

MEMAAFKAN PADA DEWASA AWAL YANG MENJADI KORBAN PERSELINGKUHAN

Atikah Febriyanti¹, Amalia Juniarily²

^{1,2} Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

e-mail: atikahfebriyanti@gmail.com

Abstrak. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan pemaafan pada dewasa awal korban perselingkuhan di kota Palembang. Hipotesis penelitian yaitu ada hubungan antara regulasi emosi dengan pemaafan pada dewasa awal korban perselingkuhan di kota Palembang. Populasi penelitian adalah dewasa awal di kota Palembang korban perselingkuhan dalam relasi romantis, dengan jumlah tidak diketahui. Sampel penelitian sebanyak 100 orang dan untuk uji coba sebanyak 50 orang, diambil melalui teknik *purposive sampling*. Alat ukur penelitian menggunakan skala pemaafan mengacu pada dimensi-dimensi pemaafan dari Baumeister, Exline, dan Sommer (1998); skala regulasi emosi mengacu pada aspek-aspek regulasi emosi dari Gross dan Thompson (2007). Analisis data penelitian menggunakan korelasi *Pearson's Product Moment*. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan pemaafan (nilai $p=0,012$ ($p<0,05$) dan $r= 0.250$), sehingga hipotesis yang diajukan diterima. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi untuk memahami lebih lanjut mengenai konsep hubungan regulasi emosi dan pemaafan.

Kata kunci: *Regulasi Emosi, Pemaafan.*

Abstract. *The research objective was to determine the relationship between emotion regulation with forgiveness in early adults, the victim of infidelity at Palembang city. The hypothesis of this research has a relationship between emotion regulation with forgiveness in early adults, the victim of infidelity in Palembang city. The research population were early adults at Palembang city, the victim of infidelity in romantic relationship, with unknown population. The research sample were 100 people and for try out were 50 people, taken by purposive sampling technique. The research measurement instruments used forgiveness scale that referring to dimensions of forgiveness from Baumeister, Exline, and Sommer (1998); emotion regulation scale that referring to aspects of emotion regulation from Gross and Thompson (2007). The data analysis used Pearson's Product Moment correlation. The result of correlation analysis showed that emotion regulation has a significant and positive relationship with forgiveness ($p\text{-value}=0,012$ ($p<0,05$) and $r=0.250$), thus the proposed hypothesis is accepted. This research is expected to be one of references for further understanding about the relationship concept of emotion regulation and forgiveness.*

Keywords: *Emotion Regulation, Forgiveness.*

PENDAHULUAN

Manusia mengalami berbagai tugas perkembangan, mulai dari bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa awal, dewasa pertengahan hingga dewasa akhir. Menurut Erikson (dalam Alwisol, 2009), tahap perkembangan dewasa awal berkisar antara usia 20 hingga 30 tahun. Pada tahap ini, individu dapat mengalami krisis psikososial antara keakraban versus isolasi,

virtue (nilai) cinta, ritualisme afiliasi versus *elitism* (selektif dalam menjalin relasi sosial), berupaya meraih keintiman (*intimacy*) diawal periode serta perkembangan untuk mempunyai keturunan (*generativity*) diakhir periodenya. Penelitian longitudinal Cohen, dkk. (dalam Shulman dan Connolly, 2012) menunjukkan bahwa relasi pacaran individu usia dewasa akan mengarah pada komitmen hubungan jangka panjang (pernikahan). Alwisol (2009) menegaskan bahwa individu dewasa awal bisa mencapai tingkat kebaikan cinta (*love*), yakni kesetiaan timbal-balik melebihi perbedaan kepribadian, pengalaman, dan peran antar individu apabila telah mengembangkan perasaan mantap terkait siapa dirinya dan apa yang diinginkannya.

