, 2014). Interaksi remaja dengan teman sebaya cenderung mengarah pada melakukan kegiatan bersama, bertukar lelucon, membicarakan mengenai kejadian yang dilalui sehari-hari (Davis, 2012) serta cenderung untuk mendapatkan timbal balik, lebih setara dan lebih stabil (Papalia, Olds, & Feldman, 2009).

Meski dibutuhkan bagi perkembangan remaja, terlibat dengan teman sebaya bukan berarti jauh dari konflik. Berdasarkan penelitian Arif (2013) konflik yang sering dialami oleh remaja berkaitan dengan teman sepermainannya. Remaja menilai lingkungan dan teman sebayanya berdasarkan keserasian dan kesamaan yang dimilikinya. Jika terdapat perbedaan, kondisi ini memungkinkan terjadinya perselisihan, kesalah pahaman, dan penolakan. Kemunculan konflik akan menimbulkan perasaan tersakiti dari salah satu pihak serta menumbuhkan perasaan negatif (marah, benci dan rasa ingin membalas dendam) hingga usaha untuk menjauhi orang yang menyakiti (McCullough, 2000). Kusprayogi dan Nashori (2016) serta Smith (dalam Kusprayogi & Nashori, 2016) menjelaskan bahwa Perasaan-perasaan negatif yang diakibatkan dari konflik dengan teman sebaya dapat menyebabkan remaja mengekspresikan kemarahan tersebut dengan cara yang tidak sehat, dapat menimbulkan tindakan kekerasan bahkan berujung pada kematian, memicu reaksi emosi yang akan meninggalkan luka dan permusuhan yang berdampak pada perilaku, kepercayaan, penilaian yang buruk dan akhirnya akan mendorong gejala frustrasi, penganiayaan, dan provokasi.

Masa remaja adalah masa di mana individu dihadapkan pada situasi yang lebih banyak melibatkan pengambilan keputusan (Santrock, 2011). Menyelesaikan konflik dan memperbaiki hubungan yang telah menimbulkan luka di hati bukanlah perkara mudah. Burnuy dan Kromrey (dalam Kusprayogi & Nashori, 2016) mengemukakan bahwa perlu adanya suatu strategi untuk manajemen perasaan negatif dengan baik dan belajar mencari solusi positif sebagai alternatif bagi remaja dalam menyelesaikan masalah. Seseorang dapat merespon suatu peristiwa menyakitkan secara berbeda-beda, artinya setiap individu dapat memilih untuk menghindar atau bahkan membalas dendam. Namun alternatif positif untuk menyikapi permasalahan yang ditimbulkan dapat dilakukan dengan mendorong munculnya pemaafan terhadap orang lain.

Pemaafan oleh McCullough (2000) didefinisikan sebagai kondisi ketika individu mengalah dan bersedia memperbaiki keadaan dari kesalahan, mengembalikan keseimbangan hubungan, dan membangun kembali hubungan yang lebih baik dengan orang yang telah menyakiti. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Philpot (dalam APA, 2006) menerangkan bahwa pemaafan memiliki pengaruh terhadap peningkatan kesehatan mental seseorang, hal ini dikarenakan dengan memaafkan maka dapat melepaskan rasa marah dan mengubah pemikiran destruktif menjadi pemikiran yang lebih baik terhadap orang yang telah menyakiti. Dampak dari ketidaksediaan memaafkan akan membuat individu terus menahan rasa marah dan dendam terhadap orang lain yang telah menyakiti. Dipaparkan oleh Brown, Kendler, Liu, Gardner, McCullough, Larson, dan Prescott (dalam McCullough, Root, & Cohen, 2006) bahwa orang yang merasa dendam atau tidak memberikan maaf setelah terjadinya peristiwa yang menyakitkan

cenderung menunjukkan gejala depresif dan lebih mungkin didiagnosis dengan depresi berat, gangguan kecemasan umum, fobia, dan gangguan panik.

