

***FORGIVENESS* DITINJAU DARI REGULASI EMOSI
DAN KUALITAS PERTEMANAN
PADA REMAJA**

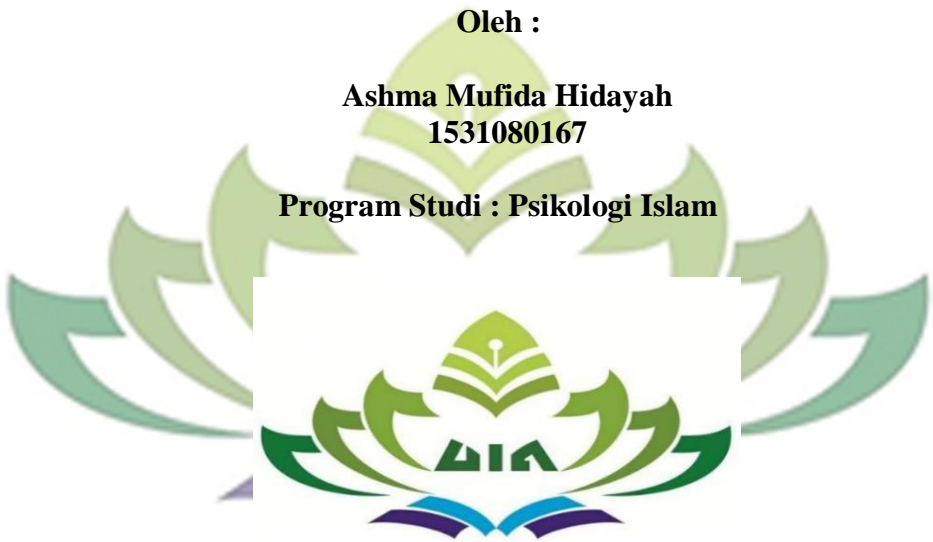
SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi
Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar S1 Psikologi Islam
(S. Psi) UIN Raden Intan Lampung**

Oleh :

**Ashma Mufida Hidayah
1531080167**

Program Studi : Psikologi Islam



**Pembimbing 1 : Dra. Hj. Yusafrida Rasyidin. M.Ag
Pembimbing 2 : Annisa Fitriani.S.Psi. MA**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
2022 M / 1443 H**

ABSTRAK

***Forgiveness* Ditinjau Dari Regulasi Emosi Dan Kualitas Pertemana Pada Remaja**

Oleh

Ashma Mufida Hidayah

1531080167

Forgiveness merupakan karakter baik yang mengarahkan individu mencapai train positif yang menyatu dalam fikiran, perasaan dan tingkah laku. Remaja lebih memahami pentingnya *forgiveness* bagi kehidupan mereka agar lebih memahami emosi diri sendiri dan perassan orang lain. Mencapai hubungan interpersonal dengan menumbuhkan serta mengebangkan fikiran, perasaan dan hubungan yang lebih baik dan positif sehingga menemukan kualitas lingkungan pertemanan yang baik dan terhindar dari permasalahan-permasalah negatif, Dari permasalahan yang ada, hal yang dapat dilakukan yaitu meberikan pemahaman kepada remaja untuk lebih meregulasi emosi nya dengan baik, lebih memahami perasaan orang lain dan lebih menjaga kualitas hubungan pertemanan kearah yang positif.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja Sanggar Pakem Tulang Bawang Barat yang berjumlah 35 remaja. Peneliti memakai metode penelitian kuantitatif dengan tekning total sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan skala likert meliputi : skala *forgiveness* yang terdiri 37 item dengan koefisien rebilitas $\alpha = 0,911$, sedangkan skala regulasi emosi yang terdiri 39 aitem memiliki nilai koefisien reabilitas sebesar $\alpha = 0,929$ dan skala kualitas pertemanan yang terdiri 40 aitem dengan koefisien reliabelitas $\alpha = 0,921$ Teknik yang diapaki adalah teknik regresi berganda dengan dibantu SPSS versi 22.0 *for windows*.

Hasil dalam penelitian ini Nilai $R_{x1.2.3.y} = 0.767$ nilai $F = 22.889$ dengan $\text{sig}.0.000$ ($p < 0.01$). regulasi emosi dan kualitas pertemanan memberikan sumbangan efektif 58.9% terhadap *forgiveness* dan 41.1% disebabkan faktor lain. $R_{x1y} = 0.759$ dan $p = 0.00$ ($p < 0.01$) yang menunjukkan ada hubungan antara regulasi emosi dengan *forgiveness*. Nilai $R_{x2y} = 0.678$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.01$) yang menunjukkan ada hubungan antara kualitas pertemanan dengan *forgiveness*. Rekomendasi untuk remaja dapat memberikan pemahaman remaja lainnya bahwa pentingnya *forgiveness* agar mampu memahami emosi diri dan perasaan orang lain, dan meningkatkan kualitas pertemanan yang baik.

Kata kunci : *Forgiveness*, Regulasi Emosi, Kualitas Pertemanan

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ashma Mufida Hidayah

NPM : 1531080167

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "**Forgiveness Ditinjau Dari Regulasi Emosi Dan Kualitas Pertemanan Pada Remaja.**" adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusunan pribadi, bukan duplikasi dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah diberikan rujukan dan disebut dalam daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya pada penyusun.

Bandar Lampung, 1 Agustus 2022

Menyatakan



Ashma Mufida Hidayah
NPM. 1531080167



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat : Letkol H. Indro Suratmen Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703531, 780421

PERSETUJUAN

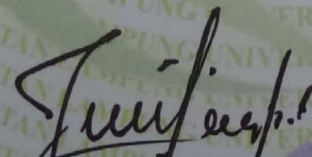
Judul Skripsi : **Forgiveness Ditinjau Dari Regulasi Emosi dan Kualitas
Pertemanan Pada Remaja**
Nama : **Ashma Mufida Hidayah**
NPM : **1531080167**
Program Studi : **Psikologi Islam**
Fakultas : **Ushuluddin dan Studi Agama**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung

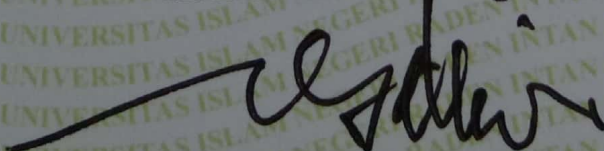
Pembimbing I

Pembimbing II


Dra. Hj. Yusafriada Rasyidin, M.Ag
NIP. 196008191993032001


Annisa Fitriani, S.Psi, MA
NIP. 198901112018012001

Mengetahui
Ketua Prodi Psikologi Islam


Drs. M. Nursalim Malay, M.Si
NIP. 1963010119990310001



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat : Letkol H. Indro Suratmen Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703531, 780421

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul :

“Forgiveness Ditinjau Dari Regulasi Emosi dan Kualitas Pertemanan Pada Remaja” Disusun oleh **Ashma Mufida Hidayah** NPM : **1531080167**. Prodi : **Psikologi Islam**. Fakultas : **Ushuluddin dan Studi Agama**, telah dimunaqosyahkan pada hari, tanggal : **Jum’at, 22 Juli 2022**

TIM DEWAN PENGUJI

Ketua : Abdul Qohar, M.Si

(.....)

Sekretaris : Indah Dwi Cahya Izzati, M.Psi

(.....)

Penguji Utama : Drs. M. Nursalim Malay, M.Si

(.....)

Penguji Pendamping I : Dra. Yusafrida Rasyidin, M.Ag

(.....)

Penguji Pendamping II : Annisa Fitriani, S.Psi, MA

(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama



Dr. Ahmad Isnaeni, M.A

NIP. 1974030200031001

MOTTO

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

*Artinya: “Jadilah engkau pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah daripada orang-orang yang bodoh.”
(QS. Al-A'raf: 199).*



PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirohim

Assalamuallaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillah rabbil 'alamin. Puji syukur atas nikmat Allah SWT baik nikmat iman dan Islam. Memberikan kemudahan berupa kesehatan dan kekuatan dalam menyelesaikan skripsi ini. Dengan ini aku persembahkan dengan bangga karya ini kepada orang-orang yang rela mengorban waktu, tenaga, serta kasih dan sayanginya. Segala puji dan syukur kepada Allah SWT sebab atas izin-Nya skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi ini kupersembahkan dengan penuh rasa syukur dan terima kasih kepada:

1. Kedua orangtuaku tercinta, Ayahanda Khoirul Waroh dan Ibunda Eko Sulistiyo Wati yang selalu mencurahkan segenap cinta dan kasih sayang. Sekolah pertama yang mengajarkanku tentang dunia dan kehidupan. Terima kasih karena selalu sabar dan setia mendampingi langkahku sampai saat ini hingga nanti, dan selalu mendoakan serta berusaha memberikan segala yang terbaik untukku di setiap keadaan dan keterbatasan.
2. Kakak dan teteuku tercinta, Habibul Ansori dan Siti Maryam, kakak yang memotivasi dan mengajarkanku untuk mandiri, selalu sabar dan mendukung adiknya dalam setiap keadaan, serta selalu memastikan adiknya dapat memiliki kehidupan yang baik.
3. Keponakan-keponakanku tersayang, Syaquille Ibrahim Ansori dan Syaquilla Nahwa Ansori yang tiada henti memberikanku kebahagiaan dan keceriaan.
4. Almamaterku, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Bandar Lampung, 1 Agustus 2022
Yang Menyatakan

Ashma Mufida Hidayah
NPM. 1531080167

RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap peneliti ialah Ashma Mufida Hidayah. Peneliti lahir di Tulang Bawang, 23 November 1996. Peneliti merupakan anak kedua dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Khoirul Waroh dan Ibu Sulistiyo Wati. Alamat peneliti di Dipasena, Tulang Bawang, Lampung. Berikut adalah riwayat pendidikan peneliti:

1. SDN 01 Bumi Dipasena Sejahtera lulus tahun 2009.
2. MTS PSA Istiqomah Islamiyah, lulus pada tahun 2012.
3. MA PSA Istiqomah Islamiyah lulus pada tahun 2015.

