

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja merupakan salah satu masa dalam perkembangan manusia yang menarik perhatian untuk diteliti. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa yang meliputi perkembangan emosi, sosial, fisik, dan psikis. Remaja memiliki cara masing-masing untuk memecahkan permasalahan tersebut. Kematangan emosi remaja mempengaruhi bagaimana remaja menyelesaikan suatu permasalahan. Individu yang sudah masuk dalam masa remaja, remaja seharusnya sudah memenuhi tugas tugas perkembangan yang ada. Pada masa remaja ini, tantangan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan semakin sulit. Permasalahan remaja yang menginjak masa remaja meliputi permasalahan sosial, kondisi budaya, perkembangan keilmuan dan teknologi, keluarga, teman bahkan kekasih.

Menurut Santrock (dalam A'yun & Masykur, 2019) usia remaja dimulai pada 12 tahun dan berakhir pada 23 tahun. Masa ini merupakan masa pergantian perkembangan manusia dari fase anak-anak menuju fase dewasa, transisi dari masa kanak-kanak ke remaja melibatkan perubahan fisik, kognitif, dan sosio-emosional, perubahan fisik mencakup perubahan hormon, kematangan seksual, dan percepatan pertumbuhan. Perubahan kognitif mencakup peningkatan dalam abstraksi, idealistis, dan pemikiran logis. Perubahan sosio-emosi mencakup pencarian kebebasan, keinginan untuk menghabiskan waktu lebih banyak dengan teman-temannya, dan adanya konflik terhadap orangtua.

Offer dkk (dalam Yusuf & Kristiana, 2017) mempelajari citra diri remaja di berbagai negara, dan ditemukan bahwa minimal 73 persen dari remaja memperlihatkan citra diri yang sehat. Remaja sedang dalam masa pencarian identitas diri, tujuan hidup dan makna hidup. Pada masa remaja ini seseorang akan dihadapi berbagai pilihan dalam mengambil keputusan tentang hidup, salah satunya untuk mengambil keputusan untuk melakukan *forgiveness* (memaafkan).

*Forgiveness* adalah memaafkan orang yang telah melukai kita, ketika kita berhasil mengatasi kebencian dan dendam terhadapnya. Bukan dengan menolak hak-hak kita untuk membenci, tapi justru dengan mencoba memberikan welas asih, perbuatan baik, dan cinta. Begitu kita memberikan hal-hal ini, sebagai pihak yang memberikan maaf kita kemudian menyadari bahwa orang yang telah melukai kita sebenarnya adalah pihak yang tidak berhak menerima pemberian semacam itu menurut North (dalam afif, 2019).

Menurut Strelan dan Covic (dalam Nashori, 2011) menunjukkan *forgiveness* sebagai suatu proses menetralisasi sumber stres yang dihasilkan dari suatu hubungan interpersonal yang menyakitkan. Menurut Shekhar dkk (dalam Wahyu, 2019) orang yang memaafkan merasa lebih bahagia, kurang khawatir, dan lebih positif, daripada orang yang tidak pemaaf. Individu yang lebih pemaaf punya kemungkinan untuk menurunkan tekanan darah, detak jantung terhadap stress.

Menurut Arif (dalam Septarianda, 2019) juga mendefinisikan *forgiveness* adalah berkurangnya keinginan untuk melukai atau membalas dendam dan disertai peningkatan rasa belas kasihan (*compassion*) dan keinginan untuk bertindak secara positif kearah orang yang menyakiti. Ketika memaafkan, maka seseorang

meninggalkan kemarahan kebencian sakit hati, meninggalkan penilaian negatif, meninggalkan perilaku atau perkataan yang menyakitkan, meninggalkan keinginan balas dendam, meninggalkan perilaku menghindar, dan meninggalkan perilaku acuh tidak acuh terhadap orang lain yang telah menyakitinya secara tidak adil.

Gottman (dalam Widuri, 2012) menunjukkan bahwa dengan mengaplikasikan regulasi emosi dalam kehidupan akan berdampak positif baik dalam kesehatan fisik, keberhasilan akademik, kemudahan dalam membina hubungan dengan orang lain dan meningkatkan resiliensi. Silaen (dalam Zwagery & Nurliani, 2018) menyatakan bahwa regulasi emosi ialah suatu usaha untuk mengontrol emosi atau bagaimana mengekspresikan emosi yang mampu mempengaruhi perilaku untuk mencapai tujuannya.

