

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *FORGIVENESS* PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI *COVID-19*

Safira Hanun Nabila, Ika Herani

Jurusan Psikologi, Universitas Brawijaya Malang Jawa Timur, Indonesia
safirahanun99@student.ub.ac.id, herani@ub.ac.id

*Penulis Korespondensi: safirahanun99@student.ub.ac.id

Abstrak

Pandemi *COVID-19* memaksa seluruh masyarakat untuk menghadapi situasi yang jauh berbeda dari biasanya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara regulasi emosi dengan *forgiveness* pada mahasiswa khususnya di masa pandemi *COVID-19*. Menggunakan rancangan kuantitatif dengan teknik analisis korelasi *product moment* Pearson, 581 mahasiswa terlibat melalui teknik *simple random sampling*. Instrumen pada penelitian menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) oleh Gross dan John tahun 2003 dan skala *Transgression-Related Interpersonal Motivations 12* (TRIM-12) oleh McCullough, Rachal, Sandage, Worthington, Brown dan Hight tahun 1998. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan dimensi *forgiveness*, yaitu penghindaran (*avoidance*) dan balas dendam (*revenge*). Regulasi emosi dengan *avoidance* memperoleh r_{xy} sebesar -0,034, dengan taraf signifikan sebesar $p=0,414$ ($p>0,05$). Artinya, regulasi emosi tidak memiliki hubungan dengan perilaku penghindaran pada mahasiswa di masa pandemi *COVID-19*. Hasil penelitian juga menunjukkan nilai r_{xy} sebesar 0,012, dengan taraf signifikan sebesar $p=0,764$ ($p>0,05$) antara regulasi emosi dengan dimensi balas dendam (*revenge*). Artinya, regulasi emosi juga tidak memiliki hubungan dengan perilaku balas dendam pada mahasiswa di masa pandemi *COVID-19*.

Kata Kunci: *COVID-19*; *Forgiveness*; Mahasiswa; Regulasi Emosi

Abstrack

COVID-19 pandemic is forcing people to face a situation that is much different than usual. This study aims to examine the relationship between emotion regulation and forgiveness in college students, especially during the COVID-19 pandemic. Using quantitative design with Pearson's product moment correlation analysis technique, 581 college student were involved through simple random sampling technique. The research instruments are Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) by Gross and John year 2003 and Transgression-Related Interpersonal Motivations 12 (TRIM-12) scale by McCullough, Rachal, Sandage, Worthington, Brown and Hight year 1998. The result showed that there is no relation between emotion regulation and the dimensions of forgiveness, which is avoidance and revenge. Emotion regulation and avoidance obtain a r_{xy} 0.034, with a significant level of $p = 0.414$ ($p>0.05$). It means that emotion regulation and avoidance motivation has no relation towards college students during the COVID-19 pandemic. The result also showed a r_{xy} of 0.012 with a significant level of $p = 0.764$ ($p>0.05$) between emotion regulation and revenge dimension. It means that emotion regulation has no relation with revenge motivation among college students during the COVID-19 pandemic.

Keyword: *College Students; COVID-19; Emotion Regulation; Forgiveness*

PENDAHULUAN

Saat ini, masyarakat merasa ketakutan dan kebingungan atas ketidakpastian kapan COVID-19 akan berakhir. Banyak masyarakat yang patuh pada protokol kesehatan, namun banyak pula yang masih belum patuh sehingga menyebabkan angka COVID-19 kian meningkat. Hal ini dibuktikan dengan penelitian oleh (Iptidaiyah et al., 2020) yang menyebutkan bahwa masyarakat belum patuh terhadap protocol COVID-19 dikarenakan merasa kebal, impulsif, dan berpikiran bahwa COVID-19 hanya permainan politik.

Coronavirus Disease 2019 atau yang dikenal dengan COVID-19 telah memunculkan berbagai dampak hingga saat ini, termasuk peningkatan angka positif maupun angka kematian yang disebabkan oleh virus ini setiap harinya. Berbeda dengan negara lain yang menerapkan sistem *lockdown*, pemerintah Indonesia justru menerapkan kebijakan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Selain itu terdapat beberapa kebijakan lain yaitu penghentian aktivitas tatap muka di bidang pendidikan sebagai upaya pemutusan rantai penyebaran virus melalui kontak langsung di antara orang banyak. Aktivitas tatap muka yang dialihkan menjadi *online* ini tentunya mendorong berbagai pihak untuk dapat beradaptasi dengan proses dan alurnya agar

sistem pembelajaran berjalan baik dan efektif. Akan tetapi pada kenyataannya, terdapat beberapa masalah yang timbul pasca dimulainya pertemuan daring. Tidak hanya keterbatasan kapabilitas dalam penggunaan teknologi saja, namun juga keterbatasan sarana dan prasarana khususnya bagi mereka yang ada di desa maupun pedalaman menjadi hambatan bagi peserta didik, orang tua, guru, dan bahkan pemerintahan (Siahaan, 2020).

