

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalah

UU Sisdiknas No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, mendeskripsikan bahwa pendidikan adalah upaya atau usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif menjalankan dan mengembangkan potensi individu untuk mempunyai kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Sebagai mana disebutkan dalam Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Pasal 26 ayat 4 Tentang Standar Pendidikan Nasional merupakan standar kompetensi lulusan pada jenjang pendidikan tinggi yaitu mempunyai tujuan untuk peserta didik mempersiapkan menjadi anggota di masyarakat yang memiliki pengetahuan, ketrampilan, berakhlak mulia, kemandirian, mengembangkan, menerapkan ilmu, teknologi, dan seni yang bermanfaat bagi kemanusiaan.

Mahasiswa merupakan peserta didik yang memiliki tanggung jawab agar memahami berbagai macam pengetahuan disaat mahasiswa menjalani pendidikan di salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, sekolah tinggi, politeknik, institute dan universitas (Hartaji, 2012). Siswoyo (2007) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan

tinggi, kemampuan mahasiswa yang tingkat intelektualnya tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak diharapkan dapat melekat dalam diri seorang mahasiswa, karena mahasiswa dinilai mampu untuk berpikir secara kritis dalam menghadapi fenomena yang ada dan mampu bertindak dengan cepat dan tepat dalam menyelesaikan permasalahan agar mahasiswa tidak mengalami stres.

Survei yang dilakukan oleh Buckinghamshire Health Authority pada tahun 2002 (dalam Behere, et al., 2011) menemukan bahwa terdapat berbagai macam-macam kelompok stress bagi mahasiswa diantaranya yaitu stress akademik, stress penempatan, stress organisasi, dan stress pribadi. Menurut Gomathi (2013) bahwa mahasiswa yang sedang mengalami stress dapat dibagi menjadi 3 ranah, yaitu berhubungan dengan akademik, psikososial, dan kesehatan (Gomathi, 2013). Menurut Hadriami (konflik atau permasalahan yang dihadapi mahasiswa secara umum dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti adanya perasaan direndahkan, dihina, tidak dihargai, pelecehan dan sebagainya (Sumiati dan Sandjaja, 2013).

Stress merupakan salah satu respon psikologis bagi manusia, dimana saat individu dihadapkan pada suatu kejadian yang dirasa telah melampaui batas atau sulit untuk dihadapi, dan setiap individu akan mengalami pengalaman stress yang berbeda-beda (Smeltzer & Bare, 2008). Stress membuat setiap individu yang mengalami stress untuk berpikir dan berusaha keras dalam menyelesaikan permasalahan rintangan dalam kehidupan sebagai bentuk respon untuk beradaptasi agar tetap dapat bertahan (Potter & Perry, 2005). Stress yang dialami mahasiswa antara lain yaitu perasaan tegang dan

tidak nyaman yang disebabkan karena mahasiswa merasa tidak mampu menangani berbagai macam tuntutan dan permasalahan (Sarafino & Smith, 2012).

Misra dan McKean (2000) bahwa mahasiswa yang cenderung mengalami stres yaitu berkaitan dengan perkuliahan, manajemen waktu, kesehatan dan self-impose. Menurut Govaerst dan Gregoire (dalam Indria, Siregar, Herawaty, 2019) mengatakan bahwa mahasiswa banyak yang tidak siap dengan tuntutan-tuntutan dan mahasiswa tidak siap akan mengalami stres. Misra dan McKean (2000) menyebutkan faktor penyebab stres pada mahasiswa salah satunya yaitu tingkat persaingan antar mahasiswa di lingkungan universitas ataupun diluar universitas.

Penelitian yang dilakukan oleh Gadzella, Masten, dan Stack (1998) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang dapat mengelola emosinya dengan baik mampu mengendalikan kecemasan, dan tidak mudah mengalami stress itu yang dinamakan regulasi emosi. Gross (2002) regulasi emosi dapat didefinisikan sebagai proses dimana seseorang berusaha mempengaruhi emosi yang dirasakan, kapan perlu merasakan emosi tersebut, dan bagaimana seseorang mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi yang dilakukan untuk mencapai keinginan sosial dan respon fisik serta psikologis yang tepat terhadap permintaan instrinsik dan ekstrinsik (Hwang, dalam Fitri, 2012). Regulasi emosi ialah proses yang dapat mengontrol serta menyesuaikan emosi yang muncul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan serta dapat dengan cepat menenangkan diri setelah kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakan. Oleh sebab

itu cara untuk menenangkan diri dengan menurunkan motivasi atau keinginan untuk membalas dendam dan mampu melepaskan perasaan-perasaan negatif pada si pelaku.