Pada kenyataannya, masa pacaran ini tidak selalu berjalan sesuai dengan harapan karena ada masalah saat hubungan berlangsung, seperti perselingkuhan. Melalui berita harian Kumparan tanggal 23 April 2018, diketahui seorang wanita dewasa awal berusia 22 tahun telah melakukan upaya bunuh diri dengan cara melompat dari ketinggian lantai delapan apartemen dengan alasan merasa depresi setelah diselingkuhi pacarnya (Friastuti, Romadoni, & Hadi, 2018). Berdasarkan kasus ini, peneliti mencoba menyimpulkan bahwa individu korban perselingkuhan tersebut mungkin saja tidak mampu menerima perselingkuhan yang telah dilakukan mantan pacarnya sehingga menjadi sangat marah dan sakit hati. Upaya bunuh diri yang dilakukan tersebut mengindikasikan bahwa korban perselingkuhan sulit dalam mengatur emosi dan perilaku. Kondisi perasaan kecewa serta sakit hati yang berlarut-larut dapat membuat individu terus-menerus hidup dengan berbagai emosi negatif, kecuali jika individu bersedia memaafkan orang yang telah menyakitinya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Pipal (2013) bahwa tanpa adanya pemberian maaf dari individu (korban perselingkuhan), maka individu tersebut akan terus hidup dengan berbagai emosi negatif, seperti perasaan sakit, marah dan kesal. Pemaafan adalah bentuk esensial untuk melepaskan diri dari perasaan takut dan guna menghidupkan kedamaian (Pipal, 2013).

Ricciardi, dkk (2013) mengemukakan bahwa pemaafan diasosiasikan dengan kondisi emosi yang bersifat lebih positif dibanding tanpa pemaafan. Pemberian maaf dihubungkan dengan aktivasi jaringan otak yang melibatkan pikiran, empati dan regulasi emosi. Lebih lanjut, individu korban perselingkuhan umumnya juga memiliki pola regulasi emosi yang kurang baik, seperti mudah marah, menangis, kecewa, bahkan depresi, sulit mempercayai lawan jenis, mengalami emosi bercampur aduk berkepanjangan bahkan reaksi fisiologis terutama jantung berdebar.

Pemaafan

Menurut Baumeister, Exline, dan Sommer (1998), pemaafan (*forgiveness*) merupakan alternatif memperbaiki hubungan dan bahkan menyelamatkan berakhirnya hubungan, saat korban memaafkan pelaku. Memaafkan berarti menghentikan rasa marah atau sakit hati terhadap kesalahan dan individu juga tidak berkeinginan untuk melakukan upaya balas dendam sehingga menjadi mekanisme konkret bahwa pemaafan mengarah pada kedamaian. Pemaafan terdiri dari dimensi batin yang melibatkan keadaan internal mental-emosional (intrapsikis) dan dimensi interpersonal yang melibatkan tindakan sosial dalam hubungan interpersonal (Baumeister, Exline, dan Sommer, 1998).

Regulasi Emosi

Gross dan Thompson (2007) menyatakan regulasi emosi adalah serangkaian proses heterogen dimana emosi itu sendiri diatur dengan proses yang dapat terjadi secara otomatis atau terkontrol, sadar atau tidak sadar dan mungkin memiliki efek pada satu atau lebih dalam hal proses emosi generatif yang melibatkan perubahan dalam dinamika emosi atau latensi, waktu muncul, besarnya, durasi, dan tanggapan pada domain perilaku, pengalaman, ataupun

fisiologis. Regulasi emosi terdiri dari aspek mengatur emosi positif atau negatif secara eksplisit dengan cara meningkatkan atau menurunkannya, aspek mengendalikan emosi mulai dari secara sadar hingga selanjutnya terjadi secara otomatis dan aspek membuat situasi menjadi lebih baik atau buruk (tergantung pada konteks).

METODE PENELITIAN

Sampel Penelitian

Dalam penelitian ini, sampel diperoleh dari populasi seluruh individu dewasa awal di kota Palembang yang menurut Erikson (dalam Alwisol, 2009) berusia 20-30 tahun dengan jumlah tidak diketahui. Adapun jenis teknik *sampling* yang digunakan yaitu *purposive sampling* karena tidak semua sampel memiliki kriteria sesuai fenomena. Karakteristik dalam pemilihan sampel penelitian ini adalah individu usia 20-30 tahun dan pernah diselingkuhi ketika berpacaran. Jumlah sampel dipilih mengacu pada teori Roscoe (Sugiyono, 2016) yaitu ukuran sampel yang layak yaitu antara 30-500. Dengan demikian, total sampel penelitian ini sebanyak 100 orang, sedangkan sampel untuk proses uji coba (*try out*) sebanyak 50 orang.

