**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU MEMAAFKAN DENGAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA UMBY**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN FORGIVENESS AND EMOTION REGULATION IN UMBY STUDENTS***

**Ani Rotul Fitriah**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

anirotul08@gmail.com

085225054214

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku memaafkan dengan regulasi emosi pada mahasiswa UMBY. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan positif antara perilaku memaafkan dengan regulasi emosi pada mahasiswa UMBY. Jumlah subjek penelitian ini sebanyak 103 mahasiswa, yang terdiri dari 36 orang laki-laki (35%) dan 67 orang perempuan (65%). Pengambilan data penelitian ini menggunakan skala perilakumemaafkan dan skala regulasi emosi. Teknik analisa data yang digunakan adalah korelasi product moment. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0.904 (p < 001). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara perilaku memaafkan dengan regulasi emosi. Dari hasil perhitungan nilai determinasi (R2) diketahui kontribusi perilaku memaafkan terhadap regulasi emosi yakni sebesar 0.817%. Sedangkan 18.3% yang mempengaruhi regulasi emosi pada Mahasiswa dipengaruhi oleh faktor lainnya.

**Kata kunci**: perilaku memaafkan, regulasi emosi dan mahasiswa.

***Abstract***

*This study aims to determine the relationship between forgiveness behavior and emotional regulation in UMBY students. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between forgiveness behavior and emotional regulation in UMBY students. The number of subjects in this study were 103 students, consisting of 36 men (35%) and 67 women (65%). The data collection in this study used a forgiving behavior scale and an emotion regulation scale. The data analysis technique used is product moment correlation. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient (rxy) = 0.904 (p < 001). The results showed that there was a positive relationship between forgiveness behavior and emotion regulation. From the calculation of the value of determination (R2), it is known that the contribution of forgiveness behavior to emotion regulation is 0.817%. While 18.3% that affect the regulation of emotions in students is influenced by other factors.*

***Keywords****: forgiveness behavior, emotion regulation and college student.*

# PENDAHULUAN

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. Sebuah studi menemukan bahwa stress atau masalah itu adalah bagian dari kehidupan manusia. Masalah datang tidak melihat usia berapapun bisa dari anak-anak, remaja atau SMA, mahasiswa, dan orang dewasa. Mahasiswa yaitu dimana usia remaja beralih ke usia dewasa awal untuk lebih bisa mengenal sejauhmana ruang lingkup sekitar, kepribadian dan tanggup jawab mahasiswa yang begitu besar sehingga tidak memungkinkan jika mahasiswa tidak mengalami masalah dan akhirnya mengalami stress. Konflik 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 pada mahasiswa dapat diklasifikasikan ke dalam 3 ranah, yaitu berhubungan dengan akademik, psikososial, dan kesehatan (Gomathi, 2013). 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 ialah stress akademik, stress penempatan, stress organisasi, dan stress pribadi. Misra dan McKean (2000) menyebutkan faktor penyebab stres pada mahasiswa salah satunya yaitu tingkat persaingan antar mahasiswa di lingkungan universitas ataupun diluar universitas. Jika mahasiswa tidak bisa mengelola stres maka itu jadi bagian dari ketidakmampuan mahasiswa untuk mengelola emosi (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). Goleman (2004) aspek-aspek regulasi emosi, yatu: 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). Maka dari itu cara untuk menenangkan diri dengan menurunkan motivasi atau keinginan untuk membalas dendam dan mampu melepaskan perasaan-perasaan negatif pada si pelaku.

Ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi menurut Widiyastuti (2014), yaitu faktor lingkungan cara individu bisa menyesuaikan diri untuk tidak mudah terpengaruh hal-hal negatif dalam lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat, kemudian faktor pengalaman yang mengajarkan individu tentang berhubungan dengan pengalaman selama hidup untuk menjalani hubungan dengan orang lain dan lingkungan, kemudian pola asuh orang tua yang diberikan berbagai macam mulai bentuk kasih sayang, perhatian dan tidak perduli, kemudian pengalaman traumatik memberikan kesan terhadap individu untuk memunculkan perasan yang buruk secara tiba-tiba dan bersikap waspada akibat rasa ketakutan, kemudian jenis kelamin mencakup laki-laki dan wanita mempunyai perbedaan dalam mengontrol perilaku agresif dan asertif itu bisa mempengaruhi emosional, kemudian usia dipengaruhi pada tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis individu, kemudian perubahan jasmani atau fisik mencakup perubahan pada kulit dan perubahan warna rambut, kemudian perubahan pandangan luar yang individu hadapi seperti tidak konsistennya sikap dunia luar yang membeda-bedakan antara sosial ekonomi dan juga membeda-bedakan kelamin laki-laki dan perempuan yang membuat pengaruh yang negatif pada individu, dan setelah itu agama menjadikan tiang dan dinding untuk individu memiliki rasa keyakinan, rasa keimanan yang baik dan disertai perasaan yang baik, bersikap baik, saling mencintai dan menyayangi, saling menghagai dan saling memaafkan satu sama lain.

Hasil wawancara awal pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta, proses wawancara dilakukan pada bulan februari tahun 2021. Dari 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. 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). McCollough (2000) apabila seseorang telah mampu meregulasi emosi untuk melepaskan perasaan-perasaan emosi dan berusaha untuk membangun hubungan yang baik kembali untuk saling memaafkan satu sama lain. 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.

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. 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. 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). Sedangkan 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.

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). 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. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam untuk mengetahui adakah hubungan antara perilaku memaafkan dan regulasi emosi pada mahasiswa.

Tujuan utama dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh perilaku memaafkan terhadap regulasi emosi. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa perilaku memaafkan memiliki pengaruh positif terhadap regulasi emosi pada mahasiswa. Dengan adanya beberapa penelitian sebelumnya mengenai hubungan perilaku memaafkan dengan regulasi emosi membuktikan bahwa perilaku memaafkan memiliki pengaruh penting dalam meningkatkan regulasi emosi pada individu. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut diketahui adanya manfaat yang diperoleh dari perilaku memaafkan untuk meregulasi emosi agar menjadi individu yang baik. Namun penelitin belum menemukan penelitian yang menghubungkan antar perilaku memaafkan dengan regulasi emosi pada mahasiswa UMBY. Oleh karena itu peneliti memilih perilaku memaafkan dan regulasi emosi pada mahasiswa karena ingin mengetahui apakah ada hubungan antara perilaku memaafkan dengan regulasi emosi pada mahasiswa UMBY?