Fincham, McCullough, dan Tsang (dalam Ghaemmaghmi, Allemand & Martin, 2011) menjelaskan ketika seseorang memaafkan maka akan berkurang motivasi dalam diri untuk menghindari dan melakukan balas dendam serta akan lebih termotivasi untuk memberikan kasih sayang kepada orang yang telah menyakiti. Pada masa remaja, kelompok teman sebaya menjadi semakin lazim dan bertambah erat. Remaja ingin teman mereka setia, membela mereka dan tidak berpaling pada orang lain (Berk, 2010). Kedekatan antar teman sebaya terjadi seputar pemahaman bersama (*mutual understanding*) terhadap nilai, keyakinan, dan perasaan masing-masing (Berk, 2010). Menurut Lin dan Utz (2017), kedekatan remaja dalam hubungan kelompok teman sebaya dipengaruhi oleh adanya pengungkapan diri (*self-disclosure*). Jourard, Tardy dan Dindia (dalam Devito, 2015) menerangkan pengungkapan diri adalah bagian dari komunikasi oleh seseorang untuk mengungkapkan informasi tentang diri pribadi yang biasanya menjadi sebuah rahasia.

Interaksi yang terjadi dalam sebuah kelompok teman sebaya melibatkan remaja pada suatu kegiatan bersama dengan konflik yang membumbui. Melalui pengungkapan diri kepada teman, remaja mendapatkan umpan balik yang dapat menentukan kesesuaian keyakinan, sikap dan perilaku (Valkenburg, Sumter & Peter, 2011). Penelitian lain oleh Johnson (dalam Gainau, 2009) menunjukkan bahwa individu yang mampu melakukan pengungkapan diri secara tepat, terbukti mampu menyesuaikan diri (*adaptive*), lebih memiliki rasa percaya diri, lebih kompeten, dapat diandalkan, mampu bersikap positif, percaya terhadap orang lain, lebih objektif, dan terbuka. Keadaan sebaliknya, individu yang kurang mampu dalam melakukan pengungkapan diri terbukti tidak mampu menyesuaikan diri, kurang percaya diri, timbul perasaan takut, cemas, merasa rendah diri, dan tertutup. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk melihat hubungan antara pengungkapan diri terhadap teman sebaya dengan pemaafan pada remaja.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X, XI, dan XII di SMA Mardasiswa Semarang dengan rentang usia 14 sampai 18 tahun. Jumlah total siswa sebanyak 336 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *cluster random sampling*. Sampel yang dilibatkan dalam penelitian ini sebanyak 212 siswa kelas X, XI, dan XII. Alat pengumpulan data berupa dua skala psikologi yakni Skala Pemaafan (41 aitem; $\alpha = 0,923$) yang bertujuan untuk mengetahui atau mengukur tingkat pemaafan pada remaja dan Skala Pengungkapan Diri (aitem 36; $\alpha = 0,929$) yang bertujuan untuk mengetahui atau mengukur tingkat pengungkapan diri terhadap teman sebaya oleh remaja.

Skala pemaafan disusun berdasarkan aspek McCullough, Rachal, Sandage, Worthington, Brown, dan Hight (1998; dalam Worthington, Lavelock, Witvliet, Rye, Tsang & Toussaint, 2015) terdiri dari dua aspek bersifat *unforgiveness* yakni 1) Motivasi membalas dendam orang yang telah menyakiti, 2) Motivasi menghindari orang yang telah menyakiti, dan satu aspek bersifat *forgiveness* yakni 3) motivasi lebih bermurah hati terhadap orang yang telah menyakiti. Skala pengungkapan diri disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Morreale, Spitzberg, dan Barge (2007) terdiri dari *breadth* (keluasan), *depth* (kedalaman), *valence* (arah), *reciprocity* (timbal balik), *relevance* (kesesuaian).

Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji korelasi *Spearman's* dengan menggunakan SPSS 21.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

uji normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	$p (>0,05)$	Bentuk
Pengungkapan Diri	1,586	0,013	Tidak normal
Pemaafan	1,132	0,154	Normal

Berdasarkan uji normalitas pada variabel pengungkapan diri menunjukkan hasil bahwa sebaran data memiliki distribusi tidak normal dengan $p = 0,013$ ($p < 0,05$) dan nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 1,586. Sementara pada variabel pemaafan menunjukkan hasil sebaran data memiliki distribusi normal dengan $p = 0,154$ ($p > 0,05$) dan nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 1,132.

Tabel 2

Uji Linearitas

Variabel	Nilai F	Signifikansi $p (< 0,05)$	Keterangan
Pengungkapan diri & pemaafan	3,446	0,065	Tidak Linier

Hasil uji linearitas antara variabel pengungkapan diri dengan pemaafan menunjukkan $F_{Lin} = 3,446$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,065 ($p > 0,05$). Hasil uji tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tidak linier.