Metode Pengumpulan Data

Pada awal penelitian, digunakan metode wawancara dan angket sebagai metode pengumpulan data tambahan guna mendeskripsikan fenomena awal sebagai fokus utama masalah penelitian. Untuk metode pengumpulan data utama, peneliti menggunakan instrumen ukur berupa skala psikologi yang disusun sendiri melalui acuan teori. Adapun skala psikologi yang digunakan sebagai berikut:

1. Skala Pemaafan

Variabel pemaafan diukur menggunakan skala psikologi dengan mengacu dimensi pemaafan yang dikemukakan oleh Baumeister, Exline, dan Sommer (1998) yakni dimensi batin atau keadaan internal mental-emosional (intrapikis) dan dimensi interpersonal. Skala pemaafan disusun dengan model skala Likert yang terdiri dari 40 butir aitem (20 aitem *favorable* dan 20 aitem *unfavorable*). Dalam analisis data, jika koefisien korelasi ingin ditingkatkan lebih dari 0,3 guna mencapai target aitem, maka dapat dilakukan sesuai penjelasan dari Widhiarso (2011) prosedur mengulangi estimasi reliabilitas dengan mengeluarkan aitem reliabilitas rendah disebut proses iterasi untuk purifikasi aitem. Dengan demikian, koefisien validitas 24 aitem sahih skala pemaafan ada pada rentang 0,442 hingga 0,786. Koefisien reliabilitas ($r_{xx'}$) ada direntang angka 0 sampai 1,00 semakin mendekati angka 1,00 berarti hasil pengukuran semakin reliabel (Azwar, 2016). Adapun koefisien reliabilitas α (α) yaitu 0,932 untuk 40 aitem skala uji coba dan reliabilitas naik menjadi 0,943 untuk 24 aitem sahih.

2. Skala regulasi emosi

Variabel regulasi emosi diukur dengan skala psikologi yang mengacu pada aspek regulasi emosi dari Gross dan Thompson (2007) yakni aspek mengatur emosi yang positif ataupun negatif secara eksplisit dengan cara meningkatkan atau menurunkannya, aspek mengendalikan emosi mulai dari secara sadar hingga selanjutnya terjadi secara otomatis, serta aspek membuat situasi menjadi lebih baik atau buruk (tergantung pada konteks). Skala regulasi emosi disusun dengan menggunakan model skala Likert yang terdiri dari 48 butir aitem (24 aitem *favorable* dan 24 aitem *unfavorable*). Koefisien validitas aitem sahih tersebut berada pada rentang 0,452

hingga 0,808. Koefisien reliabilitas *alpha* (α) skala uji coba untuk 48 aitem yaitu 0,937 dan meningkat menjadi 0,943 untuk 27 aitem.

HASIL

Peneliti melakukan analisis deskriptif pada setiap variabel penelitian untuk mendapatkan gambaran terhadap sebaran masing-masing variabel penelitian. Deskripsi data kedua variabel penelitian tercantum pada tabel di bawah ini.

Deskripsi Data Penelitian

Tabel 1.
Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Data Hipotetik				Data Empiris			
	Max	Min	Mean	SD	Max	Min	Mean	SD
Pemaafan	96	24	60	12	72	32	51,22	11,32
Regulasi emosi	108	27	67,5	13,5	70	31	49,57	9,80

Keterangan :

Min = Skor total minimal
Max = Skor total maksimal
Mean = Rata-rata
SD = Standar deviasi

Penggolongan subjek ini dilakukan melalui tiga macam kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi yang menggunakan rumusan sebagai berikut.

Tabel 2.
Formulasi Kategorisasi

Kategori	Formulasi
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$
Sedang	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$
Tinggi	$X \geq (\mu + 1\sigma)$

Keterangan:

X = Skor mentah variabel
 μ = Mean hipotetik
 σ = Satuan deviasi hipotetik $[(X_{\max} - X_{\min}) / 6]$

Pembagian kategori setiap variabel dijabarkan sebagai berikut.

a. Pemaafan

Kategorisasi variabel pemaafan diperoleh dari skor total subjek skala pemaafan. Skala ini terdiri dari 24 aitem dengan skor minimal 1 dan maksimal 4. Rentang skor minimal adalah 24 dan maksimal adalah 96. Standar deviasi 12 dengan mean 60.

Tabel 3.
Deskripsi Kategorisasi Pemaafan pada Subjek Penelitian

Formula	Kategori	Frekuensi	Presentasi
$X < 48$	Rendah	46	46%
$48 \leq X < 72$	Sedang	52	52%
$X \geq 72$	Tinggi	2	2%
Jumlah		100	100%

Dari hasil kategorisasi, diketahui subjek dengan tingkat pemaafan rendah 46 orang (46%), tingkat pemaafan sedang 52 orang (52%), dan tingkat pemaafan tinggi hanya 2 orang (2%).

b. Regulasi Emosi

Kategorisasi variabel regulasi emosi diperoleh dari skor total subjek pada skala regulasi emosi. Skala ini terdiri dari 27 aitem dengan skor minimal 1 dan maksimal 4. Rentang skor minimal dan maksimal adalah 27 sampai 108. Standar deviasi 13,5 dengan *mean* 67,5.

