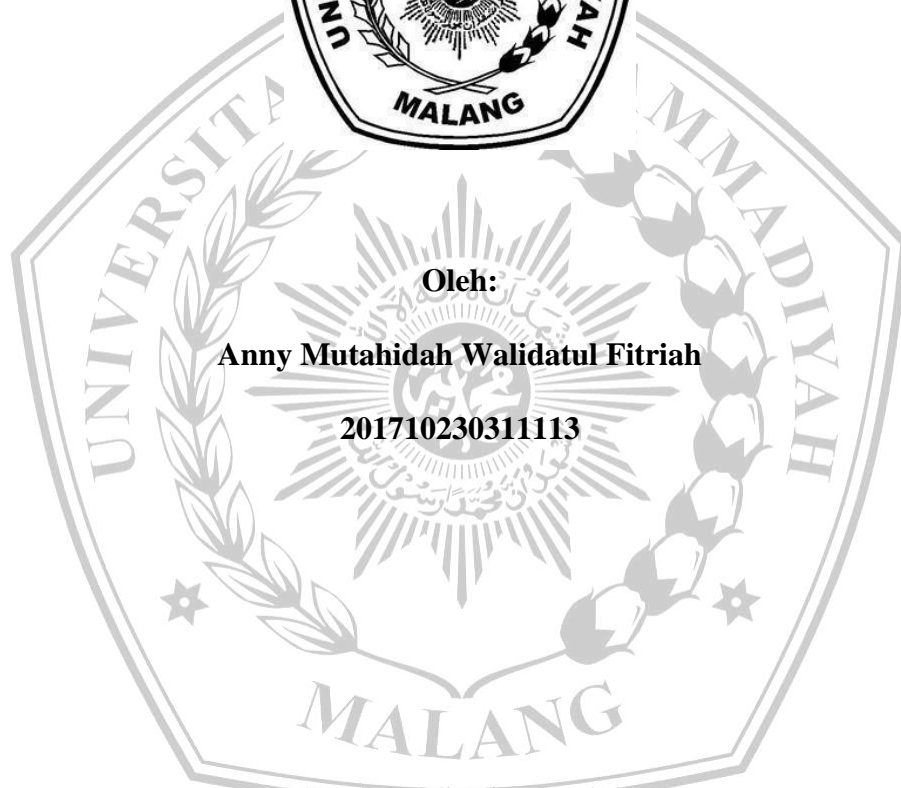


PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP *FORGIVENESS* PADA REMAJA

SKRIPSI



Oleh:
Anny Mutahidah Walidatul Fitriah

201710230311113

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2024

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP *FORGIVENESS*
PADA REMAJA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai
Salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Anny Mutahidah Walidatul Fitriah

NIM : 201710230311113

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2024**

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

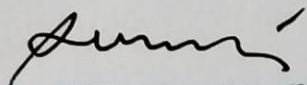
Anny Mutahidah Walidatul Fitriah

Nim : 201710230311113

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal, 21 MEI 2024
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi
Universitas Muhammadiyah Malang

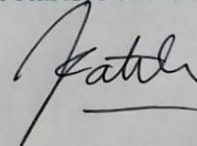
SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,



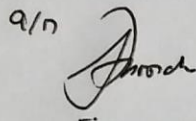
Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si.

Sekretaris/Pembimbing II,



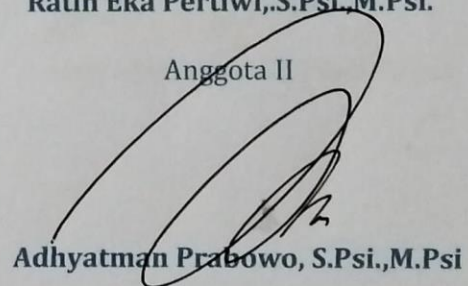
Ratih Eka Pertiwi, S.Psi., M.Psi.

Anggota I

a/n


Dr. Siti Maimunah, M.M., M.A.

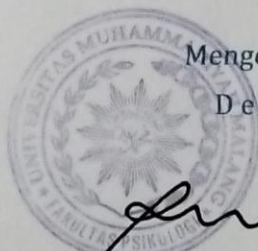
Anggota II

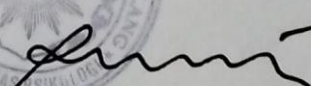


Adhyatman Prabowo, S.Psi., M.Psi.

Mengesahkan

Dekan,




Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anny Mutahidah Walidatul Fitriah
NIM : 201710230311113
Fakultas/Jurusan : Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul:

Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Forgiveness* pada Remaja

1. Adalah bukan karya orang lain baik itu sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian ini yang saya lakukan merupakan Hak bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi dengan undang-undang yang berlaku.

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Putri Saraswati S.Psi., M.Psi

Malang, 21 Mei 2024

Yang Menyatakan



Anny Mutahidah Walidatul Fitriah

KATA PENGANTAR

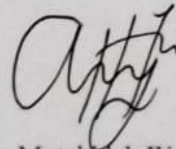
Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Puji Syukur Penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat Dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Forgiveness* Pada Remaja” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang. Dalam Proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan dan petunjuk serta bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Ibu Putri Saraswati S.Psi., M.Psi selaku ketua program Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Ibu Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si selaku Pembimbing I dan Ibu Ratih Eka Pertiwi, S.Psi., M.Psi selaku Pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan arahan yang sangat berguna, hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Prof. Dr. Hj. Diah Karmiyati, M.Si. dosen wali penulis yang telah mendukung dan memberi pengarahan sejak awal perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
5. Para responden yang telah meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak, Ibu dan Kakak-kakak saya yang selalu menyelipkan nama penulis dalam setiap do'a - do'anya serta curahan kasih sayang yang tiada tara. Hal ini merupakan kekuatan terbesar bagi penulis untuk terus memiliki motivasi dalam perkuliahan dan proses skripsi ini.
7. Untuk teman-temanku, Hana, Novi, Rizki, Bima dan lainnya yang selalu memberikan semangat serta dalam proses turun lapang penulis.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari tiada satupun karya manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran demi perbaikan karya ini sangat penulis harapkan. Meski demikian, penulis berharap semoga ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Malang, 21 Mei 2024

Penulis



Anny Mutahidah Walidatul Fitriah

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
Abstrak.....	9
<i>Forgiveness</i>	13
Regulasi Emosi	13
Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap <i>Forgiveness</i>.....	14
Kerangka Berpikir.....	15
Metode Penelitian.....	16
Rancangan Penelitian	16
Populasi dan sampel Penelitian	16
Variable dan Instrumen Penelitian	17
Prosedur dan Analisis Data Penelitian.....	17
HASIL PENELITIAN	18
DISKUSI	19
SIMPULAN DAN IMPLIKASI.....	20
REFERENSI.....	21
LAMPIRAN.....	24

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Deskripsi Subjek Penelitian	16
Tabel 2 Uji Validitas dan Reliabilitas	17
Tabel 3 Perhitungan Kategorisasi Variabel	18
Tabel 4 Deskripsi Uji Regresi Regulasi Emosi Terhadap Family Forgiveness	18



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Skala Regulasi Emosi	24
Lampiran 2 Blueprint Skala Regulasi Emosi.....	24
Lampiran 3 Kuesioner Skala <i>Family Forgiveness Try Out</i>	25
Lampiran 4 Blueprint <i>Family Forgiveness Try Out</i>	26
Lampiran 5 Skala <i>Family Forgiveness</i>	27
Lampiran 6 Blueprint <i>Family Forgiveness</i>	28
Lampiran 7 Data Demografis Penelitian.....	29
Lampiran 8 Uji Validitas Skala Regulasi Emosi	40
Lampiran 9 Uji Reliabilitas Regulasi Emosi	40
Lampiran 10 Uji Validitas Skala <i>Family Forgiveness</i>	41
Lampiran 11 Uji Reliabilitas <i>Family Forgiveness</i>	42
Lampiran 12 Uji Normalitas	42
Lampiran 13 Uji Regresi.....	42
Lampiran 14 Uji Crosstab.....	43
Lampiran 15 Hasil Uji Verifikasi Data dan Plagiasi	44



PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP *FORGIVENESS* PADA REMAJA

Anny Mutahidah Walidatul Fitriah

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

annymwfm6@gmail.com

Abstrak. Usia remaja masih mengalami fluktuasi emosi yang berubah-ubah, sehingga dapat memicu konflik pada keluarga. *Forgiveness* dapat membantu remaja mengurangi konflik, tentunya dengan melibatkan regulasi emosi agar remaja dapat mengelola emosinya dengan baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *forgiveness* pada remaja. Sampel pada penelitian ini sebanyak 102 responden dengan kriteria remaja berusia 17 hingga 22 tahun. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan berupa Skala *Forgiveness* dengan 18 item valid dengan nilai koefisien reliabilitas 0,866 dan Skala Regulasi emosi dengan 18 item valid dengan nilai koefisien reliabilitas 0,874. Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap *forgiveness* pada remaja yang memiliki konflik keluarga, diperoleh nilai $R^2 = 0,216$ atau 21,6% dengan sig regresi ($p < 0,05 = 0,000 < 0,05$). Sumbangan efektif regulasi emosi terhadap *forgiveness* pada remaja yang memiliki konflik dengan keluarga sebesar 19,8%. Sedangkan yang lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci: *forgiveness*, regulasi emosi, remaja.

Abstract. *Adolescents still experience emotional fluctuations, which can trigger conflict in the family. Forgiveness can help teenagers reduce conflict, of course by involving emotional regulation so that teenagers can manage their emotions well. The purpose of this research is to determine the influence of emotional regulation on forgiveness in adolescents. The sample in this study was 102 respondents with the criteria being teenagers aged 17 to 22 years. The sampling method in this research used accidental sampling technique. The data collection instruments used were the Forgiveness Scale with 18 valid items with a reliability coefficient value of 0.866 and the Emotion Regulation Scale with 18 valid items with a reliability coefficient value of 0.874. The results of simple linear regression analysis indicated that there is a significant influence between emotional regulation and forgiveness in adolescents who have family conflict, obtained a value of $R^2 = 0.216$ or 21.6% with sig regression ($p < 0.05 = 0.000 < 0.05$). The effective contribution of emotional regulation to forgiveness in adolescents who have conflicts with their families is 19.8%. While others are influenced by other factors.*

Key words: *forgiveness, emotional regulation, teenagers.*

Di dalam kehidupan sehari-hari dalam keluarga dihadapkan berbagai situasi yang terkadang melibatkan dirinya dengan penuh emosi. Emosi yang muncul bisa bervariasi. Kita merasa menjadi tenang dan nyaman dengan keluarga. Emosi yang dirasakan juga cenderung emosi yang positif, seperti senang dan bahagia. Namun, terkadang harapan dan pendapat yang tidak sesuai dalam keluarga menyebabkan kita mengalami emosi yang negatif, seperti marah, sedih dan khawatir. Emosi negatif yang muncul bisa memicu sebuah konflik, terutama pada remaja. Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Mantiri (2014) bahwa terdapat beberapa perilaku pada remaja yang dapat menyebabkan konflik, seperti perbedaan pendapat, masalah pergaulan, berbohong, pergi keluar rumah tanpa pamit, pulang ke rumah terlalu malam, membolos, keluyuran dan berkelahi dengan teman, pemanfaatan waktu luang, penggunaan *handphone*, membantu tugas rumah, cara berpakaian, model rambut, dan kebiasaan menonton televisi.