Berdasarkan uraian diatas, peneliti mengajukan sebuah hipotesis yaitu ada hubungan yang positif antara perilaku memaafkan dengan regulasi emosi pada mahasiswa UMBY.

**METODE**

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa. Subjek penelitian ini melibatkan 103 mahasiswa UMBY (Universitas Mercu Buana Yogyakarta) yang berusia 19-22 tahun (masih aktif menjadi mahasiswa). Adapun pertimbangan pemilihan usia 19-22 tahun dikarenakan usia ini merupakan periode masa remaja akhir yang ditandai dengan sudah mulai mengembangkan tugas dalam berhubungan dengan perkembangan sosial dan hubungan berdasarkan pikiran, perasaan, dan tindakan pada remaja yang terdiri dari keangkuhan, kerendahan hati, kebaikan, godaan keburukan serta kegembiraan atau kesedihan (Hall dalam Santrock, 2002). Subjek penelitian juga diperkuat dengan wawancara awal yang telah dilakukan oleh peneliti kepada sembilan mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara, diperoleh data bahwa tujuh sari sembilan orang mahasiswa tersebut tidak bisa mengontrol emosi, tidak bisa mengatasi emosi,dan masih terpengaruh emosi negatif. Oleh sebab itu peneliti memilih karakteristik subjek penelitian seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala likert. Dalam penelitian ini skala yang digunakan yaitu skala regulasi emosi dan skala perilaku memaafkan. Pemberian skor dalam setiap aitem dari angka 1 sampai dengan angka 4. untuk aitem *favorable*, sangat setuju (SS) nilai 4, setuju (S) nilai 3, tidak setuju (TS) nilai 2, dan sangat tidak setuju (STS) nilai 1. Sedangkan untuk jawaban aitem *unfavorable*, sangat setuju (SS) nilai 1, setuju (S) nilai 2, tidak setuju (TS) nilai 3, dan sangat tidak setuju (STS) nilai 4.

Skala yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi merupakan skala regulasi emosi yang disusun oleh peneliti yang berjumlah 28 aitem. Berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi peneliti yang mengacu pada aspek-aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh (Gross, 2007) yaitu: *strategies* (strategi untuk regulasi emosi), *goals* (terlibat dalam perilaku yang diarahkan), *impulse* (mengontrol respon emosional) dan *acceptance* (menerima respon emosional). Batasan daya beda aitem menggunakan kriteria ≥ 0.20, adapun aitem yang gugur yaitu aitem nomor 5,8,14 dan 21 dengan reliabilitas Cronbach’s Alpha pada skala regulasi emosi sebesar 0.895. Dalam koefisien daya beda aitem, dengan koefisien aitem total bergerak dari 0.090 sampai dengan 0.805. Batasan kriteria koefesien untuk aitem total yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0.20. aitem yang mencapai koefisien minimal 0.20. Menurut (Azwar, 2015) menurunkan batas kriteria dibawah 0.20 sangat tidak disarankan. Berdasarkan hasil uji coba skala regulasi emosi dapat disimpulkan bahwa skala regulasi emosi memiliki tingkat kepercayaan 85.7% dan skala regulasi emosi layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

Skala yang digunakan untuk mengukur perilaku memaafkan merupakan skala perilaku memaafkan yang disusun oleh peneliti yang berjumlah 28 aitem. Berdasarkan aspek-aspek perilaku memaafkan peneliti yang mengacu pada aspek-aspek perilaku yang dikemukakan oleh McCullough, Root dan Cohen (2006). Adapun aspek-aspek tersebut yaitu: *avoidance motivation* (motivasi untuk mengurangi perilaku menghindar), *revenge motivation* (motivasi untuk tidak membalas dendam), dan *benevolence motivation* (motivasi untuk berbuat baik). Berdasarkan hasil uji coba skala perilaku dengan koefisien aitem total bergerak dari 0.072 sampai dengan 0.694. Batasan daya beda aitem menggunakan kriteria ≥ 0.20, adapun aitem yang gugur yaitu aitem nomor 6 dan 28 dengan reliabilitas Cronbach’s Alpha pada skala perilaku memaafkan sebesar 0.890. Batasan kriteria koefesien untuk aitem total yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0.20. aitem yang mencapai koefisien minimal 0.20. Menurut (Azwar, 2015) menurunkan batas kriteria dibawah 0.20 sangat tidak disarankan. Berdasarkan hasil uji coba skala perilaku memaafkan dapat disimpulkan bahwa skala perilaku memaafkan memiliki tingkat kepercayaan 92.8% dan skala perilaku memaafkan layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil Kolomogrov-Smirnov untuk variabel regulasi emosi diperoleh K-SZ = 0.176 dengan p = 0.000 maka sebaran data variabel regulasi emosi tidak mengikuti distribusi normal. Dari hasil uji Kolomogorov-Smirnov untuk variabel perilaku memaafkan diperoleh K-SZ = 0.159 dengan p = 0.000 maka sebaran data variabel perilaku memaafkan tidak mengikuti distribusi normal. Dari data yang diperoleh nilai F = 2.590 dengan p = 0.001 berarti hubungan antara perilaku memaafkan dengan regulasi emosi merupakan hubungan yang linier.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan analisis korelasi product moment diperoleh nilai korelasi (rxy) sebesar r = 0.904\*\* dan p < 0.01. hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara perilaku memaafkan dengan regulasi emosi pada mahasiswa UMBY. Sehingga hasil tersebut sesuai dengan hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti bahwa Semakin tinggi perilaku memaafkan pada mahasiswa UMBY maka akan semakin tinggi pula regulasi emosi pada mahasiswa UMBY. Sebaliknya, jika semakin rendah perilaku memaafkan pada mahasiswa UMBY maka akan semakin rendah pula regulasi emosi pada mahasiswa UMBY.Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku memaafkan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi pada mahasiswa UMBY.

