

HUBUNGAN ANTARA PEMAAFAN DIRI DENGAN REGULASI EMOSI PADA ANAK DIDIK LEMBAGA PEMBINAAN KHUSUS ANAK (LPKA) KELAS I KUTOARJO DAN KELAS II YOGYAKARTA

Ferawati, Amalia Rahmandani

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

Email: ferawatipsikologi@gmail.com

Abstrak

Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengatur dan mengubah reaksi emosi dengan menggunakan kesadaran untuk mencapai tujuan. Pemaafan diri juga diperlukan untuk membantu individu mengatasi rasa bersalah yang muncul atas kesalahan yang diperbuat. Individu yang dapat melakukan pemaafan diri dapat terhindar dari kecemasan dan depresi sehingga memiliki regulasi emosi yang baik. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara pemaafan diri dengan regulasi emosi pada anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Kutoarjo dan Kelas II Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan studi populasi yang melibatkan subjek sebanyak 31 anak didik, pengukuran dalam penelitian ini menggunakan skala pemaafan diri (20 aitem, $\alpha = 0,878$) dan skala regulasi emosi (18 aitem, $\alpha = 0,831$). Hasil regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara pemaafan diri dengan regulasi emosi ($r_{xy} = 0,455$, $p = 0,005$). Artinya semakin baik pemaafan diri maka semakin baik pula regulasi emosi. Koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,207 yang artinya pemaafan diri memprediksi sebanyak 20,7% terhadap regulasi emosi pada anak didik.

Kata Kunci: Pemaafan diri, Regulasi emosi, Anak didik

Abstract

Emotional regulation is the ability of individuals to regulate and change emotional reactions by using awareness to achieve goals. Self-forgiveness is also needed to help individuals overcome the guilt that arises over the mistakes made. Individuals who can forgive themselves can avoid anxiety and depression so they have good emotional regulation. This study aims to determine the relationship between self-forgiveness and emotion regulation in students at the Class I Special Development Institute (LPKA) of Kutoarjo and Class II Yogyakarta. This study uses a population study involving subjects as many as 31 students, measurements in this study using self-forgiveness scale (20 items, $\alpha = 0.878$) and emotion regulation scale (18 items, $\alpha = 0.831$). Simple regression results show a significant positive relationship between self-forgiveness and emotional regulation ($r_{xy} = 0,455$, $p = 0.005$). This means that the better the self-forgiveness, the better the emotion regulation. The coefficient of determination (*R Square*) of 0.207, which means self-forgiveness predicts as much as 20.7% of the regulation of emotions in students.

Keyword: Self-forgiveness, Emotion regulation, Students

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah salah satu masa perkembangan manusia yang menarik untuk diteliti, karena merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Tahap perkembangan psikososial Erikson menjelaskan bahwa remaja berada pada tahap identitas versus kebingungan identitas. Menurut Erikson, di masa ini remaja harus memutuskan siapakah dirinya, bagaimanakah dirinya, tujuan apakah yang hendak diraihinya (dalam Santrock, 2011). Selain itu, remaja sering dihubungkan dengan stereotip mengenai penyimpangan dan ketidakwajaran, Stanley (dalam Santrock, 2012) berpandangan bahwa masa remaja merupakan masa bergejolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati. Menurut pandangan ini, pikiran, perasaan, serta tindakan remaja berubah-ubah. Akibat dari perkembangan dan perubahan yang dialami, tidak jarang para remaja terjerumus ke arah yang negatif, dimana remaja melakukan tindakan yang tidak seharusnya dilakukan atau perilaku menyimpang (dalam Santrock, 2007). Perilaku menyimpang adalah perilaku yang tidak bisa diterima oleh masyarakat pada umumnya, serta tidak sesuai dengan norma sosial yang berlaku di masyarakat (dalam Kartono, 2014). Faktor-faktor yang menyebabkan remaja melakukan perilaku menyimpang antara lain, faktor keluarga, faktor sekolah, faktor masyarakat, kelompok bermain, dan media massa. Perilaku menyimpang yang dilakukan oleh remaja dapat berakibat pelanggaran hukum sehingga tidak sedikit remaja yang menjalani hukuman di LPKA sebagai bentuk konsekuensi dari tindakan pelanggaran yang dilakukan.