Masa remaja merupakan masa peralihan menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, sosial dan emosi. Masa remaja terbagi menjadi 3 tahapan yaitu remaja awal, tengah dan akhir. Masa remaja akhir adalah masa yang dialami individu pada rentan usia 17 – 22 tahun, dimana remaja mengalami perkembangan pada aspek emosi yang ditunjukkan melalui perilaku pada remaja (Santrock, 2007). Zulkifli (2006) mengungkapkan bahwa keadaan emosi remaja masih labil. Emosi remaja lebih kuat dan lebih menguasai diri mereka daripada pikiran yang realistis. G. Stanley (dalam Santrock, 2013) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa bergolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati.

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Kurniawan, dkk (2020) menjelaskan bahwa bentuk konflik keluarga pada remaja seperti perilaku keluarga mengabaikan dan kekerasan secara verbal pada remaja. Huraerah (dalam Nidya, 2014) mengatakan bahwa jika remaja mengalami hal tersebut, tentu akan menjadi masalah besar dalam diri remaja. Padahal, keluarga merupakan landasan primer bagi pembentukan kepribadian dan sikap individu. Keluarga juga merupakan tempat pertama individu mendapatkan pengalaman dan pembelajaran yang bersifat mendalam. Oleh karena itu, keluarga memegang peranan penting dalam perkembangan remaja. Beberapa tugas keluarga yaitu pemenuhan kebutuhan pokok, kebutuhan akan kasih sayang dan cinta kasih, memberikan perhatian, memberikan dukungan sosial, dan rasa aman (Huraerah dalam Nidya, 2014). Disaat remaja tidak mendapatkan hal tersebut, tentu harus ada penyesuaian yang dia lakukan guna memperbaiki dirinya. Salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan memaafkan anggota keluarga.

Forgiveness adalah kemampuan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan perasaan dan penilaian negatif terhadap suatu hal yang telah menyakitinya, sehingga dapat mengubah perilaku seseorang terhadap pelaku maupun peristiwa tersebut diubah menjadi netral atau positif serta membuat seseorang merasa lebih nyaman berada di lingkungannya (Setiyana, 2013). Memaafkan dapat menjadi solusi yang tepat untuk menghilangkan perasaan-perasaan negatif terhadap seseorang yang telah menyakitinya. Sumber gejala dari *forgiveness* tidak hanya karena suatu kesalahan akibat orang lain atau situasi dimana pandangan seseorang berada pada kendali seseorang melainkan juga terhadap diri kita sendiri. Memaafkan merupakan perilaku yang dapat dilakukan remaja agar dapat meringankan beban penderitaan dengan tidak menanggung serta menyimpan dendam dan perasaan sakit hati. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang mampu memaafkan orang lain yang menyakitinya maka kemarahan, kecemasan serta depresi yang dialami akan berkurang (Anderson, 2006).

Remaja cenderung memaafkan keluarga dengan alasan hubungan kekeluargaan yang masih terjalin, walaupun remaja cenderung menghindari berinteraksi dengan keluarga (Maghfiroh & Suryanto, 2018). Faktor komitmen agama, faktor personal korban, empati, kualitas hubungan, perenungan, kecerdasan emosi, dan respon pelaku juga menjadi faktor penting remaja dapat memaafkan (Sitinjak, 2018). Selain itu, faktor dominan yang mempengaruhi pemaafan remaja yaitu faktor personal, yaitu adanya rasa bersalah oleh remaja pada keluarga (Sitinjak, 2018). Adanya ingatan menyakitkan, serta adanya penilaian negatif terhadap keluarga juga merupakan faktor individu untuk melakukan pemaafan pada keluarga (Maghfiroh & Suryanto, 2018). Pada salah satu penelitian yang bersifat fenomenologis oleh Rowe dan Hailing (dalam Dewi, 2006), seseorang yang memaafkan anggota keluarganya mengatakan bahwa ia merasa bebas dari rasa sakit dan marah setelah memaafkan.

Beberapa penelitian juga mengungkapkan dampak forgiveness bagi diri sendiri maupun orang lain. Dampak yang pertama adalah bagi kesehatan fisik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Worthington, et al (2005) menunjukkan bahwa sikap tidak memaafkan akan berdampak buruk bagi kesehatan, yaitu dengan membiarkan stres berada dalam diri. Ketika mengingat peristiwa buruk yang dialami, maka akan mempercepat reaksi jantung dan juga pembuluh darah. Sebaliknya, jika seseorang memaafkan maka akan mengurangi reaksi pada jantung dan juga pembuluh darah yang dapat memicu munculnya tanggapan emosi positif akan menggantikan emosi negatif. Kedua dampak terhadap ketenangan hidup. Menurut penelitian oleh Luskin (dalam Martin, 2003) menunjukkan bahwa seseorang yang dapat memaafkan orang lain akan lebih tenang kehidupannya. Individu tidak mudah marah, tidak mudah tersinggung serta membina hubungan yang lebih baik. Ketiga dampak terhadap kemampuan mengendalikan diri. Menurut penelitian Worthington (2005) memaafkan berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengendalikan diri serta akan menghentikan dorongan untuk melakukan balas dendam. Selain itu, dampak positif lain yang diberikan *forgiveness* adalah kemampuan dalam mengelola emosi. Emosi juga berperan dalam terjadinya perilaku memaafkan. Ketika seseorang memaafkan, mereka membebaskan diri dari beban emosional, dendam, dan kebencian. Pengalaman melepaskan emosi negatif ini bisa menjadi kuat dan transformatif, apalagi jika disertai dengan emosi positif, seperti cinta dan rasa syukur (Baumeister & Kathleen, 2007).

McCullough (dalam Cempaka, 2015) mengatakan bahwa terdapat faktor yang mempengaruhi remaja untuk memaafkan antara lain yaitu (1) *Offense Related Determinant*. Tingkat kelukaan adalah sejauh mana individu mempersepsi bahwa konflik yang terjadi telah memberikan penderitaan bagi dirinya, semakin parah luka yang dirasakan maka akan lebih sulit baginya untuk dapat memaafkan. (2) *Relational Determinant*. Yaitu sejauh mana kualitas hubungan interpersonal yang dimiliki oleh seseorang terhadap pihak yang bertikai dengannya. Karena memaafkan dipahami sebagai serangkaian perubahan motivasional setelah terjadinya konflik, maka tingkat kedekatan, kepuasan, komitmen dan *intimacy* seharusnya akan berhubungan positif dengan *forgiveness*.

Nooren, dkk (2014) mengemukakan bahwa *forgiveness* memiliki peran penting dalam menjaga hubungan. Seseorang yang mampu memaafkan adalah ia yang memilih untuk lebih membina hubungan yang baik dengan orang yang menyakitinya. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh North (dalam Tazmala, 2018) bahwa seseorang yang mampu memaafkan orang lain memiliki karakteristik untuk menghentikan pengaruh negatif seperti balas dendam, kemarahan, kemudian memiliki penilaian yang lebih positif terhadap orang yang telah menyakitinya. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa individu yang memaafkan

memiliki perasaan yang positif terhadap orang yang telah menyakitinya dan mencoba untuk menjalin hubungan yang lebih baik.

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Dewi (2006) memaafkan khususnya pada remaja, yaitu ditandai dengan (1) Melepaskan diri dari konflik dan stres serta melanjutkan kembali aktivitas sehari-hari; (2) Mengatasi masalah; (3) Mengatasi kemarahan; (5) Mencapai harapan realistis atas hubungan yang dimilikinya. Perilaku memaafkan ditandai dengan adanya perubahan motivasi untuk menghilangkan motivasi atau dorongan negatif seperti dendam, dan penghindaran yang muncul setelah adanya perselisihan, kemudian individu tersebut akan menumbuhkan motivasi yang positif dan mengarah kepada perbaikan hubungan (McCullough, 2000). Menurut Worthington (2003), jika individu benar-benar siap memberi maaf, ia akan melakukan penggantian emosi negatif (seperti rasa marah) dari transgresi yang telah dipersepsi individu atau keengganan untuk memaafkan (*unforgiveness*) ke arah emosi positif (seperti empati, simpati, belas kasih). Emosi positif pada awalnya akan menurunkan intensitas dari emosi negatif. Jika penggantian emosi yang terjadi cukup lama dan cukup kuat, maka keengganan untuk memaafkan akan berubah. Penggantian emosi pun terjadi sehingga individu merasakan kedamaian. Usaha individu beralih dari keengganan untuk memaafkan ke pemaafan merupakan modifikasi yang melibatkan respon-respon emosi muncul dalam dirinya. Modifikasi ini tentunya melibatkan regulasi emosi.

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. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi dan reaksi yang berhubungan dengan emosi (Shaffer, 20005). Kuebli, dkk (Santrock, 2002) memberikan gambaran bahwa regulasi emosi yang ideal yaitu individu sudah mampu memahami emosi mereka dengan cara mengerti emosi apa yang sedang dirasakan pada waktu tertentu. Individu mengetahui bahwa mungkin akan mengalami suatu emosi negatif atau positif, sehingga dapat mempertimbangkan alasan-alasan yang menyebabkan munculnya emosi tersebut. Selain itu, mereka sudah mampu menahan emosi negatif seperti rasa sedih, marah, dan cemas yang terjadi pada dirinya. Kemudian menggunakan strategi tertentu untuk mengubah emosi atau perasaan negatif tersebut agar tidak berkepanjangan dan menjadi perilaku lain yang lebih positif (Santrock, 2002). Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil yang signifikan antara regulasi emosi dan perilaku memaafkan, yang artinya terdapat pengaruh antara regulasi emosi dan forgiveness (Astuti, 2019).

Didasari dari pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *forgiveness* pada remaja yang memiliki konflik dengan orang tua. Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah diharapkan dapat menambah kajian dalam bidang ilmu psikologi keluarga dan perkembangan pada remaja. Selain itu, diharapkan dapat menjadi bahan literatur bagi mahasiswa akademisi dan konselor pada remaja, serta dapat menjadi bahan referensi lanjutan bagi penelitian selanjutnya. Manfaat praktis dari penelitian ini yaitu harapannya dapat memberikan wawasan terkait pengasuhan pada remaja.

Forgiveness

Thompson dkk, (2005) menjabarkan *forgiveness* merupakan proses bereaksi terhadap hal-hal yang menyakiti individu sehingga reaksi tersebut dapat bergeser dari negatif ke netral atau positif. Menurut Nashori (2011), *forgiveness* sebagai kesediaan individu atau seseorang untuk meninggalkan hal-hal yang tidak menyenangkan yang berasal dari hubungan interpersonal dengan orang lain dan menumbuhkan pikiran, perasaan, dan hubungan interpersonal yang positif kepada orang lain yang melakukan pelanggaran secara tidak adil.