Belakangan, stres menjadi hal yang sangat rentan dialami mahasiswa karena adanya pemicu yang menimbulkan rasa tertekan dan tidak nyaman. Menurut survei yang dilakukan tim peneliti Litbang LPM Progress Unindra kepada 2600 mahasiswa dari 12 program studi, gejala stres paling tinggi dirasakan mahasiswa semester 2 dengan 33,9%, disusul dengan mahasiswa semester 6 dengan 30,1% (Nevitasari, 2020). Stres tersebut dipicu oleh berbagai hal, beberapa diantaranya yaitu 92,9% perubahan sistem daring yang dianggap kurang efisien membuat mahasiswa cemas akan minimnya ilmu yang didapat, 89,1% kesulitan finansial untuk kebutuhan paket data, 89% panik bila terjadi gangguan jaringan (sinyal terputus) saat perkuliahan sedang berjalan, 88,9% banyaknya tugas yang diberi dalam waktu singkat, 86% rendahnya pemahaman mahasiswa saat sesi diskusi, 81,3% mahasiswa tidak mampu

mengendalikan emosinya saat mengejar banyak *deadline* tugas, terlebih dengan kondisi di rumah saja sehingga lebih sensitif.

Saat dikaitkan dengan konflik interpersonal yang dihadapi mahasiswa selama masa pandemi *COVID-19* ini, adanya kebijakan pembelajaran daring dan kebijakan *physical distancing* pada pandemi *COVID-19* mendorong ritme baru dalam hubungan interpersonal. Pada hubungan mahasiswa dengan pihak dosen, terdapat berbagai hambatan setelah adanya sistem pembelajaran daring (Rahmawati, 2020).

Hambatan tersebut diantaranya perbedaan medium interaksi dari yang semula luring menjadi daring, perbedaan persepsi terkait perilaku sopan dalam berkomunikasi secara daring, serta keterbatasan penguasaan teknologi yang menyulitkan proses pembelajaran daring (Rahmawati, 2020). Selain itu, penelitian yang dilakukan (PH, L., Mubin, M. F., & Basthomi, 2020) menemukan bahwa salah satu penyebab stres yang dialami mahasiswa di masa pandemi ini adalah saat mahasiswa tidak dapat bertemu dengan orang yang disayangi termasuk teman di bangku kuliah.

Menurut (Rahmawati, 2020) mengatakan bahwa khususnya pada mahasiswa akhir, proses riset dan penulisan skripsi yang dikerjakan secara mandiri menjadi lebih berat dikarenakan tidak adanya kesempatan bertemu dengan “teman seperjuangan” yang sama-sama mengerjakan skripsi.

Stres pada situasi pandemi telah menghambat berbagai faktor krusial bagi mahasiswa untuk berhasil dalam pendidikan tinggi. Beberapa diantaranya yaitu stres menimbulkan kesulitan berkonsentrasi saat melakukan kegiatan akademik, meningkatkan kekhawatiran mahasiswa terkait kinerja akademik, dan menunjukkan dampak negatif pada kesehatan (George & Thomas, 2020).

Terkait kesehatan, (Hamid, 2017) menjelaskan bahwa kesehatan mental memiliki hubungan timbal balik dengan kesehatan fisik. Tertekan, panik, cemas dan stres memungkinkan daya tahan tubuh menurun sehingga tubuh rentan untuk terinfeksi berbagai penyakit termasuk virus corona (Ilpaj & Nurwati, 2020).

Penjabaran terkait berbagai dampak yang ditimbulkan oleh stres pada mahasiswa di masa pandemi tersebut menjadi bab baru yang krusial untuk diatasi. Salah satu cara mengatasi stres pada situasi pandemi adalah dengan memaafkan berbagai pihak yang dirasa bersalah karena menjadi stressor selama pembelajaran daring berlangsung.