Setelah lulus dari Sekolah Madrasah Aliyah ditahun 2015, peneliti terdaftar sebagai mahasiswa di UIN Raden Intan Lampung, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama dengan program studi Psikologi Islam.

Bandar Lampung, 1 Agustus 2022
Yang Menyatakan

Ashma Mufida Hidayah
NPM. 1531080167

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirohim

Assalamuallaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillah rabbil 'alamin. Puji syukur peneliti atas kehadiran Allah Yang Maha Esa, yang telah memberikan nikmat iman, Islam dan ikhsan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan kemudahan yang diberikan sebagai bentuk persyaratan memperoleh sarjana psikologi. Peneliti menyadari bahwa selama proses penelitian masih jauh dari kata sempurna dikarenakan keterbatasan satu dan lain hal. Hal itu juga yang membuat peneliti tetap semangat dan memaksimalkan penelitian, sehingga kritik dan saran yang membangun dibutuhkan dalam meningkatkan kualitas penelitian yang akan datang.

Terselesainya skripsi ini tidak terlepas dari berbagai pihak yang senantiasa membantu secara moril dan materil, untuk itu dengan penuh rasa hormat dan bangga, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. H. Wan Jamaluddin Z, M. Ag., Ph.D selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. Ahmad Isnnaeni selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
3. Bapak Drs. M. Nursalim Malay, M.Si selaku Ketua Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Negeri Raden Intan Lampung sekaligus penguji utama selama sidang munaqosyah yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun terhadap karya peneliti sehingga dapat diperbaiki menjadi lebih baik.
4. Ibu Annisa Fitriani, S.Psi., M.A selaku Sekretaris Prodi Psikologi Islam sekaligus Pembimbing II yang membantu serta memberikan saran dan solusi terbaik saat proses skripsi.

5. Ibunda Dra. Yusafriada Rasyidin, M.Ag selaku pembimbing I yang telah memberikan saran, ilmu, dan motivasi yang membuat peneliti bersemangat dalam menyelesaikan skripsi.
6. Bapak Andi Thahir, S.Psi, MA.Ed.D selaku ketua sidang munaqosyah dan Ibu Indah Dwi Cahya Izzati, M.Psi selaku sekretaris sidang munaqosyah yang telah bersedia membantu memberikan kritik dan saran.
7. Bapak dan Ibu dosen prodi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, UIN Raden Intan Lampung yang telah mengajarkan segala ilmu yang membuat peneliti terus berkembang.
8. Bapak dan Ibu Staff Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang telah membantu peneliti dalam pengadministrasian selama masa kuliah.
9. Sanggar Pakem Tulang Bawang Barat, yang telah memberikan izin untuk penelitian kepada saya dapat mengumpulkan data yang diperlukan.
10. Sahabat sekaligus kakakku, Fitriawati, yang selama ini selalu kebersamaian dan memberikan semangat dan dukungan kepadaku.
11. Sahabat-sahabatku sedari masa Mts yang masih satu almamater yang sama, Ulfatun Ni'mah, Miftahul Sobri, Rina Oktavia, Distalia Rahayu, yang selalu kebersamaianku serta berjuang bersama dan mengisi hari-hari ku dengan kebahagiaan.
12. Teman-teman seperjuangan di perkuliahan yang aku sayangi, Andini Istiqomah, Gus Ma'ruf, Deden Gusti Laksana, yang selalu memberikan arahan, bantuan, dukungan, fikiran dan semangat untuk menyelesaikan Tugas Akhir Kuliah ini.
13. Keluarga Besar psikologi kelas C yang aku sayangi, yang kebersamaianku, memotivasi selama kuliah dari semester awal hingga akhir untuk berjuang bersama, Psikologi angkatan 15, dan kakak serta adik-adik yang telah memberikan dukungan dan semangat.
14. Teman-temanku angkatan 15 yang berjuang bersama, Gus Ma'ruf ,Atra, Zahra, Adina, Zaid, Galuh, Yusfi, Debi yang

membantu dan saling memberikan semangat untuk sampai di titik terakhir.

15. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah berjasa membantu penyelesaian skripsi ini baik secara moriil maupun materiil.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan berkah dan rahmat-Nya serta membalas segala kebaikan yang mereka berikan dengan pahala dan kebaikan yang berlipat ganda. *Aamiin*.

Akhir kata, peneliti memohon *ridha* dari Allah SWT semoga skripsi ini menjadi tulisan yang berkah dan bermanfaat

Bandar Lampung, 1 Agustus 2022
Penulis,

Ashma Mufida Hidayah
NPM. 1531080167

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GRAFIK	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis	9
E. Penelitian Terdahulu	10
BAB II	13
TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Forgiveness	13

1. <i>Pengertian Forgiveness</i>	13
2. <i>Faktor-faktor yang Mempengaruhi Forgiveness</i>	14
3. <i>Aspek-aspek forgiveness</i>	15
4. <i>Dimensi Forgiveness</i>	16
5. <i>Manfaat forgiveness</i>	19
6. <i>Forgiveness Perspektif Islam</i>	20
B. Regulasi emosi	22
1. <i>Pengertian Regulasi Emosi</i>	22
2. <i>Aspek regulasi Emosi</i>	23
3. <i>Faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi</i>	24
C. Kualitas Pertemanan	26
1. <i>Pengertian Kualitas Pertemanan</i>	26
2. <i>Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Pertemanan</i>	27
3. <i>Aspek –aspek kualitas pertemanan</i>	27
D. Hubungan Antara Forgiveness Dengan Regulasi Emosi Dan Kualitas Pertemanan	28
E. Kerangka Berpikir	29
F. Hipotesis	31
BAB III	32
METODE PENELITIAN	32
A. Identifikasi Variabel	32
B. Definisi Oprasional Variabel Penelitian	32
1. <i>Forgiveness</i>	32
2. <i>Regulasi Emosi</i>	32
3. <i>Kualitas Pertemanan</i>	33
C. Subjek Penelitian	33
1. <i>Populasi</i>	33

2. <i>Sampel Penelitian</i>	34
D. Teknik Pengumpulan Data	35
1. <i>Skala Forgiveness</i>	35
2. <i>Skala Regulasi Emosi</i>	36
3. <i>Skala Kualitas Pertemanan</i>	37
E. Validitas dan Reliabilitas	38
1. <i>Validitas</i>	38
2. <i>Reliabilitas</i>	39
F. Teknik Analisis Data	40
BAB IV	41
PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	41
A. Orientasi Kancah dan Persiapan	41
1. <i>Orientasi Kancah</i>	41
2. <i>Persiapan Penelitian</i>	42
3. <i>Pelaksanaan Pengumpulan Data</i>	43
4. <i>Skoring</i>	43
5. <i>Uji Validitas dan Reliabilitas</i>	44
6. <i>Analisis Data Penelitian</i>	47
B. Pembahasan	60
BAB V	64
PENUTUP	64
A Kesimpulan	64
B Saran	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir 29



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian.....	33
Tabel 3.2 Blue Print Forgiveness.....	35
Tabel 3.3 Blue Print Regulasi Emosi.....	36
Tabel 3.4 Blue Print Skala Kualitas Pertemanan	37
Tabel 4.1 Aitem Skala Forgiveness – Valid Dan Gugur	45
Tabel 4.2 Aitem Skala Regulasi Emosi – Valid Dan Gugur	46
Tabel 4.3 Sebaran Skala Valid Dan Gugur Dari Aitem Skala Kualitas Pertemanan.....	47
Tabel 4.4 Deskripsi Data Penelitian	48
Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel Forgiveness	49
Tabel 4.6 Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi	49
Tabel 4.7 Kategorisasi Variabel Kualitas Pertemanan.....	50
Tabel 4.8 Uji Normalitas Forgiveness, Regulasi Emosi Dan Kualitas Pertemanan.....	51
Tabel 4.9 Uji Linieritas	52
Tabel 4.10 Uji Multikolinieritas	53
Tabel 4.11 Hasil Uji Heteroskedastisitas	54
Tabel 4.12 Hasil Uji Aoutokorelasi	55
Tabel 4.13 Hasil Uji Analisis Regresi Berganda.....	56
Tabel 4.14 Hasil Uji Hipotesis Regulasi Emosi dengan Forgiveness	57
Tabel 4.15 Hasil Uji Hipotesis Kualitas Pertemanan dengan Forgiveness	57
Tabel 4.16 Hasil Uji Hipotesis Ketiga	58
Tabel 4.17 Hasil Persamaan Regresi Berganda	58
Tabel 4.18 Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif	60

DAFTAR GRAFIK

Grafik 3.1 Hasil Uji Heterokedasitas	54
--	----



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Muss Piaget (Hurlock, 2006) secara psikologis, Masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah integritasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok. Tranformasi intelektual yang khas dari cara berpikir remaja ini memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini. Sedangkan Salzman (Yudrik, 2012) menyebutkan bahwa Masa remaja merupakan suatu masa yang pada saat itu terjadi perubahan perilaku individu menjadi seseorang yang mandiri, timbulnya keinginan-keinginan seksual, dan adanya perhatian terhadap nilai-nilai yang ada dan isu-isu moral.