Emons (2000) mengatakan mahasiswa yang memaafkan memiliki keterampilan regulasi emosi yang berkembang dengan baik yang dapat memungkinkan mahasiswa lainnya untuk menyelesaikan respon emosi negatif terhadap orang yang menyakiti. Perilaku memaafkan merupakan variabel yang memiliki sumbangan terhadap regulasi emosi dimana perilaku memaafkan yang tinggi akan dapat menghasilkan regulasi emosi yang tinggi (Synder & Lopez, 2007). Pemaafan membantu untuk mengatasi sebuah akar permasalahan interpersonal dengan memperbaiki penilaian menjadi lebih realistis dan tidak terdistorsi, membebaskan diri dari berdiam diri atau perenungan dan efek negatif yang akan menimbulkan emosi yang negatif pada mahasiswa, agar dapat mengurangi keinginan untuk membalas dendam mahasiswa harus lebih meningkatkan regulasi emosi (Syinder & Lopez, 2007). Seperti kemampuan untuk mengelola emosi merupakan komponen pada tingkat yang lebih tinggi dan sering kali disebut regulasi emosi (Kurniati, 2009).

Hasil penelitian Astuti dan Sinthia (2012), menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara perilaku memaafkan dengan regulasi emosi dimana semakin tinggi perilaku memaafkan yang dimiliki maka semakin tinggi regulasi emosi yang dilakukannya dan sebaliknya maka semakin rendah perilaku memaafkan maka semakin rendah regulasi emosi yang dilakukannya. Hasil penelitian Astuti dan Sinthia (2012), juga menunjukkan bahwa sumbangan efektivitas dari variabel perilaku memaafkan terhadap regulasi emosi sebesar 60.46%. dapat diartikan bahwa perilaku memaafkan mampu memberikan kontribusi terhadap regulasi emosi.

Hasil hipotesis dalam penelitian ini diperoleh koefisien determinan (R2) sebesar 0.817 menunjukkan bahwa variabel perilaku memaafkan pada mahasiswa di instansi x memiliki kontribusi sebesar 81.7% terhadap regulasi emosi dan sisanya 18.3% dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor lain yang dapat mempengaruhi regulasi emosi menurut Astuti dan Sinthia (2012), mampu mengevaluasi diri sendiri, faktor lingkungan dan faktor keluarga. Ketegorisasi data dalam penelitian ini untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang pada suatu kontinum yang berdasarkan pada atribut yang diukur (Azwar, 2015). Kategorisasi skala regulasi emosi dan perilaku memaafkan berdasarkan nilai mean dan standar deviasi data hipotetik dengan mengelompokkan menjadi 3 kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah.

Hasil kategorisasi skala perilaku memaafkan yaitu dengan kategori tinggi sebanyak 98 subjek (95.1%), kategori sedang sebesar sebanyak 5 subjek (4.9%) dan kategori rendah sebesar sebanyak 0 subjek (0%). Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat perilaku memaafkan yang tinggi. Dimana mahasiswa yang termasuk dalam kategori tinggi ini merupakan mahasiswa yang memiliki kemampuan dalam memfokuskan perhatian terhadap tugas-tugas yang diberikan, dan dapat mengendalikan serta dapat mengatur ketika adanya gangguan internal maupun eksternal agar dapat tetap fokus untuk mengerjakan, sehingga dapat mencapai hasil yang diinginkan.

Mahasiswa dengan tingkat pemaafan tinggi juga dapat mengatur keseimbangan dalam mengarahkan, mengatur emosi, serta dapat mengelola reaksi emosi yang berlebihan sehingga dalam rangka membantu pemikiran positif melalui sikap dan tindakan yang dilakukan, dan dengan memaafkan mahasiswa bisa menghilangkan rasa sakit hati, rasa dendam, benci dan membina hubungan yang baik dengan orang lain yang menyakiti (Goleman, 2003). Selaras dengan penelitian Artha & Supritadi (2013) menyatakan bahwa mahasiswa yang tingkat pemaafan tinggi merupakan mahasiswa yang mampu menahan amarah, cerdas secara emosi cenderung untuk lebih fleksibel, optimis dan juga mampu dalam menghadapi masalah-masalah dan tekanan dari manapun. Hasil penelitian ini diketahui bahwa mahasiswa termasuk dalam kategori tinggi dikarenakan skor skala perilaku memaafkan berada pada skor paling tinggi yaitu 98 dengan persentase 95.1%. Hasil penelitian ini diketahui bahwa mahasiswa termasuk dalam kategori tinggi dikarenakan skor skala regulasi emosi berada pada skor diantara ≥ 100 dengan persentase 97%. Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka dapat dikatakan bahwa tingkat perilaku memaafkan yang tinggi pada mahasiswa akan berdampak pada tingginya tingkat regulasi emosi pada mahasiswa.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara perilaku memaafkan dengan regulasi emosi pada mahasiswa UMBY. Dimana semakin tinggi perilaku memaafkan yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi regulasi emosi yang dilakukannya. Sebaliknya, semakin rendah perilaku memaafkan yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah regulasi emosi yang dilakukannya. Kemudian dari hasil kategorisasi diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat perilaku memaafkan tinggi sebanyak 98 subjek (95.1%), sedang sebanyak 5 subjek (4.9 %), rendah sebanyak 0 subjek (0%). Untuk hasil kategorisasi mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi emosi tinggi sebanyak 100 subjek (97%), sedang sebanyak 3 subjek (3%), dan rendah sebanyak 0 subjek (0%). Dari hasil perhitungan nilai determinasi (R2) diketahui kontribusi perilaku memaafkan terhadap regulasi emosi yakni sebesar 81.7%. sedangkan 18.3% yang mempengaruhi regulasi emosi pada mahasiswa itu diluar dari perilaku memaafkan.

**DAFTAR PUSTAKA**

Alentina, C. (2016). Memaafkan (Forgiveness) Dalam Konflik Hubungan Persahabatan. Jurnal Ilmiah Psikologi, 9(2), 168-174

Arianti, R. (2018). Pengaruh Konformitas dan Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Cyberbullying di SMK Negeri 15 Samarinda. Ejournal Psikologi, 6(4) 772-783.

Astuti, D., Wasidi., Sinthia, R. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Memaafkan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. Jurnal ilmiah BK, 12(1), 6-10.