Memaafkan diri sendiri atau orang lain merupakan salah satu metode memunculkan pikiran yang positif sebagai upaya dalam menjaga kesehatan, baik kesehatan fisiologis maupun psikologis (Aziz et al., 2017).

Penelitian terdahulu telah membuktikan adanya pengaruh yang signifikan antara pemberian maaf

30 Nabila, H. S., Herani, I. Hubungan Regulasi Emosi Dengan *Forgiveness* Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi COVID-19

(*forgiveness*) terhadap penurunan tingkat stres (Razkia, 2018). *Forgiveness* dapat mendorong seseorang untuk merespon kejadian-kejadian tidak menyenangkan secara lebih positif, yang mana hal tersebut dapat meminimalisir munculnya stres (Razkia, 2018). Melakukan *self talk* dan mengembangkan pemikiran untuk memaafkan pihak yang menyakiti juga membuat individu mampu menerima situasi pandemi COVID-19 agar terhindar dari stres yang berkepanjangan (Sawitri & Widiasavitri, 2021).

Secara teori, *forgiveness* digambarkan sebagai proses berkurangnya motivasi menghindar dan motivasi membalas dendam kepada pihak yang telah melakukan kesalahan (McCullough et al., 1997).

(Zuckerman, 1979) melanjutkan bahwa kesalahan yang dimaksud yaitu hal-hal yang dianggap tidak sesuai dengan harapan dan asumsi individu terhadap sesuatu. Semakin seseorang merenungkan kesalahan orang yang menyakitinya, semakin sulit untuk ia memaafkan orang tersebut. Dampaknya, ia akan memiliki motivasi untuk menghindar dan mendendam (McCullough et al., 1998). Hal ini juga berlaku pada lingkup mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh (Putri, 2018) memaparkan bahwa mahasiswa yang merasakan sakit hati akibat perbuatan orang lain memiliki kecenderungan untuk menghindar dan membalas dendam

walaupun ia mengaku telah memaafkan pihak yang telah menyakitinya.

(McCullough, 2000) menyatakan bahwa orang yang mudah memaafkan memiliki level kepuasan hidup yang lebih tinggi karena tidak melakukan penghindaran dan pendendam. Lebih lanjut, ia menjadikan motivasi menghindar (*avoidance*) dan motivasi membalas dendam (*revenge*) sebagai dua fokus utama pada pengukuran skala pemaafan (McCullough et al., 1998). Kedua faktor ini bersifat terpisah karena individu yang memiliki motivasi menghindar belum tentu memiliki niat untuk membalas dendam (McCullough et al., 1998). Maka dari itu, kedua faktor yang saling berkaitan ini tetap harus diukur dan dianalisis secara mandiri (McCullough et al., 1998).

Forgiveness diperlukan dalam rangka mencegah hal-hal yang tidak diinginkan terjadi karena mahasiswa sebagai remaja tergolong mempunyai emosi yang kurang stabil (Dwityaputri & Sakti, 2015). Saat individu tidak mampu mengendalikan emosi dan berpikir jernih, situasi pandemi dapat dengan mudah menimbulkan stres (Kadi et al., 2020). Maka dari itu, sebelum melakukan *forgiveness*, diperlukan adanya kemampuan regulasi emosi yang baik agar *forgiveness* yang diberikan dapat berlangsung lebih mudah. Penelitian yang dilakukan (Astuti et al., 2019) menyatakan bahwa ada hubungan positif-signifikan antara regulasi emosi dengan *forgiveness*. Artinya, semakin tinggi

kemampuan individu dalam meregulasi emosinya, maka semakin mudah pula individu dalam melakukan *forgiveness*.

Regulasi emosi dianggap penting karena erat kaitannya pada dampak negatif yang memungkinkan untuk muncul bila mahasiswa tidak mampu mengontrol emosi dengan baik. Mahasiswa dapat mengalami kesulitan dalam menampilkan perilaku sosialnya, bahkan dapat menciptakan citra yang buruk (Dwityaputri & Sakti, 2015). Oleh karena itu, dibutuhkan kemampuan regulasi emosi yang baik dan kematangan emosi yang ditandai dengan adanya kemampuan *forgiveness* (Dwityaputri & Sakti, 2015). (Astuti et al., 2019) menyebutkan bahwa individu yang menyadari dirinya sedang dalam emosi negatif akan berusaha menghindari situasi yang dapat memperburuk emosinya dan berusaha untuk mengkomunikasikan kesalahan yang telah dilakukan orang lain pada dirinya.