Pollard dkk (1998) mengemukakan 5 dimensi dalam *forgiveness* diantaranya 1) Realisasi, yaitu tindakan untuk mencapai sesuatu yang diharapkan; 2) Pengakuan, yaitu pernyataan seseorang terhadap penilaian insiden; 3) Perbaikan, yaitu suatu tindakan untuk mengembalikan sesuatu ke kondisi yang lebih baik; 4) Restitusi, yaitu bentuk tanggung jawab dalam memperbaiki kesalahan; 5) Resolusi, yaitu suatu keputusan yang ingin dicapai.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *forgiveness* adalah suatu sikap dan tindakan yang dilakukan oleh individu yang telah diperlakukan dengan kurang baik oleh individu lain dengan cara membalas perlakuannya dengan bersikap baik atau positif.

Regulasi Emosi

Thompson (2005) juga berpendapat bahwa regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi diri dalam reaksi emosional untuk berperilaku sesuai dengan situasi dan kondisi yang terjadi. Gratz & Roemer (2004) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk memonitor, memahami, menerima emosi untuk terlibat dalam perilaku yang diarahkan ketika emosi muncul.

Gratz & Roemer (2004) mengatakan bahwa terdapat 6 dimensi dalam regulasi emosi, yaitu; 1) *Non Acceptance of Emotional Responses (nonacceptance)*, yaitu ketidakmampuan seseorang dalam memahami respon dari emosi; 2) *Difficulties Engaging in Goal-Directed Behavior (goal)*, yaitu kesulitan berkonsentrasi dalam menyelesaikan tugas ketika mengalami emosi negatif; 3) *Impulse Control Difficulties (impuls)*, yaitu kesulitan mengontrol perilaku ketika mengalami emosi negatif; 4) *Lack of Emotional Awareness (awareness)*, yaitu kurangnya kesadaran dalam merespon emosi atau ketidakmampuan individu dalam memahami emosi yang dirasakan dengan jelas; 5) *Limited Access to Emotion Regulation Strategies (strategies)*, yaitu keterbatasan akses untuk strategi regulasi emosi secara efektif; 6) *Lack of Emotional Clarity (clarity)*, yaitu ketidakmampuan individu dalam memahami emosi yang dirasakan secara jelas.

Remaja dengan regulasi emosi yang tinggi akan mampu berperilaku dengan benar dan menguntungkan dirinya sendiri dan orang lain seperti bekerjasama, menolong, bersahabat, berbagi dan sebagainya. Sedangkan, remaja yang memiliki regulasi emosi rendah akan memunculkan dampak negatif dari ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi karena kurang memahami emosi yang dirasakan dan memahami kejadian yang ia alami sehingga menyebabkan kesulitan melakukan modifikasi emosi dalam melakukan penyelesaian masalah yang dihadapi (Robertson dkk, 2012).

Gottman menunjukkan bahwa remaja yang dapat mengaplikasikan regulasi emosi akan memunculkan dampak yang positif yaitu keberhasilan akademik, kesehatan fisik, kemudahan dalam membina hubungan dengan orang lain dan dapat meningkatkan resiliensi (Widuri, 2012). Kemampuan meregulasi emosi menyebabkan remaja memiliki keyakinan pada diri sendiri dan kemampuan diri atau dengan kata lain kemampuan untuk bergantung pada diri sendiri dan menyadari kekuatan serta keterbatasan diri. Menurut Brown (dalam Kurniasih, 2013), ketidakmampuan seorang remaja dalam meregulasi respon emosinya akan mengakibatkan terhambatnya perkembangan perilaku sosial mereka dan keberfungsian mereka di dalam keluarga dan masyarakat

Goleman (dalam Annisa, 2015) menyebutkan bahwa individu yang mampu meregulasikan emosi memiliki ciri-ciri diantaranya: a) Kendali diri, kemampuan untuk mengendalikan diri dan memilih bagaimana individu akan menunjukkan perilaku atau emosi yang sesuai, b) Hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain, c) Memiliki sikap hati-hati, d) Memiliki adaptabilitas, merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi serta menyesuaikan diri dengan lingkungannya, e) Toleransi yang tinggi terhadap frustrasi, apabila individu memiliki toleransi yang lebih tinggi dibandingkan frustrasi maka individu akan mampu mengendalikan apa yang dilakukan dan tidak mudah putus asa, f) Pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungan.

Berdasarkan teori di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan untuk dapat mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat. Regulasi tersebut meliputi kemampuan dalam mengatur perasaan, reaksi fisiologis, serta kognisi dan reaksi yang berhubungan dengan emosi.

Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Forgiveness*

Masa remaja merupakan masa dimana seseorang mengalami periode transisi pada perkembangannya dari masa kanak-kanan ke masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan biologis, kognitif dan sosio emosi (Santrock 2007). Kondisi lingkungan selalu berubah dan menuntut remaja untuk dapat menyesuaikan diri dengan bentuk-bentuk hubungan yang baru dalam berbagai situasi. Apabila dalam penyesuaiannya tidak berjalan dengan baik, maka akan terjadi konflik pada remaja tersebut. Konflik menjadikan individu kurang dalam mencapai kesejahteraan hidup dengan baik, dikarenakan kondisi tidak nyaman akibat konflik yang sedang dialami oleh individu. Menurut Hadriami, konflik yang dihadapi dapat disebabkan oleh beberapa 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 telah tersakiti. Apabila individu tidak mampu menyelesaikan masalah yang tegan dihadapinya, maka akan memunculkan berbagai emosi negatif yang tidak menyenangkan dalam dirinya.

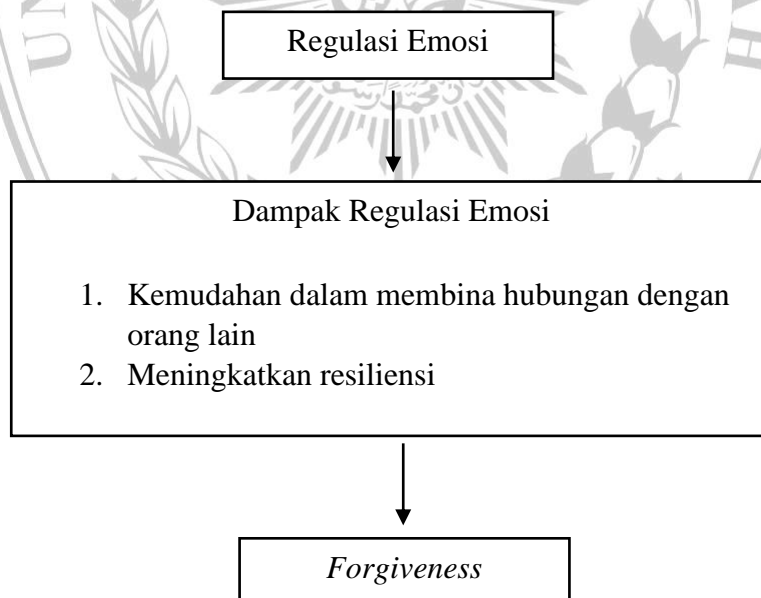
Forgiveness dapat membantu individu untuk mengurangi emosi negatif. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Luskin (Nashori, 2008) menyatakan bahwa individu yang memaafkan akan semakin jarang terlibat konflik. Oleh karena itu, pemaafan merupakan salah satu cara dalam

mencegah terjadinya konflik dan memberikan implikasi yang besar dalam hubungan jangka pendek maupun jangka panjang.

Individu yang dapat memaafkan orang lain adalah individu yang dapat mengontrol emosinya dengan baik. Kemampuan regulasi emosi yang tinggi membuat remaja mampu mengelola emosi yang mereka rasakan. Regulasi emosi juga membantu seseorang dalam mengontrol dirinya. Sehingga, ketika menghadapi masalah tidak dipengaruhi oleh emosi yang negatif dan dapat mengarahkan perilakunya kearah yang positif. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Astuti dkk (2019), menjelaskan bahwa siswa yang memiliki kemampuan meregulasi emosinya dengan baik ditandai dengan kemampuan memaafkan pada siswa.

Proses emosi yang terjadi seringkali berlangsung dengan cepat di dalam otak, sel-sel tertentu pada korteks prefrontal hanya perlu waktu sekitar seperdelapan detik untuk dapat memberikan respon yang berbeda pada suatu hal. Kesiapan untuk melakukan tindakan bergantung pada sistem saraf autonom yang memiliki percabangan, yaitu sistem saraf simpatetik dan parasimpatetik (Kalat, 2010). Sistem saraf simpatetik berfungsi mempersiapkan tubuh untuk merespon dengan singkat dan intens. Salah satu respon tubuh pada individu yang mengalami konflik adalah menangis. Sedangkan sistem saraf parasimpatetik meningkatkan pencernaan dan proses lain yang bertujuan mengkonservasi energy serta menyiapkan diri untuk peristiwa selanjutnya. Salah satu contoh dari proses tersebut adalah regulasi emosi, yaitu bentuk kontrol yang dilakukan individu terhadap emosi yang sedang dirasakan dan mengarahkan emosi yang dirasakan menjadi lebih positif.

Kerangka Berpikir



Hipotesa

Terdapat pengaruh antara regulasi emosi terhadap *forgiveness* pada remaja yang memiliki konflik dengan orang tua.

Metode Penelitian

Rancangan Penelitian

Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu pendekatan dengan mengumpulkan data berupa data angka yang kemudian diolah dengan menggunakan teknik statistik. Menurut sugiyono (2012), penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, dimana pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dan analisis data bersifat statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Desain dari penelitian ini yaitu metode survey atau kuesioner dengan menggunakan skala likert.

Populasi dan sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2012), populasi merupakan wilayah secara umum yang terdiri dari subjek atau objek dengan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja akhir yang memiliki konflik keluarga.

Menurut Sugiyono (2012), sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu teknik penentuan sampling yang berdasarkan kebetulan yakni siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat dijadikan sebagai sampel jika dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2012).

Penelitian ini menggunakan kriteria subjek remaja akhir baik perempuan maupun laki-laki dengan rentang usia 17-22 tahun yang memiliki konflik dalam keluarga. Total sampel dalam penelitian ini yaitu 102 responden. Berikut penjelasan subjek penelitian berdasarkan usia dan jenis kelamin.

Tabel 1 Deskripsi Subjek Penelitian

Kategori	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	44	43,1%
Perempuan	58	56,9%
Jenjang		
SMA	22	21,6%
Universitas	80	78,4%
Total	102	100%

Berdasarkan tabel 1. diatas menjelaskan bahwa jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 102 subjek dimana sebanyak 44 orang (43,1%) berjenis kelamin dan berjenis kelamin perempuan sejumlah 58 orang (56,9%). Selanjutnya pada kategori usia, didominasi usia 20 tahun yaitu 36 orang (35,3%), kemudian di urutan kedua yakni usia 18 tahun sebanyak 21 orang (20,6%)

serta 19 tahun sebanyak 21 orang (20,6%). Selanjutnya pada urutan ketiga usia 21 tahun sebanyak 19 tahun (18,6%) dan terakhir usia 17 tahun dan 22 tahun sebanyak 5 orang (4,9%).