Tabel 4.

Deskripsi Kategorisasi Regulasi Emosi pada Subjek Penelitian

Formula	Kategori	Frekuensi	Presentasi
$X < 54$	Rendah	69	69%
$54 \leq X < 81$	Sedang	31	31%
$X \geq 81$	Tinggi	0	0%

Dari hasil kategorisasi, diketahui subjek dengan tingkat regulasi emosi rendah 69 orang (69%), tingkat regulasi emosi sedang 31 orang (31%), dan tidak terdapat subjek dengan tingkat regulasi emosi tinggi (0%).

Metode Analisis Data

Hasil Uji Asumsi

Apabila nilai signifikansi diatas 0,05 ($p > 0,05$) berarti distribusi data penelitian adalah normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi di bawah 0,05 ($p < 0,05$), maka data penelitian tidak terdistribusi normal (Sarjono dan Julianita, 2011). Kedua variabel penelitian ini memiliki data terdistribusi normal. Hasil uji normalitas pemaafan menunjukkan nilai K-SZ 1,282 dan signifikansi 0,075 ($p > 0,05$). Lalu, hasil uji regulasi emosi diperoleh nilai K-SZ 1,335 dengan nilai signifikansi 0,057 ($p > 0,05$).

Hubungan antar variabel dikatakan linier jika nilai signifikansi deviasi linieritas di bawah nilai kritis ($p < 0,05$). Sebaliknya, jika taraf signifikansi deviasi linearitas di atas nilai kritis ($p > 0,05$), maka hubungan antar variabel tidak linear. Uji linearitas dilakukan guna prasyarat analisis korelasi atau regresi linear (Sarjono dan Julianita, 2011). Adapun hasil uji linearitas dari kedua variabel penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,013 ($p < 0,05$).

Hasil Analisis Data Penelitian

Analisis korelasi bermakna sebagai hubungan timbal balik atau sebab akibat dari dua variabel sehingga mencerminkan keeratan hubungan. Koefisien korelasi merupakan nilai tunggal besar hubungan antar variabel yang dapat berupa positif, negatif, atau tidak berkorelasi (Komputer, 2009). Teknik korelasi pada penelitian ini adalah korelasi *Product Moment* untuk menguji hipotesis hubungan antara satu variabel independen dengan variabel dependen. Data penelitian ini memakai pendekatan statistik parametrik (Sugiyono, 2016).

Melalui hasil uji hipotesis terhadap kedua variabel, diketahui nilai signifikansi 0,012 ($p < 0,05$) sehingga hipotesis penelitian diterima, yaitu ada hubungan signifikan antara variabel regulasi emosi dengan variabel pemaafan. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) kedua variabel 0,250 berarti terdapat hubungan positif antara variabel regulasi emosi dengan variabel pemaafan.

Hasil Analisis Tambahan

1. Uji Beda Pemaafan dan Regulasi Emosi pada Subjek Berdasarkan Usia

Tabel 5.

Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Pemaafan	4,218	0,018	Ada perbedaan
Regulasi emosi	0,154	0,858	Tidak ada perbedaan

Tingkat pemaafan berdasarkan usia diperoleh nilai signifikansi 0,018 ($p < 0,05$) berarti terdapat perbedaan pemaafan berdasarkan usia. Hasil signifikansi variabel regulasi emosi berdasarkan usia yaitu 0,858 ($p < 0,05$) berarti tidak ada perbedaan regulasi emosi berdasarkan usia. Dengan adanya perbedaan pemaafan berdasarkan usia, maka dilakukan analisis lanjutan sebagai berikut.

Tabel 6.

Hasil Signifikansi Perbedaan Pemaafan Berdasarkan Usia

Usia	Sig.	Keterangan	
20 – 23 tahun	24 – 27 tahun	1,000	Tidak ada perbedaan
	28 – 30 tahun	0,074	Tidak ada perbedaan
24 – 27 tahun	20 – 23 tahun	1,000	Tidak ada perbedaan
	28 – 30 tahun	0,026	Ada perbedaan
28 – 30 tahun	20 – 23 tahun	0,074	Tidak ada perbedaan
	24 – 27 tahun	0,026	Ada perbedaan

Dari tabel diketahui bahwa terdapat perbedaan pemaafan subjek 24-27 tahun dengan 28-30 tahun, nilai signifikansi 0,026 ($p < 0,05$). Pada rentang usia dewasa awal paling muda 20-23 tahun tidak ada perbedaan pemaafan. Dilakukan analisis lanjutan untuk melihat

perbedaan pemaafan antar kelompok usia. Deskripsi rata-rata (*mean*) pemaafan berdasarkan usia adalah sebagai berikut.