Anggraini, D., & Cucuani, H. (2014). Hubungan Antara Persahabatan dan Empati Pada Pemaafan Remaja Akhir. Jurnal Psikologi, 10(1), 18-24.

Annisavitry, Y., & Budiani, M.S. (2017). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Agresifitas Pada Remaja. Jurnal Psikoligi Pendidikan, 4(1), 1-6.

Azwar, Saifuddin. (2004). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2014). Realibilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2015). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2016). Dasar-dasar Psikometri. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Deci, F. T. (2016). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan. Jurnal Psikologi, 6(1),16-28.

Dwityaputri, Y. K., & Sakti, H. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Forgiveness Pada Siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD-Tangerang Selatan. Jurnal Empati, 4(2), 20-25.

Fatmawati, R. (2017). Hubungan Agreeableness (Kebaikan Hati) dan Forgiveness (Pemaafan) Pada Mahasiswa. Skripsi Universitas Islam Indonesia Yogyakarta Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya.

Ferawati. & Rahmandani, A. (2012). Hubungan Antara Pemaafan Diri Dengan Regulasi Emosi Pada Anak Didik Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Kutoarjo dan Kelas II Yogyakarta. Jurnal Empati, 8(3), 82-88.

Gamayanti, W., Mahardianisa., Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. Jurnal Ilmiah Psikologi, 5(1), 115-130.

Guswani, A. M., & Kawuryan, F. (2011). Perilaku Agresi Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Kematangan Emosi. Jurnal Psikologi. 1(2), 84-90.

Harjanti, M. & Sarwoprasodjo, S. (2016). Membangun Kesadaran Berwarganegara Melalui Keterlibatan Mahasiswa Dalam Program Pembangunan. Jurnal Komunikasi Pembangunan, 14(1), 9-16.

Janah, M.R. (2015). Regulasi Emosi Dalam Menyelesaikan Permasalahan Pada Remaja. Talenta Psikologi, 4(1), 6-15.

Kusprayogi, I. & Nashori, F. (2016). Kerendahatian dan Pemaafan Pada Mahasiswa. Jurnal Penelitian Psikologi, 1(1), 12-28.

Makmuroch. (2014). Keefektifan Pelatihan Ketrampilan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Tingkat Ekspresi Emosi Pada Caregiver Pasien Skizofrenis di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta. Jurnal Psikologi, 6(1), 13-34.

Musabiq, S. A. & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. Jurnal Psikologi, 20(2), 6-9.

Nashori, F., (2011). Meningkatkan Kualitas Hidup Dengan Pemaafan. UNISIA. 33(75), 214-226.

Nisrokha, A. (2020). Tes Terstandarisasi. Jurnal Madaniyah, 10(1), 18-22.

Nur, R. (2015). Hubungan antara Kemandirian Dengan Penyesuaian Diri Dalam Lingkungan Kampus Pada Mahasiswa. Skripsi. Bandung: Fakultas Psikologi. Universitas Padjajaran.

Paramitasari, R., & Alfian, I. N. (2012). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Kecenderungan Memaafkan Pada Remaja Akhir. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, 1(2), 6-14.

Putri, R. I. (2015). Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang Bermain Angklung. Jurnal Psikologi, 1-10.

Putri, S.D. (2020). Hubungan Antara Kematangan Emosi dan Pemaafan Pada Mahasiswa Universitas Y. Skripsi Universitas Islam Indonesia Yogyakarta Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya.

Republik Indonesia (2003). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Thun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Sekretaris Negara Republik Indonesia.

Reza, F., Widyana, R., Fatma, S. N. (2020). Empathy Training to Increasing Forgiveness on Female Students of Violence in Dating Relationship. Jurnal Psikologi, 16 (1), 7-16.

Rienneke, T. C. & Setianingrum, M. E. (2018). Hubungan Antara Forgiveness Dengan Kebahagiaan Pada Remaja yang Tinggal Di Panti Asuhan. Jurnal Psikologi Indonesia, 7(1), 8-14.

Saputri, I. K. & Sugiariyanti. (2016). Hubungan Sibling Rivalry Dengan Regulasi Emosi Pada Masa kanak Akhir. Jurnal Ilmiah Psikologi, 8(2), 10-13.

Salve, G. R. (2018). Regulas Emosi dan Resiliensi Pada Mahasiswa Merantau yang Tinggal Di Tempat Kos. Jurnal Psikologi, 4(1), 7-10.

Sari, P. F. & Afdal. (2020). Forgiveness Analysis of Domestic Violence Victims in Aceh. International Journal of Research in Counseling and Education, 4(2), 5-8.

Silaen, A. C., & Dewi, K.S. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas (Studi Korelasi Pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang). Jurnal Empati, 4(2), 175-181.

Sulanjari, K. (2018). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinan Pada Individu yang Telah Menikah Lebih Dari 5 Tahun. Skripsi Universitas Sanata Dharma Fakultas Psikologi.

Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak. Jurnal Humanitas, 10(1), 19-36.

https://doi.org/10.26555/humanitas.v10i1.326

Tim Fakultas. (2021). Petunjuk Penyusunan Skripsi. Tidak Diterbitkan, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Utami, D. A. & Laksmiwati, H. (2018). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Forgiveness Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Jurnal Penelitian Psikologi. 05(02), 1-6.

Wardhati, L. T., & Faturochman. (2006). Psikologi Pemaafan. Jurnal Psikologi. 14(1), 57-67.

Yossi, H. S. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Forgiveness Pada Siswa Di SMA Islam Cikal Harapan BSD-Tanggerang Selatan. Jurnal Empati, 6(1), 20-25.

Yova Oktaviani, 2020. Hubungan Kepercayaan Interpersonal Dengan Pemaafan Dalam Persahabatan Pada Siswa-siswi SMA Negeri 3 Payakumbuh. Skripsi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Fakultas Psikologi.

Yusuf, P., & Kristiana, I. (2017). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prososial Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip, 6(3), 98-104.