Masa remaja dalam peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang meliputi perkembangan biologis, kognitif, dan sosial emosional . remaja sudah tidak lagi dikatakan kanak-kanak namun masih belum cukup matang untuk dapat dikatakan dewasa. Bentuk- bentuk emosi yang sering nampak dalam masa remaja awal antara lain adalah marah, malu takut,cemas, cemburu, iri hati , sedih , gembira, kasih sayang, dan keingintahuan yang besar. Dalam hal ini emosi yang negatif, umumnya remaja belum dapat mengontrolnya dengan baik. Kebiasaan remaja menguasai emosi- emosi yang negatif dapat membuat mereka sanggup mengontrol emosi dalam banyak situasi.

Masa remaja dipandang sebagai masa yang membahagiakan, saat yang paling indah namun penuh dengan problematika baik itu internal maupun eksternal. Santrock (2012) menyatakan bahwa masa remaja sering di kaitkan dengan masa terjadinya krisis identitas, tidak stabilan emosi,serta permasalahan prilaku. Menurut Hadriami (konflik yang dihadapi secara umum dapat disebabkan dari berbagai faktor, seperti adanya perasaan direndahkan, dihina, tidak dihargai, pelecehan dan sebagainya (Sumiati dan Sandjaja, 2013).

Pada dasarnya konflik yang seringkali terjadi menimbulkan goresan luka batin dalam diri individu yang tersakiti. Oleh karena itu, individu yang tidak mampu menyelesaikan masalah yang tengah dihadapinya, akan menimbulkan berbagai emosi negatif yang tidak menyenangkan dalam dirinya. Emosi negatif yang terjadi dapat berupa berperilaku agresif ingin membalas dendam. Respon emosional yang tidak tepat dapat menuntut individu kearah yang salah. Pada saat emosi tampaknya tidak sesuai dengan situasi tertentu, individu sering mencoba untuk mengatur respon emosional, sehingga diperlukan suatu strategi yang dapat diterapkan untuk menghadapi situasi emosional berupa regulasi emosi.

Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan yang tinggi dalam mengelola emosi akan memampukan individu untuk menghadapi ketegangan dalam kehidupannya (Gross, 1998). Karakteristik regulasi emosi yaitu bisa menghambat, mempertahankan, meningkatkan emosi negatif, regulasi emosi, dan mengatur emosi yang berasal dari luar serta mengatur tujuan hidup ketika dihadapkan dengan berbagai kondisi. Karena salah satu cara untuk mudah dalam memaafkan (*forgiveness*) yaitu dengan mengolah emosi yang baik, dengan bersabar,menempatkan diri di posisi orang lain,

menyadari tidak ada satu orang pun yang sempurna, serta saling toleransi.

Permasalahan yang timbul karena adanya kesalah fahaman banyak terjadi antar sesama teman. Teman pada masa remaja tidak hanya sebatas kenal nama serta tempat tinggal, namun semua harus diperluas dengan semakin baiknya hubungan dengan teman seperti keterbukaan diri terhadap teman, akrab dengan teman, saling mendukung, membentuk kesetiaan terhadap teman, serta saling banyak belajar tentang perilaku social (Brendt,2002). Dengan ungkapan di atas maka pertemanan tersebut akan menjadi berkualitas.

Menurut (Brendt, 2002) bahwa kualitas pertemanan adalah tingginya tingkat perilaku tolong-menolong, keakraban,dan perilaku positif lainnya, serta rendahnya tingkat konflik, persaingan dan bentuk perilaku negatif lainnya sehingga kualitas pertemanan mempengaruhi keberhasilan remaja dalam berinteraksi dengan teman sebaya.

Dalam sebuah komunitas remaja yang terdiri dari berbagai karakter dan pola pikir yang berbeda tentunya memiliki keberagaman karakter satu sama lain. Komunitas remaja dalam hal ini kelompok teman sebaya akan memungkinkan individu untuk saling berinteraksi, bergaul dan memberikan semangat serta motivasi terhadap teman sebaya yang lain secara emosional sehingga dapat memberikan pengaruh terhadap perkembangan remaja. Karakter seseorang yang dijadikan teman pun akan sangat berpengaruh pada perkembangan remaja. Berbagai konflik dalam komunitas yang sering di hadapi antar sesama teman, atau pun antar komunitas lain diantaranya saling menjatuhkan antar komunitas, saling melecehkan, menghina dan lain sebagainya.

Saat melakukan berbagai kegiatan seni dalam berkesenian setiap individu tidak terlepas dari berbagai masalah yang muncul. Dari hasil wawancara peneliti salah satu sanggar yang ada di Tulang Bawang Barat, permasalahan yang mereka hadapi pada

umumnya sama, terkadang mereka sulit untuk kompak demi menyatukan gerakan yang sama, kemudian sulitnya mengatur jadwal untuk latihan, hal ini terjadi karena setiap individu tidak memiliki keterikatan waktu dalam sanggar, ada juga beberapa individu yang kurang percaya diri saat tampil, semangat yang menurun saat pementasan. Hal inilah yang menghambat kinerja mereka dalam melakukan aktivitas dalam berseni. Dalam menciptakan kesenian tidak hanya membutuhkan kreativitas saja, tetapi juga diperlukan semangat, kemampuan, percaya diri serta kerja keras agar hasilnya maksimal.

Fakta terjadi di salah satu sanggar yang ada di Bandar Lampung pernah terjadi mengenai konflik keributan di komunitas sanggar tersebut, terkait perbedaan pendapat, dan saling mengandalkan satu sama lain, sehingga terjadi konflik yang satu dengan yang lainnya saling sindir melalui media sosial, dan mencemarkan nama komunitas.

Selain konflik di atas, Media Liputan6.com, terjadinya kributan antar komunitas seni lukis grafiti di taman Corat Corat yang memuat pedagang di kawasan tersebut menjadi sepi pengunjung. Berdasarkan keterangan bahwa salah satu komunitas sengaja menghapus lukisan milik komunitas lain yang telah di gambar, dan digantika dengan lukisan lain, hal ini menjadi konflik antar dua komunitas selama 7 hari.

Fakta yang terjadi di dalam sebuah kelompok dalam komunitas yang ada di Tulang Bawang Barat, yaitu sering terjadinya kesalahpahaman, kurang kompaknya saat latihan, tidak tepat waktu saat latihan, saling mengandalkan satu dengan yang lain. Perbedaan pendapat antar sesama teman dalam komunitas, kurangnya solidaritas, dan permasalahan lainnya.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang dialami individu tersebut maka dapat disimpulkan bahwa dalam menghadapi permasalahan, individu khususnya pada sanggar seni

cenderung kurang memaksimalkan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah, baik masalah yang berhubungan dengan kegiatan maupun masalah pribadi. Mereka cenderung kurang berhati-hati dalam mengambil keputusan.

Remaja akan mengalami perubahan peningkatan dan pola pikir yang lebih abstrak dan logis bila ditinjau dari segi kognitif. Sedangkan dari segi sosial emosional seorang remaja akan mencari kebebasan, sering mengalami permasalahan dengan orang tua, saudara, teman dan memiliki keinginan untuk bebas, banyak menghabiskan waktu dengan teman-teman terdekat. Tahap kedekatan melalui kepercayaan dan kecocokan yang berkembang menjadi rasa kagum pada teman. Kedua hal tersebut mengarahkan pada hubungan yang positif dan menciptakan kebersamaan sosial emosi. Dalam sebuah pertemanan terkadang komunikasi tidak selalu lurus adakalanya kesalahpahaman serta timbul konflik.

Sebelumnya Melakukan penelitian, peneliti melakukan survei ke beberapa sanggar, salah satunya yakni Sanggar Pakem yang ada di Tulang Bawang Barat pada tanggal 20 april 2021. Sejalan dengan proses survei tersebut peneliti juga melakukan wawancara terhadap remaja yang ada di sanggar tentang *forgiveness* (memaafkan) serta keadaan dan permasalahan yang terjadi di Sanggar Pakem. Hasil wawancara terhadap empat remaja yang ada di sanggar berinisial ND, RA, AS, dan AN menunjukkan bahwa terdapat dua fenomena terkait *forgiveness* yang dialami remaja Sanggar Pakem. Fenomena tersebut yaitu terdapat remaja yang mudah memaafkan dalam permasalahan terhadap teman dan terdapat juga remaja yang merasa sulit untuk memaafkan teman yang telah melakukan kesalahan.

Fenomena selanjutnya yaitu sebagian remaja merasa sulit untuk memaafkan karena kesalahan yang terjadi sering terulang. Selain itu, terdapat pula permasalahan lain yang terjadi pada mereka yakni kurangnya kedisiplinan saat latihan dan selalu mengandalkan satu sama lain. Selain itu mereka juga terlibat

permusuhan dengan sesama teman sanggar karena saling berselisih paham atau permasalahan lainnya.

Berdasarkan hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa meskipun tidak semua remaja sanggar mudah dalam memaafkan, mereka tetap menjalankan aktivitas di sanggar secara bersama hal tersebut menunjukkan dampak keadaan dari *forgiveness*. Padahal, remaja yang ada di sanggar selalu latihan bareng dan saling bertemu seharusnya mereka akan lebih

Aspek perkembangan kognitif dilihat dari sudut pandang pendekatan konstruktivis sosial Vygotsky (Santrock, 2011) menekankan pada konteks sosial dari pembelajaran dan bahwa pengetahuan itu dibangun secara bersama. Keterlibatan dengan orang lain membuka kesempatan bagi remaja untuk memperoleh informasi, mengevaluasi, dan memperbaiki pemahaman mereka saat mereka bertemu dengan pemikiran orang lain serta saat mereka berpartisipasi dalam kelompok.