Tabel 7.
Hasil *Mean* Hasil Uji Anova Pemaafan Berdasarkan Usia

Usia	N	Mean
20 – 23 tahun	25	49.12
24 – 27 tahun	42	48.90
28 – 30 tahun	33	55.76

Dari tabel diketahui bahwa tidak ada perbedaan pemaafan pada subjek usia 20-23 tahun dengan *mean* 49,12. Namun, terdapat perbedaan pemaafan pada subjek berusia 28-30 tahun yang memiliki *mean* paling tinggi yaitu 55,76 dan pada subjek berusia 24-27 tahun dengan *mean* paling rendah yaitu 48,90.

2. Uji Beda Tingkat Pemaafan dan Regulasi Emosi Berdasarkan Jumlah Berpacaran

Tabel 8.
Hasil Uji Beda Berdasarkan Jumlah Berpacaran

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Pemaafan	1,751	0,179	Tidak ada perbedaan
Regulasi emosi	4,556	0,013	Ada perbedaan

Dari hasil pengolahan data didapatkan hasil bahwa pemaafan berdasarkan jumlah berpacaran memiliki signifikansi 0,179 ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan. Signifikansi variabel regulasi emosi 0,013 ($p < 0,05$) berarti ada perbedaan regulasi emosi berdasarkan jumlah berpacaran. Analisis lanjut dilakukan guna menilai perbedaan regulasi emosi antar kelompok jumlah berpacaran dengan hasil signifikansi sebagai berikut.

Tabel 9.
Hasil Signifikansi Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jumlah Berpacaran

Jumlah berpacaran		Sig.	Keterangan
1 – 3 kali	4 – 6 kali	0,019	Ada perbedaan
	> 6 kali	0,289	Tidak ada perbedaan
4 – 6 kali	1 – 3 kali	0,019	Ada perbedaan
	> 6 kali	1,000	Tidak ada perbedaan
> 6 kali	1 – 3 kali	0,289	Tidak ada perbedaan
	4 – 6 kali	1,000	Tidak ada perbedaan

Perbedaan regulasi emosi signifikan terjadi pada subjek dengan jumlah berpacaran sebanyak 1–3 kali dan 4–6 kali dengan taraf signifikansi 0,019 ($p < 0,05$). Analisis lanjut dilakukan untuk melihat perbedaan rata-rata regulasi emosi subjek dengan jumlah berpacaran 1-3 kali dan 4-6 kali. Deskripsi rata-rata (*mean*) regulasi emosi berdasarkan jumlah berpacaran adalah sebagai berikut.

Tabel 10.
Hasil *Mean* Uji Anova Regulasi Emosi Berdasarkan Jumlah Berpacaran

Jumlah Berpacaran	N	<i>Mean</i>
1 – 3 kali	55	47.00
4 – 6 kali	39	52.54
> 6 kali	6	53.83

Diketahui tidak ada perbedaan regulasi emosi pada subjek dengan jumlah pacaran terbanyak yaitu >6kali, nilai rata-rata terbesar diantara ketiganya yaitu 53,83. Sedangkan, terdapat perbedaan regulasi emosi pada subjek dengan jumlah pacaran 1-3 kali nilai rata-rata 47,00 dan pada subjek dengan jumlah pacaran 4-6 kali nilai rata-rata 52,54.

DISKUSI

Berdasarkan uji hipotesis dengan teknik analisis statistik korelasi *Pearson's Product Moment*, data penelitian terhadap individu dewasa awal yang menjadi korban perselingkuhan mantan pacar di kota Palembang menunjukkan hasil bahwa regulasi emosi mempunyai hubungan yang signifikan dengan pemaafan. Hal tersebut berarti bahwa uji hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan pemaafan pada individu dewasa awal korban perselingkuhan di kota Palembang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan data hasil penelitian Bonfiglioli, Forlani, dan Bitti (2015) bahwa terdapat korelasi signifikan antara variabel regulasi emosi dengan variabel pemaafan. Lebih lanjut, Bonfiglioli, Forlani, dan Bitti (2015) menyatakan bahwa kemarahan, kesedihan dan dendam adalah bentuk emosi paling umum yang dialami oleh individu setelah terjadi suatu pelanggaran atau kesalahan. Namun, intensitas emosi-emosi negatif akan berkurang setelah adanya pemberian maaf.