Yususf, S. (2012). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.

dimana semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa perantau di Surabaya maka akan semakin bahagia pula mahasiswa perantau tersebut, dan begitu pula sebaliknya. Danty (2016) membuktikan semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu maka akan semakin bahagia pula individu tersebut. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut diketahui banyaknya manfaat yang diperoleh dari dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga dan juga kebahagiaan, namun peneliti belum menemukan penelitian yang menghubungkan antara dukungan sosial keluarga dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Oleh karena itu peneliti memilih dukungan sosial keluarga dan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang menegrjakan skripsi karena ingin mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Kebahagiaan merupakan tujuan akhir dari segala aktivitas, segala daya upaya, segala pergumulan dan perjuangan dalam hidup ini, semua orang sepakat bahwa kebahagiaan adalah dambaan semua mahkluk di sepanjang sejarah sampai selama-lamanya (Arif dalam Pratama, Said, & Erlamsyah, 2018). Menurut Mustofa (dalam Herbyanti, 2009) kebahagiaan adalah kesenangan, kesukaan, dan kepuasan hati tentang tentang segala peristiwa yang terjadi. Franklin (2010) melihat bahwa kebahagian adalah suatu cara hidup bukan keadaan sementara yang bisa datang dan pergi, semakin individu tumbuh menjadi dirinya sendiri maka akan semakin baik hidupnya. Seligman (2005) menyebutkan bahwa kebahagiaan umumnya mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas positif yang disukai oleh individu. Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan hal-hal yang berkaitan dengan emosi dan aktivitas positif yang disenangi oleh individu.

Seligman (2005) membagi aspek-aspek kebahagiaan menjadi tiga yaitu, (1) Kepuasaan masa lalu, pemahaman dan penghayatan yang tidak memadai atas peristiwa baik pada masa lalu dan terlalu menekankan peristiwa buruk menyebabkan turunnya kepuasaan, kelegaan, dan ketenangan. (2) Kebahagiaan pada masa sekarang**,** artinya individu menikmati hidup yang dijalani dan terlibat secara aktif dalam kegiatan yang dialkukan. (3) Optimisme terhadap masa depan, optimisme dan harapan memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi ketika masalah melanda individu, kinerja akan menjadi lebih tinggi di tempat kerja terutama pada tugas-tugas yang menantang, dan kesehatan fisik dapat menjadi lebih baik dengan adanya kedua hal ini.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Carr (2004) menemukan faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yaitu, (1) Kepribadian, individu yang bahagia dan tidak bahagia memiliki profil kepribadian yang khas. (2) Budaya dan politik, individu yang tinggal di lingkungan demokrasi yang stabil dan makmur tanpa penindasan politik dan konflik militer, serta lingkungan budaya di mana ada kesetaraan sosial menunjukkan kebahagiaan yang lebih tinggi. (3) Pernikahan, individu yang menikah lebih bahagia dari pada yang bercerai atau tidak pernah menikah, namun individu yang lebih tidak bahagia adalah individu yang terjebak dalam pernikahan yang kurang membahagiakan. (4) Dukungan

sosial, individu yang memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi umumnya memiliki kehidupan sosial yang memuaskan dan individu yang memiliki kehidupan sosial yang baik maka akan memiliki dukungan sosial yang baik pula, dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga merupakan yang lebih penting daripada dari teman (Chi & Chou, 2001). (5) Persahabatan dan pertemanan, hubungan pertemanan yang erat memenuhi kebutuhan individu untuk berafiliasi dan membuat individu merasa bahagia dan puas. (6) Kesehatan, penilaian subjektif individu dalam memandang kesehatan pribadi berkorelasi dengan kebahagiaan. (7) Agama dan spiritualitas, sistem kepercayaan agama memungkinkan individu memahami kesulitan, tekanan dan kerugian yang tak terelakkan yang terjadi selama siklus hidup dan menjadi optimis tentang akhirat di mana kesulitan ini akan teratasi

Berdasarkan faktor-faktor kebahagian tersebut, peneliti memusatkan kajiannya pada salah satu faktor kebahagiaan yaitu dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga. Kuntjoro (2002) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang-orang tertentu dalam kehidupannya dan berbeda dalam lingkungan sosial tertentu sehingga membuat penerima merasa diperhatikan, dihargai, dan dicintai. Menurut Baron & Bryne (2005) dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman atau anggota keluarga. Selain itu Sarafino (1998) berpendapat bahwa dukungan sosial mengacu pada kesenangan yang dirasakan, penghargaan akan kepedulian, atau membantu individu menerima bantuan dari orang-orang atau kelompok-kelompok lain.

Dukungan sosial dapat diberikan oleh keluarga, teman, komunitas, atau bahkan binatang peliharaan (Taylor dalam Ramadhani, 2014). Namun, dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga merupakan yang lebih penting daripada dari teman (Chi & Chou, 2001). Kurniasari dan Indrawati (2013) mendifinisikan dukungan sosial keluarga adalah segala bentuk bantuan dan pertolongan yang diperoleh individu melalui interaksi dengan individu lain didalam keluarga yang menyebabkan individu merasa nyaman baik secara fisik maupun psikologis. Dukungan keluarga menurut Francis dan Satiadarma (2004) merupakan bantuan atau sokongan yang diterima salah satu anggota keluarga dari anggota keluarga yang lainnya dalam rangka menjalankan fungsi-fungsi yang terdapat didalam sebuah keluarga.

Sarafino (1998) mengemukakan dukungan sosial meliputi empat aspek, yaitu; (1) Dukungan emosional, dukungan ini melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. (2) Dukungan penghargaan, dukungan ini melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lian. (3) Dukungan instrumental, bentuk dukungan ini melibatkan bantuan langsung, misalnya yang berupa bantuan barang-barang pokok. (4) dukungan informasi, dukungan ini berupa saran, penghargaan dan umpan balik tentang bagaimana menyelesaikan suatu permasalahan.