Forgiveness dikategorikan salah satu kekuatan karakter, yaitu merupakan karakter baik yang mengarahkan individu mencapai train positif yang menyatu dalam fikiran, perasaan dan tingkah laku. Arif (2013) menambahkan bahwa *forgiveness* (meminta maaf) sangat efektif dalam mengatasi konflik interpersonal, karena permintaan maaf merupakan sebuah ungkapan tanggung jawab yang tidak bersyarat atas kesalahan serta sebuah komitmen untuk memperbaikinya. Orang yang memaafkan tentu memiliki emosional yang baik, akan tetapi di lingkungan saat ini banyak orang yang sulit mengontrol emosi nya dengan baik sehingga banyak orang yang masih sulit untuk memaafkan kesalahan orang lain, terutama pada remaja

Jika dibahas dalam konteks Islam *Forgiveness* di istilahkan dengan kesabaran bahwasannya tidak ada satupun manusia di dunia ini yang tidak diberi masalah oleh Allah SWT. Semua yang hidup di dunia pasti Allah berikan ujian serta permasalahan hidup. Demikianlah Al Quraan sebagai petunjuk umat-Nya dan

merupakan pedoman hidup yang mengatur kehidupan manusia. Al Quraan telah menerangkan memaafkan berikut ini:
 Dalam QS An-nur ayat 22 Allah SWT berfirman:

وَلَا يَأْتَلِ أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَىٰ وَالْمَسَاكِينَ
 وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ۗ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا ۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ
 لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya :Dan janganlah orang-orang yang mempunyai kelebihan dan kelapangan di antara kamu bersumpah bahwa mereka (tidak) akan memberi (bantuan) kepada kaum kerabat(nya), orang-orang yang miskin dan orang-orang yang berhijrah pada jalan Allah, dan hendaklah mereka memaafkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak ingin bahwa Allah mengampunimu? Dan Allah adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang, (Q.S An-nur:22)

Penelitian mengenai kemampuan memaafkan bukan merupakan penelitian yang pertama dalam keilmuan psikologi. Sebelumnya telah dilakukan oleh penelitian orang terdahulu. Salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Paramitasari & Alfian (2012) dengan judul penelitian *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Kecenderungan Memaafkan Pada Remaja Akhir*. Dari hasil analisis data penelitian diperoleh nilai korelasi yang signifikan antara kedewasaan emosional dan pengampunan pada remaja .

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Kuprayogi dan Nashari (2016). Dengan judul penelitian *Kerendahan Hati Dan Memaafkan Pada Remaja Akhir*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara kerendahan hati dengan pemaafan. Hasil lainnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan aspek kerendahan hati yang berkontribusi pada pemaafan ditinjau dari variabel demografi usia dan jenis kelamin. Hal ini terdapat kesamaan topik penelitian yakni mengenai pemaafan pada remaja.

Penelitian Ghuzzeroh (2015). Dengan judul penelitian “Perbedaan Hubungan Kecerdasaan Emosi dengan memaafkan pada Remaja Ditinjau dari jenis kelamin”. Dari hasil analisis data penelitian diperoleh nilai korelasi yang signifikan antara kedewasaan emosional dan pengampunan pada remaja

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *forgiveness* adalah Remaja yang memiliki kemampuan meregulasi emosi yang lebih baik akan lebih cepat dalam menangani ketegangan emosi. Karena kemampuan mengelola emosi ini akan mendukung individu dalam menghadapi dan memecahkan konflik interpersonal dan kehidupan secara efektif, serta mampu dalam menyeimbangkan rasa marah dan rasa kecewa, frustrasi, putus asa dalam menghadapi banyak hal, serta dapat memilih pergaulan yang baik dengan memiliki kualitas pertemanan yang baik.

Dengan itu perlu dilakukan penelitian bagi remaja untuk mengetahui keadaan sifat pemaafan (*forgiveness*) mereka dalam regulasi emosi serta kualitas pertemanan mereka dalam menghadapi sebuah permasalahan. Rumusan masalah merupakan suatu pertanyaan yang akan dibuktikan jawabannya melalui pengumpulan data dan bentuk-bentuk rumusan masalah penelitian ini berdasarkan penelitian menurut tingkat ekplanasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin mengkaji lebih intensif mengenai: Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dan kualitas pertemanan dengan *forgiveness* pada remaja Sanggar Pakem Tulang Bawang Barat?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari adanya penelitian ini, sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui adanya hubungan antara regulasi emosi dan kualitas pertemanan dengan *forgiveness* pada remaja Sanggar Pakem Tulang Bawang Barat.
2. Untuk mengetahui adanya hubungan antara regulasi emosi dengan *forgiveness* pada remaja Sanggar Pakem Tulang Bawang Barat.
3. Untuk mengetahui adanya hubungan antara kualitas pertemanan dengan *forgiveness* pada remaja Sanggar Pakem Tulang Bawang Barat.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan terhadap kajian ilmu psikologi dalam penerapan kehidupan sehari-hari, dan juga mampu memberikan kontribusi pada pengetahuan tentang teori psikologi terutama dalam bidang psikologi dan organisasi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman kepada remaja bahwa pentingnya *forgiveness* agar mampu memahami emosi diri sendiri dan memahami perasaan orang lain, sehingga remaja memahami regulasi emosi dan meningkatkan kualitas pertemanan yang baik.

b. Bagi komunitas

Diharapkan penelitian ini dapat memicu semangat remaja agar lebih kreatif, meningkatkan perhatian yang lebih terhadap problem atau masalah yang dialami serta memahami prilaku dan karakteristik para remaja, sehingga memberikan motivasi dan semangat kepada para remaja.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, menjadikan sebab-sebab lain di luar penelitian ini sebagai faktor kunci dalam riset yang akan dilaksanakan. Diharapkan juga untuk peneliti selanjutnya bisa mendampingi para responden untuk meminimalisir kebingungan dan ketidakpahaman responden. Peneliti juga berharap agar peneliti selanjutnya dapat menggunakan sampel atau tempat penelitian yang lain.

E. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu dijabarkan guna sebagai bentuk patokan dan perbandingan penelitian yang akan diselenggarakan. Kemudian penelitian terdahulu juga diberikan untuk memberikan ketegasan akan variasi ataupun karakteristik antar penelitian yang ada. Berikut beberapa penelitian yang menjadi fondasi, diantaranya:

1. Hasil Penelitian Paramitasari dan Alfian (2012)

Penelitian yang dilakukan Paramitasari dan Alfian (2012) ini berjudul “Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Kecenderungan Memaafkan Pada Remaja Akhir. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dimana yang menjadi hipotesa dari penelitian ini ialah X Kematangan Emosi berhubungan dengan Y Kecenderungan Memaafkan, . Subjek yang ada dipenelitian ini ialah 46 Remaja yang diteliti sebagai Sabjek di SMA 03. Peneliti melakukan penelitian dengan cara penyebaran kuisisioner online dari *google form* yang menggunakan alat ukur Kematangan Emosi dan Kecenderungan Memaafkan.

Hasil dari penelitian untuk menguji hubungan antara dimensi Kematangan Emosi dengan Kecenderungan memaafkan didapatkan dari korelasi antara dimensi dan diuji korelasi *pearson*. Dimensi yang memiliki hubungan

positif yakni pada dimensi kematangan Emosi“(= 0.282, 0.058 > 0.05)”, dimensi kedua kecenderungan memaafkan“(=0.342, 0.020 > 0.05)”. Dapat diartikan semakin tinggi tingkat kematangan emosi maka semakin cenderung memaafkan. Perbedan penelitian ini dengan penelitian yang diberlangsungkan yaitu berada pada subjek. Dalam Pramitasari dan Alfian (2012) menggunakan subjek remaja SMA sedangkan peneliti akan meneliti dengan subjek remaja komunitas. Dan pada penelitian Pramitasari dan Alfian (2012) menggunakan dua variabel dan dalam penelitian ini menggunakan tiga variabel.

2. Hasil Penelitian Kuprayogi dan Nashari (2016)

Penelitian yang diadakan Kurpayogi dan Nashari (2016) ini berjudul “Kerendahan Hati Dan Memaafkan pada Remaja Akhir”. Hipotesisnya ini adanya korelasi variabel “kerendahan hati” dengan “memaafkan (*forgiveness*)” pada Remaja akhir. Sampel dalam *research* ini ialah 50 remaja dengan system *convience sampling*. Instrumen memakai instrument memaafkan (*forgiveness*) dan instrument kerendahan hati.

Hasil uji linieritas hubungan antar variabel didapat angka “ $F=57.580$ dengan $p=0.000$ ($P<0.001$)”. Angka “koefisien korelasi sebesar 0.73 dengan $P=0.000$ ($p<0.05$)” yang mana ini menandakan terdapat korelasi antara “kerendahan hati” dengan “*forgiveness*” pada Remaja Akhir. Yang mana meningkatnya kerendahan hati maka semakin meningkat pula juga *forgiveness*. Hasil juga menunjukkan bahwa kerendahan hati memberikan 54.5% sumbangan efektif dalam mempengaruhi *forgiveness*. Perbedaan dengan penelitian yang akan diadakan yakni terdapat perbedaan dari variabel. Pada penelitian sebelumnya menggunakan dua variabel, dan dalam penelitian ini menggunakan tiga variabel.

3. Hasil Penelitian Ghuzzeroh (2015)

Jurnal ini berjudul “ Hubungan Kecerdasaan Emosi dengan Memaafkan (*Forgiveness*) pada Remaja Akhir”. Jurnal ini merupakan jurnal kuantitatif. Hipotesisnya yakni adanya kaitan positif yang berarti antara “kecerdasan emosi” dengan “*forgiveness*” pada remaja akhir. Yang menjadi subjek yakni 50 remaja akhir di “Pondok Pesantren”. Instrumen yang digunakan ialah “instrument kecerdasan emosi” dan “instrument *forgiveness*”. *Product moment* merupakan teknik yang digunakan untuk analisis data pada penelitian (Ghuzzeroh, 2015).