Goleman (2004) aspek-aspek regulasi emosi, yaitu: *strategies* (individu memiliki keyakinan dan kemampuan untuk dapat melakukan suatu cara yang bisa menurunkan tingkat emosi negatif dengan cepat apabila setelah merasakan emosi yang berlebihan), *goals* (individu mempunyai kemampuan berpikir untuk melakukan sesuatu dengan baik sehingga tidak mudah terpengaruh oleh emosi negatif), *impulse* (kemampuan mengontrol emosi yang dimiliki individu dapat menunjukkan respon yang positif terhadap diri individu sehingga tidak akan merasakan emosi yang secara berlebihan), dan *acceptance* (individu bisa menerima kejadian peristiwa yang individu alami dengan cara tidak menyalahkan diri sendiri dan tidak menyalahkan orang lain). Goleman (2004) juga membagi faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi (meliputi faktor lingkungan, faktor pengalaman, dan faktor pola asuh orang tua). Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi ialah proses yang dapat mengontrol serta menyesuaikan emosi yang muncul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan serta dapat dengan cepat menenangkan diri setelah kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakan. Maka dari itu cara untuk menenangkan diri dengan menurunkan motivasi atau keinginan untuk membalas dendam dan mampu melepaskan perasaan-perasaan negatif pada si pelaku.

Kemampuan pada mahasiswa masih belum bisa bersikap tenang di bawah tekanan masalah (kemampuan yang memiliki regulasi emosi yang rendah akan membuat mahasiswa mengalami kecenderungan berpikir negatif ketika menghadapi

suatu peristiwa), seorang mahasiswa yang belum memiliki kemampuan meregulasi emosi untuk dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal, marah dan belum bisa mengatasi rasa cemas, sedih sehingga kesulitan dalam penyelesaian suatu masalah yang akan memunculkan perilaku negatif (Pratisti, 2012). Hasil penelitian menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang tinggi akan mampu memahami situasi dan mampu mengubah pikiran dan penilaiannya tentang situasi yang dihadapi mahasiswa secara positif, sehingga menghasilkan reaksi emosional yang positif, akan tetapi apabila kemampuan regulasi emosi itu rendah maka dapat membuat mahasiswa bersikap tidak asertif dan mahasiswa masih menunjukkan emosi yang negatif (Makmuroch, 2014).

Hasil wawancara awal pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta, proses wawancara dilakukan pada bulan februari tahun 2021. Dengan menggunakan aspek regulasi emosi pada sembilan mahasiswa yang berusia 19-22 tahun dan masih tercatat sebagai mahasiswa aktif di Universitas Mercu Buana Yogyakarta (UMBY), yang terdiri dari 5 laki-laki dan 4 perempuan. Hasil yang didapat 7 dari 9 mahasiswa tersebut tidak bisa mengatasi emosi, masih terpengaruh oleh emosi negatif, tidak bisa mengontrol emosi dan tidak bisa menerima kejadian peristiwa yang mahasiswa alami sehingga rasa stres menghampiri, mahasiswa tidak mampu mencapai kesejahteraan hidup dan ketenangan dengan baik dikarenakan yang membuat tidak nyaman yang ditimbulkan dari konflik yang sedang dialami oleh mahasiswa. Proses mahasiswa membutuhkan waktu yang panjang untuk dapat benar-benar mengenal permasalahannya sehingga membutuhkan regulasi emosi yang tinggi.

Beban yang berat memungkinkan terjadinya stres pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta, sehingga kondisi mahasiswa akan memunculkan perilaku yang buruk, hilangnya keinginan untuk bersosialisasi, kecenderungan untuk ingin menyendiri, keinginan untuk menghindari orang lain, timbulnya rasa malas dan kurangnya meregulasi emosi pada individu (Bressert, 2016). Adanya pengaruh negatif dari stress yang dialami khususnya pada mahasiswa, oleh karena itu membuat peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa.

Ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi menurut Widiyastuti (2014), yaitu faktor lingkungan, faktor pengalaman, pola asuh orang tua, pengalaman traumatic, jenis kelamin mencakup laki-laki dan wanita, usia, perubahan jasmani atau fisik, perubahan pandangan luar, dan agama. Berdasarkan faktor-faktor di atas, terlihat adanya faktor yang mempengaruhi regulasi emosi mahasiswa dalam menghadapi stres yaitu faktor agama (pemaafan). Menurut McCullough dan Hyot (2005) bahwa secara langsung agama memiliki potensi untuk memunculkan pemaafan pada seseorang karena pada dasarnya agama mengajarkan cinta dan kasih sayang yang mendorong untuk saling memaafkan. McCollough, Worthington dan Rachal (1997) perilaku memaafkan merupakan suatu perubahan motivasi dimana individu menjadi semakin menurun motivasi untuk membalas dendam terhadap pelaku pelanggaran, semakin menurun motivasi untuk menghindari pelaku, dan semakin termotivasi oleh niat baik. Individu baru dikatakan memaafkan menurut McCollough (2000) apabila seseorang telah mampu meregulasi emosi untuk melepaskan perasaan-perasaan negatif dan berusaha untuk membangun hubungan

yang baik kembali untuk saling memaafkan satu sama lain. Thompson (2005) memaafkan merupakan suatu gambaran dari sebuah peristiwa pelanggaran dimana respon seseorang terhadap pelaku pelanggaran, peristiwa pelanggaran serta akibat dari pelanggaran tersebut diubah dari negatif menjadi positif. Sumber pelanggaran tersebut dan objek pemaafan dapat berasal dari diri sendiri, orang lain ataupun situasi (misalnya sebuah penyakit atau bencana alam).

Enright (dalam McCollough dkk, 2003) perilaku memaafkan sebagai upaya penanggulangan dampak negatif dan penghakiman terhadap pelaku, dengan tidak menyangkal rasa sakit namun dengan menunjukkan bentuk rasa kasihan, perdamaian dan cinta. Faktor yang mempengaruhi perilaku memaafkan menurut McCullough (2000) yakni faktor tentang sosial-kognitif, karakteristik peristiwa yang menyakitkan, kualitas hubungan interpersonal, dan karakteristik kepribadian dari individu. McCullough, Root dan Cohen (2006) aspek memaafkan antara lain, yaitu: *avoidance motivation* (motivasi individu untuk menghindar dari pelaku), *revenge motivation* (motivasi individu untuk balas dendam kepada pelaku), *benevolence motivation* (motivasi individu untuk berbuat baik kepada pelaku).

Peran memaafkan sangatlah penting pada mahasiswa karena merupakan motivasi untuk mengubah individu agar tidak membalas dendam dan individu dapat meredakan dorongan untuk memelihara kebencian terhadap pihak yang telah menyakiti serta meningkatkan dorongan untuk konsiliasi hubungan dengan pihak yang telah menyakiti, ini sebagai bentuk pengurangan dari regulasi emosi. Anderson (2006) mengemukakan bahwa jika mahasiswa melakukan pemaafan maka secara

tidak langsung dengan berangsur-angsur perasaan emosi itu akan hilang dan juga dapat meminimalis perasaan cemas dan stres. Adapun ilmuan yang berpendapat bahwasanya jika mahasiswa yang mempunyai pengaturan emosi (regulasi emosi) dan kontrol emosi yang baik maka mahasiswa tersebut juga dapat menghadapi suatu masalah dengan baik serta dengan memaafkan diri sendiri dapat merasakan perasaan bebas tidak dengan rasa tertekan dan stres terlalu lama menurut Burney (2001). Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam untuk mengetahui hubungan antara perilaku memaafkan dengan regulasi emosi pada mahasiswa. Rumusan permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara perilaku memaafkan dengan regulasi emosi pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta?

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku memaafkan dengan regulasi emosi pada mahasiswa UMBY.

2. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan sumbangan terhadap ilmu psikologi terutama bidang psikologi sosial dan klinis mengenai hubungan antara perilaku memaafkan dengan regulasi emosi pada mahasiswa.

2. Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah untuk memberikan pengetahuan bagi mahasiswa agar mengenali diri sendiri, kemampuan yang dimiliki, serta pentingnya pengaturan diri yang baik, agar nantinya mahasiswa bisa bersikap tenang untuk menanamkan kepribadian yang baik dan mahasiswa memiliki perilaku memaafkan yang sesuai dengan pentingnya hubungan antara perilaku memaafkan dengan regulasi emosi pada mahasiswa.