Boyles (2008) mengatakan bahwa individu bisa merasa bahagia karena memperoleh dukungan sosial yang menjadikan kualitas hubungan keluarga menjadi lebih hangat. Hubungan dukungan sosial keluarga dengan kebahagiaan didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Nasution & Fauziah (2020) yang mengungkapakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kebahagiaan pada narapidana di Lapas Kelas I Semarang. Semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka akan semakin bahagia individu, dan begitu pula sebaliknya. Penelitian mengenai dukungan sosial keluarga dengan kebahagiaan juga dilakukan oleh Amalia (2015) yaitu “Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kebahagiaan *(Happiness)* Pada Lansia Di Kota Malang”.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap kebahagiaan *(happiness).* Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki pengaruh positif tehadap kebahagiaan pada lansia, dalam hal ini digambarkan dari perspektif *hedonia* dan *eudaimonia*. Dengan adanya beberapa penelitian sebelumnya mengenai hubungan dukungan sosial keluarga dengan kebahagiaan membuktikan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki pengaruh penting dalam meningkatkan kebahagiaan pada individu. Dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga memiliki kontribusi yang tinggi terhadap kesehjateraan psikologis (Desiningrum, 2010). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Oetami & Yuniarti (2011) yang mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa secara keseluruhan peristiwa yang membuat paling bahagia adalah peristiwa yang berhubungan dengan keluarga, dan peristiwa prestasi.

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut diketahui banyaknya manfaat yang diperoleh dari dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga dan juga kebahagiaan, namun peneliti belum menemukan penelitian yang menghubungkan antara dukungan sosial keluarga dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Oleh karena itu peneliti memilih dukungan sosial keluarga dan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang menegrjakan skripsi karena ingin mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?

Berdasarkan uraian diatas, peneliti mengajukan sebuah hipotesis yaitu ada hubungan yang positif antara dukungan sosial keluarga dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

# METODE

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang sedang mengerjakan skripsi. Seubjek dalam penelitan ini berjumalah 84 mahasiswi dan 19 mahasiswa aktif yang sedang mengerjakan skripsi. Adapun pertimbangan pemilihan subjek tersebut karena mahasiswa yang menulis skripsi dianggap

mampu memadukan pengetahuan dan keterampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambilnya (Andarini & Fatma, 2013). Namun menurut Puspitaningrum (2018) banyak mahasiswa yang merasa bahwa mengerjakan skripsi adalah hal yang berat sehingga hal tersebut menimbulkan ketegangan dalam diri, kehilangan motivasi, kekhawatiran, stres, rendah diri pada mahasiswa sehingga menimbulkan tingginya afek negatif dan rendahnya afek positif yang kemudian akan berdampak pada kebahagiaan.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala likert. Dalam penelitian ini skala yang digunakan adalah skala kebahagiaan dan skala dukungan sosial keluarga. Pemberian skor dalam setiap aitem dari angka 1 sampai dengan 4. Skor aitem f*avorable* memiliki skor 4 untuk pertanyaan Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk pernyataan Sesuai (S), skor 2 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan, skor aitem *unfavorable* memiliki skor 1 untuk pernyataan Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk pernyataan Sesuai (S), Skor 3 untuk pernyataan tidak sesuai (TS), dan skor 4 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Skala yang digunakan untuk mengukur kebahagiaan merupakan skala kebahagiaan yang disusun oleh peneliti yang berjumlah 32 aitem, berdasarkan aspek-aspek kebahagiaan dari Seligman (2005) yaitu: kepuasan terhadap masa lalu, kebahagiaan pada masa sekarang, dan optimisme terhadap masa depan. Indeks daya beda aitem yang dianggap memuaskan adalah 0,30 tetapi apabila jumlah aitem yang valid masih belum mencukupi jumlah yang diinginkan, peneliti dapat mempertimbangkan untuk menurunkan batas kriteria menjadi 0,25 atau 0,20 (Azwar, 2010). Dalam penelitian ini indeks daya beda aitem yang digunakan adalah 0,30. Berdasarkan uji koefisien reliabilitas skala kebahagiaan terdapat 4 aitem yang dinyatakan gugur dalam koefisien daya beda aitem, dengan koefisien aitem total bergerak dari 0,090 samapai dengan 0,650. Adapun aitem yang dinyatakan gugur dari hasil uji coba skala kebahagiaan adalah aitem nomer 2, 14, 23, dan 32.

Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan *Alpha Cronbach.* Menurut Azwar (2010) kuesioner dikatakan reliabel jika nilai *Alpha Cronbach* lebih besar dari 0,06. Berdasarkan hasil uji coba nilai *Alpha Cronbach* skala kebahagiaan adalah 0,921, sehingga dapat disimpulkan bahwa skala kebahagiaan memiliki tingkat kepercayaan 92,1% yang berarti skala kebahagiaan layak digunakan sebagai alat ukur.

Skala yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial keluarga dalam penelitian ini adalah skala yang disusun oleh peneliti yang berjumlah 32 aitem dan berdasarkan aspek dukungan sosial keluarga yang dijelaskan oleh Sarafino (1998), yaitu: dukungan emosional, dukungan penghargaa, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Dalam penelitian ini indeks daya beda aitem yang digunakan adalah 0,30. Berdasarkan uji koefisien reliabilitas skala kebahagiaan terdapat 2 aitem yang

dinyatakan gugur dalam koefisien daya beda aitem, dengan koefisien aitem total bergerak dari -396 samapai dengan 0,789. Adapun aitem yang dinyatakan gugur dari hasil uji coba skala kebahagiaan adalah aitem nomer 5 dan 17. Berdasarkan hasil uji coba nilai *Alpha Cronbach* skala kebahagiaan adalah 0,929, sehingga dapat disimpulkan bahwa skala kebahagiaan memiliki tingkat kepercayaan 92,9% yang berarti skala kebahagiaan layak digunakan sebagai alat ukur.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil uji Kolmogrov-Smirnov untuk variabel kebahagiaan diperoleh KS-Z = 0,69 dengan signifikansi (p) = 0,200 maka sebaran data variabel kebahagiaan mengikuti mengikuti sebaran data distribusi normal. Dari hasil uji Kolmogrov-Smirnov untuk variabel dukungan sosial keluarga diperoleh KS-Z = 0,86 dengan signifikansi (p) = 0,060 maka sebaran data variabel dukungan sosial keluarga mengikuti mengikuti sebaran data distribusi normal. Dari data yang diperoleh nilai F = 27,723 dengan p = 0,000 berarti hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kebahagiaan merupakan hubungan yang linier.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh nilai korelasi (rxy) = 0,480 dan p = 0,000. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial keluarga dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Sehingga hasil tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima maka semakin tinggi pula kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, begitu pula sebaliknya. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Dukungan sosial keluarga merupakan variabel yang memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan, dimana dukungan sosial keluarga yang tinggi akan mengahasilkan kebahagiaan yang tinggi pula. Korelasi yang positif antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada mahasiswa juga diungkapkan oleh Harijanto dan Setiawan (2017) dimana semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa perantau di Surabaya maka akan semakin bahagia pula mahasiswa perantau tersebut, dan begitu pula sebaliknya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Harijanto dan Kurniawan (2017) juga menunjukkan bahwa sumbangan efektif variabel dukungan sosial terhadap kebahagiaan sebesar 27%. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan Harijanto dan Kurniawan (2017) pada penelitianya diperoleh hasil korelasi dukungan sosial dari orang tua (keluarga) dengan kebahagiaan cendrung sedikit lebih tinggi dibandingkan dukungan sosial dari teman. Hasil ini dapat diartikan bahwa dukungan sosial keluarga mampu memberikan kontribusi terhadap kebahagiaan.