Pada uji *normality*, dua variabel tersebut punya nilai signifikan lebih besar dari 0,05. Divariabel kecerdasan emosi diperoleh “KS-Z = 1,079”, signifikansi “0,194 ($p > 0,05$)”, pada variabel *forgiveness* ditemukan “KS-Z = 1,129”, signifikansi “0,156 ($p > 0,05$)”. Kemudian pada uji linearitas, hasil pengujian menunjukkan adanya hubungan yang linear antara “kecerdasan emosi” dengan “*forgiveness*” dengan deviation from linearity sebesar “F beda = 0,808”, “P = 0,719 ($p > 0,05$)”. Dengan ini, maka diperoleh “koefisien korelasi (r)” antara kecerdasan emosi dengan *forgiveness* sebesar “0,732” dengan “sig = 0,000 ($p < 0,05$)”. Data dan perhitungan yang digunakan, maka hipotesisnya semakin meningkat kecerdasan emosi individu maka makin meningkat juga *forgiveness* dari Remaja Akhir dapat diterima.

Terdapat perbedaan dengan penelitian yang akan diadakan. Dari subjek peneliti yang terdahulu mengambil subjek remaja pesantren sedangkan peneliti akan mengambil subjek remaja komunitas. Peneliti terdahulu menggunakan *product moment* sebagai teknik analisis datanya, sedangkan peneliti akan menggunakan teknik analisis regresi berganda.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Forgiveness*

1. Pengertian *Forgiveness*

Nashori (2014) mendefinisikan *forgiveness* adalah kesediaan untuk meninggalkan hal-hal yang tidak menyenangkan yang bersumber dari hubungan interpersonal dengan orang lain dan menumbuhkan kembangkan pikiran, perasaan, dan hubungan interpersonal yang positif dengan orang lain yang melakukan pelanggaran secara tidak adil.

Forgiveness adalah cara yang dapat digunakan untuk memperbaiki harmonisasi sosial pasca konflik (Hughes, dalam Girard & Mullet, 1997) *forgiveness* merupakan proses mencapai pribadi yang baik dan mencapai pemulihan dalam hubungan interpersonal dengan menumbuhkan serta mengembangkan pikiran, perasaan, dan hubungan yang lebih baik dan positif dengan pelaku.

Forgiveness (Leonardo Horwist, 2012) pakar ahli psikoanalisa yaitu meminta maaf dan memaafkan, untuk melakukan dua hal ini ada elemen yang dilibatkan termasuk korban, pelaku, juga berbagai tingkat trauma, luka dan ketidakadilan. Ken Hert menyatakan *forgiveness* adalah kesembuhan dari ingatan yang terluka bukan menghapuskan. *Forgiveness* juga diartikan sebagai cara mengatasi hubungan yang rusak dengan dasar prososial.

Forgiveness bagi McCullough dan Worthington (2006) adalah fenomena kompleks yang berhubungan dengan emosi, pikiran, dan tingkah laku, sehingga dampak dan penghakiman yang negatif terhadap orang yang menyakiti. Worthington membuat perbedaan antara keputusan yang mengampuni dan pengampunan secara emosi. Waktu orang yang disakiti memutuskan untuk memaafkan, Ia memutuskan tidak membalas dendam atau aman. individu

berusaha untuk memperbaiki hubungan. *Forgiveness* punya dua sisi, pertama sisi dunia, yaitu berkaitan dengan fenomena social psikologis dan sisi spiritual yang berakar pada agama (McCullough, & Worthington, 1999).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat di ambil kesimpulan dari definisi *forgiveness* adalah proses ketika seseorang mampu mengurangi rasa dendam,tidak membalas dengan kejahatan ,dan mengembalikan hubungan yang baik dengan interpersonal, serta termotivasi oleh niat baik dan keinginan untuk berdamai dengan pelaku.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Forgiveness*

Keinginan seseorang untuk memaafkan tidak muncul begitu saja tetapi dipengaruhi oleh banyak hal. *Forgiveness* di pengaruhi oleh penilaian korban terhadap pelaku, penilaian korban terhadap kejadian keparahan dan kegiatan untuk menjahui pelaku. Menurut Worthington dan Wade (Munthe 2013) faktor-factoryang mempengaruhi *forgiveness* yaitu:

a. Kecerdasan Emosi

Kemampuan untuk memahami keadaan emosi diri sendiri dan orang lain. Mampu mengontrol emosi, memanfaatkan emosi dalam membuat keputusan, perencanaan, memberikan motivasi.

b. Respon Pelaku

Respon pelaku meminta maaf dengan tulus atau menunjukkan penyesalan yang dalam. Permintaan maaf yang tulus berkorelasi positif dengan *forgiveness*.

c. Munculnya Empati

Empati adalah kemampuan untuk mengerti dan merasakan pengalaman orang lain tanpa mengalami situasinya. Empati menengahi hubungan antara permintaan maaf dengan *forgiveness*. Munculnya empati ketika sipelaku meminta maaf sehingga mendorong korban untuk memaafkannya.

d. Kualitas Hubungan

Forgiveness paling mungkin terjadi pada hubungan yang dicirikan oleh kedekatan, komitmen dan kepuasan. *Forgiveness* juga berhubungan positif dengan seberapa penting hubungan tersebut antara pelaku dan korban.

e. Rumination (Merenung dan Mengingat)

Individu semakin sering merenung dan mengingat tentang peristiwa dan emosi yang dirasakan akan semakin sulit *forgiveness* terjadi. Rumination dan usaha menekan hubungannya dengan motivasi penghindaran (*avoidance*) dan membalas dendam (*revenge*).

f. Komitmen Agama

Pemeluk agama yang komitmen dengan ajaran agamanya akan memiliki nilai tinggi pada *forgiveness* dan nilai rendah pada *unforgiveness*.

g. Faktor Personal

Sifat pemarah, pencemas, introvert dan kecenderungan merasa malu merupakan faktor penghambat munculnya *forgiveness*. Sebaliknya sifat pemaaf, *extrovert* merupakan faktor pemicu terjadinya *forgiveness*.

3. Aspek-aspek forgiveness

Menurut McCullough (Lopez dan Snyder, 2013), memaafkan itu dapat dibagi menjadi beberapa aspek, yakni:

a. *Avoidance Motivations*

Penurunan motivasi untuk menghindari kontak pribadian dan psikologis dengan pelaku. Korban akan membuang keinginannya untuk menjaga jarak dengan orang yang telah menyakitinya (pelaku). Jadi korban tidak menghindar ataupun menjauhi si pelaku, dia akan tetap berusaha menjaga hubungan dekat tersebut.

b. *Revenge Motivations*

Penurunan motivasi untuk membalas dendam atau melihat-lihat bahaya datang kepada pelanggaran. Artinya, korban akan membuang keinginannya untuk membalas perbuatan yang telah dilakukan oleh pelaku.

Korban akan berusaha meminimalisir rasa marah untuk membalas dendam kepada pelaku yang telah menyakitinya.

c. *Benevolence Motivations*

Peningkatan motivasi untuk berbuat kebijakan dengan pelaku. Walaupun subjek merasa menjadi korban, akan tetapi subjek tetap ingin berbuat kebijakan kepada pelaku. Jadi subjek dalam situasi ini akan tetap menjaga hubungan agar tetap baik dengan pelaku.

4. Dimensi Forgiveness

Menurut Baumeister, & Sommer, 1998 (Cempaka, 2015) *forgiveness* harus di pahami sebagai sesuatu yang terjadi di dalam diri orang yang telah di sakiti atau korban dan di antara korban dan pelaku. Keadaan ini menggambarkan bahwa *forgiveness* dapat terjadi dalam dua dimensi, yaitu intrapsikis dan interpersonal. Dimensi intrapsikis melibatkan keadaan dan proses yang terjadi di dalam diri orang yang disakiti secara emosional, pikiran dan perilaku yang menyertainya. *Forgiveness* juga memiliki dimensi interpersonal karena *forgiveness* merupakan tindakan sosial yang melibatkan orang lain. Dimensi *forgiveness* tersebut saling berinteraksi menghasilkan beberapa kombinasi *forgiveness* sebagaimana menurut Baumeister, Exline & Sommer (Cempaka, 2015) antara lain sebagai berikut:

a. *Hollow Forgiveness*

Kombinasi ini terjadi saat korban dapat mengespresikan *forgiveness* secara konkrit melalui perilaku namun korban belum dapat merasakan dan menghayati adanya *forgiveness* di dalam dirinya. Korban masih menyimpan rasa dendam dan kebencian meskipun ia telah mengatakan kepada perilaku “saya memaafkan kamu”.

b. *Silent Forgiveness*

Kombinasi yang kedua ini kebalikan dengan kombinasi pertama. Di dalam kombinasi ini, intrapsikis

forgiveness dirasakan namun tidak di ekspresikan melalui perbuatan dalam hubungan interpersonal. Korban tidak lagi menyimpan perasaan marah, dendam, benci kepada pelaku namun tidak mengespresikannya. Korban membiarkan pelaku terus merasa bersalah dan terus bertindak seolah-olah pelaku tetap bersalah.

c. *Total Forgiveness*

Kombinasi ini terjadi dimana orang yang disakiti atau korban menghilangkan perasaan kecewa, benci, atau marah terhadap pelaku dibebaskan dari perasaan bersalah dan kewajibannya. Kemudian hubungan antara korban dengan pelaku kembali secara total seperti keadaan sebelum peristiwa menyakitkan terjadi.

d. *Forgiveness*

Pada kombinasi ini, *intrapsychic* intrapersonal forgiveness tidak terjadi pada korban. Baumeister, Exline & Sommer (cempaka, 2015) menyebut kondisi sebagai total grude combination. Hal ini dapat terjadi karena beberapa faktor, yaitu:

1) *Claims on reward and binefists*

Forgiveness tidak diberikan karena dapat memberikan keuntungan praktis dan material bagi korban. Pelaku memiliki hutang kepada korban akibat dari perbuatan menyakitkan yang dilakukannya sehingga seringkali *forgiveness* di berikan pada saat pelaku menampilkan tindakan yang memberikan keuntungan bagi korban. *Reward* yang diperoleh tidak hanya bersifat meterial tapi juga non material.

