

SKRIPSI

**PERAN *FORGIVENESS* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA
MAHASISWA**



Disusun oleh:

Desy Puspitasari

155120300111061

**PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS BRAWIJAYA**

MALANG

2019

The Role of Forgiveness Toward Psychological Distress in Students

Desy Puspitasari
desy_puspita91@yahoo.com

Psychology, Brawijaya University

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the role of forgiveness towards psychological distress in students. This research is a correlational quantitative study. The sampling technique used was purposive sampling. The research subjects were 460 undergraduate students throughout Indonesia. The instrument used was TRIM-12 (Transgression-Related Interpersonal Motivations-12 Item Version) McCullough which has been adapted by Nurmala and Herani and HSCL-25 (Hopkins Symptoms Checklist-25) Parloff, Kelman, & Frank which was adapted by Turnip & Hauff. Data analysis uses simple linear regression and shows that there is a forgiveness role for psychological distress in students. The results of the study state that the higher the forgiveness, the lower the psychological distress.

Keywords: forgiveness, students, psychological distress

Peran *forgiveness* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa

Desy puspitasari
desy_puspita91@yahoo.com

Program Studi Psikologi Universitas Brawijaya

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran *forgiveness* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*. Subjek penelitian berjumlah 460 mahasiswa Strata-1 seluruh Indonesia. Instrumen yang digunakan adalah TRIM-12 (*Transgression-Related Interpersonal Motivations-12 Item Version*) McCullough yang telah diadaptasi oleh Nurmala dan Herani dan HSCL-25 (*Hopkins Symptoms Checklist-25*) Parloff, Kelman, & Frank yang telah diadaptasi oleh Turnip & Hauff. Analisis data menggunakan regresi linier sederhana dan menunjukkan bahwa terdapat peran *forgiveness* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa. Hasil penelitian menyatakan bahwa semakin tinggi *forgiveness* maka semakin rendah *psychological distress*.

Kata Kunci : *forgiveness*, mahasiswa, *psychological distress*

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Konseptual	15
Bagan 2 Desain Penelitian Payung	17



DAFTAR ISI

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Cara Menyikapi Konflik 5
Gambar 2 Reaksi Mahasiswa 6



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
LEMBAR ORIGINALITAS	vii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR BAGAN.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH	5
C. TUJUAN PENELITIAN	5
D. MANFAAT PENELITIAN.....	5
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
A. <i>Psychological Distress</i>	6
1. Pengertian <i>Psychological Distress</i>	6
2. Faktor Mempengaruhi <i>psychological distress</i>	7
B. <i>Forgiveness</i>	8
1. Pengertian <i>Forgiveness</i>	8
2. Aspek <i>Forgiveness</i>	9
3. Faktor yang mempengaruhi <i>Forgiveness</i>	100
C. Kerangka Konseptual.....	122
D. Hipotesis.....	133
BAB III.....	144
METODE PENELITIAN	144
A. Desain Penelitian	144
B. Definisi Operasional.....	155
C. Responden Penelitian.....	155



D. Instrumen Penelitian.....	166
E. Pengujian Alat Ukur.....	19
1. Analisis Item.....	19
2. Validitas.....	200
3. Reliabilitas.....	211
F. Tahapan pengambilan Data.....	222
G. Teknik Analisis Data.....	244
BAB IV.....	255
HASIL PENELITIAN.....	255
A. Deskripsi Data.....	255
1. Data Demografis.....	255
2. Analisis Deskriptif.....	266
B. Hasil Penelitian.....	28
1. Uji Asumsi.....	28
2. Uji Hipotesis.....	29
C. Pembahasan.....	300
D. Keterbatasan Penelitian.....	322
BAB V.....	333
PENUTUP.....	33
A. Kesimpulan.....	333
B. Saran.....	333
1. Saran Teoritis.....	333
2. Saran Praktis.....	333
DAFTAR PUSTAKA.....	34
LAMPIRAN.....	viii

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Format Respon Skor Skala TRIM-12 20