Dukungan sosial merupakan proses komunikasi interaktif dalam jaringan sosial yang bermanfaat bagi kesehjateraan psikologis individu (Chib et al. 2013). Sarason dkk. (1983) mengemukakan bahwa

dukungan sosial merupakan suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya. Dukungan keluarga merupakan dukungan sosial pertama yang diterima seseorang karena anggota keluarga adalah orang-orang yang berada di lingkungan paling dekat dengan diri individu dan memiliki kemungkinan yang besar untuk dapat memberikan bantuan (Levitt, Webber, & Grucci, 1983). Kertamuda (dalam Alfaruqy, 2019) menyatakan bahwa dukungan keluarga menjadi kebutuhan setiap anggotanya, dikarenakan keluarga merupakan tempat memperoleh kenyamanan, cinta, dukungan emosional sehingga individu menjadi lebih bahagia, sehat, dan aman.

Gunarsa dan Gunarsa (dalam Kasih, 2019) juga menyatakan hubungan yang didapatkan dari keluarga juga akan menentukan dan berpengaruh terhadap keharmonisan atau ketidakbahagiaan yang dirasakan oleh seseorang. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh King, Vidourek, Merianos, dan Singh (2014) yang mengungkapkan bahwa individu yang memiliki kebahagiaan rendah ditemukan memiliki tingkat stress yang tinggi dan dukungan sosial yang rendah dari orang lain. Boyles (2008) mengatakan bahwa individu bisa merasa bahagia karena memperoleh dukungan sosial yang menjadikan kualitas hubungan keluarga menjadi lebih hangat. Oleh karena itu dukungan sosial keluarga memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan karena salah satu faktor yang menyebabkan kebahagiaan adalah dukungan sosial keluarga.

Hasil analisis uji hipotesis pada penelitian ini diperoleh nilai koefisien determinasi (R²) = 0,230. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial keluarga memiliki kontribusi sebesar 23 % terhadap kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dan sisanya 77% dipengaruhi oleh faktor lain

Berdasarkan hasil kategorisasi subjek pada skor skala dukungan sosial keluarga dapat diketahui bahwa tingkat dukungan sosial keluarga pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan kategori rendah berjumlah 1 subjek (0,9%), kategori sedang berjumlah 43 subjek (41,8%), dan kategori tinggi berjumlah 59 subjek (57,3%). Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang menjadi subjek pada penelitian ini memiliki tingkat dukungan sosial keluarga yang tinggi. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang termasuk dalam kategori memiliki dukungan sosial keluarga yang tinggi merupakan mahasiswa yang memilki hubungan sosial yang baik dengan keluarga sehingga dapat terciptanya kenyamanan baik fisik maupun psikologis yang berasal dari keluarga

Menurut Copper dkk. (2001) mahasiswa dengan dukungan sosial orang tua (keluarga) yang tinggi akan mempunyai pikiran lebih positif terhadap situasi yang sulit, seperti saat pengerjaan skripsi bila dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat dukungan sosial orang tua (keluarga) yang rendah. Hasil kategorisasi subjek pada skor skala kebahagiaan dapat diketahui bahwa tingkat kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan kategori rendah berjumlah 3

subjek (2,9%), kategori sedang berjumlah 67 subjek (65,1%), dan kategori tinggi berjumlah 33 subjek (32%). Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan pada subjek penelitian ini yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan skrispi memiliki kebahagiaan dalam kategori sedang.

Subjek dalam kategori kebahagiaan sedang berarti sudah memiliki kebahagiaan yang cukup baik akan tetapi tidak maksimal. Subjek dalam kategori sedang merupakan subjek yang belum merasakan kebahagiaan atau emosi positif sepenuhnya, terdapat situasi yang akan menyebabkan subjek merasa kurang bahagia, contohnya saat subjek sedang mengerjakan skripsi.

# KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial keluarga dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dimana semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima maka semakin tinggi pula kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skrispsi, begitu pula sebaliknya. Dari hasil analisis pada penelitian ini diperoleh nilai koefisien determinasi (R²) = 0,230. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial keluarga memiliki kontribusi sebesar 23 % terhadap kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dan sisanya 77% dipengaruhi oleh faktor lain.

# DAFTAR PUSTAKA

Alentina, C. (2016). Memaafkan (*Forgiveness*) Dalam Konflik Hubungan Persahabatan. Jurnal Ilmiah Psikologi, 9(2), 168-174

Arianti, R. (2018). Pengaruh Konformitas dan Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Cyberbullying di SMK Negeri 15 Samarinda. Ejournal Psikologi, 6(4) 772-783.

Astuti, D., Wasidi., Sinthia, R. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Memaafkan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. Jurnal ilmiah BK, 2(1), 1-10.

Anggraini, D., & Cucuani, H. (2014). Hubungan Antara Persahabatan dan Empati Pada Pemaafan Remaja Akhir. Jurnal Psikologi, 10(1), 18-24.

Annisavitry, Y., & Budiani, M.S. (2017). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Agresifitas Pada Remaja. Jurnal Psikoligi Pendidikan, 4(1), 1-6.

Azwar, Saifuddin. (2004). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2014). Realibilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2015). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2016). Dasar-dasar Psikometri. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Deci, F. T. (2016). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan. Jurnal Psikologi, 6(1),16-28.

