

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN PEMAAFAN PADA MAHASISWA DENGAN RIWAYAT *ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCE*

¹Dhea Siti Fadillah, ¹Novi Qonitatin

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

dhea.sitifadillah02@gmail.com

Abstrak

Konsekuensi negatif pasca terpapar *Adverse Childhood Experience* (ACE) membuat individu menjadi rentan terhadap berbagai disfungsi dalam kehidupan. Strategi *coping* yang dapat dilakukan dalam menghadapi dan mengatasi situasi menekan tersebut diantaranya ialah pemaafan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan pemaafan pada mahasiswa dengan riwayat ACE. Sampel terdiri dari 102 mahasiswa Universitas Diponegoro berusia 18-24 tahun (71 orang perempuan dan 31 orang laki-laki) dengan riwayat ACE yang diketahui melalui *screening* menggunakan kuesioner adaptasi WHO ACE-IQ (*World Health Organization Adverse Childhood Experiences International Questionnaire*). Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah Skala Regulasi Emosi (23 aitem, $\alpha = .901$) dan Skala Pemaafan (29 aitem, $\alpha = .917$). Analisis dilakukan menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif signifikan pada regulasi emosi dan pemaafan, dimana regulasi emosi dapat memprediksi pemaafan secara signifikan, $\beta = .623, p < .001$). Regulasi emosi juga menjelaskan sumbangan efektif yang signifikan pada skor pemaafan, dengan $R^2 = .388, F(1, 100) = 63.33, p < .001$. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin tinggi pemaafan pada mahasiswa dengan riwayat ACE, dan sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah pemaafan pada mahasiswa dengan riwayat ACE. Selain itu, dilakukan uji beda dengan teknik analisis Mann Whitney U, ditemukan terdapat perbedaan yang signifikan bahwa subjek laki-laki memiliki skor regulasi emosi ($U = 828.5, p = .048$) dan pemaafan ($U = 809, p = .036$) yang lebih tinggi daripada subjek perempuan.

Kata kunci: pemaafan, regulasi emosi, mahasiswa, *Adverse Childhood Experience*

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND FORGIVENESS IN STUDENTS WITH A HISTORY OF ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCE

¹Dhea Siti Fadillah, ¹Novi Qonitatin

Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

dhea.sitifadillah02@gmail.com

Abstract

The negative consequences after exposure to Adverse Childhood Experience (ACE) make individuals vulnerable to various dysfunctions in life. Coping strategies that can be done in facing and overcoming these stressful situations include forgiveness. This study aims to determine the correlation between emotion regulation and forgiveness in students with a history of ACE. The sample consisted of 102 Diponegoro University students aged 18-24 years (71 women and 31 men) with a history of ACE known through screening using the WHO ACE-IQ adaptation questionnaire (World Health Organization Adverse Childhood Experiences International Questionnaire). The instruments used in this study were the Emotion Regulation Scale (23 items, $\alpha = .901$) and the Forgiveness Scale (29 items, $\alpha = .917$). Analysis was conducted using simple regression analysis techniques. The results showed there was a significant positive correlation on emotion regulation and forgiveness, that emotion regulation can predict forgiveness significantly ($\beta = .623$, $p < .001$). Emotion regulation also explained a significant effective contribution to the forgiveness score, with $R^2 = .388$, $F(1, 100) = 63.33$, $p < .001$. Based on the analysis that has been done, it can be concluded that the higher emotion regulation, the higher forgiveness in students with ACE history, and conversely, the lower the emotion regulation, the lower the forgiveness in students with ACE history. In addition, a different test was conducted with the Mann Whitney U analysis technique, it was found that there was a significant difference that male subjects had higher emotion regulation scores ($U = 828.5$, $p = .048$) and forgiveness ($U = 809$, $p = .036$) than female subjects.

Keywords: forgiveness, emotional regulation, college students, Adverse Childhood Experience

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Adverse Childhood Experience (yang kemudian disingkat dengan ACE) menjadi salah satu masalah kesehatan publik yang serius selama dua dekade terakhir (Karatekin & Ahluwalia, 2020). ACE merupakan sumber stres yang berupa pengalaman negatif dan terjadi pada awal kehidupan anak, pengalaman negatif tersebut berupa kekerasan psikologis dan fisik, pelecehan seksual, penelantaran, kekerasan yang dilakukan oleh orang tua atau pengasuh, serta berbagai disfungsi pada keluarga (World Health Organization, 2020). Prevalensi ACE menurut *Official Journal of The American Academy of Pediatrics* (Hillis dkk., 2016) ialah terdapat lebih dari satu milyar atau sekitar 50% anak-anak daerah Afrika, Asia, dan Amerika Utara yang berusia 2-17 tahun pernah mengalami ACE. Berdasarkan data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak tahun 2023 terdapat 20.221 anak Indonesia berusia 0-17 tahun yang mengalami tindak kekerasan, berupa kekerasan fisik, psikis, seksual, penelantaran, maupun eksploitasi (KPPA, 2023).