Dalam penelitian ini, hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) antara regulasi emosi dengan pemaafan sebesar 0,250. Menurut Sugiyono (2016), interval koefisien korelasi antara 0,200-0,399 termasuk dalam kategori rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dengan pemaafan penelitian ini memiliki tingkat korelasi yang rendah. Kondisi demikian sangat mungkin terjadi, mengingat banyak faktor-faktor prediktor pemaafan lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini. Sebagai contoh yaitu keadaan emosi individu yang positif (misalnya kebahagiaan dan kepuasan), empati, pengambilan sudut pandang (merasakan perasaan orang lain dan antisipasi pikiran buruk orang lain), religiusitas (suara hati nurani dan kepercayaan pada Tuhan) (Raj, Elizabeth, dan Padmakumari, 2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi seperti faktor kognitif atau pola pikir dan faktor behavioral atau tingkah laku (Tamir, 2016).

Adapun interval koefisien korelasi dari hasil penelitian ini menunjukkan hubungan antara kedua variabel pemaafan dengan regulasi emosi yang bersifat positif. Hal ini mencerminkan

bahwa pola hubungan kedua variabel regulasi emosi dengan pemaafan tersebut bersifat searah, sehingga apabila tingkat regulasi emosi individu tinggi, maka tingkat pemaafan juga tinggi. Berlaku sebaliknya, jika tingkat regulasi emosi yang dimiliki rendah, maka tingkat pemaafan individu menjadi rendah.

Berdasarkan hasil kategorisasi pemaafan, pada penelitian ini diketahui hanya ada 2 orang (2%) yang memiliki tingkat pemaafan tinggi, selebihnya berada di kategori sedang 56 orang (56%) dan rendah 42 orang (42%). Menurut Younger, dkk. (2004) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi individu untuk memberikan maaf atau tidak, antara lain pengakuan kesalahan, penerimaan permintaan maaf, tingkat keparahan dari pelanggaran atau kesalahan, niat yang dirasakan dari pelaku saat berbuat kesalahan, dan empati korban terhadap pelaku. Adapun faktor lainnya yang dapat mempengaruhi pemaafan menurut Wade dan Worthington (2003) yaitu reaksi individu yang bersalah setelah melakukan kesalahan apakah menyesal atau tidak, serta rasa empati korban terhadap pelaku kesalahan yang dipicu oleh emosi positif.

Hasil kategorisasi regulasi emosi penelitian ini didominasi frekuensi kategori rendah sebanyak 69 orang (69%), dilanjutkan dengan frekuensi sedang sebanyak 31 orang (31%), dan tidak ada yang memiliki tingkat regulasi emosi tinggi (0%). Hal ini menurut Gratz dan Roemer (2004) dapat terjadi karena terdapat beberapa aspek regulasi emosi, misalnya kesadaran dan upaya pemahaman terhadap emosi, upaya menerima emosi, akses ke strategi regulasi emosi yang dianggap efektif sesuai situasi dan fleksibel dalam memodulasi respons emosional untuk memenuhi tujuan individu dan tuntutan situasional, serta kemampuan untuk mengendalikan perilaku yang bersifat impulsif dan berperilaku sesuai dengan tujuan yang diharapkan, walaupun sedang mengalami emosi negatif.

Dalam penelitian ini, peneliti juga melakukan beberapa analisis tambahan. Adapun analisis tambahan antara lain meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, lama berpacaran serta jumlah berpacaran. Dari lima kategori yang diuji tersebut, diperoleh hasil yaitu terdapat perbedaan pemaafan berdasarkan usia dan perbedaan regulasi emosi berdasarkan jumlah subjek berpacaran. Akan tetapi, hasil analisis data tidak menunjukkan adanya perbedaan tingkat pemaafan dan regulasi emosi pada kategori sisanya, seperti jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan lama berpacaran.

Pada uji beda tingkat regulasi emosi dan pemaafan berdasarkan usia, hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan untuk variabel pemaafan. Pada saat dilakukan analisis lebih lanjut, diketahui terdapat perbedaan signifikan pada usia 24–27 tahun dan 28–30 tahun. Adapun tingkat perbedaan pemaafan pada individu dewasa awal dengan rentang usia 28–30 tahun adalah yang paling tinggi dibandingkan rentang usia lainnya, yakni dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 55,76. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin dewasa usia seseorang, maka semakin tinggi juga tingkat kemampuan untuk memberikan maaf terhadap orang lain.