Tabel 3

Uji Hipotesis

Hubungan Variabel	Koefisien korelasi	Signifikansi ($p < 0,05$)
Pengungkapan diri & pemaafan	0,236	0,001

Berdasarkan data hasil uji koefisien korelasi *Spearman's* diperoleh koefisien korelasi $r_{xy} = 0,236$ dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Nilai positif pada koefisien korelasi $r_{xy} = 0,236$ menunjukkan adanya arah hubungan yang positif, yakni semakin tinggi pengungkapan diri terhadap teman sebaya maka semakin tinggi pula pemaafan pada remaja. Nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengungkapan diri dengan pemaafan. Hasil yang telah diperoleh ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan positif antara variabel pengungkapan diri dengan pemaafan dapat diterima.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Putra dan Pratitis (2014) yang menunjukkan bahwa pengungkapan diri membantu mahasiswa untuk dapat kreatif dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Remaja yang dapat melakukan pengungkapan diri mampu menciptakan lingkungan yang membuat orang lain merasa aman untuk mengekspresikan diri mereka sehingga menjadi awal dari hubungan yang produktif serta terciptanya sistem dukungan, sinergi tim, persahabatan, produktivitas dan resolusi konflik (Susanto, 2009).

Individu yang melakukan pengungkapan diri dapat meningkatkan kemampuan dalam memahami diri sendiri, lebih baik dalam membina hubungan, dan meningkatkan komunikasi, sehingga dapat mempengaruhi perilaku dalam menyelesaikan suatu permasalahan (Devito, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Rains, Brunner, dan Oman (2016), menyatakan bahwa remaja dirasa perlu untuk mengungkapkan diri mereka sendiri kepada orang lain dalam persahabatan dan hubungan sosial sebagai cara meningkatkan keintiman dan menciptakan timbal balik dalam berhubungan dengan orang lain.

Rapske, Boon, Alibhai dan Kheong(2010) menjelaskan keintiman muncul seiring adanya kedekatan yang terjalin antar remaja dengan kelompok teman sebayanya, sehingga menciptakan suatu kualitas hubungan yang mempengaruhi tingkat kepercayaan seseorang untuk merasa aman dalam mengutarakan kondisi buruk yang sedang dialami hingga mampu memunculkan kondisi timbal balik yang mengarahkan pada perilaku prososial sebagai strategi manajemen perasaan negatif akibat konflik dengan memaafkan (Ysseldyk & Wohl, 2012). Webb, Toussaint, dan Williams (2012) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa individu yang memiliki tingkat pemaafan yang tinggi akan terfasilitasi dalam meregulasi emosi negatif melalui pelepasan stres dan membantu meningkatkan respon emosional yang positif. Lebih lanjut penelitian Hernandez, Larkin, dan Whited (2009) melaporkan bahwa pemaafan yang tinggi berhubungan erat dengan berkurangnya permusuhan dan agresi, berkurangnya gangguan mood (Friedman, Romero, Elledge, Chang, Kalidas, Dulay, Lynch & Osborne, 2007) juga berhubungan positif dengan kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pengungkapan diri terhadap teman sebaya dengan pemaafan pada remaja di SMA Mardisiswa Semarang ($r_{xy} = 0,236$, ($p < 0,05$). Semakin tinggi pengungkapan diri maka semakin tinggi pemaafan, dan berlaku sebaliknya. Hal ini diasumsikan bahwa melalui pengungkapan diri remaja akan mendapat kesesuaian pemahaman diri sendiri, meningkatkan komunikasi, membantu membangun hubungan, menciptakan lingkungan yang membuat orang lain merasa aman mengekspresikan diri, dan menciptakan sistem dukungan sehingga dapat memahami kondisi buruk yang terjadi melalui sudut pandang orang lain untuk memunculkan pemaafan.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2006). *Forgiveness: A sampling of research results*.
- Arif, T, A. (2013). Komitmen dengan pemaafan dalam hubungan persahabatan. *Jurnal onlien psikologi*, 1(2). Diunduh dari <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jop/articel/view/1648/0>.
- Berk, L. E. (2010). *Development through the lifespan: dari prenatal sampai remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Davis, K. (2012). Friendship 2. 0: adolescents' experience of belonging and self-disclosure online. *Journal of adolescence*, 35(6), 1527-1536. Doi: 10.1016/j.adolescence.2012.02.2013.
- Devito, J. A. (2015). *Human communication the basic course*, 13th edition. United States of America: Person Education, Inc.