Individu dengan ACE berkaitan pada dampak negatif seperti kondisi psikologis yang buruk, perbuatan menyalahgunakan zat, permasalahan kondisi sosial, menyakiti diri hingga perilaku bunuh diri. ACE mempunyai implikasi negatif terhadap fungsi fisik, emosional, dan sosial saat individu dewasa (Felitti dkk., 1998). Konsekuensi negatif tersebut membuat individu dengan riwayat ACE menjadi rentan terhadap berbagai disfungsi dalam kehidupannya.

Kondisi tersebut akan berdampak buruk bagi individu apabila tidak ditangani dengan baik. Theofani dan Herdiana (2020) mengungkapkan strategi *coping* yang dapat dilakukan dalam menghadapi dan mengatasi situasi menekan pada hidup ialah pemaafan. Pemaafan

dilakukan individu untuk belajar melepaskan pengalaman menyakitkan dengan mencapai penyembuhan bagi diri sendiri (Abdullah dkk., 2018).

Pemaafan menjadi proses penting pada individu dengan riwayat pengalaman traumatis. Sebab, individu perlu untuk melepaskan trauma dan beban yang ditanggung agar tidak menderita dan terjebak sebagai korban. Saat terjebak, individu akan kehilangan kedamaian dan membentuk konflik internal yang pahit pada diri sendiri (Arif, 2016).

Pada beberapa penelitian, pemaafan terbukti meningkatkan prasangka baik dalam memahami makna hidup (Zuanny & Subandi, 2016), penerimaan diri (Rahmandani & Subandi, 2010), meningkatkan harga diri (Gunawan dkk., 2016), meningkatkan kesejahteraan psikologis (Wijaya & Widiyastuti, 2020), serta secara signifikan mengurangi kecemasan, depresi, dan gejala stres pasca trauma (Reed & Enright, 2006).

Kemampuan memaafkan merupakan hasil interaksi yang kompleks. Perasaan negatif sering kali menjadi hambatan dalam proses pemaafan. Individu mungkin merasakan berbagai emosi negatif dan perasaan bermusuhan, seperti kebencian, kemarahan, rasa jijik, penghinaan dan cemoohan. Selanjutnya, adanya keinginan agar pelaku dihukum dan menderita sebagai respon terhadap perilaku yang diterima membuat kapasitas untuk memaafkan menjadi tidak terpenuhi (Lacey & Pickard, 2015).

Pemaafan memerlukan kesediaan individu agar dapat meninggalkan hal-hal tidak menyenangkan yang pernah terjadi, dimana pengalaman tersebut dapat berasal dari hubungan antara individu dengan cara meningkatkan serta menumbuhkan emosi, pemikiran, dan ikatan yang lebih positif terhadap individu yang pernah berbuat tidak menyenangkan (Nashori, 2014). Pemaafan menjadi proses yang melibatkan perubahan emosi dan sikap pada pihak yang menyakiti individu. Individu secara sengaja dan proses suka rela memiliki motivasi dalam melakukan keputusan pemaafan (Denmark dkk., 2006). Oleh karena itu, individu perlu melepaskan diri dari afeksi negatif dan kembali menciptakan hubungan sehingga terjadi

penyesuaian dengan adanya kepercayaan, penyembuhan luka, dan tidak memiliki motivasi untuk melakukan balas dendam (Safitri, 2017).

Secara konsisten, pemaafan memiliki fokus utama pada proses emosional. Pemaafan membantu individu untuk meredakan emosi negatif dan menumbuhkan emosi positif. Pemaafan dikonseptualisasikan sebagai hal yang berakar pada emosi dan mengharuskan seseorang untuk mengatur emosinya terhadap orang yang telah menyakiti (Ho dkk., 2020). Tercapainya pemaafan akan berhubungan erat dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi.

Pemaafan yang dapat dicapai oleh individu merupakan proses untuk melepaskan derita untuk tidak memiliki dendam, menyimpan beban pikiran, dan rasa sakit. Dalam mengembangkan pemaafan, individu perlu untuk menguasai emosi dan memberdayakan emosi ketika memutuskan, merencanakan, serta memotivasi pemaafan (Astuti dkk., 2019). Kemampuan dalam diri individu untuk mengatur emosi disebut sebagai regulasi emosi.