Tabel 2 Format Respon Skor Skala HSCL-25 21

Tabel 3 Nilai *Corrected Item Total Correlation Psychological Distress* 22

Tabel 4 Hasil *Face Validity*..... 24

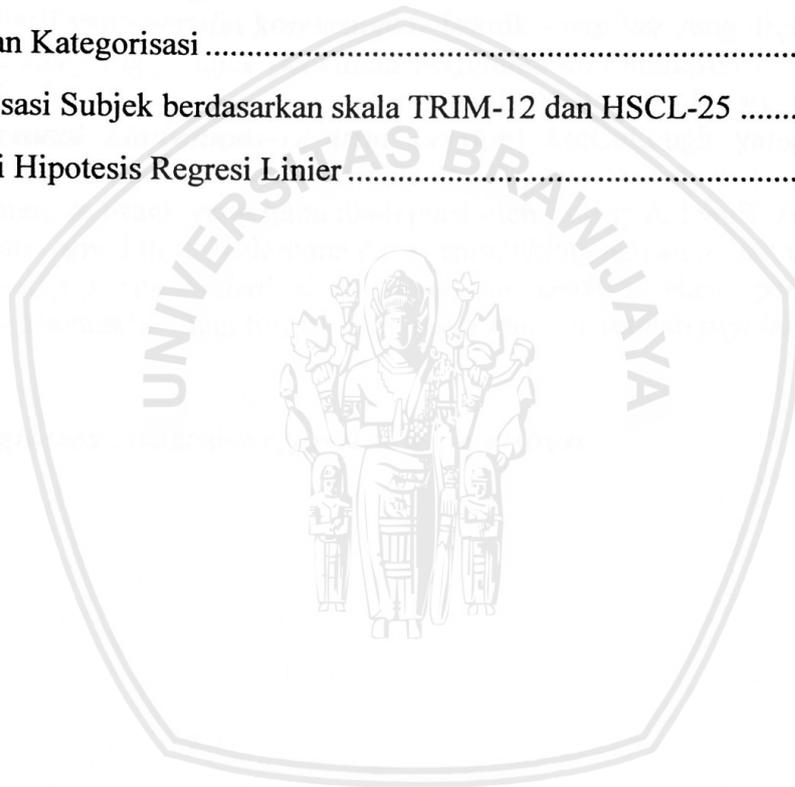
Tabel 5 Data demografi..... 28

Tabel 6 Skor Hipotetik dan Empirik 29

Tabel 7 Penentuan Kategorisasi 30

Tabel 8 Kategorisasi Subjek berdasarkan skala TRIM-12 dan HSCL-25 30

Tabel 9 Hasil Uji Hipotesis Regresi Linier 32



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyelesaian Skripsi yang berjudul “Peran *Forgiveness* terhadap *Psychological Distress* pada Mahasiswa” dengan baik. Tugas akhir skripsi ini disusun guna memenuhi kewajiban serta merupakan penutup dari segala proses panjang penulis selama menempuh pendidikan Strata-1 di Jurusan Psikologi Universitas Brawijaya Malang. Sehubungan dengan selesainya Skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, Skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik. Maka dengan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Unti Ludigdo, Ak., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya Malang.
2. Cleoputri Al Yusainy, S. Psi., M. Psi., Ph.D., selaku Ketua Jurusan Psikologi Universitas Brawijaya Malang.
3. Ika Herani, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberi banyak masukan, perbaikan, doa, saran, tenaga, serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi.

4. Nur Hasanah, S.Psi., M.Si., selaku ketua penguji yang telah menyempatkan waktu untuk menguji dan memberikan ilmu serta mengoreksi kembali laporan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat menjadi lebih baik lagi.
5. Yunita Kurniawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku anggota penguji yang telah menyempatkan waktu untuk menguji dan memberikan ilmu serta mengoreksi kembali laporan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat menjadi lebih baik lagi.
6. Kepada orang tua dan keluarga penulis yang senantiasa mendoakan, mendukung, dan memberikan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Dea, Fira, Kak Silvi, dan juga Kak Dika selaku teman sekaligus tim kelompok skripsi yang senantiasa bertukar pendapat, bekerja sama, dan berjuang bersama demi menuntaskan kewajiban menyelesaikan skripsi ini.
8. Dea Putri Indrwidaning, Nadya Deni Rahمانingtyas, dan Intan Ayu Meilanawati, serta para sahabat yang senantiasa menemani serta memberikan masukan sekaligus motivasi yang berguna dalam menyelesaikan dan menghadapi skripsi.