Dwityaputri, Y. K., & Sakti, H. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan *Forgiveness* Pada Siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD-Tangerang Selatan. Jurnal Empati, 4(2), 20-25.

Fatmawati, R. (2017). Hubungan *Agreeableness* (Kebaikan Hati) dan *Forgiveness* (Pemaafan) Pada Mahasiswa. Skripsi Universitas Islam Indonesia Yogyakarta Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya.

Ferawati. & Rahmandani, A. (2012). Hubungan Antara Pemaafan Diri Dengan Regulasi Emosi Pada Anak Didik Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Kutoarjo dan Kelas II Yogyakarta. Jurnal Empati, 8(3), 82-88.

Gamayanti, W., Mahardianisa., Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. Jurnal Ilmiah Psikologi, 5(1), 115-130.

Guswani, A. M., & Kawuryan, F. (2011). Perilaku Agresi Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Kematangan Emosi. Jurnal Psikologi. 1(2), 84-90.

Harjanti, M. & Sarwoprasodjo, S. (2016). Membangun Kesadaran Berwarganegara Melalui Keterlibatan Mahasiswa Dalam Program Pembangunan. Jurnal Komunikasi Pembangunan, 14(1), 9-16.

Janah, M.R. (2015). Regulasi Emosi Dalam Menyelesaikan Permasalahan Pada Remaja. Talenta Psikologi, 4(1), 6-15.

Kusprayogi, I. & Nashori, F. (2016). Kerendahatian dan Pemaafan Pada Mahasiswa. Jurnal Penelitian Psikologi, 1(1), 12-28.

Mahmud, R., & Uyun, Z., (2016). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum. Jurnal Indigenous, 1(2), 1-10.

Makmuroch. (2014). Keefektifan Pelatihan Ketrampilan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Tingkat Ekspresi Emosi Pada Caregiver Pasien Skizofrenis di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta. Jurnal Psikologi, 6(1), 13-34.

Musabiq, S. A. & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. Jurnal Psikologi, 20(2), 6-9.

Nashori, F., (2011). Meningkatkan Kualitas Hidup Dengan Pemaafan. UNISIA. 33(75), 214-226.

Nisrokha, A. (2020). Tes Terstandarisasi. Jurnal Madaniyah, 10(1), 18-22.

Nur, R. (2015). Hubungan antara Kemandirian Dengan Penyesuaian Diri Dalam Lingkungan Kampus Pada Mahasiswa. Skripsi. Bandung: Fakultas Psikologi. Universitas Padjajaran.

Paramitasari, R., & Alfian, I. N. (2012). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Kecenderungan Memaafkan Pada Remaja Akhir. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, 1(2), 6-14.

Putri, R. I. (2015). Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang Bermain Angklung. Jurnal Psikologi, 1-10.

Putri, S. D. (2020). Hubungan Antara Kematangan Emosi dan Pemaafan Pada Mahasiswa Universitas Y. Skripsi Universitas Islam Indonesia Yogyakarta Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya.

Ramadhani, H. S. (2017). Efektivitas Metode Pembelajaran SCL (*Student Centered Learning*) dan TCL (*Teacher Centered Learning*) Pada Motivasi Instrinsik dan Ekstrinsik Mahasiswa Psikologi UNTAG Surabaya Tahun 2014-2015. Jurnal Psikologi Indonesia, 6(2), 66-74.

Republik Indonesia (2003). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Thun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Sekretaris Negara Republik Indonesia.

Reza, F., Widyana, R., Fatma, S. N. (2020). *Empathy Training to Increasing Forgiveness on Female Students of Violence in Dating Relationship*. Jurnal Psikologi, 16 (1), 7-16.

Rienneke, T. C. & Setianingrum, M. E. (2018). Hubungan Antara *Forgiveness* Dengan Kebahagiaan Pada Remaja yang Tinggal Di Panti Asuhan. Jurnal Psikologi Indonesia, 7(1), 8-14.

Saputri, I. K. & Sugiariyanti. (2016). Hubungan Sibling Rivalry Dengan Regulasi Emosi Pada Masa kanak Akhir. Jurnal Ilmiah Psikologi, 8(2), 10-13.

Salve, G. R. (2018). Regulas Emosi dan Resiliensi Pada Mahasiswa Merantau yang Tinggal Di Tempat Kos. Jurnal Psikologi, 4(1), 7-10.

Sari, P. F. & Afdal. (2020). *Forgiveness Analysis of Domestic Violence Victims in* Aceh. *International Journal of Research in Counseling and Education,* 4(2), 5-8.

Silaen, A. C., & Dewi, K.S. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas (Studi Korelasi Pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang). Jurnal Empati, 4(2), 175-181.

Sulanjari, K. (2018). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kepuasan Perkawinan Pada Individu yang Telah Menikah Lebih Dari 5 Tahun. Skripsi Universitas Sanata Dharma Fakultas Psikologi.

Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak. Jurnal Humanitas, 10(1), 19-36.

<https://doi.org/10.26555/humanitas.v10i1.326>

Taufiq, A. (2018). Paradigma Baru Pendidikan Tinggi dan Makna Kuliah Bagi Mahasiswa. Jurnal Politik dan Sosial Kemasyarakatan, 10(1), 34-52.

Tim Fakultas. (2021). Petunjuk Penyusunan Skripsi. Tidak Diterbitkan, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Utami, D. A. & Laksmiwati, H. (2018). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Forgiveness Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Jurnal Penelitian Psikologi. 05(02), 1-6.

Wardhati, L. T., & Faturochman. (2006). Psikologi Pemaafan. Jurnal Psikologi. 14(1), 57-67.

Yossi, H. S. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan *Forgiveness* Pada Siswa Di SMA Islam Cikal Harapan BSD-Tanggerang Selatan. Jurnal Empati, 6(1), 20-25.

Yova Oktaviani, 2020. Hubungan Kepercayaan Interpersonal Dengan Pemaafan Dalam Persahabatan Pada Siswa-siswi SMA Negeri 3 Payakumbuh. Skripsi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Fakultas Psikologi.

Yusuf, P., & Kristiana, I. (2017). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prososial Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip, 6(3), 98-104.

Yususf, S. (2012). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.