Seseorang yang mampu mengontrol emosi mereka dengan baik dikategorikan sebagai seseorang yang berhasil dalam meregulasi emosinya (Dwityaputri & Sakti, 2015). Menurut (Gross, 1998), regulasi emosi yaitu proses dalam mengubah emosi yang dialami dan akan diekspresikan nantinya. (Gross, 1998) juga memaparkan bahwa tujuan meregulasi emosi bersifat spesifik, bergantung keadaan yang dialami seseorang. Kemampuan regulasi emosi yang baik akan membantu mahasiswa

menghadapi masa-masa sulit yang penuh tekanan selama masa pandemi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Dwityaputri & Sakti, 2015) memaparkan bahwa terdapat upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan *forgiveness*, yaitu dengan mengikuti kegiatan-kegiatan positif seperti seminar sehingga mahasiswa dapat menambah relasi baru yang bersifat positif. Penelitian yang dilakukan (Ferawati & Rahmandani, 2020) juga mengatakan bahwa dalam situasi pandemi yang aktivitasnya terbatas dari rumah saja, kemampuan regulasi emosi yang baik akan sangat membantu mahasiswa dalam berdamai dengan masa-masa sulit yang penuh tekanan.

Situasi penuh tekanan ini jika dijalankan tanpa adanya kemampuan dalam meregulasi emosi, dapat menghantarkan individu menjadi pribadi yang lebih sensitif dari biasanya. Konflik antar anggota keluarga pun lebih mudah terjadi, namun hal tersebut dapat terselesaikan bila ada kemampuan pengendalian emosi yang baik agar dapat saling memaafkan dengan mudah. Tidak hanya kepada anggota keluarga, *forgiveness* juga ditujukan pada masyarakat yang belum patuh kepada protokol kesehatan, pemerintah yang dianggap lamban dalam menghadapi corona, maupun pihak universitas terkait kebijakan tertentu yang menimbulkan rasa tertekan dan kecewa.

32 Nabila, H. S., Herani, I. Hubungan Regulasi Emosi Dengan *Forgiveness* Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi COVID-19

Kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa di masa pandemi *COVID-19* memiliki potensi yang besar untuk dikaji. Tidak hanya berada dalam tekanan dan situasi diluar kebiasaan, namun juga tidak adanya wadah untuk menyalurkan emosi dikarenakan anjuran pemerintah untuk tetap di rumah saja selama pandemi membuat topik ini semakin menarik untuk diteliti. Selain itu, penelitian terdahulu yang telah dipaparkan sebelumnya juga telah mengonfirmasi bahwa terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan perilaku *forgiveness*. Berdasar rasa ingin tahu yang tinggi, di situasi berbeda pada pandemi *COVID-19* ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan regulasi emosi dengan *forgiveness* pada mahasiswa.

Pada situasi dengan emosi yang mudah naik dan turun ini diperlukan regulasi emosi agar tidak memunculkan motivasi penghindaran dan balas dendam

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif korelasional, yaitu penelitian yang dilakukan guna melihat hubungan antara dua variabel (Siyoto, Sandu & Sodik, 2015).

Responden Penelitian

Responden mahasiswa aktif di masa pandemi *COVID-19* yang dilibatkan melalui

terhadap pihak yang dirasa bersalah. Hal ini dikarenakan individu yang menyadari bahwa dirinya sedang dalam emosi negatif akan mencoba menghindari (melakukan *avoidance*) situasi maupun sosok yang mampu memperburuk emosinya (Dwityaputri & Sakti, 2015). Selain itu, individu yang mendapati dirinya berhadapan dengan suatu konflik yang menimbulkan emosi negatif juga dapat memengaruhi individu untuk berperilaku agresif seperti keinginan membalas dendam (Astuti et al., 2019). Setiap emosi negatif yang dirasakan tanpa mampu dikontrol dapat membawa individu pada motivasi penghindaran dan motivasi balas dendam (Astuti et al., 2019). Maka dari itu, tujuan diadakannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan motivasi menghindar (*avoidance*) dan hubungan regulasi emosi dengan motivasi balas dendam (*revenge*) pada mahasiswa di masa pandemi *COVID-19*.

teknik *simple random sampling*. Proses penyebaran skala penelitian dilakukan secara *daring* dan diperoleh 581 mahasiswa, yang mana 145 mahasiswa berusia 16-19 tahun dan 436 mahasiswa berusia 20-52 tahun.