Remaja yang baru pertama kali ditetapkan sebagai narapidana akan dituntut untuk mampu beradaptasi dan bersosialisasi dengan peraturan LPKA yang sangat menekan (Utami & Asih, 2016). Narapidana akan mengalami perubahan psikologis ketika harus menjalani kehidupan di dalam penjara. Penelitian yang dilakukan Evans, Ehlers, Mezey, dan Clark (2010) terhadap narapidana remaja di Amerika menggambarkan bahwa remaja yang menjalani proses pemenjaraan mengalami gejala gangguan pasca trauma, yaitu adanya ingatan-ingatan yang mengganggu dan memiliki pemikiran terus-menerus terkait dengan perilaku kriminal yang dilakukan. Oleh karena itu narapidana perlu memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi agar tetap efektif dan adaptif dalam menghadapi tekanan selama menjalani masa hukuman, kemampuan ini disebut regulasi emosi. Kemampuan regulasi emosi yang baik akan membantu narapidana dalam menghadapi masa-masa sulit dan penuh tekanan dalam masa pembinaan. Apabila kemampuan regulasi emosi rendah maka individu akan terus menerus menderita, dengan perasaan negatifnya, namun individu yang mampu meregulasi emosi akan lebih produktif dalam memanfaatkan waktu dan memandang kehidupan lebih positif (Anggraini, 2015).

Kepribadian menjadi salah satu dari beberapa faktor lain yang turut mempengaruhi regulasi emosi seperti faktor lingkungan, pola asuh orangtua, pengalaman traumatik, jenis kelamin, usia, perubahan jasmani, religiusitas, dan perubahan pandangan dari luar (Gross, 2007). *Neuroticisme* berhubungan negatif dengan strategi regulasi emosi, individu *neurotic* tidak percaya pada orang lain yang dapat mengubah emosi mereka, dan pada kenyataannya emosi mereka sulit dikontrol. Individu ini cenderung pesimistik dalam membuat strategi apapun untuk mengatur emosi mereka, karena takut menghadapi kegagalan. Secara tidak langsung, regulasi emosi juga dipengaruhi oleh pemaafan diri melalui kepribadian *neuroticism*. Hasil penelitian Terzino (2010) mengungkapkan terdapat hubungan negatif antara pemaafan diri dengan *neuroticism* (*anxiety, hostility, depression, self consciousness, impulsiveness, dan vulnerability facets*). Individu yang mengalami kesulitan memaafkan diri lebih cenderung mengalami depresi dan kecemasan (baik keadaan maupun sifat), sebaliknya individu yang tidak mengalami kesulitan memaafkan diri cenderung jarang mengalami depresi dan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara

pemaafan diri dengan regulasi emosi pada anak didik Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Kutoarjo dan Kelas II Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara pemaafan diri dengan regulasi emosi pada narapidana remaja. Semakin baik pemaafan diri yang dilakukan, maka semakin baik regulasi emosi yang dimiliki oleh narapidana remaja, sebaliknya apabila pemaafan diri tidak dapat dilakukan maka regulasi emosi yang dimiliki narapidana remaja kurang baik.

METODE PENELITIAN

Populasi penelitian ini adalah anak didik Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Kutoarjo dan Kelas II Yogyakarta dengan karakteristik sesuai dengan penelitian. Penelitian ini menggunakan studi populasi, dengan jumlah populasi penelitian sebanyak 73 anak didik yang dibagi menjadi subjek uji coba 42 anak didik dan 31 subjek penelitian. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi. Skala Pemaafan Diri (20 item, $\alpha = 0,878$) disusun berdasarkan aspek-aspek pemaafan diri yang dikemukakan oleh Cornish dan Wade (2016). Skala Regulasi Emosi (18 item, $\alpha = 0,831$) disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Gross (2014). Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah analisis regresi sederhana dengan menggunakan SPSS 24.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara variabel pemaafan diri dengan regulasi emosi ($r = 0,455$; $p = 0,005$ ($p < 0,05$)). Hasil analisis regresi sederhana tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu adanya hubungan positif yang signifikan antara pemaafan diri dengan regulasi emosi pada anak didik dapat **diterima**. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi pemaafan diri pada anak didik semakin tinggi pula kemampuan regulasi emosi yang dimiliki. Sebaliknya semakin rendah pemaafan diri maka semakin rendah pula kemampuan regulasi emosi pada anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Kutoarjo dan Kelas II Yogyakarta.