Variable dan Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah regulasi emosi, sedangkan variabel terikatnya (Y) yaitu *forgiveness*.

Pengukuran regulasi emosi pada penelitian ini menggunakan *Difficulties Emotion Regulation Scale – Short Form* (DERS-SF) yang dikembangkan oleh Kaufman, dkk (2015) mewakili 6 dimensi dari regulasi emosi yaitu *awareness, clarity, non-acceptance, strategies, impulse* dan *goals*. Dalam instrumen ini terdapat sejumlah 18 item dengan 3 item *favorable* dan 15 item *unfavorable* yang terdapat 4 alternatif jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Setelah dilakukan *tryout* tidak terdapat item yang gugur, sehingga terdapat 18 item valid. Selanjutnya, skala regulasi emosi memiliki tingkat validitas berkisar antara 0,631 – 0,836 dengan nilai reliabilitas sebesar 0,874.

Pengukuran *forgiveness* pada penelitian ini menggunakan *Family Forgiveness Scale* (FFS) yang disusun oleh Pollard, dkk (1998) dari 3 aspek yaitu realisasi, pengakuan, perbaikan, restitusi dan resolusi. Instrumen ini dimodifikasi oleh peneliti setelah melakukan studi pendahuluan pada alat ukur tersebut sejumlah 20 item dengan 11 item *favorable* dan 9 item *unfavorable* yang terdapat 4 alternatif jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Setelah dilakukan *tryout* terdapat 2 item yang gugur. Hal ini dikarenakan nilai *r hitung* kurang dari *r tabel* sebesar 0,193, sehingga terdapat 18 item valid. Selanjutnya, skala regulasi emosi memiliki tingkat validitas berkisar antara 0,239 – 0,794 dengan nilai reliabilitas sebesar 0,866.

Tabel 2 Uji Validitas dan Reliabilitas

Instrument	Jumlah Item	Korelasi Item - Total	Indeks Reliabilitas
Skala Regulasi Emosi	18	0,631-0,836	0,874
Skala <i>Family Forgiveness</i>	18	0,239-0,794	0,866

Prosedur dan Analisis Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tiga prosedur utama yaitu persiapan, pelaksanaan dan analisa data. Pada tahap persiapan, peneliti melakukan pendalaman materi melalui kajian teori. Kemudian peneliti menyusun alat ukur dan mengembangkan instrumen berdasarkan aspek dalam variabel. Pada tahap pelaksanaan, peneliti melakukan uji coba skala atau *try out* dengan penyebaran instrumen pada responden yang sesuai kriteria, penyebaran instrument dilakukan dengan menggunakan *google form*, kemudian dilanjutkan pengambilan data. Selanjutnya, peneliti melakukan analisa data menggunakan *Statistical Package For Social Science* (SPSS) 22 untuk uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas dengan menggunakan uji *kolmogrov smirnov*, dilanjutkan dengan uji deskriptif, kemudian uji korelasi. Analisa data pada penelitian ini menggunakan regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana pengaruh regulasi emosi terhadap *forgiveness* pada remaja yang memiliki konflik dengan keluarga. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 102 subjek yang memiliki konflik dengan keluarga, maka diketahui data sebagai berikut:

Tabel 3 Perhitungan Kategorisasi Variabel

Variabel	Mean	SD	Kategori	Interval	Frekuensi	%
Regulasi Emosi	45	9	Rendah	$X < 36$	69	67,6%
			Sedang	$36 \leq X < 54$	20	19,6%
			Tinggi	$54 \leq X$	13	12,7%
Family Forgiveness	45	9	Rendah	$X < 36$	31	30,4%
			Sedang	$36 \leq X < 54$	70	68,6%
			Tinggi	$54 \leq X$	1	1%

Berdasarkan dari tabel 3, diketahui regulasi emosi remaja memiliki kategori rendah sebanyak 69 orang (67,6%), Sedang sebanyak 20 orang (19,6%) dan tinggi sebanyak 13 orang (12,7%). Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi remaja mendominasi kategori yang rendah. Selanjutnya pada *family forgiveness* remaja memiliki kategori rendah sebanyak 31 orang (30,4%), sedang sebanyak 70 orang (68,6) dan tinggi sebanyak 1 orang (1%). Hal ini menunjukkan bahwa *family forgiveness* remaja memiliki kategori yang sedang.

Tabel 4 Deskripsi Uji Regresi Regulasi Emosi Terhadap Family Forgiveness

R	R ²	p	B	Kesimpulan
0,464	0,216	0,000	20,748	Signifikan

Berdasarkan hasil uji regresi yang dilakukan bahwa, didapatkan nilai signifikansinya yaitu 0,000 dimana nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi yang digunakan yaitu 0,05 ($p < 0,05 = 0,000 < 0,05$), artinya bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *family forgiveness* pada remaja. Selanjutnya berdasarkan hasil uji di atas, diperoleh nilai R² sebesar 0,216 atau 21,6%. Hal ini menunjukkan bahwa *family forgiveness* dipengaruhi oleh variabel bebas yaitu regulasi emosi sebanyak 21,6%, sedangkan 88,4% lainnya dipengaruhi oleh variabel-variabel lain diluar model penelitian yang digunakan pada penelitian ini.

Secara keseluruhan, dari hasil penelitian yang telah dilakukan memaparkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan terhadap *forgiveness*. Hal tersebut dapat dilihat berdasarkan nilai Sig. regresi sebesar 0.000 lebih kecil dari 0.05. Adapun pengaruh regulasi emosi terhadap *forgiveness* adalah sebesar 19,8%.

DISKUSI

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *forgiveness* pada remaja. Sejalan dengan penelitian lain yang telah dilakukan oleh Hidayah (2002) menunjukkan hasil nilai yang signifikan yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara regulasi emosi dengan *forgiveness* pada kualitas pertemanan remaja.

Penelitian yang telah dilakukan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi pada remaja menunjukkan dominasi kategori rendah. Sesuai dengan studi yang telah dilakukan terkait fungsi amigdala menemukan bahwa pola reaktivitas yang berlebihan terlihat pada usia remaja dibandingkan dengan usia lain (Guyer dan Hare, 2008). Sedangkan korteks prefrontal yang memainkan peran sentral dalam upaya regulasi emosi menunjukkan perkembangan berkelanjutan selama masa remaja (McRae dkk, 2012). Sama halnya dengan yang diungkapkan oleh Santrock bahwa masa remaja merupakan masa dimana jiwa penuh dengan tekanan dan gejolak emosi (dalam Natalia & Lestari, 2015). Santrock mengungkapkan bahwa perkembangan emosional pada masa remaja melibatkan pembangunan identitas yang realistis dan koheren dalam berhubungan dengan orang lain serta belajar untuk mengatasi stres dan mengelola emosi (dalam American Psychological Association, 2003). Sehingga pada masa remaja, emosi lebih dominan menguasai diri daripada pikiran yang realistis, hal tersebut dapat dikatakan wajar karena salah satu ciri perkembangan psikologis remaja adalah emosi yang meledak-ledak.

Berdasarkan dari hasil perhitungan kategorisasi pada aspek regulasi emosi menunjukkan bahwa hampir semua aspek pada variabel regulasi emosi remaja cenderung rendah, kecuali pada aspek kesadaran. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Hapsari (2020) menyatakan bahwa individu yang mampu menyadari emosi yang dirasakannya akan lebih memiliki regulasi emosi yang lebih baik seperti mampu mengelola atau mengubah emosi negatif menjadi positif, memiliki sikap adaptif sehingga mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan memiliki pemikiran yang positif sehingga mampu menyelesaikan masalah dengan baik.

Aspek variabel *family forgiveness* pada remaja terdapat hasil bahwa tiga diantaranya memiliki kategori tinggi yaitu aspek realisasi, restitusi dan resolusi. Sedangkan kedua aspek lainnya yaitu pengakuan dan perbaikan didominasi oleh kategori sedang. Adapun hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *family forgiveness* pada remaja menunjukkan kategori sedang. Menurut McCullough dkk, (2009) terdapat lima faktor yang mempengaruhi seseorang untuk memaafkan yaitu empati, karakteristik, kepribadian, kualitas hubungan dan religiusitas.

Hasil penelitian yang telah dilakukan menjelaskan bahwa remaja yang dapat mengontrol atau meregulasi emosinya dengan baik akan lebih mudah untuk memaafkan saat individu tersebut merasa tersakiti. Sebaliknya, jika remaja yang memiliki regulasi emosi yang rendah, maka remaja akan cenderung untuk berperilaku yang negatif atau hal yang tidak diinginkan kepada individu yang telah menyakiti remaja tersebut. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Amalia dkk, (2021) menjelaskan bahwa remaja yang memiliki strategi regulasi emosi yang rendah cenderung mudah marah, jengkel dan menimbulkan sikap memberontak pada orang tua. Namun hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Wardhati & Faturochman (2006) menyatakan bahwa memaafkan bersifat subjektif tergantung hubungan

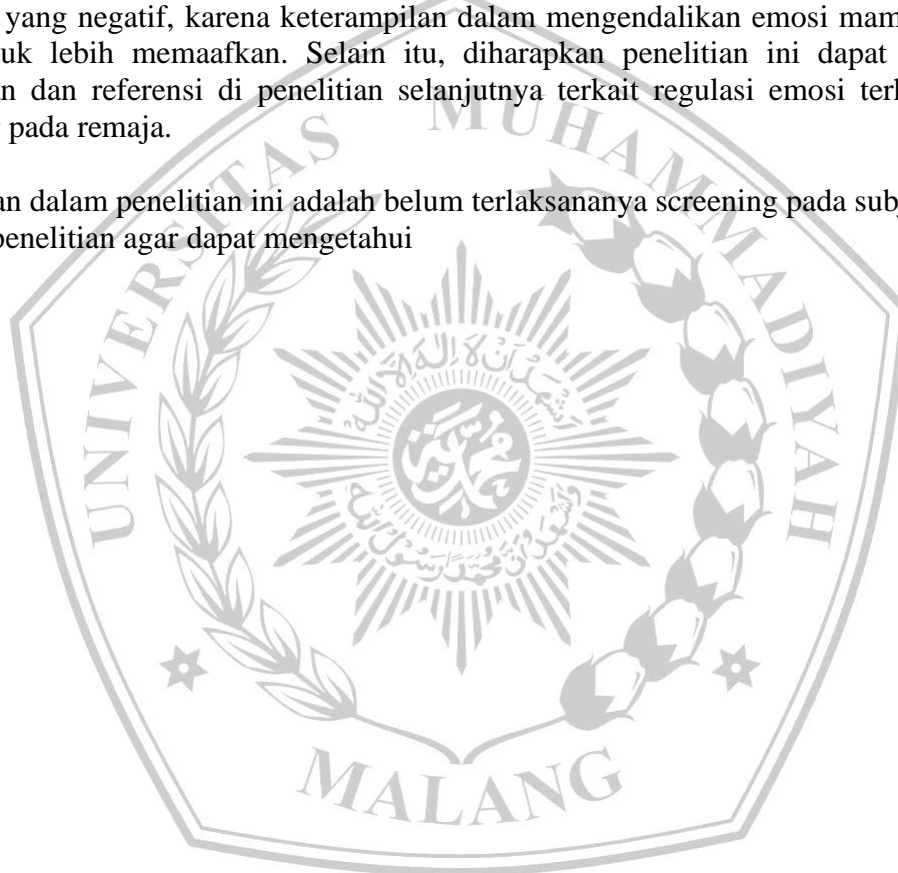
personal antara individu yang disakiti dan yang menyakiti, serta didukung oleh lima faktor yang mempengaruhi sikap memaafkan.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah diperoleh, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Hasil penelitian ini dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh antara regulasi emosi terhadap *forgiveness* pada remaja yang memiliki konflik dengan keluarga.