Regulasi emosi dinyatakan sebagai sebuah proses yang mempengaruhi emosi yang dimiliki, waktu untuk individu memilikinya, serta cara individu untuk merasakan dan menunjukkan emosi (Gross, 2002). Regulasi emosi secara efektif dianggap mampu dalam mengatasi emosi negatif agar mampu adaptif ketika menghadapi berbagai berbagai tekanan kehidupan. Regulasi emosi didefinisikan sebagai strategi individu yang terjadi pada saat seseorang sedang berada dalam keadaan sadar ataupun tidak sadar dalam mempertahankan, memberi penguatan ataupun pengurangan pada aspek yang muncul dari reaksi emosi berupa pengalaman emosi dan perilaku (Gross & Thompson, 2007).

Penelitian empiris yang mengukur hubungan regulasi emosi dan pemaafan telah ditemukan dalam berbagai *setting*, seperti siswa (Astuti dkk., 2019), korban perselingkuhan (Febriyanti & Juniarly, 2020), anak didik lembaga pembinaan khusus anak (Ferawati & Rahmandani, 2020), wanita bercerai (Junita & Malikussaleh, 2022), serta korban *bullying*

(Islah, 2020). Terdapat gap penelitian pada pengujian hubungan kedua variabel, dimana penelitian mengenai pemaafan dan regulasi emosi belum banyak dilakukan pada populasi rentan seperti individu dengan riwayat pengalaman traumatis pada masa anak-anak (ACE).

Umumnya, konsekuensi negatif pada individu dengan riwayat ACE rentan terjadi saat individu berada pada masa dewasa awal. Onset gangguan kesehatan mental diketahui sering kali mulai terjadi saat individu sedang berada pada usia 18-25 tahun (Arnett dkk., 2014). Padahal dalam periode tersebut, individu sedang dalam usia produktif untuk memenuhi berbagai tugas perkembangan, diantaranya menempuh pendidikan sebagai mahasiswa.

Mahasiswa termasuk sebagai salah satunya kelompok yang rentan dengan gangguan psikologis (Bruffaerts dkk., 2018) akibat beberapa masalah dalam kehidupan mahasiswa seperti keberhasilan akademik, relasi terhadap keluarga dan teman, kondisi finansial, serta kondisi tubuh (Beiter dkk., 2015). Studi yang dilakukan di Amerika mengungkapkan bahwa kini mahasiswa sering mengalami perasaan tidak memiliki harapan, merasa kewalahan pada hal-hal yang perlu dilakukan, mengalami kelelahan secara mental, kesedihan, serta perasaan depresi (Santrock, 2011).

Limone dan Toto (2022) menyebutkan bahwa tekanan menyebabkan prevalensi munculnya penyakit mental pada kalangan mahasiswa lebih tinggi dibandingkan dengan individu di lingkungan lain. Kondisi tersebut dapat bertambah buruk jika individu memiliki riwayat pengalaman traumatis saat anak-anak. Mahasiswa dengan riwayat ACE lebih berisiko dalam mengalami berbagai permasalahan psikologis. Keterpaparan ACE pada mahasiswa terbukti berhubungan secara signifikan dengan kecemasan (Wenny dkk., 2022), depresi (Paramita & Faradiba, 2020), kesepian (Kearney dkk., 2018), hambatan pada keberhasilan akademik (Allen dkk., 2020), serta regulasi diri (Pasha-Zaidi dkk., 2020). Studi yang dilakukan oleh Paramita dan Faradiba (2020) juga mengungkapkan bahwa ACE dianggap cukup umum terjadi pada populasi mahasiswa.

Umumnya mahasiswa berada pada periode transisi yaitu peralihan usia dari remaja menuju dewasa awal dan memiliki rentang usia 18-25 tahun. Periode tersebut terlihat pada terjadinya eksplorasi identitas, tidak stabil, berfokus pada diri sendiri, merasa di tengah-tengah, dan adanya optimisme (Arnett dkk., 2014). Peralihan dari masa sekolah menengah atas menuju perguruan tinggi juga dapat menimbulkan perubahan dan stres pada individu, karena perubahan yang terjadi membuat pergerakan pada struktur yang lebih besar dan impersonal, seperti jalinan terhadap teman-teman dengan latar belakang geografis dan etnis beragam serta adanya peningkatan fokus pada capaian prestasi akademik (Santrock, 2011).