9. Teman-teman satu perjuangan yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan semangat dan dukungan penuh kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih ada beberapa kekurangan, baik dari segi penulisan, bahasa, dan lain-lain. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberi manfaat bagi penulis sendiri khususnya dan pembaca pada umumnya.

Malang, 2019

Penulis

LEMBAR PERNYATAAN ORIGINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Desy Puspitasari

NIM : 155120300111061

Jurusan : Psikologi

Instansi : Universitas Brawijaya

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul Peran *Forgiveness* terhadap *Psychological Distress* pada Mahasiswa adalah benar karya saya sendiri, bukan karya ilmiah orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya dan telah ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari ditemukan bahwa pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia untuk mengganti isi skripsi saya dan melaksanakan ujian ulang.

Malang, 9 Juni 2019

Desy Puspitasari

NIM.155120300111055

LEMBAR PENGESAHAN

Peran Pemaafan terhadap Kepuasan Hidup pada Mahasiswa

SKRIPSI

Disusun Oleh :

Desy Puspitasari

NIM. 155120300111061

Telah disetujui dan dinyatakan lulus dalam ujian sarjana

Pada tanggal 21 Juni 2019

Tim Penguji

Ketua Majelis Sidang Penguji,

Ika Herani., S.Psi., M.Si, Psi
NIP. 197706282008122002

Ketua Penguji

Nur Hasanah, S.Psi., M.Si.
NIP. 197404022008012012

Anggota Penguji,

Yunita Kurniawati, S.Psi., M.Psi., Psi
NIK.2012018406232001

Malang, 25 JUL 2019

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Dekan



Prof. Dr. Unfi Ludigdo, Ak
NIP. 196908141994021001

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Mahasiswa diartikan sebagai individu yang sedang menimba ilmu di tingkat universitas, lembaga atau akademik (Siswoyo, 2007). Mahasiswa memiliki banyak sekali aktivitas baik itu berhubungan dengan akademik maupun non akademik. Dalam pelaksanaannya, mahasiswa dituntut untuk mampu mengelola keduanya dengan baik, sehingga dapat berjalan dengan seimbang. Disamping itu, Soesmalijah, (1993) menyatakan bahwa mahasiswa juga dituntut untuk dapat bersosialisasi dengan mahasiswa lain dengan berbagai status dan latar belakang. Rachmadani, (2013) menyatakan akibat dari individu saling berinteraksi dengan berbagai perbedaan seperti status dan latar belakang dapat menimbulkan adanya konflik.

Menurut Kusprayogi dan Nashori (2016), banyak sekali dampak yang dapat ditimbulkan oleh konflik yaitu kerugian fisik, psikis, sosial, dan finansial. Ini mengakibatkan individu menjadi tidak mampu mencapai kesejahteraan hidupnya dikarenakan berada dalam kondisi tidak nyaman. Kondisi yang tidak nyaman ini jika dibiarkan akan dapat menimbulkan *psychological distress*.

Husain, Chaudhry, Jafri, Tomenson, Surhand, Mirza, & Chaudhry, (2014) menjelaskan bahwa *psychological distress* merupakan sebuah keadaan negatif seperti penderitaan mental atau kepedihan yang mencakup depresi dan kecemasan. Menurut Husni, Lestari, dan Asmawati (2018) jika tidak dikelola dan ditangani dengan baik akan memberikan efek jangka panjang dan berdampak menimbulkan penyakit, gangguan fungsi sosial, gangguan somatik, dan gangguan kesehatan.

Peneliti melakukan *preliminary research* pada tanggal 14 Januari 2019 yang telah dilakukan kepada 70 mahasiswa, ditemukan bahwa konflik yang sering ditemui oleh mahasiswa adalah perbedaan pendapat, prinsip, dan salah paham. Selain itu sebagian besar mahasiswa menyikapi konflik dengan cara menghindar sebesar 26%. Ditemukan juga bahwa mahasiswa saat sedang mengalami konflik muncul reaksi fisik seperti sakit kepala 26%, dada sesak 13%, asam lambung meningkat 10%, dan nafsu makan menurun 6%, dan reaksi psikis yaitu emosional sebesar 45%.