Adapun implikasi dari penelitian ini, diharapkan bagi remaja untuk tetap mengendalikan emosinya atau meregulasi emosinya agar mencegah perilaku atau sikap remaja menuju kepada hal yang negatif, karena keterampilan dalam mengendalikan emosi mampu membuat remaja untuk lebih memaafkan. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan referensi di penelitian selanjutnya terkait regulasi emosi terhadap *family forgiveness* pada remaja.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah belum terlaksananya screening pada subjek sebelum dilakukan penelitian agar dapat mengetahui



REFERENSI

- Amelia, Fauzi, R. Lestari, T. 2021. "Tanggapan Orang Tua Mengenai Pengaruh Youtube Terhadap Emosi Anak Usia Sekolah Dasar", *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol.5 No.1, hlm.1483
- American Psychological Association. (2003). *Publication manual of the American Psychological Association (6th edition)*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Anderson, Norman. 2006. *Forgiveness: A Sampling of Research Results*. Washington DC: American Psychological Association.
- Annisa. (2015). Regulasi Emosi Ditinjau dari Kepribadian Ekstraversi pada Guru Sekolah Luar Biasa. Skripsi, 12-13
- Astuti, D. Wasidi. Sinthia, R. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Memaafkan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmiah Bimbingan & Konseling*.
- Baumeister, Roy F & Vohs, Kathleen D. 2007. *Self-Regulation, Ego Depletion and Motivation*. Social and personality psychology : Backwell Publishing Ltd. 115-128.
- Cempaka, A. L. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi forgiveness dalam pernikahan di kecamatan Makasar, *Jakarta Timur*. Skripsi. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Dewi, Mestika. 2006. *Gambaran Proses Memaafkan Pada Remaja Yang Orangtuanya Bercerai*. Fakultas Psikologi Universitas INDONUSA Esa Unggul. Jurnal Psikologi Vol. 4 No. 1, Juni 2006
- Elida P, 2006. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang: Angkasa Raya.
- Gratz, D.T & Roemer, J.J. 2004. *Antecedent and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology*. Journal of Personality and Social Psychology, 74, 224-237
- Gross, J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social consequences. *Psychophysiological Research*, 281-291.
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Gross, J. (2014). *Handbook of Emotional Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Guyer, A. E., Monk C. S., McClure-Tone, E. B., et al. (2008) *A developmental examination of amygdala response to facial expressions*. J Cogn Neurosci. 20(9):1565–1582.
- Kalat, J. W. (2010). *Biopsikologi: Biological Psychology*. Jakarta: Salemba Humanika.

- Kurniawan, Dhea B.M, Wideasavitri, P. N. (2020). Forgiveness pada Remaja yang Mengalami Kekerasan dari Keluarga: Bagaimana bisa? Universitas Udayana
- Maghfiroh, V. S., & Suryanto. (2018). Forgiveness permaafan pada korban child abuse kekerasan anak. *Temu Ilmiah Nasional Ikatan Psikologi Sosial*.
- Mantiri, V. V. (2014). Perilaku menyimpang di kalangan remaja di Kelurahan Pondang, Kecamatan Amurang Timur Kabupaten Minahasa Selatan. *Jurnal*, 3(1), 1-13
- Martin, A. D. 2003. *Emotional Quality Management; Refleksi, Revisi dan Revitalisasi Hidup Melalui Kekuatan Emosi*. Jakarta : Arga.
- McCullough. 2000. *Forgiveness as Human Strength: Theory, Measurement, and Links to Well Being*. *Journal of Social and Clinical Psychology*
- McCullough, M. E. (2001). *Forgiveness: who does it how do they do it? Current Direction In Psychological Science*. 194-197.
- McRae K., Gross JJ., Weber J., et al. (2012). *The development of emotion regulation: an fMRI study of cognitive reappraisal in children, adolescents and young adults*. *Soc Cogn Affect Neurosci*. 7(1):11–22
- Mudjiran, Dkk. (2007). *Buku Ajar; Perkembangan Peserta Didik*. Padang: UNP Press.
- Nashori, H. (2008). *Psikologi Sosial Islami*. Jakarta: PT Refika Aditama.
- Nashori, H. F. (2011). Meningkatkan kualitas hidup dengan pemaafan. *UNISIA Jurnal Ilmu Sosial*, 33, 214-226
- Natalia, C. & Lestari, M. D. (2015). Hubungan antara kelekatan aman pada orang tua dengan kematangan emosi remaja akhir di denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 2, 78-88.
- Nidya, N.S. (2014). *Hubungan Antara Kekerasan Verbal Pada Remaja Dengan Kepercayaan diri*. Universitas Sanata Dharma.
- Nooren, S., Bierman, R. N. & MacLeod, M. D. (2014). *Forgiving you is hard, but forgetting seems easy: Can forgiveness facilitate forgetting? Psychological science*. Hlm. 1-8.
- Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17(1), 72–82.
- Santrock. J.W. (2002). *Adolescence: Perkembangan Remaja.(edisi keenam)*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock J W. (2013). *Adolescence (perkembangan remaja)*. Erlangga. Jakarta
- Setiyana, V. (2013). Forgiveness dan Stres Kerja terhadap Perawat. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Universitas Muhammadiyah*, Vol. 01, No.2.

- Shaffer, K.A. 2005. *On the nature and function of emotion: A component process approach*. In K. R. Scherer & P.E. Ekman (Eds.), *Approaches to emotion* (pp. 293-317). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Sitinjak, N. (2018). Proses pemaafan pada remaja yang terpapar kekerasan dalam rumah tangga. *Skripsi : Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*.
- Sumiati I., & Sandjaja S.S. (2013). Hubungan antara Memaafkan dengan Kematangan Diri pada Remaja Akhir. *Jurnal NOETIC Psychology*, 3(2).
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tazmala, N, Y. 2018. *Profil Forgiveness Pada Remaja*. Skripsi: Departemen Ilmu Pendidikan dan Bimbingan. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Thompson, R. A. (2005). *Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition*. JSTOR, 59(2/3), 25-52.
- Wardhati, L, T. Faturochman. (2006). *Psikologi pemaafan (The psychology of forgiveness)*. Buletin Psikologi.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Humanita*
- Worthington, E.L. 2003. *Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Hope*. Illinois: InterVarsity.
- Worthington, Everett L. Jr. 2005. *Handbook of Forgiveness*. New York : Routledge Taylor & Francis Group.
- Yusuf, Syamsu. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Zulkifli. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Skala Regulasi Emosi

No.	Item	SS	S	TS	STS
1.	Saya memperhatikan apa yang saya rasakan				
2.	Saya tidak tahu bagaimana perasaan saya				
3.	Saya kesulitan memahami perasaan saya				
4.	Saya peduli dengan apa yang saya rasakan				
5.	Saya bingung dengan apa yang saya rasakan				
6.	Saat saya kecewa, saya mengakui emosi saya				
7.	Saat saya merasa kesal, saya menjadi malu karena merasa seperti itu				
8.	Saat saya merasa kesal, saya kesulitan menyelesaikan pekerjaan saya				
9.	Ketika saya kesal, saya sulit mengendalikan diri saya				
10.	Saat saya merasa kesal, saya akan merasa sangat tertekan				
11.	Saat saya merasa kesal, saya kesulitan fokus pada hal lain				
12.	Saat saya merasa kesal, saya merasa bersalah karena merasa seperti itu				
13.	Saat saya merasa kesal, saya sulit berkonsentrasi				
14.	Saat saya merasa kesal, saya kesulitan mengendalikan perilaku saya				
15.	Ketika saya sedang kesal, saya percaya bahwa tidak ada yang bisa saya lakukan untuk membuat diri saya merasa lebih baik				
16.	Saat saya merasa kesal, saya menjadi jengkel pada diri saya sendiri karena merasa seperti itu				
17.	Saat saya merasa kesal, saya kehilangan kendali atas perilakuku				
18.	Saat saya merasa kesal, butuh waktu lebih lama untuk merasa lebih baik				

Lampiran 2 Blueprint Skala Regulasi Emosi

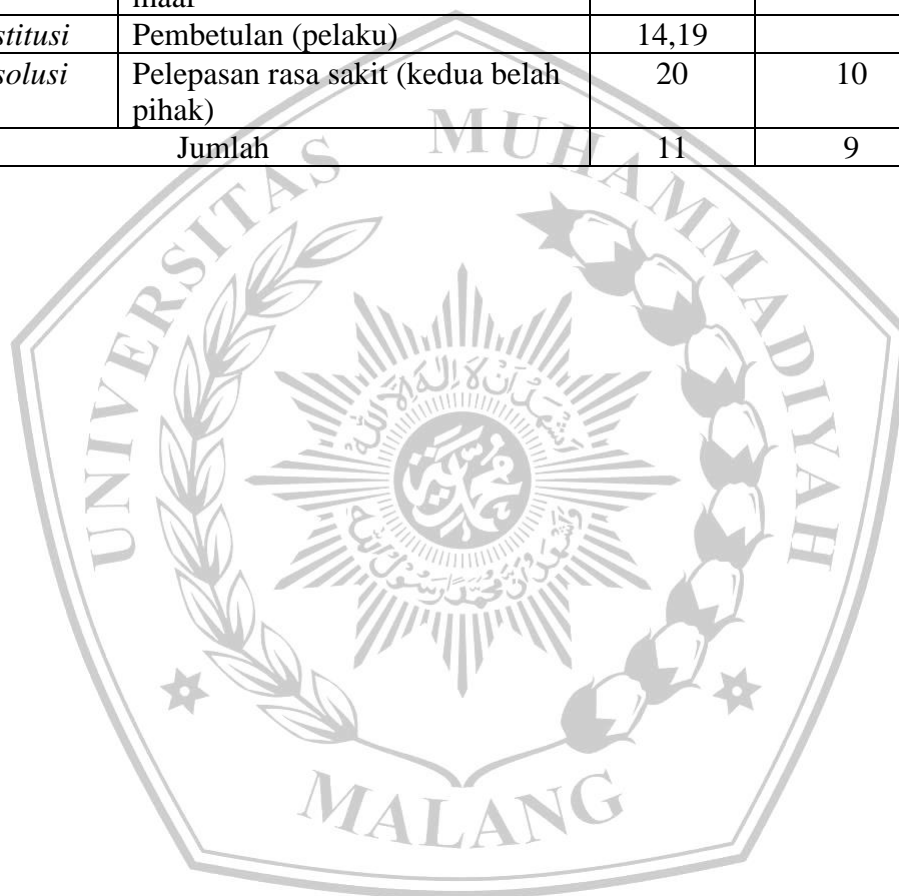
No.	Aspek	Nomor Item		Total Item
		Favorable	Unfavorable	
1.	Ketidakterimaan		7, 12, 16	3
2.	Sasaran		8, 11, 13	3
3.	Impuls		9, 14, 17	3
4.	Kesadaran	1, 4, 6,		3
5.	Strategi		10, 15, 18	3
6.	Kejelasan		2, 3, 5,	3
Jumlah				18