2) *To prevent recurrence*

Forgiveness di anggap dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya pelanggaran atau peristiwa menyakitkan yang di alami korban dimasa yang akan datang. Apabila tidak memberikan pemaafan pada pelaku maka korban dapat terus

mengingatkan pelaku untuk tidak mengulangi perbuatannya.

3) *Continued suffering*

Korban tidak memaafkan pelaku karena perasaan menderita dari pengalaman menyakitkan di masa lalu yang terus berlanjut. Saat konsekuensi dari kejadian menyakitkan yang dialami korban di masa lalu mempengaruhi hubungan dengan pelaku di masa depan maka *forgiveness* merupakan sesuatu yang sulit di lakukan.

4) *Pride and revenge*

Pengalaman menyakitkan yang dialami korban berpengaruh terhadap harga diri korban. Apabila *forgiveness* diberikan pada pelaku maka korban merasa bahwa perbuatan tersebut akan mempermalukan dirinya bahkan menunjukkan rendahnya harga diri korban. Saat korban secara *intrapsikis* memaafkan pelaku, korban dapat menyesali apa yang dilakukannya. Karena faktanya korban tidak memperjuangkan sesuatu yang menjadi haknya dan mempersiapkan dirinya sebagai orang yang bodoh.

5) *Principal refusal*

Forgiveness tidak dilakukan oleh korban karena hal ini di anggap mengabaikan prinsip yang telah baku dan standar hukum yang ada. *Forgiveness* diidentikan dengan memberikan pengampunan hukum terhadap pelaku yang dinyatakan bersalah melalui sistem peradilan yang ada sehingga memaafkan palaku adalah perbuatan yang keliru.

Adapun dimensi *forgiveness* menurut McCullough, 2013 yang merupakan penjelasan lebih jauh mengenai devinisi McCullough, 2013 . *forgiveness* merupakan proses perubahan tiga dorongan dalam diri individu terdapat *transgressor*. Tiga dorongan tersebut adalah

avoidance motivations, *revenge motivation*, dan *benevolence motivation*, yang selanjutnya menjadi dimensi *forgiveness* dalam penelitian ini. *Avoidance motivations* ditandai dengan individu yang menarik (*withdrawal*) dari *transgressor*.

Revenge motivations ditandai dengan dorongan individu untuk membalas perbuatan *transgressor* yang ditunjukkan kepadanya. Dalam kondisi ini individu tersebut marah dan berkeinginan untuk membalas dendam terhadap *transgressor*. Ketika individu dilukai oleh individu lain (*transgressor*) maka terjadi dalam dirinya adalah meningkatkan dorongan untuk menghindari (*avoid*) dan membalas dendam (*revenge*). Dalam kasus ini, individu tersebut tidak memaafkan sang *transgressor*.

Sedangkan *benevolence motivations* ditandai dengan dorongan untuk berbuat baik terhadap pelanggaran. Dengan kehadirannya *benevolence*, berarti juga menghilangkan kehadiran dua dimensi sebelumnya. Oleh karena itu individu yang memaafkan, memiliki *benevolence motivations* yang tinggi, namun di sisi lain memiliki *avoidance* dan *revenge motivations* yang rendah.

5. Manfaat forgiveness

Forgiveness cenderung berhubungan positif dengan aspek kesejahteraan psikologis, kesehatan fisik, dan pencapaian keberhasilan. Orang yang kecenderungan yang kuat untuk memaafkan (atau yang lemah kecenderungan untuk membalas dendam ketika disakiti oleh orang lain). Memaafkan juga telah dikaitkan secara positif dengan kesejahteraan psikologis, sebagai emosi positif, emosi negatif yang rendah, kepuasan yang tinggi dengan kehidupan dan kesehatan fisik. Beberapa studi baru menunjukkan bahwa ketika seseorang memaafkan akan

terjadinya penurunan reaksifitas kardiovaskular dibandingkan apabila mereka membalas dendam.

Memaafkan juga mempengaruhi dukungan sosial, mental kuat dan kesehatan fisik. Manusia yang siap memaafkan lebih baik dalam memelihara hubungan positif dengan hubungan sosial, mereka mungkin lebih mampu memetik manfaat dari dukungan sosial, resionalisasi mengalami kedekatan, komitmen, kesediaan untuk mengakomodasi, kesediaan untuk pengorbanan dan kerja sama. Sebaliknya kegagalan memaafkan dapat mengakibatkan "ketegangan psikologis" yang terkait dengan ambivalensi atau perasaan tidak sadar yang saling bertentangan yang berasal dari kegagalan untuk memperluas perilaku sosial dalam hubungan bermitra. Ketegangan psikologis ini dapat berpotensi mengurangi kepuasan hidup dan harga diri, begitu juga meningkatkan pengaruh negatif. Selain itu, mengaktifkan konsep membuat orang lebih terfokus pada orang lain, lebih mungkin untuk terlibat dalam kepedulian, dan lebih mungkin untuk memberikan kontribusi pada sebuah hubungan yang pro sosial.

6. Forgiveness Perspektif Islam

Memaafkan adalah sebuah konsep dengan akar keagamaan yang dalam. Ini juga merupakan dasar fenomena sosial psikologis (McCullough, Michael, 1999). Konsep pengampunan memiliki kodrat ganda: yang umum dan yang transenden. Pada konsep umum digambarkan pada aspek materi, memaafkan hanyalah salah satu fenomena sosial psikologis. Kita dapat melihat mengapa beberapa orang tanpa relatif memaafkan, sementara yang lain tampak dendam, pendendam, pahit. Kita dapat mempelajari mengapa merasa mudah untuk memaafkan, tapi juga beberapa yang lain mustahil untuk memaafkan orang lain. Kita dapat mempelajari sifat memaafkan dengan standar metode psikologis. Memaafkan juga memiliki sifat yang lain. Sifat tersebut adalah spritual, sifat transenden, dan sifat abadi.

Perihal ini berhubungan dengan sang pencipta, sulit menjelaskan karena hubungan yang terjadi adalah hubungan transendensi.

Hal ini memang layak untuk dijadikan akhlak bagi manusia sebagai akhlak sosial yang kehidupannya tidak lepas dari manusia yang lainnya. Rosulullah SAW. Sebagai pengusup konsep maaf yang sebagai teladan (Uswatun Hasanah) bagi umatnya. Dua hal ini menandakan bahwa islam adalah pengusung konsep maaf. Sebuah contoh sikap Rosulullah SAW adalah ketika beliau berdakwah di negeri Thaif. Rakyat Thaif ternyata tidak menerima kehadiran Rosulullah SAW. Bahkan lebih dari itu mereka mengusir dan melempari Rosulullah SAW. Dengan batu. Akibatnya Rosulullah SAW. Pulang dengan keadaan berlumuran darah. melihat keadaan tidak manusiawi itu, malaikat menawarkan untuk membalas perilaku tersebut. Tetapi Rosulullah SAW berkata “Tidak menjadi masalah, Aku maafkan mereka, semoga anak cucu mereka menjadi orang yang taat” (HR. Bukhari-Muslim).

Dalam perspektif hukum Islam, pemaafan dikenal sebagai salah satu isu dalam hukum pidana Islam (*jimayah*), yaitu dalam jarimah qisas-diyat. Qisas merupakan tradisi yang berasal dari Arab pra-Islam. Al-Qur'an merespons praktik qisas dengan menginkulturasikan nilai baru, yaitu: keadilan, kesetaraan, moralitas, dan pertanggungjawaban individu. Paradigma qisas dalam al-Qur'an menekankan pada prinsip rehabilitatif, yaitu mereformasi moralitas masyarakat, khususnya pelaku tindak pembunuhan. Hal ini dapat dilihat dengan adanya alternatif hukuman yang ditawarkan al-Qur'an, yaitu membayar *diyat*, memberi maaf, dan menyelesaikannya dengan perdamaian. Alternatif hukuman ini bertujuan untuk menyelesaikan konflik dengan mengedepankan toleransi dan menghilangkan rasa dendam. Hukuman qisas bukan semata-mata untuk melakukan *social control* dengan membalas kejahatan, tetapi untuk *social*

engineering yaitu menjaga kelangsungan kehidupan manusia. (Tiara Wacana, 2010)

Pemaafan merupakan salah satu asas penerapan sanksi qisas dalam Islam. Bahwa dalam jarimah pembunuhan, seorang pembunuh telah memutuskan hubungan dengan seorang atau sebuah kaum. Dengan dilakukan qisas, maka putusannya hubungan ini tetap berlanjut. Oleh karena itu obat dari situasi ini hanya satu yaitu pemaafan. Dengan pemaafan, hubungan antara keduanya menjadi terpelihara, kasih sayang menjadi terbangun kembali (diperbarui), keburlukan antara keduanya menjadi hilang. Atas dasar inilah Tuhan sangat menyukai pemaafan terhadap pelaku kejahatan, sebagaimana diperintahkan dalam al-Qur'an. (Q.S Ali Imran :159).

فِيمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لَئِن لَّمْ يَكُنِ اللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا لَآتَيْنَاكَ الْكِتَابَ بِالْحِكْمَةِ وَفَاغَفُوكَ مَا كُنْتَ تَشَاءُ ۚ لَئِن لَّمْ يَكُنِ اللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا لَآتَيْنَاكَ الْكِتَابَ بِالْحِكْمَةِ وَفَاغَفُوكَ مَا كُنْتَ تَشَاءُ ۚ لَئِن لَّمْ يَكُنِ اللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا لَآتَيْنَاكَ الْكِتَابَ بِالْحِكْمَةِ وَفَاغَفُوكَ مَا كُنْتَ تَشَاءُ ۚ

Artinya: Maka berkat rahmat Allah engkau (Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekitarmu. Karena itu maafkanlah mereka dan mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sungguh, Allah mencintai orang yang bertawakal(Q.S Ali Imran :159.)

B. Regulasi emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi Emosi ialah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi, dan

reaksi yang berhubungan dengan emosi. (Shaffer, dalam Anggraeny, 2014).

Sementara itu, Gross (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakan baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif.

Sedangkan menurut Gottman dan Katz, (Wilson, 1999) regulasi emosi merujuk pada kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi ialah suatu proses intrinsik dan ekstrinsik yang dapat mengontrol serta menyesuaikan emosi yang muncul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan yang meliputi kemampuan mengatur perasaan, reaksi fisiologis, cara berfikir seseorang, dan respon emosi (ekspresi wajah, tingkah laku dan nada suara) serta dapat dengan cepat menenangkan diri setelah kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakan.

2. Aspek regulasi Emosi

Menurut Gross (2007) ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu :

- a. *Strategies to emotion regulation* ialah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menentukan suatu cara yang dapat

- mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah setelah merasakan emosi yang berlebihan
- b. *Engaging in goaldirected behavior (goals)* ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berfikir dan melakukan sesuatu yang baik.
 - c. *Control emotional responses (impluse)* ialah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang di rasakan dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak dapat merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.
 - d. *Acceptance of emotional responses (acceptance)* ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

3. Faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi

Hendrikson, 2013 mengemukakan jika emosi pada setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, begitupun juga ketika individu harus mengatur kondisi emosinya. Fotor-faktor tersebut antar lain:

- a. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan tempat individu berada termasuk lingkungan keluarga, sekolah dan lingkungan masyarakat yang kondusif akan sangat mempengaruhi perkembangan emosi.
- b. Faktor pengalaman

Pengalaman yang diperoleh individu selama hidupnya akan mempengaruhi perkembangan emosinya. Pengalaman selama hidup dalam berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan akan menjadi referensi bagi individu dalam menampilkan emosinya.

c. Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh orang tua sangat bervariasi. Ada pola asuh yang otoriter, memanjakan, acuh tak acuh dan ada juga yang penuh dengan kasih sayang. Bentuk pola asuh seperti itu akan mempengaruhi pola emosi yang dikembangkan individu.

d. Pengalaman Traumatik

Kejadian masa lalu yang memberikan kesan traumatis akan mempengaruhi perkembangan emosi seseorang. Akibatnya rasa takut dan juga sikap terlalu waspada yang berlebihan akan mempengaruhi kondisi emosionalnya.

e. Jenis Kelamin

Keadaan hormonal dan kondisi fisiologis pada laki-laki dan perempuan menyebabkan perbedaan karakteristik emosi antara keduanya. Laki-laki lebih tinggi emosinya dari pada wanita, dan wanita lebih bersifat emosionalitas daripada laki-laki karena wanita memiliki kondisi emosi didasarkan peran sosial yang diberikan oleh masyarakat sesuai jenis kelaminnya. Wanita harus mengontrol perilaku agresif dan asertif, tidak seperti peran sosial laki-laki. Hal ini menyebabkan timbulnya kecemasan-kecemasan dalam dirinya. Secara otomatis perbedaan emosional antara pria dan wanita berbeda.

f. Usia

Kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang. Semakin bertambah usia, kadar hormonal seseorang menurun sehingga mengakibatkan penurunan pengaruh emosional seseorang.

g. Pengaruh jasmani

Pengaruh jasmani yaitu perubahan hormon-hormon yang mulai berfungsi sesuai dengan jenis kelaminnya masing-masing. Misalnya perubahan kulit wajah yang awalnya bersih menjadi jerawat.

h. Perubahan pandangan luar

Pengaruh pandangan luar dapat menimbulkan konflik dalam emosi seseorang, Seperti: tidak konsistennya sikap dunia luar terhadap pribadi seseorang.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor- faktor yang mempengaruhi emosi individu, yaitu jenis kelamin, usia, perubahan, pandangan luar lingkungan, pengalaman, pola asuh orang tua, dan pengalaman traumatik.

C. Kualitas Pertemanan

1. Pengertian Kualitas Pertemanan

Kualitas Pertemanan merupakan hubungan emosional antar dua individu atau lebih, baik antara sejenis maupun berbeda jenis, yang didasari saling pengertian, menghargai, mempercayai satu dengan yang lain Widiyanti (Roza, 2012). Sedangkan menurut Aboud & Mendelson (Meyer, 2011) menyatakan bahwa kualitas pertemanan adalah kempuan masing-masing individu dalam menerima individu lain dalam berinteraksi.

Lansford , (2006) kualitas pertemanan di definisikan dengan suatu hubungan yang timbal balik (*reciprocal affection*), keterbukaan yang intim (*intimate disclousere*), tetap bersama (*validation*), memberikan support diantara kedua individu (*support between two individuals*), dan saling menerima antar anggota kelompok sebaya dalam kelompok.

Berdasarkan definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa *quality of friendship* adalah suatu keadaan untuk melihat seberapa baik hubungan pertemanan timbal balik yang terjadi melalui aspek –aspek tertentu.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Pertemanan

Menurut Baron & Byrne (2011), faktor-faktor pembentukan kualitas pertemanan yaitu:

- a. Ketertarikan Secara Fisik yaitu salah satu faktor yang paling kuat dan paling banyak dipelajari adalah ketertarikan secara fisik. Aspek ini menjadi penentuan yang utama dari apa yang orang lain cari untuk membentuk sebuah hubungan. Apakah pertemanan atau perkenalan yang terus menerus berkembang tergantung pada ketertarikan secara fisik dari masing-masing Remaja.
- b. Kesamaan yaitu salah satu alasan kita ingin mengetahui kesukaan dan ketidaksukaan orang lain adalah karena kita cenderung menerima seseorang yang memiliki berbagai kesamaan dengan kita untuk menjalin sebuah persahabatan. Kesamaan mereka dari berbagai jenis karakteristik dan tingkat yang mereka tunjukkan.
- c. Timbal Balik yaitu adanya rasa saling menguntungkan yang didapatkan dari persahabatan sehingga sebuah persahabatan mungkin menjadi berkembang ke arah yang lebih baik lagi.

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan faktor-faktor pembentuk kualitas pertemanan adalah ketertarikan secara fisik, kerapian, mampu berpikir inisiatif, bersikap sopan, selalu jujur, penolong, adanya kesamaan dan adanya hubungan timbal balik antara pertemanan.

3. Aspek –aspek kualitas pertemanan

- a. Dukungan dan kepedulian (*validation and caring*). Dukungan dan perhatian merupakan derajat hubungan yang dikarakteristikan oleh saling peduli antar satu sama lain, dukungan yang diberikan (*support*) dan minat satu sama yang lain.
- b. Konflik dan Penghianatan (*conflict and betrayal*). Konflik dan penghianatan dalam suatu hubungan

- dilambangkan perbedaan pendapat (argumen), ketidaksetujuan, gangguan atau kejengkelan, serta kecurigaan atau ketidakpercayaan.
- c. Berkawan dan rekreasi (*companionship and recreation*) menghabiskan waktu bersama di luar sekolah dan di dalam sekolah .
 - d. Pertolongan dan bimbingan (*help and guidance*). Ditandai dengan tingkat usaha teman untuk membantu dan membimbing atau sama lain dalam rutinitas atau tugas-tugas yang menantang .
 - e. Perubahan keakraban (*intimate exchange*). Aspek ini ditandai dengan keterbukaan informasi pribadi dan persaan satu sama lain
 - f. Pemecahan masalah (*conflict resolution*). Aspek ini ditandai dengan pemecahan masalah (kesalahpahaman) dalam hubungan pertemanan terselesaikan secara efisien dan adil.

D. Hubungan Antara Forgiveness Dengan Regulasi Emosi Dan Kualitas Pertemanan

Dalam diri manusia terdapat hati yang memiliki rasa memaafkan atas setiap kesalahan yang dilakukan sengaja maupun tidak sengaja terhadap orang lain, sifat memaafkan sangat penting dalam diri manusia, karena memaafkan sebagian dari karakter manusia, setiap orang yang memiliki kesalahan akan merasakan tidak tenang pada dirinya, dan merasa bersalah, untuk memiliki rasa tenang maka kita harus saling memaafkan, karena memaafkan adalah sebagian yang diajarkan dalam agama, agar terhindar dari penyakit hati dan perilaku buruk seperti, dendam, iri hati.

Kemampuan meregulasi emosi yang lebih baik akan lebih cakap dalam menangani ketegangan emosi. Karena kemampuan mengelola emosi ini akan mendukung individu dalam menghadapi dan memecahkan konflik interpersonal dan kehidupan secara efektif, serta mampu dalam menyeimbangkan rasa marah dan rasa kecewa, frustrasi, putus asa dalam

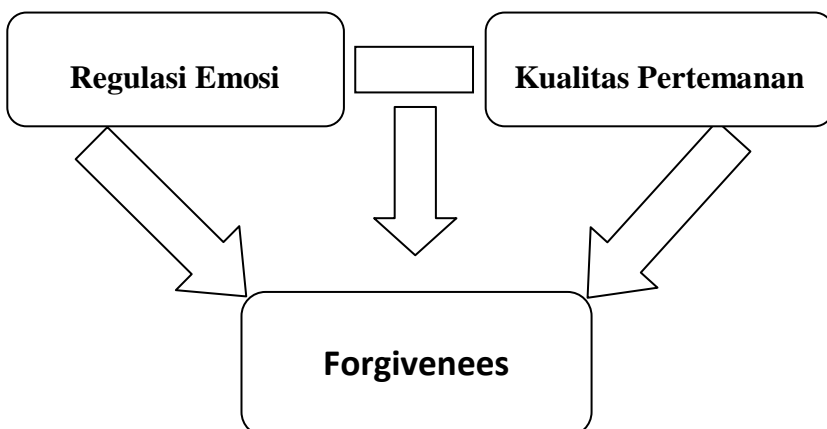
menghadapi banyak hal dan peristiwa. Oleh sebab itu pemaafan sangat mempengaruhi relegiusitas dan regulasi emosi.