Penelitian yang dilakukan oleh Cappelliez, Sèvre-rousseau, Landreville, dan Préville (2004) menghasilkan bahwa tekanan psikologis (baik gejala depresi maupun tingkat kecemasan) signifikan terhadap prediksi persepsi negatif berkaitan dengan kesehatan individu di masa depan. Ketika kecemasan dan depresi dari tekanan psikologis meningkat, maka akan diikuti dengan meningkatnya pandangan negatif tentang kesehatan individu. Oleh karena itu perlu adanya penyelesaian agar permasalahan yang terjadi tidak

sampai mengganggu keseharian individu. Selain itu Brackney dan Karabenick (dalam Kitzrow, 2003) menjelaskan mahasiswa dengan tingkat *psychological distress* yang tinggi memiliki hubungan yang signifikan dengan menurunnya performa akademis dan non-akademisnya. Mahasiswa dengan *psychological distress* yang tinggi maka memiliki tingkat kecemasan yang tinggi juga, *self-efficacy* akademis yang rendah, *time management* dan tidak efektifnya penggunaan sumber daya belajar.

Saputro dan Nashori (2017) menyatakan bahwa strategi koping yang dapat mendukung individu dalam menghadapi suatu masalah yaitu dengan cara pemaafan (*forgiveness*). Perilaku *forgiveness* dapat bermanfaat untuk melepaskan beban pikiran, perasaan dendam, dan sakit. Suatu permasalahan dapat dikatakan selesai jika antar individu saling memberikan maaf dan menerima. McCullough (1997) menyatakan bahwa perilaku *forgiveness* dapat menjadi sebuah motivasi untuk mengubah perilaku untuk tidak membalas dendam, memelihara kebencian dan berkonsultasi dengan pihak yang telah menyakiti. Individu yang memiliki hati besar bisa jadi akan lebih mudah dalam memberikan maaf kepada orang lain.

Perilaku *forgiveness* dapat menjadikan hubungan individu dengan orang lain menjadi lebih harmonis. Perilaku *forgiveness* dapat memberikan dampak positif, kepada pemberi maaf memperoleh kedamaian yang berakhir kebahagiaan dan individu yang dimaafkan memperoleh kedamaian karena telah dimaafkan (Alentina, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Ascenzo dan Collard (2018) yaitu untuk menguji hubungan antara kemarahan, *forgiveness*, dan depresi pada periode pasca natal menunjukkan bahwa mereka yang memiliki diagnosis depresi rentan terhadap tingkat kemarahan yang lebih tinggi dan tingkat *forgiveness* yang lebih rendah. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Toussaint, Shields, dan Slavich (2016) untuk mengetahui bagaimana *forgiveness*, stres, dan gejala kesehatan mental dan fisik berubah dan berhubungan selama 5 minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *forgiveness*, stres, dan gejala kesehatan mental dan fisik masing-masing menunjukkan perubahan signifikan dan bervariasi sesuai masing-masing individu dari waktu ke waktu.

Selain itu Rhoades, dkk., (2007) melakukan penelitian untuk menyelidiki hubungan respons *forgiveness* dengan koping, tekanan psikologis, dan religiusitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa individu mungkin tidak mempertimbangkan *forgiveness* sama sekali (mengungkapkan ketidakpedulian), sementara yang lain secara aktif terlibat dalam memikirkan apakah akan memberikan *forgiveness* atau tidak, dan yang lain sudah memberikan *forgiveness*.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tema ini dikarenakan mahasiswa berperilaku *forgiveness* namun masih tetap berperilaku negatif (menghindar atau membalas dendam) kepada pelaku. Ini dapat mengakibatkan merenggangnya suatu hubungan sehingga menimbulkan

suatu tekanan. Tekanan ini dapat berpengaruh salah satunya pada kondisi fisik individu tersebut. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui pengaruh *forgiveness* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa.

B. RUMUSAN MASALAH

Apakah *forgiveness* dapat berperan terhadap *psychological distress* pada mahasiswa?

C. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *forgiveness* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat teoritis
 - a. Menjadi media pembelajaran untuk menerapkan teori dan pengembangan kelimuan psikologi
 - b. Mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan psikologi positif
2. Manfaat praktis
 - a. Memberikan informasi mengenai *forgiveness* dan *psychological distress*.
 - b. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu data bagi institusi atau pihak yang berwenang seperti dosen pembimbing akademik terkait apa saja permasalahan yang dihadapi mahasiswa yang dapat menimbulkan *psychological distress* sehingga dapat dilakukan intervensi lanjutan.