Regulasi emosi adalah proses kompleks yang bertanggung jawab untuk memulai, menghambat, atau memodulasi emosi seseorang dalam menanggapi situasi tertentu Gross (dalam Gardner & dkk, 2017) Kemampuan meregulasi emosi menyebabkan individu memiliki keyakinan pada diri sendiri dan kemampuan diri atau dengan kata lain kemampuan untuk bergantung pada diri sendiri dan menyadari kekuatan serta keterbatasan diri. Hurlock (dalam Sari dan Suryanto, 2017) mengatakan bahwa emosi yang dimiliki remaja masih cukup labil dan juga belum memiliki kedewasaan dalam mencerna informasi.

Menurut Brown (dalam Kurniasih & Pratisti, 2013) ketidak mampuan seorang remaja dalam meregulasi respon emosinya terhadap peristiwa kehidupan yang penuh dengan tekanan akan mengakibatkan terhambatnya perkembangan

perilaku sosial mereka dan keberfungsian mereka di dalam keluarga dan masyarakat.

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

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 01 Sitiung yang saya lakukan pada tanggal 18 Maret 2021 terhadap 7 dari 10 orang siswa kelas sebelas mengatakan bahwa siswa memiliki keinginan untuk memikirkan setiap masalah yang dihadapi atau biasanya siswa lebih susah untuk menghindari dari setiap masalah yang ada, siswa juga mengatakan bahwa apabila siswa tersebut tidak dapat membalas perbuatan seseorang yang menyakiti dirinya maka siswa akan menimbulkan rasa dendam karena tidak dapat membalas perbuatan orang tersebut, selanjutnya siswa juga mudah terpengaruh oleh lingkungan buruk, lalu siswa juga tidak mampu untuk mengontrol emosi, dan apabila siswa tidak dapat menenangkan diri setelah merasakan emosi yang berlebihan akan menimbulkan akibat buruk terhadap siswa tersebut, salah satunya dari akibat buruk dari emosi

yang berlebihan yaitu respon fisiologis terhadap orang tersebut seperti suhu tubuh yang meningkat, detak jantung yang tidak stabil, kemudian tingkah lakunya berubah yang biasanya tersenyum dan sering menyapa menjadi pendiam.

Penelitian mengenai Regulasi emosi dan *Forgiveness* sebelumnya sudah pernah dilakukan oleh Yossi Kalista Dwityaputri, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, pada tahun 2015 dengan judul penelitian ‘Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan *Forgiveness* Pada Siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD-Tangerang Selatan’. selain itu penelitian mengenai Regulasi Emosi dan *Forgiveness* yang dilakukan oleh Della Widasuari, pada tahun 2019 Fakultas Psikologi Universitas katolik Widya Mandala Madium ‘hubunagn antara kematangan emosi dengan sikap memaafkan pada remaja di kota Madium’. adapun perbedaan penelitian yang akan dilakukan oleh penelitian sebelumnya terletak pada sampel penelitian, tempat penelitian serta tahun dilakukannya penelitian. Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi dengan *Forgiveness* pada Siswa kelas sebelas di SMA Negeri 01 Sitiung.”

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka dalam hal ini peneliti tertarik untuk melihat apakah terdapat hubungan antara Regulasi Emosi dengan *Forgiveness* pada Siswa kelas XI SMA Negeri 01 Sitiung.

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan Regulasi Emosi dengan *Forgiveness* pada Siswa kelas XI SMA Negeri 01 Sitiung.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat teoritis**

Secara teoritis, hasil penelitian ini berguna untuk pengembangan wacana dan kajian tentang Regulasi Emosi dan *forgiveness*. Terutama berguna untuk memperkaya penelitian dibidang psikologi pendidikan.

#### **2 Manfaat praktis**

##### **1. Bagi Siswa**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan kepada Siswa agar dapat membuat siswa tetap positif ketika menghadapi tantangan, tenang ketika mengalami tekanan, dan mencegah diri terpuruk dalam perasaan negatif, seperti marah, rasa tidak nyaman dan sedih dan ketika berinteraksi dengan lingkungan sosial siswa diharapkan dapat meminimalisir tindakan mereka yang negatif dan mengarahkan tindakan mereka ke hal yang lebih positif dengan melakukan *forgiveness*.

##### **2. Bagi Guru**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada pendidik guna dapat membuat siswa dapat menyelesaikan masalahnya dan mengarahkan tindakan mereka ke hal yang lebih positif dengan melakukan *forgiveness*.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan yang digunakan sebagai bakal bagi penulis kelak, sehingga jika tertarik dengan permasalahan terkait Regulasi Emosi dan *Forgiveness* maka penulis dapat memberikan bantuan.