Remaja dengan status narapidana ini dihadapkan dengan kenyataan bahwa mereka harus tinggal di penjara sebagai narapidana yang membuat mereka tidak lagi memiliki kebebasan (Rochmawati, 2014). Hal ini sejalan dengan penelitian Mukhlis (2011) bahwa menjadi narapidana adalah stresor kehidupan yang berat dan dapat memicu timbulnya depresi, perasaan sedih, rasa bersalah, hilangnya kebebasan, perasaan malu serta tekanan psikologis selama menjalani hukuman. Kemampuan regulasi emosi yang baik akan membantu narapidana dalam menghadapi masa-masa yang sulit dan penuh tekanan dalam tahanan. Emosi-emosi negatif maladaptif yang dirasakan oleh anak didik akan menjadi lebih positif dan adaptif. Selain itu regulasi emosi dapat digunakan untuk memodulasi pengalaman emosi positif maupun negatif (Robertson, Daffern, & Bucks, 2012). Individu yang memiliki regulasi emosi baik akan mampu mengendalikan emosi yang dirasakan dan cenderung melakukan tindakan yang positif. Variabel regulasi emosi juga turut dipengaruhi secara tidak langsung oleh pemaafan diri. Hal ini didukung oleh penelitian Terzino (2010) yang mengungkapkan bahwa individu yang mengalami kesulitan memaafkan diri lebih cenderung mengalami depresi dan kecemasan, sebaliknya individu yang tidak mengalami kesulitan memaafkan diri cenderung jarang mengalami depresi dan kecemasan.

Hasil penelitian variabel pemaafan diri mayoritas berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 16 subjek (51,61%). Skor kategori pemaafan diri sangat tinggi diduga sebagai akibat adanya program pembinaan yang diberikan kepada anak didik. Salah satu program pembinaan yang

dilakukan adalah pembinaan kerohanian, yaitu anak didik dibina untuk disiplin dalam menjalankan ibadah dalam kehidupan sehari-hari. Program kerohanian berupa kegiatan sholat berjamaah, menghafal surat pendek, tadarus bersama, serta adanya pengajian rutin yang bertujuan untuk perbaikan diri dari anak pidana serta meningkatkan ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa. Pembinaan kerohanian membantu individu untuk memperoleh kesadaran dalam diri sehingga lebih mengenal diri sendiri, dan lebih positif. Menurut Wahidah (2018), individu yang lebih mengenal diri sendiri menjadi lebih mudah untuk memperbaiki diri kearah yang lebih baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada variabel regulasi emosi sebanyak 19 subjek (61,2%) berada pada kategori sangat tinggi, hal ini didukung adanya program pendampingan psikologis yang diberikan oleh petugas LPKA kepada anak didik. Pihak LPKA juga bekerja sama dengan organisasi non pemerintah dalam memberikan program pendampingan psikologis, yaitu Sahabat Kapas. Sahabat Kapas merupakan organisasi non pemerintah yang memberikan pendampingan psikologis, pengembangan diri, pelatihan keterampilan dan dukungan reintegrasi bagi Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH). Kegiatan yang diberikan seperti konseling individu dan kelompok, melatih pengembangan diri untuk anak didik sehingga dapat mengenali diri dan potensi dirinya. Selain itu juga Sahabat Kapas juga memberikan keterampilan mengelola emosi (rasa marah, kecewa, dan sedih).