Instrumen Penelitian

Skala *forgiveness* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Transgression-Related Interpersonal*

Motivation (TRIM) 12 oleh (McCullough et al., 1998) yang telah diadaptasi oleh (Rachmawati & Mauludin, 2018). Skala ini terdiri dari 12 aitem *unfavorable* yang terdiri dari dua dimensi, yaitu *avoidance motivations* ($\alpha = 0,89$), dan *revenge motivations* ($\alpha = 0,90$). Dimensi *avoidance* dipaparkan sebagai keinginan individu untuk menghindari kontak dengan pelaku yang telah melukai perasaannya, sedangkan dimensi *revenge* meliputi motivasi individu untuk membalas dendam atau melihat pelaku mengalami kesulitan (McCullough et al., 1998). Kedua dimensi bersifat mandiri meskipun keduanya berkaitan, sehingga pengukuran dan analisis data harus dilakukan secara terpisah (McCullough et al., 2006). TRIM-12 secara keseluruhan memiliki reliabilitas total sebesar 0,89. Semakin tinggi skor yang diperoleh artinya semakin sulit individu diperoleh artinya dalam melakukan *forgiveness*.

Skala yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi yaitu skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) oleh (Gross, J., & John, 2003) yang telah diadaptasi sebelumnya oleh (Farahdika & Listiyandini, 2018). Skala ini berjumlah 10 aitem *favorable* yang terdiri dari dua subskala, yakni *cognitive reappraisal* ($\alpha = 0,787$), dan *expressive suppression* ($\alpha = 0,79$). *Cognitive reappraisal* adalah bentuk perubahan kognitif yang berhubungan dengan penafsiran situasi tertentu melalui pengubahan dampak emosionalnya, sedangkan *expressive suppression* adalah bentuk modulasi respon yang berhubungan dengan penghambatan respon perilaku ekspresif emosi pada individu. ERQ secara keseluruhan memiliki reliabilitas total sebesar 0,624. ERQ menggunakan 7 poin skala likert (1 = Sangat Tidak Setuju), 4 = Netral, 7 = Sangat Setuju). Semakin tinggi total skor yang didapat, maka semakin tinggi pula kemampuan mahasiswa dalam meregulasi emosinya

34 Nabila, H. S., Herani, I. Hubungan Regulasi Emosi Dengan *Forgiveness* Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi COVID-19

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Peneliti melakukan uji normalitas dan uji linearitas sebagai prasyarat dalam mengetahui kelayakan data yang akan

dianalisis lebih lanjut menggunakan teknik statistik.

a. Uji Normalitas

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Keterangan
Regulasi Emosi	0,227	Normal
<i>Avoidance</i>	0,185	Normal
<i>Revenge</i>	0,000	Tidak Normal

Setelah dilakukan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,227 pada variabel regulasi emosi, nilai signifikansi 0,185 pada variabel *avoidance*, dan nilai signifikansi 0,000 pada variabel *revenge*. Artinya, data variabel regulasi emosi dan *avoidance* terdistribusi secara normal. Berbeda dengan hal tersebut, data variabel *revenge* ditemukan tidak terdistribusi secara normal dikarenakan memiliki nilai

signifikansi $< 0,05$. Pallant (Pallant, 2001) pada penelitiannya menyatakan bahwa dengan ukuran sampel yang cukup besar (lebih dari 30 atau 40 orang), pelanggaran asumsi normalitas seharusnya tidak menimbulkan masalah. Bahkan dikatakan bahwa peneliti tetap dapat melakukan penelitian dengan prosedur parametrik ketika data tidak terdistribusi secara normal (Pallant, 2001).

b. Uji Linearitas

Tabel 2
Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Regulasi Emosi dan <i>Forgiveness</i>	0,144	Linear

Berdasar data yang telah diolah, didapat nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,144 (sig. $> 0,05$).

Artinya, terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel regulasi emosi dengan variabel *forgiveness*.

c. Uji Hipotesis

Perhitungan uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *Pearson's Product Moment* untuk mengetahui

kekuatan hubungan antara variabel regulasi emosi dengan variabel *avoidance* dan *revenge* pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19.