Sesuai dengan penelitian Steiner, Allemand, dan McCullough (2011) bahwa pemaafan dapat bervariasi di berbagai usia. Rata-rata anak-anak yang berusia masih muda maupun remaja lebih sedikit berkeinginan untuk memberikan maaf pada orang lain. Sedangkan, individu dengan usia lebih dewasa memiliki keinginan untuk memaafkan kesalahan orang lain. Steiner, Allemand, dan McCullough (2011) memberi beberapa penjelasan yang mungkin terjadi pada hasil temuan penelitian tersebut, misalnya karena pada usia yang lebih dewasa, individu mungkin mempunyai keyakinan-keyakinan yang lebih tepat atau pasti, maupun sistem-sistem nilai yang dapat mempengaruhi untuk lebih mampu memberikan maaf.

Adapun tingkat perbedaan pemaafan individu dewasa awal pada rentang usia 24–27 tahun adalah yang paling rendah dibandingkan rentang usia lainnya, yakni dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 48,90. Temuan pada rentang usia ini tidak cukup sesuai dengan hasil

penelitian milik Steiner, Allemand, dan McCullough (2011) sebelumnya bahwa semakin dewasa usia seseorang, maka tingkat pemaafan akan semakin tinggi. Hal ini karena pada rentang usia lebih muda yaitu 23–24 tahun yang malah memiliki rata-rata regulasi emosi sedang, bukan paling rendah.

Pada uji beda tingkat regulasi emosi dan pemaafan berdasarkan jumlah pacaran, hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan pada variabel regulasi emosi. Melalui analisis lanjut, terlihat perbedaan signifikan pada rentang 1–3 kali dan 4–6 kali pacaran. Perbedaan regulasi emosi individu jumlah pacaran 1–3 kali adalah paling rendah dengan rata-rata (*mean*) 47,00; sedangkan rata-rata untuk jumlah pacaran sebanyak 4–6 kali berada ditengah atau sedang yakni 52,54. Fenomena tersebut mengindikasikan bahwa semakin minimal pengalaman berpacaran pada individu dewasa awal, maka regulasi emosi terhadap peristiwa perselingkuhan juga semakin rendah.

Terdapat tiga proses dasar dari regulasi emosi menurut Hilt dkk (2011) yakni membaca atau memahami sinyal-sinyal stimulus emosional lingkungan eksternal yang bersifat negatif atau positif, menyortir atau mengkategorikan sinyal-sinyal emosi untuk menghasilkan respon perilaku, dan menetapkan respon perilaku yang membutuhkan fungsi eksekutif dari regulasi emosi tersebut. Apabila dikaitkan dengan regulasi emosi yang dominan dirasakan para individu dewasa awal korban perselingkuhan, maka proses pertama berupa informasi atau pengetahuan diselingkuhi mantan pacar memicu emosi yang dominan bersifat negatif. Kemudian, proses kedua dan ketiga tergantung pada tiap-tiap individu bagaimana hendak memikirkan peristiwa tersebut dari sisi baik atau buruk. Pada akhirnya, proses ini mempengaruhi respon perilaku individu terhadap mantan pacar dan hal-hal lain, seperti memilih tetap menjalin relasi baik atau tidak dengan mantan pacar, bersedia membuka hati menemukan pasangan baru atau malah menggeneralisir pengalaman sehingga lebih memilih untuk menutup diri.

KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan pemaafan pada individu dewasa awal korban perselingkuhan di kota Palembang.

Implikasi

Bagi Individu Dewasa Awal

Individu dewasa awal diharapkan lebih selektif saat memilih pasangan saat ingin menjalin relasi pacaran, memiliki pertimbangan matang atas konsekuensi yang dihadapi sebelum menjalin hubungan, belajar meregulasi emosi buruk menjadi lebih baik dengan memaafkan mantan pacar dan menjalin hubungan interpersonal yang baik. Individu dewasa awal juga disarankan untuk memperbanyak ibadah kepada Tuhan Yang Maha Esa serta belajar memaknai segala peristiwa kearah perspektif yang lebih positif, seperti menilai pengalaman diselingkuhi sebagai salah satu jalan mendewasakan diri, mengingat hal-hal yang dapat mempengaruhi pemaafan dapat meliputi religiusitas dan pengambilan sudut pandang.