Lampiran 3 Kuesioner Skala *Family Forgiveness Try Out*

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Keluarga saya saling menyemangati untuk jujur tentang perasaan kami.				
2.	Kami didorong untuk membayangkan bagaimana perasaan anggota keluarga kami.				
3.	Kami tidak pernah berjabat tangan dan berbaikan di keluarga saya.				
4.	Di keluarga saya, mengatakan 'maaf' bukan berarti hal itu tidak akan terjadi lagi.				
5.	Rasa bersalah saya berkurang setelah salah satu anggota keluarga saya menerima permintaan maaf saya.				
6.	Orang-orang di keluarga saya menyimpan dendam.				
7.	Di keluarga saya, kami di dorong untuk memahami posisi satu sama lain dalam sebuah argument.				
8.	Tidak apa-apa untuk mengakui telah menyakiti seseorang di keluargaku.				
9.	Saya merasa lebih bisa diterima di keluarga saya untuk mengakui telah menyakiti orang lain daripada menyangkalnya.				
10.	Di keluarga saya, kami memaafkan tetapi kami tidak pernah melupakan.				
11.	Saya mengakui perasaan saya jika saya merasa dirugikan oleh salah satu anggota keluarga saya.				
12.	Di keluarga saya, menang lebih penting daripada rukun satu sama lain.				
13.	Orang-orang di keluarga saya akan saling memarahi ketika mereka terluka.				
14.	Di keluarga saya, kami percaya dalam memberikan kesempatan kedua.				
15.	Kami percaya bahwa sekali kesalahan dilakukan, maka kesalahan itu tidak akan pernah bisa diperbaiki.				
16.	Tak seorang pun di keluarga saya yang pernah mengakui kesalahannya.				
17.	Tak seorang pun di keluargaku yang peduli jika mereka menyakitiku.				
18.	Keluarga saya mendorong satu sama lain untuk mengambil tanggung jawab atas tindakan menyakitkan terhadap orang lain.				
19.	Permintaan maaf di keluarga saya termasuk melakukan perbaikan dalam beberapa hal.				
20.	Perasaan baik dipulihkan dalam keluarga saya ketika rasa sakit dimaafkan.				

Lampiran 4 Blueprint *Family Forgiveness Try Out*

No.	ASPEK	Indikator	Nomor Item		Total
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Realisasi</i>	Kesadaran intrapsikis (kedua belah pihak)	1, 2		2
2.	<i>Pengakuan</i>	Penilaian insiden (kedua belah pihak)	7,11	12, 16	4
3	<i>Perbaikan</i>	Konfrontasi Pengakuan tanggung jawab (pelaku) Saling meminta dan memberi maaf	5,8,9, 18	3, 4, 6, 13,15,17	10
4.	<i>Restitusi</i>	Pembetulan (pelaku)	14,19		2
5.	<i>Resolusi</i>	Pelepasan rasa sakit (kedua belah pihak)	20	10	2
Jumlah			11	9	20



Lampiran 5 Skala *Family Forgiveness*

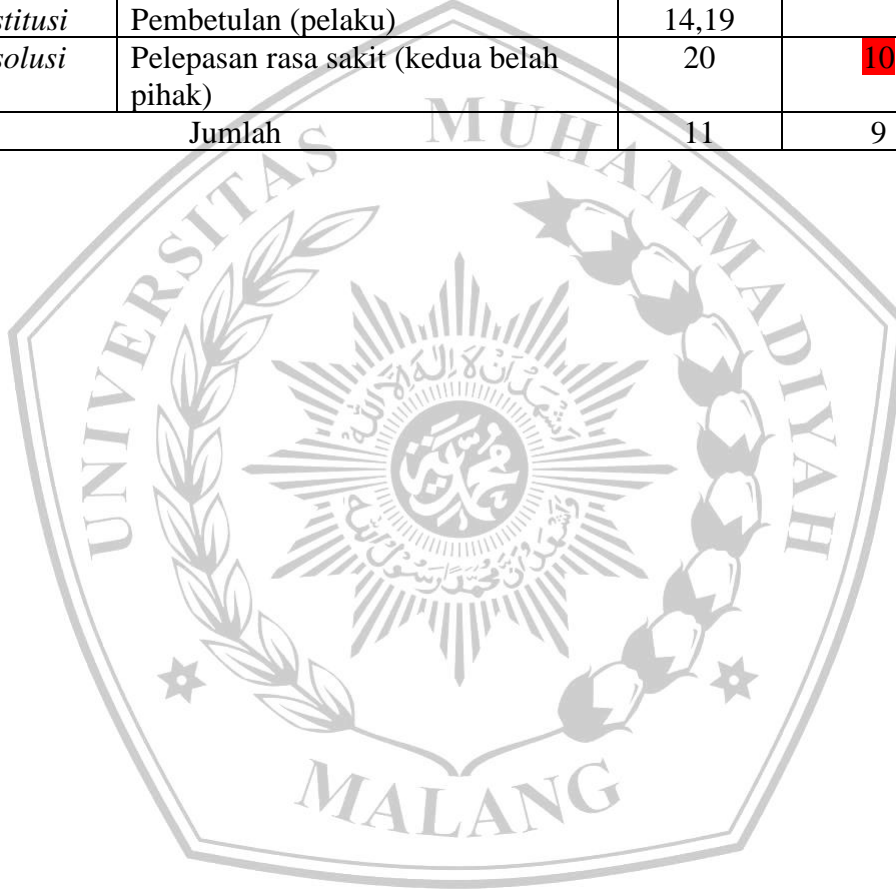
Note Highlite merah Gugur/Tidak Valid

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Keluarga saya saling menyemangati untuk jujur tentang perasaan kami.				
2.	Kami didorong untuk membayangkan bagaimana perasaan anggota keluarga kami.				
3.	Kami tidak pernah berjabat tangan dan berbaikan di keluarga saya.				
4.	Di keluarga saya, mengatakan 'maaf' bukan berarti hal itu tidak akan terjadi lagi.				
5.	Rasa bersalah saya berkurang setelah salah satu anggota keluarga saya menerima permintaan maaf saya.				
6.	Orang-orang di keluarga saya menyimpan dendam.				
7.	Di keluarga saya, kami di dorong untuk memahami posisi satu sama lain dalam sebuah argument.				
8.	Tidak apa-apa untuk mengakui telah menyakiti seseorang di keluargaku.				
9.	Saya merasa lebih bisa diterima di keluarga saya untuk mengakui telah menyakiti orang lain daripada menyangkalnya.				
10.	Di keluarga saya, kami memaafkan tetapi kami tidak pernah melupakan.				
11.	Saya mengakui perasaan saya jika saya merasa dirugikan oleh salah satu anggota keluarga saya.				
12.	Di keluarga saya, menang lebih penting daripada rukun satu sama lain.				
13.	Orang-orang di keluarga saya akan saling memarahi ketika mereka terluka.				
14.	Di keluarga saya, kami percaya dalam memberikan kesempatan kedua.				
15.	Kami percaya bahwa sekali kesalahan dilakukan, maka kesalahan itu tidak akan pernah bisa diperbaiki.				
16.	Tak seorang pun di keluarga saya yang pernah mengakui kesalahannya.				
17.	Tak seorang pun di keluargaku yang peduli jika mereka menyaktiku.				
18.	Keluarga saya mendorong satu sama lain untuk mengambil tanggung jawab atas tindakan menyakitkan terhadap orang lain.				
19.	Permintaan maaf di keluarga saya termasuk melakukan perbaikan dalam beberapa hal.				
20.	Perasaan baik dipulihkan dalam keluarga saya ketika rasa sakit dimaafkan.				

Lampiran 6 Blueprint *Family Forgiveness*

Note Highlite merah Gugur/Tidak Valid

No.	ASPEK	Indikator	Nomor Item		Total
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Realisasi</i>	Kesadaran intrapsikis (kedua belah pihak)	1, 2		2
2.	<i>Pengakuan</i>	Penilaian insiden (kedua belah pihak)	7,11	12, 16	4
3	<i>Perbaikan</i>	Konfrontasi Pengakuan tanggung jawab (pelaku) Saling meminta dan memberi maaf	5,8,9, 18	3, 4, 6, 13,15,17	10
4.	<i>Restitusi</i>	Pembetulan (pelaku)	14,19		2
5.	<i>Resolusi</i>	Pelepasan rasa sakit (kedua belah pihak)	20	10	2
Jumlah			11	9	20



Lampiran 7 Data Demografis Penelitian

Note Highlite merah *UNFAVORABLE*

Timestamp	Nama	Usia	Jenis Kelamin	RE 1	RE 2	RE 3	RE 4	RE 5	RE 6	RE 7	RE 8	RE 9	RE 10	RE 11	RE 12	RE 13	RE 14	RE 15	RE 16	RE 17	RE 18	X (RE)
5/13/2024 8:43:53	Ryanisulistia	20	Perempuan	4	3	3	4	3	1	1	3	4	3	4	2	4	3	3	4	3	3	55
5/13/2024 8:57:08	Bunga Wardani	20	Perempuan	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	27
5/13/2024 9:00:26	Nana Karina	20	Perempuan	1	1	1	2	1	4	2	1	1	2	1	3	2	2	1	2	1	2	30
5/13/2024 9:02:35	Siti Julaeha	22	Perempuan	1	2	1	1	1	3	2	1	1	1	2	4	1	1	1	2	1	1	27
5/13/2024 9:04:25	Ria Nabila	19	Perempuan	2	1	1	1	1	3	2	2	1	2	1	4	2	1	1	1	2	1	29
5/13/2024 9:06:40	Haru Hermawan	18	Laki-laki	1	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	4	2	1	2	1	1	1	27
5/13/2024 9:09:13	Haikal Afrizal	18	Laki-laki	1	1	1	4	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	3	1	2	28
5/13/2024 9:10:44	Ridzwan	19	Laki-laki	1	3	3	2	3	1	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	55
5/13/2024 9:11:27	Indrawan Ilham	17	Laki-laki	1	1	1	1	1	3	2	1	2	1	1	4	2	1	1	1	1	1	26
5/13/2024 9:12:10	Ina oktaviani	20	Perempuan	3	1	2	4	2	3	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	32
5/13/2024 9:13:43	Dea ayuningsih	18	Perempuan	1	2	1	1	1	4	2	1	1	1	1	4	1	1	1	1	2	1	27
5/13/2024 9:15:07	Lala putria	21	Perempuan	1	1	1	2	1	3	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	27
5/13/2024	Hiseza	20	Laki-	3	1	2	4	2	4	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	36