Tabel 3
Hasil Uji Hipotesis

<i>Correlations</i>		
	X (Regulasi Emosi)	Y (<i>Revenge</i>)
X (Regulasi Emosi)	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	0,012
	N	581
Y (<i>Revenge</i>)	Pearson Correlation	0,012
	Sig. (2-tailed)	0,764
	N	581

Pada tabel 3, uji hipotesis menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara variabel regulasi emosi dengan variabel *revenge*. Hasil korelasi menampilkan nilai sebesar 0,012, artinya terdapat hubungan yang positif namun lemah antara regulasi emosi dengan

perilaku *revenge* pada mahasiswa di masa pandemi. Analisis lebih lanjut menyatakan bahwa tidak terdapat korelasi antara variabel regulasi emosi dengan variabel *revenge* karena nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,764 ($p > 0,05$).

Pembahasan

Pada penelitian ini, diperoleh hasil tidak terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *forgiveness*. Hasil ini menolak hipotesis yang disampaikan oleh peneliti dan berbeda dengan hasil penelitian terdahulu. Hal ini terjadi karena dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor pertama yaitu perbedaan level pemaafan pada mahasiswa (Habibi & Hidayati, 2018). Pada hasil kategorisasi dimensi *avoidance* dan *revenge* tercantum bahwa mayoritas mahasiswa di masa pandemi memiliki kecenderungan untuk melakukan penghindaran dan

pembalasan dendam kepada pihak yang telah menyakiti. Hal ini memungkinkan terjadi, karena memaafkan bukanlah hal yang mudah bagi sebagian mahasiswa (Khotimah, 2020). (Safitri, 2017) menyatakan bahwa perilaku memaafkan bersifat subjektif, yang mana masing-masing mahasiswa memiliki keberagaman dalam menilai persoalan hidup yang dialami. Oleh sebab itu, keputusan terkait memaafkan baik pada proses maupun faktornya pun akan berbeda (Safitri, 2017).

Faktor selanjutnya yaitu perbedaan teori dasar dengan hasil penelitian yang

36 Nabila, H. S., Herani, I. Hubungan Regulasi Emosi Dengan *Forgiveness* Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi COVID-19

diperoleh. Peneliti mengajukan teori dasar yang menyatakan bahwa mahasiswa di masa pandemi cenderung mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi karena tekanan dan stres yang dialami. Faktanya, hasil kategorisasi variabel regulasi emosi menyatakan bahwa mayoritas responden memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi. Hal ini diperkuat dengan adanya temuan yang diperoleh (Harahap et al., 2020) bahwa mahasiswa pada masa pandemi *COVID-19* memiliki resiliensi yang tinggi sehingga mampu menghadapi kesulitan akademik dan cenderung tidak mudah putus asa. Mahasiswa dengan resiliensi tinggi mampu bertahan di bawah tekanan dan mampu mencari solusi atas segala permasalahan akademik yang muncul di tengah pandemi (Harahap et al., 2020).

Selain itu, perbedaan teori dasar dengan realita yang ada juga dibuktikan dengan fakta bahwa tidak semua mahasiswa merasa terbebani oleh sistem perkuliahan secara daring. Terdapat pihak-pihak yang merasa lebih senang dan merasa sistem ini cukup efektif untuk dijalankan. Hal ini dikonfirmasi dengan adanya pernyataan dari salah satu mahasiswa yang turut merasakan perkuliahan daring (Rosali, 2020). Ia menganggap bahwa pembelajaran daring berlangsung lancar, efektif, serta menghasilkan *output* yang baik, meskipun kadang terdapat terkendala koneksi jaringan (Rosali, 2020).

Selaras dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan (Puteri, 2020) menyatakan bahwa selama perkuliahan daring di masa pandemi *COVID-19* ini mahasiswa lebih aktif dan percaya diri untuk menyatakan pendapatnya, berbeda dengan saat perkuliahan tatap muka. Hal ini berkemungkinan menaruh andil besar terhadap hasil penelitian yang di luar dugaan.