Dalam menghadapi proses transisi, penting bagi individu untuk bertanggung jawab atas tindakan sendiri dan mengembangkan kemampuan pengendalian emosi (Santrock, 2011). Kehidupan psikososial pada individu masa dewasa awal akan berjalan lebih kompleks, dimana pada tahap dewasa awal individu mulai menerima dan memiliki tanggung jawab yang lebih berat (Monks dkk., 2002). Pada masa ini, individu akan sering mengalami ketidakstabilan pada hubungan romantis, pekerjaan, serta pendidikan. Mereka tidak lagi memandang dirinya sebagai remaja namun tidak sepenuhnya dapat merasa sebagai individu yang dewasa dan berpengalaman (Arnett dkk., 2014). Tugas perkembangan yang dihadapi individu juga beragam, menurut Havighurst, tugas perkembangan yang dimiliki oleh individu dewasa awal ialah memperoleh pekerjaan, menentukan pasangan hidup, belajar hidup bersama pasangan, mulai membentuk keluarga, pengasuhan anak, menyelenggarakan rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai warga negara, dan bertemu kelompok sosial yang menyenangkan (Monks dkk., 2002).

Periode ini dipenuhi dengan ketegangan emosional karena individu ditempatkan dalam ketakutan dan kekhawatiran yang dapat timbul tergantung pada tercapainya penyelesaian dari permasalahan yang dialami dan sepanjang mana keberhasilan atau kegagalan yang terjadi pada individu dalam menyelesaikan masalah (Hurlock, 1996). Untuk mencapai keberhasilan dalam melaksanakan tugas perkembangan tersebut, penting bagi individu untuk dapat beradaptasi

dalam menghadapi trauma dan stres yang dimiliki, sebab cara individu dalam merespon peristiwa tersebut juga menentukan keberhasilan dalam melaksanakan tugas perkembangan selanjutnya (Putri, 2018).

Seperti yang telah dipaparkan, ACE sebagai pengalaman traumatis yang terjadi selama masa kanak-kanak berisiko memberikan dampak negatif dan berpengaruh pada kesehatan dan kesejahteraan individu untuk kurun waktu yang lama (Sacks dkk., 2014). Setelah mengalami pengalaman traumatis seperti keterpaparan ACE, individu mungkin dapat menjadi pribadi yang tangguh dan adaptif dengan mempertahankan fungsi dan hubungan sehari-hari yang sehat. Namun, pada situasi serupa, individu lain berpotensi memiliki permasalahan psikologis jangka panjang untuk dapat pulih dan beradaptasi dengan situasi (Bilgin & Taş, 2018). Sebab, individu yang sebelumnya memiliki riwayat pengalaman ACE memiliki potensi dalam mengembangkan stres dan trauma dikemudian hari (Frewen dkk., 2019).

Oleh karena itu, penting bagi individu dengan ACE, khususnya mahasiswa untuk dapat melakukan pemaafan sebagai upaya pemulihan dalam menghadapi dan mengatasi situasi menekan. Untuk belajar melepaskan peristiwa menyakitkan dengan melakukan pemaafan dalam menuju penyembuhan bagi diri individu melalui regulasi emosi. Individu perlu memahami pemaafan sebagai faktor protektif terhadap konsekuensi negatif ACE, sehingga regulasi emosi menjadi salah satu strategi yang dapat dilakukan dalam memfasilitasi pemaafan.

Berdasarkan hal tersebut, pengujian hubungan antara regulasi emosi dan pemaafan dirasa memiliki urgensi untuk dilakukan. Kemampuan individu dalam regulasi emosi yang diduga dapat memprediksi pemaafan perlu diteliti lebih lanjut khususnya pada populasi mahasiswa dengan riwayat ACE. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan pemaafan pada mahasiswa dengan riwayat *Adverse Childhood Experience* (ACE).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dan pemaafan pada mahasiswa dengan riwayat *Adverse Childhood Experience* (ACE)?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan pemaafan pada mahasiswa dengan riwayat *Adverse Childhood Experience* (ACE).

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini membagikan gambaran informasi keilmuan dalam pengembangan ilmu psikologi khususnya psikologi klinis dan psikologi positif yang membahas terkait regulasi emosi dan pemaafan.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Partisipan Penelitian

Penelitian ini bisa menjadi sumber pengetahuan dan memberi pemahaman tentang riwayat keterpaparan ACE pada mahasiswa serta keterkaitannya antara pengembangan regulasi emosi terhadap pemaafan.

b) Bagi Lembaga Kesehatan

Penelitian ini dapat menjadi sumber pengetahuan sebagai bahan rujukan untuk pengembangan bidang kesehatan mental mengenai hubungan antara regulasi emosi dan pemaafan pada mahasiswa dengan ACE.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat membuat peneliti selanjutnya memahami informasi terkait hubungan antara regulasi emosi dan pemaafan pada mahasiswa dengan riwayat ACE yang dapat dijadikan sebagai bahan rujukan guna penelitian selanjutnya.