- Friedman, L. C., Romero, C., Elledge, R., Chang, J., Kalidas, M., Dulay, M. F., Lynch, G. R., & Osborne, C. K. (2007). Attribution of blame, self forgiving attitude and psychological adjustment in women with breast cancer. *Journal of behavioural medical, 30*, 351-357. Doi: 10.1007/s10865-007-9108-5.
- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan diri (self disclosure) siswa terhadap perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal ilmiah widya warta, 33*(1). Di unduh dari <http://cpanel.petra.ac.id/ejournal/index.php/jiw/article/view/17061>.
- Ghaemmaghami, P., Allemand, M., & Martin, M. (2011). Forgiveness in younger, middle-aged and older adults: age and gender matters. *Journal adult development, 18*, 192-203. Doi: 10.1007/s10804-001-9127-x.
- Hernandez, D. H., Lrkin, K. T., & Whited, M. C. (2009). Cardiovascular response to interpersonal provocation and mental arithmetic among high and low hostile young adult males. *Journal of appl psychophysiol biofeddback, 34*, 27-35. Doi: 10.1007/s10484-009-9076-3.
- Kusprayogi, Y. & Nashori. (2016). Kerendahan hatidan pemaafan pada remaja. *Jurnal penelitian Psikologi, 1*(1), 12-29. ISSN: 1502-9363.
- Lin, R.,& Utz, S. (2017). Self-disclosure on SNS: Do disclosure intimacy and narrativity influence interpersonal closeness and social attraction?.*Journal of computers in human behavior.* Doi: 10.1016/j.chb.2017.01.012.
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of consulting and clinical psychology, 74*(5), 887-897. Doi: 10.1037/0022006X.74.5.887.
- Morreale, S. P., Spitzberg, B. H., & Barge, J. K. (2007). Human communication, second edition: motivation, knowledge, and skills. Canada: Thomson Wadsworth.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). Human development edisi 10 buku 2. Jakarta: Salemba Humanika.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D. (2014). Menyelami perkembangan manusia edisi 12 buku 1. Jakarta: Salemba Humanika.
- Putra, P. C., & Pratitis, N. T. (2014). Hubungan antara keterbukaan diri terhadap pengalaman dan efikasi diri dengan kreativitas. *Jurnal psikologi indonesia, persona, 3*(3) 195-204. Diunduh dari <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/409/373>.
- Rains, S. A., Brunner, S. R., & Oman, K. (2016). Self-disclosure and new communication technologies: the implications of receiving superficial self disclosure from friends. *Journal of social and personal relationship, 33*(1), 42-61. Doi: 10.1177/0265407514562561.
- Rapske, D. L., Boon, S. D., Alibhai, A. M., & Kheong, M. J. (2010). Not forgiven, not forgotten: an investigation of unforgiven interpersonal offense. *Journal of social and clinical psychology, 29*(10), 1100-1130. Doi: 10.1521/jspc.2010.29.10.1100.
- Santrock, J. W. (2007). Remaja, edisi kesebelas. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2011). Life-span development. Jakarta: Salemba Humanika.
- Santrock, J. W. (2014). A tropical approach to life-span development, 7th edition. New York: McGraw-Hill Education.

Susanto, A. B. (2009). *Super leadership*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Valkenburg, P. M., Sumter, S. R., & Peter, J. (2011). Gender differences in online and offline self disclosure in pre-adolescence and adolescence. *Journal of developmental psychology, 29*, 253-269. Doi: 10.1348/2044835X.002001.

Webb, J. R., Toussaints, L., & Williams, E. C. (2012). Forgiveness and health: psycho-spiritual integration and the promotion of better healthcare. *Journal of health care chaplaincy, 18*, 57-73. Doi: 10.1080/08854726.2012.667317.

Worthington, E. L. Jr., Lvelock, C., Witvliet, C. V., Rye, M. S., Tsang, J. A., & Toussaint, L. (2015). Measures of forgiveness: self-report, physiological, chemical, and behavioral indicator. In Gregory J. Boyle., Donald H. Saklofske., Gerald Matthews (Ed.) *Measures of personality and social psychological constructs* (pp. 474-502). USA: Elsevier Inc.

Ysseldyk, R., & Wohl, M. J. A. (2012). I forgive therefore i'm committed: a longitudinal examination of commitment after a romantic relationship transgression. *Journal of behavioural science, 44*(4), 257-263. Doi: 10.1037/a0025463.