Skor kategori variabel regulasi emosi yang sangat tinggi didukung pula dengan adanya lingkungan LPKA yang positif sehingga anak didik lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif. Setiap petugas Lembaga Pembinaan Khusus Anak diberi kesempatan sebagai Wali untuk mendampingi anak didik selama menjalani pembinaan di LPKA. Wali menjalankan kekuasaan asuh sebagai orangtua pengganti untuk anak didik di LPKA, melakukan pengawasan langsung terhadap anak selama mengikuti kegiatan pembinaan. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sumbangan efektif variabel pemaafan diri dengan regulasi emosi sebesar 20,7% sedangkan 79,3% sisanya ditentukan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti, yaitu adanya hubungan positif antara pemaafan diri dengan regulasi emosi pada anak didik Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Kutoarjo dan Kelas II Yogyakarta diterima. Semakin baik pemaafan diri yang dimiliki anak didik maka semakin baik pula kemampuan regulasi emosi yang dimiliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, E. (2015). Strategi regulasi emosi dan perilaku koping religius narapidana wanita dalam masa pembinaan. *Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi*, 7 (3).66-72.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Agripinata, D. (2013). Pengaruh pelatihan keterampilan regulasi emosi pada peningkatan optimisme masa depan. *Jurnal Empati*, 2 (3).84-91.
- Dewi, S.S., Tobing, H.D. (2014). Kebermaknaan hidup pada anak pidana di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*. 1, 322-334.

- Evans, C., Ehlers, A., Mezey, G., Clark, D.(2005). Intrusive memories in perpetrators of violent crime: Emotions and cognitions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1, 134-144.
- Hilman, D.P., Indrawati, E.S. (2014). Pengalaman menjadi narapidana remaja di lapas klas I Semarang.*Jurnal Empati*, 7, 189-203.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621–637.
- Hairina, Y., Komalasari, S. (2014). Kondisi psikologis narapidana narkoba di lembaga permasyarakatan narkoba klas II Karang Intan, Martapura, Kalimantan Selatan.*Studia Insania*, 5, 94-104.
- Handayani, T. P. (2010). Kesejahteraan psikologis narapidana remaja di lembaga pemasyarakatan kutoarjo.*Jurnal Empati*, 7. 33-48.
- Kartono, K. (2014). *Patologi sosial*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Komariah, K.N. (2015). *Pengaruh gaya hidup terhadap meningkatnya perilaku melanggar norma dimasyarakat*. Diunduh dari Repository.upi.edu.
- Kementerian Hukum dan HAM Republik Indonesia. Diakses pada www.ditjenpp.kemendikham.go.id pada tanggal 23 Agustus 2019.
- KPAI.(2017). Tabulasi data perlindungan anak. Diakses pada [Bankdata.kpai.go.id](http://bankdata.kpai.go.id):<http://bankdata.go.id/tabulasi-data-perlindungan-anak>.
- Kusumaningtyas., dan Avinda, Rizki. (2015). Hubungan antara kepribadian hardiness dengan kemampuan regulasi emosi perawat rumah sakit swasta di kota Bandung. *Thesis* Fakultas Psikologi. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung
- Griffin, J. B. (2016). Development of two factors self-forgiveness scale. *Virginia Commonwealth University*.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. USA: The Guildford Press.
- Gross, T. J. (2014). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press.
- Mantiri, V. V. (2014). Perilaku menyimpang dikalangan remaja di kelurahan Ponding, Kecamatan Amurang Timur, Kabupaten Minahasa Selatan. *Journal Psikologi Udayana*, 3 (3).330-344.
- Muawanah,L., Praktiko, H. (2012). Kematangan emosi, konsep diri, dan kenakalan remaja.*Jurnal Psikologi*, 7 (1), 490-500.
- Muhammad, A. Seks bebas hancurkan generasi bangsa. Diakses pada <http://republika.co.id.berita>. Pada 20 september 2019.
- Mukhlis, A. (2011). Pengaruh terapi membatik terhadap depresi pada narapidana.*Jurnal Psikologi Islam*, 8, 99-116.
- Neuman, W.L. (2011) *Social research methods qualitative and quantitative approaches*. 7th Edition. Boston: Pearson