Selanjutnya, kontribusi aspek usia yang dapat berpengaruh terhadap kemudahan seseorang dalam melakukan *forgiveness* dan regulasi emosi (Kusprayogi, Y., & Nashori, 2016). Semakin dewasa seseorang maka akan meningkatkan kematangan emosi, kepedulian, dan empati (Kusprayogi, Y., & Nashori, 2016). Kelompok usia lebih dari 19 tahun memiliki emosi yang lebih matang yang selanjutnya berpengaruh terhadap keterbukaan dalam pemberian maaf (Kusprayogi, Y., & Nashori, 2016). Pada penelitian ini, kelompok usia 20-52 tahun mendominasi hasil penelitian. Artinya mayoritas responden telah matang secara emosi, selaras dengan hasil kategorisasi variabel regulasi emosi yang menampilkan bahwa mayoritas mahasiswa di masa pandemi ini merasa jika regulasi emosi merupakan hal yang mudah dilakukan. Faktor ini berkemungkinan memiliki andil yang besar dalam tertolaknya hipotesis penelitian. Walaupun merasa stres dan tertekan, namun mahasiswa yang berkontribusi dalam penelitian ini mampu

meregulasi emosinya dengan baik. Berbeda dengan teori dasar yang telah diajukan sebelumnya jika mahasiswa tergolong memiliki emosi yang kurang stabil (Dwityaputri & Sakti, 2015).

Pelaksanaan penelitian yang dilakukan pada situasi pandemi *COVID-19* juga dirasa mempengaruhi hasil penelitian. (Argaheni, 2020) menyebutkan jika pandemi mengakibatkan terjadinya penumpukan informasi pada mahasiswa. (Rahardjo et al., 2021) menyatakan adanya pengaruh yang besar antara kelebihan informasi yang didapat mahasiswa selama pandemi dengan *social media fatigue*. *Social media fatigue* merupakan situasi saat pengguna media sosial merasa lelah akibat menggunakan *platform* media sosial (Lee et al., 2016). (Argaheni, 2020) menyatakan bahwa *social media fatigue* berdampak pada hilangnya konsentrasi dan fokus mahasiswa terhadap hal-hal yang dikerjakan. Saat mahasiswa kehilangan fokusnya, sangat memungkinkan untuk pengisian kuesioner dilakukan tanpa pemahaman yang maksimal pada butir-butir aitem dan pemilihan jawaban tidak sepenuhnya didasarkan pada keadaan sebenarnya. Sehingga, hasil data yang diperoleh juga tidak maksimal.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil analisis data penelitian kepada 581 mahasiswa di Indonesia pada masa

pandemi *COVID-19* menghasilkan kesimpulan bahwa tidak terdapat korelasi antara variabel regulasi emosi yang diukur menggunakan skala ERQ dengan dimensi *avoidance* dan *revenge* pada variabel *forgiveness* yang diukur menggunakan skala TRIM-12.

Saran

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengukur variabel hubungan interpersonal yang sedang dialami mahasiswa, sehingga hasil penelitian dapat lebih relevan dengan fokus instrumen penelitian yang digunakan. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan melakukan pemerataan dalam penyebaran kuesioner kepada mahasiswa di berbagai daerah agar hasil yang didapat mampu mewakili seluruh wilayah di Indonesia.

Bagi mahasiswa diharapkan untuk dapat menerapkan metode regulasi emosi agar dapat melakukan *forgiveness* kepada pihak yang telah menyakiti, khususnya pada situasi pandemi yang mana mahasiswa berada pada kondisi di luar kebiasaan. Sedangkan bagi pihak yang berwenang membuat kebijakan diharapkan untuk dapat memperhatikan efek yang akan ditimbulkan daripada kebijakan tersebut, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis review: Dampak perkuliahan daring saat pandemi COVID-19 terhadap mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99–108.
- 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.
- Aziz, R., Wahyuni, E. N., & Wargadinata, W. (2017). Kontribusi bersyukur dan memaafkan dalam mengembangkan kesehatan mental di tempat kerja. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 33–43.
- Dwityaputri, Y. K., & Sakti, H. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Forgiveness Pada Siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD-Tangerang Selatan. *Jurnal Empati*, 4(2), 20–25.
- Farahdika, T., & Listiyandini, R. A. (2018). Peran Strategi Regulasi Emosi Terhadap Gejala Depresi Pada Remaja Dengan Orangtua Bercerai. *Seminar Nasional Dan Temu Ilmiah Positive Psikologi*, 248–258.
- Ferawati, F., & Rahmandani, A. (2020). Hubungan Antara Pemaafan Diri Dengan Regulasi Emosi Pada Anak Didik Lembaga Pembinaan Khusus Anak (Lpka) Kelas I Kutoarjo Dan Kelas Ii Yogyakarta. *Jurnal Empati*, 8(3), 572–578.
- George, G., & Thomas, M. R. (2020). Quarantined effects and strategies of college students–COVID-19. *Asian Education and Development Studies*.
- Gross, J., & John, O. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–350.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Habibi, M. M., & Hidayati, F. (2018). Hubungan antara pemaafan diri sendiri, pemaafan orang lain, dan pemaafan situasi dengan resiliensi pada mahasiswa baru (Studi korelasi pada mahasiswa baru Universitas Diponegoro Semarang). *Jurnal Empati*, 6(2), 62–69.