Timestamp	Nama	Usia	Jenis Kelamin	RE1	RE2	RE3	RE4	RE5	RE6	RE7	RE8	RE9	RE10	RE11	RE12	RE13	RE14	RE15	RE16	RE17	RE18	X (RE)
9:16:04			laki																			
5/13/2024 9:16:47	Gama putra	20	Laki-laki	1	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	4	1	2	1	1	1	1	26
5/13/2024 9:18:11	Raffi	21	Laki-laki	2	4	3	1	4	2	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	58
5/13/2024 9:18:42	Nedi Hidayat	20	Laki-laki	1	1	2	2	4	4	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	30
5/13/2024 9:20:22	Caca Amelia	20	Perempuan	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	24
5/13/2024 9:21:30	Heri	19	Laki-laki	3	1	2	4	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	34
5/13/2024 9:22:44	Bela Amelia	21	Perempuan	4	2	1	1	1	3	1	1	2	2	1	4	1	1	2	2	1	2	32
5/13/2024 9:27:20	Ratih Nuraida	22	Perempuan	1	1	2	1	1	3	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	24
5/13/2024 9:45:47	Aira Laila	22	Perempuan	1	2	1	1	2	4	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	27
5/13/2024 9:47:56	Andini Zahra	21	Perempuan	1	1	1	1	1	4	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	26
5/13/2024 9:51:48	Rere Reina	18	Perempuan	1	2	1	1	2	4	2	1	1	1	1	4	2	2	1	1	2	1	30
5/13/2024 9:54:01	Dwi Anita	21	Perempuan	1	1	1	2	2	3	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	28
5/13/2024 9:55:13	Yuni syahrezad	18	Perempuan	1	1	1	1	2	3	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	26
5/13/2024 9:56:52	Sintya Zahria	20	Perempuan	4	1	4	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	4	3	34
5/13/2024 10:03:52	Dwi Astuti	20	Perempuan	1	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	26

Timestamp	Nama	Usia	Jenis Kelamin	RE1	RE2	RE3	RE4	RE5	RE6	RE7	RE8	RE9	RE10	RE11	RE12	RE13	RE14	RE15	RE16	RE17	RE18	X (RE)
5/13/2024 10:05:45	Shava	20	Perempuan	3	1	3	4	2	4	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	36
5/13/2024 10:06:36	Angel	20	Perempuan	3	1	1	3	2	4	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	33
5/13/2024 10:07:26	Safira	19	Perempuan	3	1	2	4	2	4	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	34
5/13/2024 10:08:13	Farhan	18	Laki-laki	3	2	1	4	2	4	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	35
5/13/2024 10:09:26	Suhail	21	Laki-laki	3	2	1	3	2	4	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	34
5/13/2024 10:10:12	Noval	18	Laki-laki	3	1	2	4	2	4	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	35
5/13/2024 10:11:08	Wilfa	18	Perempuan	3	1	2	4	1	3	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	33
5/13/2024 10:13:26	Vivi Amelia	20	Perempuan	1	2	1	1	2	2	1	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	1	27
5/13/2024 10:14:46	Nisa Azzahra	21	Perempuan	1	2	1	1	1	3	2	2	1	1	1	4	2	2	1	2	2	2	31
5/13/2024 10:16:27	Desi Aprilia	18	Perempuan	1	2	1	1	1	4	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	27
5/13/2024 10:17:49	Rehan Dito	18	Laki-laki	1	2	1	1	1	4	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	26
5/13/2024 10:19:19	Adi hidayat	18	Laki-laki	2	2	1	2	2	4	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	31
5/13/2024 10:20:35	Akmal Kamaluddin	20	Laki-laki	1	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	26
5/13/2024 10:21:51	Ismail	18	Laki-laki	1	1	1	1	2	4	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	25

Timestamp	Nama	Usia	Jenis Kelamin	RE1	RE2	RE3	RE4	RE5	RE6	RE7	RE8	RE9	RE10	RE11	RE12	RE13	RE14	RE15	RE16	RE17	RE18	X (RE)
5/13/2024 10:23:21	Vitha Maharani	21	Perempuan	1	2	1	2	1	4	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	29
5/13/2024 10:24:37	Vicky Pratama	20	Laki-laki	1	2	1	1	1	3	2	2	2	1	1	3	2	2	2	1	1	2	30
5/13/2024 10:25:48	Fajar Ramadhan	19	Laki-laki	2	2	2	1	2	4	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	32
5/13/2024 10:27:01	Haerul Maulana	20	Perempuan	2	2	2	1	2	3	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	29
5/13/2024 10:28:57	Gitaa	18	Perempuan	3	1	1	3	2	4	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	32
5/13/2024 10:30:18	Revano	19	Laki-laki	3	1	2	4	2	4	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	36
5/13/2024 10:31:17	Devano	20	Laki-laki	3	2	2	4	2	4	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	35
5/13/2024 10:33:38	Deo	19	Laki-laki	3	2	1	3	1	4	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	33
5/13/2024 10:34:36	Novita	20	Perempuan	3	1	2	3	1	3	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	32
5/13/2024 10:35:52	Sulastri	21	Perempuan	3	1	2	4	2	4	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	36
5/13/2024 10:36:49	Galaksi	20	Laki-laki	3	1	2	4	2	4	2	1	2	1	2	2	1	2	1	3	1	2	36
5/13/2024 10:38:17	Fauzan	19	Laki-laki	3	1	3	3	2	4	1	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	55
5/13/2024 10:39:16	Hermansyah	20	Laki-laki	1	3	3	1	3	1	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	55
5/13/2024 10:40:18	Alfiyani	19	Perempuan	3	1	2	4	2	4	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	34
5/13/2024	Nursaid	21	Laki-	3	1	2	4	2	3	1	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	35

Timestamp	Nama	Usia	Jenis Kelamin	RE1	RE2	RE3	RE4	RE5	RE6	RE7	RE8	RE9	RE10	RE11	RE12	RE13	RE14	RE15	RE16	RE17	RE18	X (RE)	
10:41:12			laki																				
5/13/2024 10:41:59	Ramadhan	18	Laki-laki	3	1	2	4	2	4	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	36	
5/13/2024 10:42:56	Fikar rafli	20	Laki-laki	3	1	1	3	2	4	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	34	
5/13/2024 10:43:58	Albaitshidqi	18	Laki-laki	1	3	4	2	4	1	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	57
5/13/2024 10:44:54	Khanzana	19	Perempuan	1	3	4	2	4	1	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	56
5/13/2024 10:45:48	Silvi	18	Perempuan	3	2	1	3	2	4	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	35
5/13/2024 10:46:47	Nayla tun	19	Perempuan	4	2	2	4	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	34	
5/13/2024 10:47:40	Alif Naufal	19	Laki-laki	2	3	3	1	3	1	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	54	
5/13/2024 10:48:36	Aryani	20	Perempuan	3	2	1	3	1	3	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	32	
5/13/2024 10:49:43	Dinuraisyah	21	Perempuan	3	1	1	3	1	3	2	1	2	2	1	1	2	1	3	1	1	2	31	
5/13/2024 10:50:35	Dwi Astuti	19	Perempuan	3	2	1	3	2	4	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	3	1	35	
5/13/2024 10:51:30	Devi Kurniawati	21	Perempuan	3	1	2	4	2	3	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	33	
5/13/2024 10:52:16	Nur Azizah	20	Perempuan	3	1	2	4	2	3	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	34	
5/13/2024 11:00:38	Qonita	20	Perempuan	2	3	2	2	2	3	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	33	
5/13/2024 11:23:14	Zafira	18	Perempuan	3	1	2	4	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	32	

Timestamp	Nama	U si a	Jenis Kelami n	R E 1	R E 2	R E 3	R E 4	R E 5	R E 6	R E 7	R E 8	R E 9	RE 10	RE 11	RE 12	RE 13	RE 14	RE 15	RE 16	RE 17	RE 18	X (RE)
5/13/2024 11:24:02	Durajat	21	Laki- laki	1	3	4	1	3	2	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	58
5/13/2024 11:24:52	Jumadi	20	Laki- laki	1	4	3	1	3	1	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	55
5/13/2024 11:25:37	Zulfa	18	Peremp uan	3	2	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	30
5/13/2024 11:26:24	Hailala	20	Peremp uan	3	2	1	3	1	3	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	31
5/13/2024 11:27:08	Umar abdul	21	Laki- laki	3	1	2	4	2	4	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	36
5/13/2024 11:28:11	Fauzul	21	Laki- laki	3	2	1	3	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	31
5/13/2024 11:29:00	Faizah	20	Peremp uan	3	1	2	4	2	4	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	35
5/13/2024 11:29:48	Shasa	21	Peremp uan	1	3	4	1	3	1	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	55
5/13/2024 11:30:34	Baikandi	21	Laki- laki	3	1	2	4	2	4	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	34
5/13/2024 11:31:24	Syaban	20	Laki- laki	3	1	2	4	2	3	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	34
5/13/2024 11:32:12	Kiki Maulia	19	Peremp uan	3	1	2	4	2	3	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	33
5/13/2024 11:33:01	Raisa melani	18	Peremp uan	2	3	4	1	3	1	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	56
5/13/2024 11:33:44	Warhamni	19	Peremp uan	1	3	4	1	3	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	58
5/13/2024 12:00:55	Wardani	19	Peremp uan	2	2	1	3	2	3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	34
5/13/2024	Evita	19	Peremp	3	3	3	1	2	4	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	43

Timestamp	Nama	Usia	Jenis Kelamin	RE1	RE2	RE3	RE4	RE5	RE6	RE7	RE8	RE9	RE10	RE11	RE12	RE13	RE14	RE15	RE16	RE17	RE18	X (RE)
12:02:54			uan																			
5/13/2024 12:08:27	Rafli	20	Laki-laki	3	2	3	2	2	2	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	49
5/13/2024 12:17:59	Talisya	20	Perempuan	3	2	2	4	2	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	48
5/13/2024 12:40:45	Yudha setiawan	19	Laki-laki	4	1	2	3	3	3	3	1	2	2	1	2	2	1	3	2	3	2	40
5/13/2024 12:42:15	Ulfina	20	Perempuan	3	1	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	39
5/13/2024 12:43:45	Indrawan	20	Laki-laki	3	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	38
5/13/2024 12:45:06	Olivia	22	Perempuan	3	2	1	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	4	1	2	3	42
5/13/2024 12:46:49	Patricia	21	Perempuan	3	1	2	3	2	3	1	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	38
5/13/2024 12:48:23	Aldi	20	Laki-laki	3	1	1	3	1	4	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	32
5/13/2024 12:49:26	Salsabila	19	Perempuan	3	1	2	4	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	37
5/13/2024 12:50:41	Devano	18	Laki-laki	3	2	3	2	4	2	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	4	2	52
5/13/2024 12:52:53	Ferdian	19	Laki-laki	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	3	2	3	3	2	2	1	2	42
5/13/2024 12:55:20	Gilang	20	Laki-laki	3	1	2	3	3	3	3	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	34
5/13/2024 12:57:23	Hilda	20	Perempuan	3	1	2	4	1	3	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	32
5/13/2024 13:26:46	Jesica	18	Perempuan	2	1	1	4	2	3	1	1	1	1	1	2	2	3	3	3	2	2	35