Bagi Masyarakat

Masyarakat secara umum apabila sedang menjalin relasi pacaran, diharapkan dapat menjaga perasaan dan kepercayaan pasangan dengan tidak melakukan perselingkuhan. Masyarakat dengan keluarga atau teman sebagai korban perselingkuhan, disarankan dapat

menjadi pendengar yang baik sebagai dukungan emosional saat korban mencurahkan isi hati.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharap melakukan penelitian serupa dengan mempertimbangkan variabel lain melalui prediktor pemaafan (seperti empati dan religiusitas) maupun regulasi emosi (seperti kognitif dan behavioral), mengembangkan metode pengumpulan data yang belum dilakukan pada penelitian ini terutama kualitatif agar perolehan data semakin spesifik, melaksanakan penelitian dengan sampel yang lebih besar jika metode masih berupa kuantitatif, serta mempertimbangkan perihal waktu dan tempat dalam pengambilan data oleh karena subjek memiliki kriteria khusus, sehingga tidak dapat diperoleh dengan mudah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2009). Psikologi kepribadian. Edisi revisi. Malang: UMM Press.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan skala psikologi. Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baumeister, R.F., Exline, J.J., dan Sommer, K.L. (1998). The victim role, grudge, theory, and two dimensions of forgiveness. Dalam E.L. Worthington, Jr (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives*, 79-104. Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press.
- Bonfiglioli, L., Forlani, E., Enrico, P., dan Bitti, R. (2015). Emotion and emotion regulation in forgiveness. *Swiss Center For Affective Sciences, Bi-Annual Conference of the International Society for Research on Emotion*.
- Friastuti, R., Romadoni, A., dan Hadi F. (2018). Wanita yang bunuh diri di kalibata city depresi karena diselingkuhi. *Kumparan News*. Diakses melalui: <https://kumparan.com/@kumparannews/wanita-yang-lompat-di-apartemen-kalibata-depresi-karena-diselingkuhi> (diakses pada 20 Oktober 2018).
- Gratz, Kim L. dan Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J. J., dan Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. *Handbook of Emotion Regulation*, 3-24.
- Hilt, L. M., Hanson J. L., dan Pollak S. D. (2011). Emotion dysregulation. *Encyclopedia of Adolescence from Elsevier*, 3, 160-169. Doi:10.1016/B978-0-12-373915-5.00112-1
- Komputer, Wahana. (2009). *Solusi mudah dan cepat menguasai SPSS 17.0 untuk pengolahan data statistik*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Pipal, Sue. (2013). *Forgiveness is the key to happiness— it's easier than you think!* United States of America: Balboa Press.
- Raj, P., Elizabeth, C. S., dan Padmakumari P. (2016). Mental health through forgiveness: exploring the roots and benefits. *Cogent Psychology*, 3, 1-16. Doi:10.1080/23311908.2016.1153817
- Ricciardi, E., Rotal G., Sanil L., Gentili C., Gaglianese A., Guazzelli M., dan Pietrini P. (2013). How the brain heals emotional wounds: the functional neuroanatomy of forgiveness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7(839), 1-9. Doi:10.3389/fnhum.2013.00839
- Sarjono, H. dan Julianita W. (2011). *SPSS vs LISREL: sebuah pengantar, aplikasi untuk riset*. Jakarta: Salemba Empat.

- Shulman, Shmuel dan Connolly, Jennifer. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: reconceptualization of the field. *Society for the Study of Emerging Adulthood and Sage Publications*, 1(1), 27-39. Doi: 10.1177/2167696812467330
- Steiner, M., Allemand M., dan McCullough M. E. (2011). Age differences in forgiveness: the role of transgression frequency and intensity. *Journal of Research in Personality*, 45, 670-678. Doi: 10.1016/j.jrp.2011.09.004
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Tamir, Maya. (2016). Why do people regulate their emotions? A taxonomy of motives in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review from Sagepub*, 20(3), 199-222. Doi:10.1177/1088868315586325
- Wade, Nathaniel G. dan Worthington, Everett L. (2003). Overcoming interpersonal offenses: is forgiveness the only way to deal with unforgiveness? *Journal of Counseling and Development from American Counseling Association*, 81, 343-353.
- Widhiarso, Wahyu. (2011). Penyusunan skala psikologi—selesai seleksi aitem dilanjutannya dengan merakit skala. *Fakultas Psikologi UGM*.
- Younger, J.W., Piferi, R.L., Jobe, R. L., dan Lawler, K.A. (2004). Dimensions of forgiveness: the view of laypersons. *Journal of Social and Personal Relationship from Sagepub*, 21, 837-855. Doi: 10.1177/026540750