Proses kemampuan memaafkan pada remaja akhir dipengaruhi oleh salah satu tugas perkembangan yakni pencapaian kemandirian emosional, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aderon (2006) yang mengemukakan bahwa kemandirian emosional yang dimiliki oleh remaja akhir dapat mempengaruhi kemampuan memaafkan. Adanya kemampuan memaafkan pada remaja akhir dapat melepaskan semua beban penderitaan agar mereka tidak menyimpan dendam, menanggung beban fikiran dan perasaan sakit hati.

Menurut Wothington dan Wade (1999), terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan memaafkan diantaranya adalah kualitas hubungan pertemanan, pertemanan dengan kualitas yang tinggi tentunya merupakan hubungan yang sangat dipertahankan dan pastinya akan sangat menyedihkan jika berpisah begitu saja. Oleh karena itu individu akan dengan sukarela untuk memaafkan temannya jika ada pelanggaran yang terjadi.

E. Kerangka Berfikir

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir



Dalam penelitian ini yang penting dialami pada pemaafan ditinjau dari regulasi emosi dan kualitas pertemanan adalah remaja yang ada di komunitas. Pemaafan tersebut secara langsung menjadi tolok ukur tingkat pemaafan seseorang dalam menyelesaikan masalahnya, serta mengontrol emosi dalam menghadapi setiap masalah yang dialami. Hal ini lantaran sebagian manusia belum bisa memaafkan kesalahan dari orang lain serta belum bisa mengontrol emosinya dengan baik, sehingga banyak orang yang tidak menyadari kesalahannya, tidak bisa menyelesaikan masalahnya dengan baik dan merasa sombong. Pencegahan hal tersebut adalah dengan melakukan pendekatan emosional yang baik dan memberikan dukungan yang baik tentang pemaafan, bahwa memaafkan dapat mencegah gangguan kejiwaan, dapat membina kesehatan mental, serta menghindari dari penyakit hati. Dan mengajak bersosialisasi dengan baik, dengan tutur kata yang baik untuk dapat bisa memahami setiap keadaan.

Hubungan kualitas pertemanan menjadi sangat penting bagi remaja guna mendapatkan regulasi emosi dan kualitas pertemanan dengan baik untuk bertahan terhadap stress ataupun tekanan dan mampu menghadapi serta menyelesaikan setiap permasalahan yang ada secara positif. Dampak dari penelitian ini agar setiap manusia, baik pemuda ataupun orang tua dapat ikhlas dalam memaafkan, serta dapat mengontrol emosinya dengan baik dalam menyelesaikan masalah.

Maka terdapat kerangka hubungan dengan dua variabel bebas terhadap variabel terikat yakni antara Forgiveness ditinjau dari Regulasi Emosi dan Kualitas Pertemanan. Forgiveness dari tinjauan regulasi emosi dan kualitas pertemanan ini akan menjadi faktor yang berperan penting terhadap remaja dalam menghadapi permasalahan dan kesulitan dalam memaafkan sehingga remaja terus meningkatkan kualitas pertemanan dan dapat meregulasi emosi pada dirinya.

F. Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan atau jawaban bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti kenyatannya. Sehubungan dengan hal tersebut, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan antara Regulasi Emosi dan Kualitas Pertemanan dengan *Forgiveness* pada remaja.
2. Ada hubungan antara Regulasi emosi dengan *Forgiveness* pada remaja.
3. Ada hubungan antara Kualitas Pertemanan dengan *Forgiveness* pada remaja.



DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Saifuddin. (2012). *Reliabilitas dan Validitas* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Alentina, C. (2017). *Memaafkan (Forgiveness) Dalam Konflik Hubungan Persahabatan. Jurnal Psikologi*, 9(2).
- Firmansyah, A. D. (2021). *Hubungan Perilaku Pro Sosial dan Kelekatan Dengan Kualitas Persahabatan Pada Remaja Akhir* (UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Kencana.
- Astuti, D., Wasidi, W., & Sinthia, R. (2019). *Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku memaafkan pada siswa sekolah menengah pertama. Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 1-10..
- Nurhidayati, E. (2017). *Pedagogi konstruktivisme dalam praksis pendidikan Indonesia. Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(1), 1-14.
- Fajarini, F., & Khaerani, N. M. (2014). *Kelekatan aman, religiusitas, dan kematangan emosi pada remaja. Jurnal psikologi integratif*, 2(1).
- Septeria, D. (2012). *Hubungan antara harga diri (self esteem) dengan memaafkan (forgiveness) pada remaja putri di SMA Islam Al Maarif Singosari Malang* (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Soesilo, V. A. (2006). *Mencoba mengerti kesulitan untuk mengampuni: Perjalanan menuju penyembuhan luka batin yang sangat dalam*.
- Agung, I. M. (2015). *Pengembangan dan validasi pengukuran skala pemaafan TRIM-18. Jurnal Psikologi*, 11(2), 79-87.

- Lidia, L. (2016). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Sikap Memaafkan Pada Siswa Kelas X Dan XI SMA Muhammadiyah 2 Palembang (Skripsi)* (Doctoral dissertation, UIN Raden Fatah Palembang).
- Kusuma, W. (2019). *Pengaruh Konseling Kreatif Teknik Musik-Writing Dan Forgiveness Terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yayasan Amal Al-washliyah Gedung Joh or Medan. Proceeding: The Dream Of Millenial Generation To Grow*, 2(1).
- Abdat, N. (2016). Uji Validitas Skala Forgiveness. *Jurnal JP3I Vol. V No, 2*.
- Setiadi, I. (2016). *Psikologi positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Laura, S. (2020). *Hubungan Antara Self Efficacy dan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan* (UIN Raden Intan Lampung).
- Meilani, V., Yuwono, S., & Psi, S. (2018). *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial pada Perawat RSUD DR. Moewardi* (Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Irwansyah, M. (2017). *Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kesejahteraan subjektif remaja pondok pesantren* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). *Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja*. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148-156.
- Nada, Y. N. (2019). *Pengaruh pola asuh, konformitas teman sebaya, jenis kelamin, dan usia terhadap agresivitas pada remaja pemain games berkonten kekerasan* (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Tambunan, H., Silitonga, M., & Sidabutar, U. B. (2020). *Blended Learning dengan Ragam Gaya Belajar*. Yayasan Kita Menulis.

- Pratisti, W. D. (2015). *Hubungan Antara Persahabatan Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja*(Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Rizka, C. M., & Kurniawati, F. (2018). *Peran Keterampilan Sosial Terhadap Kualitas Pertemanan Pada Anak Berkebutuhan Khusus Di Sekolah Dasar Inklusif. INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi, 9*(1), 46-64.
- Sholichah, A. N. (2019). *Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Memaafkan pada Santriwati Usia Remaja di Pondok Pesantren Fadlillah Waru Sidoarjo* (UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Puspitasari, D. C. (2018). *Hubungan kualitas persahabatan dan perenungan dengan kemampuan memaafkan pada remaja akhir* (UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Iqbal, M. (2011). *Hubungan antara self-esteem dan religiusitas terhadap resiliensi pada remaja di Yayasan Himmata.*
- Fretes, M., Nancy, M., & Anggraini, S. (2016). *Wife's forgiveness for husband's affair's (qualitative study of woman as victims of husband's affairs in Maumere). In Seminar Asean. Psychology & Humanity.*
- Mufidah, G., & Fitriah, A. (2020). *Pemaafan Dan Kualitas Persahabatan Pada Remaja-Forgiveness and the Quality of Friendship in Adolescents. Psycho Holistic, 2*(2), 207-219.
- Utami, P. D. (2021). *Pengaruh Kualitas Website Sipon Kedutaan Terhadap Kepuasan Pengguna Dengan Metode Webqual 4.0* (STMIK Akakom Yogyakarta).
- HR, H. S. C. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Pendidikan*. Penebar Media Pustaka.
- Tersiana, A. (2018). *Metode penelitian*. Anak Hebat Indonesia.

- Agustina, E. (2019). *Hubungan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri dewasa muda pengguna napza pada masa rehabilitasi* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan skala psikologi*. Prenada Media.
- Matondang, Z., Djulia, E., Sriadhi, S., & Simarmata, J. (2019). *Evaluasi Hasil Belajar*. Yayasan Kita Menulis.
- Ismail, F., Astuti, M., & Atus Sholikhah, H. A. N. I. (2020). *Evaluasi pembelajaran berbasis riset*.
- Yusuf, M., SPi, M., Daris, L., & SPi, M. (2019). *Analisis data penelitian: teori & aplikasi dalam bidang perikanan*. PT Penerbit IPB Press.
- Praptomo, A. J. (2018). *Pengendalian mutu laboratorium medis*. Deepublish.
- Syihabudin, M. S., & Najmudin, L. (2021). *Mudharabah-Musyarakah dan peningkatan penghasilan masyarakat pesisir*. Media Sains Indonesia.
- Mayara, B. H., Yuniarramah, E., & Mayangsari, M. D. (2016). *Hubungan kepercayaan diri dengan konformitas pada remaja*. *Jurnal Ecopsy*, 3(2).