- Hamid, A. (2017). Agama dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi agama. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 3(1), 1-14.
- Harahap, A. C. P., Harahap, S. R., & Harahap, D. P. S. (2020). Gambaran resiliensi akademik mahasiswa pada masa pandemi covid-19. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 10(2).
- Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. (2020). Analisis pengaruh tingkat kematian akibat COVID-19 terhadap kesehatan mental masyarakat di Indonesia. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 16-28.
- Iptidaiyah, M., Kadir, A., Junaidin, J., & Usman, A. (2020). Kepatuhan dan Perilaku "Covidiot" Masyarakat pada Protokol Covid-19 (Studi Kasus di Kelurahan Oi Fo'o Kota Bima). *Jurnal Komunikasi Dan Kebudayaan*, 7(2), 256-266.
- Kadi, A. R., Bahar, H., & Sunarjo, I. S. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Sublimapsi*, 1(2), 1-10.
- Khotimah, H. (2020). Forgiveness mahasiswa ditinjau dari dukungan sosial. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1), 12-18.
- Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2016). Kerendahhatian dan Pemaafan pada Mahasiswa. *PSIKOHUMANIORA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 19-27.
- Lee, A. R., Son, S.-M., & Kim, K. K. (2016). Information and communication technology overload and social networking service fatigue: A stress perspective. *Computers in Human Behavior*, 55, 51-61.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43-55.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., & Worthington Jr, E. L. (1997). Brown, SW, & Hight, TL (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586-1603.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington Jr, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and

40 Nabila, H. S., Herani, I. Hubungan Regulasi Emosi Dengan *Forgiveness* Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi COVID-19

- measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586.
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 887.
- Nevitasari, F. (2020). *Mahasiswa Alami Gejala Stres dalam Pelaksanaan Kuliah Online*. Retrieved from Lembaga Pers Mahasiswa progress: <https://www.lpmprogress>.
- Pallant, J. (2001). *SPSS survival manual*. Maidenhead, PA: Open University Press.
- PH, L., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). "Tugas Pembelajaran" Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 206–207.
- Puteri, I. A. W. (2020). Asertivitas dan subjective well-being pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(2).
- Putri, F. N. A. (2018). Kecenderungan Memaafkan Individu Yang Pernah Dikhianati Dalam Hubungan Romantis. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(8), 379–384.
- Rachmawati, D., & Mauludin, H. (2018). The effect of work discipline and job involvement on the performance with incentive as intervening variable. *International Journal of Business and Management Invention (IJBMI)*, 7(8).
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2021). Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19: Peran neurotisme, kelebihan informasi, invasion of life, kecemasan, dan jenis kelamin. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(2), 142–152.
- Rahmawati, A. (2020). Analisis Penghalang-Penghalang Komunikasi Mahasiswa-Pembimbing Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Spektrum Komunikasi*, 8(2), 104–113.
- Rosali, E. S. (2020). Aktifitas Pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19 di jurusan pendidikan geografi universitas siliwangi Tasikmalaya. *Geosee*, 1(1).
- Safitri, A. M. (2017). Proses dan Faktor yang Mempengaruhi Perilaku. *Psikoborneo*, 5(1), 38–39.
- Sawitri, A. R., & Wideasavitri, P. N. (2021). Strategi coping mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di tengah pandemi COVID. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1),

78-85.

Siahaan, M. (2020). Dampak pandemi Covid-19 terhadap dunia pendidikan. *Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan*, 20(2).

Zuckerman, M. (1979). Attribution of success and failure revisited, or: The motivational bias is alive and well in attribution theory. *Journal of Personality*, 47(2), 245-287.