- Nurindah, F. (2017). *Jalan keluar bersama pemaafan diri*. Diakses pada <http://bulletin.k-pin.org>. Pada 20 September 2019.
- Purnamaningsih, E. H. (2012). Kepribadian big-five dengan strategi regulasi emosi pada ibu dengan anak ADHD. *Humanitas*, 7 (2), 124-137.
- Rangganadhan, A. R., & Todorov, N. (2010). Personality and self- forgiveness: The roles of shame, guilt, empathy, and conciliatory behavior. *Journal of social and clinical psychology*. 29 (1), 1-22.
- Robertson, T., Daffern, M. & Bucks, R. S. (2012). *Emotion regulation and aggression*. *Aggression And Violent Behavior*, 17, 72-82. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2011.09.006>.
- Rochamawati, D. H. (2014). Hubungan antara konsep diri dengan kemampuan memaknai hidup pada narapidana remaja di Lembaga Pemasarakatan Kelas I Semarang. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9 (2), 322-338.
- Santrock, J. (2007). *Adolescence*. New York: The McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development: Perkembangan masa hidup edisi 13 jilid I*. (Penerjemah: Widyasinta, B). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2011). *Perkembangan anak edisi 7 jilid 2*. (Penerjemah: Sarah Genis B). Jakarta: Erlangga.
- Sholichatun, Y. (2011). Stres dan strategi koping pada anak didik di Lembaga Pemasarakatan Anak. *Jurnal Psikologi UIN Malang*, 8(1), 23-42.
- Silaen, A. C., Dewi, K. S. 2015. Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas: Studi korelasi pada siswa di SMA Negeri 9 Semarang. *Empati*. 4, 175-181.
- Siegel, L. J., & Welsh, B. C. (2011). *Juvenile delinquency: The core (4th.ed)*. Belmont, CA: Wadsworth Publishing Co Inc.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., & Pedrotti, J. T. (2011). *Positive Psychology: The scientific and practical explorations of human strength*. New York: Sage Publications.
- Su'ud, S. (2011). Remaja dan perilaku menyimpang (studi kasus pada Masyarakat Boepinang, Bombana. *SELAMI IPS* 1 (3) 44-60.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S. (2014). *Metodologi penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Terzino, K.A. (2010). *Self-forgiveness for interpersonal and intrapersonal transgressions*. Graduate theses and dissertations. Iowa state university digital repository.
- Thompson, L.Y. dkk (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-359.

- Utami, R., & Asih, M. (2016). Konsep diri dan rasa bersalah pada anak didik lembaga pemasyarakatan anak kelas IIA Kutoarjo. *Jurnal Psikologi Universitas Semarang*, 1(1), 84-91.
- Wicaksono, B. S. (2018). 5 Fase perubahan psikologis saat remaja berubah jadi dewasa. Diakses pada Sainskompas.com pukul 21.29 WIB, 18 februari 2019.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Humanitas*, 9, 147-156.
- Wuryati., Astuti, T.M.P., & Rachman, M. (2012). Fenomena perilaku menyimpang remaja di Kecamatan Rowosari Kabupaten Kendal. *Journal of educational social studies*, 1. (7). 45-62.
- Williams, E.C. (2015). *Self compassion and self forgiveness as mediated by rumination, shame proneness, experiential avoidance: implications for mental and physical health*. Electronic state university.
- Worthington, E. L. (2005). *Handbook of Forgiveness*. New York: Sage Publication.
- Yulianto., & Ernis, Y. (2016). *Lembaga pembinaan khusus anak dalam perspektif sistem peradilan pidana anak*. Jakarta: Percetakan pohon cahaya diakses di Sipkumham.balitbangham.go.id pada 14 Maret 2019 pukul 10.57.
- Yusuf, M.P., & Kristiana, F.I. (2017). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa sekolah menengah atas. *Empati*, 7, 98-104.
- Wenzel, Woodyatt, & Hedrick, K. (2012). No genuine self-forgiveness without accepting responsibility: Value reaffirmation as a key to maintaining positive self regard. *European Journal of Social Psychology*. 42, 617-627.
- Wohl, M. J. A., DeShea, L., & Wahkinney, R. L. (2008). Looking within: Measuring state self forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40(1), 1-10.
- Pierro, A., Pica, G., Giannini, A. M., Higgins, E. T., dan Kruglanski, A. W. (2018). "Letting myself go forward past wrongs": How regulatory modes affect self-forgiveness. *PLoS ONE*, 13(3): e0193357. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0193357>.