Timestamp	Nama	Usia	Jenis Kelamin	RE1	RE2	RE3	RE4	RE5	RE6	RE7	RE8	RE9	RE10	RE11	RE12	RE13	RE14	RE15	RE16	RE17	RE18	X (RE)
5/13/2024 13:29:00	Kevin	20	Laki-laki	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	44
5/13/2024 13:34:56	Latifah	21	Perempuan	3	2	2	4	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	38
5/13/2024 13:36:26	Zafran	19	Laki-laki	3	1	1	3	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	33
																						35. 83

Note Highlite merah *UNFAVORABLE*

FF1	FF2	FF3	FF4	FF5	FF6	FF7	FF8	FF9	FF11	FF12	FF13	FF14	FF15	FF16	FF17	FF19	FF20	Y (FF)
4	3	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	58
1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	24
1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	22
1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	1	4	28
1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	23
1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	25
1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	2	1	2	24
1	2	4	3	2	3	1	1	2	2	4	3	1	4	3	3	2	1	42
1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	29
3	4	2	1	3	2	4	3	3	4	2	1	3	2	1	1	4	3	46
1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	21
2	2	2	1	1	2	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	53
3	4	2	1	3	1	3	3	4	4	2	2	4	1	2	2	3	4	48
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	22
1	2	4	4	2	4	1	2	1	2	4	4	2	3	4	3	2	2	47
1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	23
1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	20
4	3	1	2	4	2	3	4	3	3	2	1	4	2	1	2	4	3	48

FF1	FF2	FF3	FF4	FF5	FF6	FF7	FF8	FF9	FF11	FF12	FF13	FF14	FF15	FF16	FF17	FF19	FF20	Y (FF)
1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	1	1	1	1	2	1	1	23
1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	2	23
1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	3	25
1	1	2	1	1	2	4	1	1	1	4	1	4	3	2	4	1	1	35
1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	25
1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	26
1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	23
1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	22
1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	23
3	4	1	2	4	2	3	4	4	4	2	2	4	1	2	2	3	4	51
3	4	2	2	4	2	4	3	3	4	2	1	3	2	2	1	4	4	50
3	4	1	2	3	1	3	4	3	3	1	2	4	2	1	2	4	3	46
3	4	2	1	3	2	4	4	3	4	2	1	3	2	1	2	3	4	48
3	4	1	2	4	2	4	3	3	4	2	2	4	2	1	2	3	3	49
3	3	1	2	3	2	4	3	4	4	2	1	3	1	2	1	3	4	46
3	3	1	1	3	3	4	3	3	3	2	1	3	1	2	1	3	4	44
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	21
1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	26
1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	25
1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	23
1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	27
1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	4	1	2	1	1	1	1	25
1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	25
1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	24
1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	24
1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	23
2	1	1	1	2	2	2	2	1	3	1	4	4	1	1	2	1	1	32
3	4	2	1	3	1	3	3	4	3	2	1	3	1	1	2	4	3	44
3	4	2	1	3	2	4	4	3	4	2	1	3	1	2	1	4	3	47
4	3	1	2	3	1	3	3	4	4	2	1	3	1	1	2	3	4	45

FF1	FF2	FF3	FF4	FF5	FF6	FF7	FF8	FF9	FF11	FF12	FF13	FF14	FF15	FF16	FF17	FF19	FF20	Y (FF)
4	4	2	1	3	1	4	3	4	4	2	2	4	1	2	2	4	3	50
3	4	2	1	3	1	3	4	3	4	2	2	3	1	1	2	4	3	46
3	4	2	1	3	2	4	3	4	3	1	2	3	1	2	1	3	4	46
3	4	2	1	3	2	4	3	3	3	1	2	4	2	2	1	4	4	48
3	4	4	3	1	3	1	1	1	1	4	3	1	3	4	3	1	1	42
1	2	4	3	2	4	1	1	2	1	4	3	2	4	3	4	2	1	44
3	4	2	2	4	2	4	3	4	4	2	1	3	1	2	2	3	3	49
3	4	2	2	4	2	4	3	4	4	2	1	3	1	2	2	3	4	50
3	4	2	1	3	1	3	3	4	3	1	2	3	1	1	2	4	3	44
3	3	1	2	4	2	3	4	3	4	2	2	4	2	1	2	3	3	48
1	2	3	4	2	3	1	1	2	1	3	4	1	3	4	3	2	1	41
1	2	4	3	1	4	2	2	1	2	4	3	1	3	4	4	2	1	44
3	4	2	1	3	2	4	3	3	3	2	1	2	2	1	2	3	3	44
3	3	1	2	4	2	3	4	3	3	1	1	3	1	2	2	4	3	45
2	2	4	4	2	4	2	2	1	2	3	4	2	4	2	3	1	2	46
3	4	2	1	4	2	4	3	3	3	1	2	4	2	1	2	3	4	48
3	4	2	1	3	1	3	4	3	3	2	1	3	1	2	2	3	4	45
3	3	1	2	4	2	3	4	3	3	2	1	3	1	2	2	4	3	46
3	3	1	2	4	2	4	3	3	3	1	1	3	1	2	2	3	3	44
3	4	2	1	3	1	3	4	4	3	1	2	3	1	2	2	4	4	47
1	2	3	4	2	4	2	1	1	1	3	4	2	3	4	4	1	2	44
3	4	2	1	3	1	3	4	3	4	1	2	3	2	1	2	3	3	45
1	2	4	3	2	4	1	2	1	2	4	4	2	3	4	4	1	1	45
1	1	3	3	1	3	2	1	2	1	3	3	1	3	3	4	2	2	39
3	4	2	1	3	1	3	3	4	3	1	2	4	2	1	1	4	3	45
3	4	2	1	3	1	3	4	3	3	1	1	3	2	1	2	3	4	44
3	4	2	2	4	2	3	4	3	4	2	2	4	2	1	2	3	3	50
3	3	1	1	3	1	3	3	4	4	1	2	4	2	1	2	4	3	45
4	3	2	1	3	2	4	3	4	3	1	2	4	2	1	2	3	3	47
1	2	4	4	2	3	1	1	2	1	3	4	2	4	4	3	2	1	44

FF1	FF2	FF3	FF4	FF5	FF6	FF7	FF8	FF9	FF11	FF12	FF13	FF14	FF15	FF16	FF17	FF19	FF20	Y (FF)
3	3	2	1	3	1	3	3	4	3	1	2	3	2	1	2	3	4	44
3	4	2	1	3	2	3	4	4	3	2	2	4	2	2	1	4	3	49
3	3	1	2	4	1	4	3	4	3	1	3	4	2	2	1	3	4	48
1	2	4	3	1	3	1	1	2	2	3	4	1	3	4	3	1	2	41
1	2	3	4	1	3	1	2	1	1	3	4	1	3	3	4	1	2	40
2	2	4	3	2	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	43
3	4	2	3	3	3	1	3	2	3	2	3	4	2	3	1	2	3	47
2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	44
2	2	1	2	4	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	1	3	4	42
3	3	3	1	3	2	3	3	2	4	2	2	2	2	3	2	3	4	47
2	3	2	1	3	2	3	4	3	3	1	2	3	2	2	2	2	4	44
2	4	2	3	3	4	3	2	1	4	3	3	2	2	2	3	2	2	47
2	4	2	2	3	3	3	2	3	4	3	2	1	3	2	2	3	3	47
2	3	2	1	3	3	3	2	3	3	1	1	3	2	3	3	3	3	44
3	4	1	1	4	2	3	4	3	4	2	1	3	3	2	2	3	3	48
3	2	2	2	2	3	2	2	1	3	3	4	1	4	4	3	2	2	45
1	2	4	3	2	3	1	1	1	2	3	4	1	4	3	3	2	1	41
3	3	3	1	3	3	2	4	4	2	2	2	2	2	1	2	2	3	44
3	4	2	1	3	2	3	3	4	3	2	1	3	2	2	2	3	3	46
3	4	2	2	4	2	4	4	3	4	1	2	2	4	3	3	1	2	50
3	3	1	3	3	2	4	3	2	4	2	2	3	2	2	2	3	1	45
2	2	3	3	2	4	2	2	2	2	3	3	2	3	3	4	2	2	46
3	3	2	2	4	2	3	3	2	3	2	1	3	2	2	2	3	4	46
2	2	4	4	2	3	2	2	2	2	3	3	1	3	3	3	2	2	45
																		39.42

Lampiran 11 Uji Reliabilitas *Family Forgiveness*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.866	18

Lampiran 12 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		102
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.15700362
Most Extreme Differences	Absolute	.183
	Positive	.135
	Negative	-.183
Test Statistic		.183
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c

- a. Test distribution is Normal.
 b. Calculated from data.
 c. Lilliefors Significance Correction.

Lampiran 13 Uji Regresi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.464 ^a	.216	.208	9.203

- a. Predictors: (Constant), X

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2327.950	1	2327.950	27.488	.000 ^b
	Residual	8468.922	100	84.689		
	Total	10796.873	101			

- a. Dependent Variable: Y
 b. Predictors: (Constant), X

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	20.748	3.676		5.644	.000
	X	.521	.099	.464	5.243	.000

a. Dependent Variable: Y

Lampiran 14 Uji Crosstab

KAT_REGULASI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	69	67.6	67.6	67.6
	TINGGI	33	32.4	32.4	100.0
	Total	102	100.0	100.0	

KAT_Family_Forgiveness

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	32	31.4	31.4	31.4
	TINGGI	70	68.6	68.6	100.0
	Total	102	100.0	100.0	

Lampiran 15 Hasil Uji Verifikasi Data dan Plagiasi



LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/745/Lab-Psi/UMM/VII/2024

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Anny Mutahidah Walidatul Fitriah
NIM : 201710230311113
Dosen Pembimbing : 1) Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si
2) Ratih Eka Pertiwi, M.Psi

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Verifikasi Analisa Data.
Hasil: Lulus /~~Perbaikan~~
2. Cek Plagiasi
Hasil: Lulus/Perbaikan
Dengan keterangan sebagai berikut:

No	Judul Skripsi	Batas Maksimal	Hasil
1	Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Forgiveness Pada Remaja	25%	23%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Malang, 8 Juli 2024
Petugas Cek

Navy Tri Indah Sari, M.Si