- c. Menjadi salah satu solusi dalam mengatasi *psychological distress* pada mahasiswa yaitu dengan cara *forgiveness*.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Psychological Distress*

1. Pengertian *Psychological Distress*

Hans Selye (1974) mengartikan stres sebagai respon individu terhadap stressor (hal-hal yang menimbulkan stres), yaitu situasi dan peristiwa yang mengancam dan melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya. Selye (Rice, 1992) menggolongkan stres kedalam 2 bagian yaitu *eustress* dan *distress*. Pembagian ini berdasarkan atas persepsi individu terhadap stres yang dialaminya. *Eustress* (stres positif) bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. *Eustress* dapat meningkatkan kewaspadaan, kognisi, dan performansi individu serta dapat meningkatkan motivasi individu untuk membuat sesuatu. Sedangkan *distress* yaitu stres yang bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, gelisah, ketakutan, dan khawatir. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, atau timbul keinginan untuk menghindarinya. Distres yang berdampak pada psikologis disebut *psychological distress* (Matthews, 2000)

Berdasarkan pengertian diatas *psychological distress* yaitu suatu kondisi psikologis yang tidak menyenangkan dimana individu tidak mampu mengatasi kondisi tersebut akibat melebihi kemampuannya.

2. Faktor Mempengaruhi *Psychological Distress*

Menurut Matthews (2000) terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi *psychological distress* yaitu:

1. Faktor Intrapersonal

Faktor ini mempengaruhi tingkat *psychological distress* seseorang, yang terdiri dari ciri kepribadian didalamnya terdapat beberapa *trait* kepribadian yang berhubungan dengan kecenderungan emosi individu. Dijelaskan dalam penelitian *five factor model* bahwa individu yang memiliki kepribadian neurotik diperkirakan memiliki *mood negative* seperti kecemasan dan depresi dengan intensitas yang berbeda. Individu dengan tingkat neurotik yang tinggi juga diperkirakan mengalami gangguan emosi.

2. Faktor situasional

Penyebab *psychological distress* biasanya dikarenakan adanya pengaruh dari pengalaman masa lalu atas suatu peristiwa yang dirasa cukup membahayakan atau dapat menyerang kesejahteraan individu. Hal ini mempunyai dampak yang berbeda-beda, tergantung pada masing-masing individu. Faktor situasional ini dapat dibagi lagi menjadi tiga, yaitu:

- a. Fisiologis, dari beberapa hasil penelitian diketahui bahwa respon tekanan yang ditampilkan oleh individu dipengaruhi oleh beberapa bagian otak.
- b. Kognitif, harapan serta keyakinan individu dapat menentukan dampak fisiologis dan psikologis dari stressor lingkungan.
- c. Sosial, faktor ini merupakan faktor yang sangat berpotensi menimbulkan distres dengan adanya hambatan dalam hubungan sosial yang dimiliki oleh individu seperti saat situasi berduka dan hal lainnya

B. *Forgiveness*

1. Pengertian *Forgiveness*

Menurut McCullough (1997) *forgiveness* adalah perubahan motivasi individu dengan menekan perilaku yang bersifat destruktif seperti keinginan membalas dendam, membenci, menyakiti dan mengubahnya menjadi perilaku ingin membangun hubungan yang baik terhadap orang yang telah menyakiti. Enright dan *Human Development Study Group* (1991) juga mendefinisikan *forgiveness* sebagai kemauan untuk menghilangkan amarah, penghakiman yang negatif, dan tidak menghindari orang yang telah menyakiti, mengembangkan rasa kasihan dan bahkan mengubahnya menjadi cinta. Selain itu Hill (2007) mengartikan *forgiveness* sebagai kemauan untuk mengurangi pikiran, perasaan, perilaku yang negatif dan meningkatkan pikiran, perasaan perilaku yang positif terhadap pelanggar.

Berdasarkan pendapat diatas maka *forgiveness* merupakan suatu perilaku kesediaan individu untuk menghilangkan amarah dan menurunkan motivasinya untuk membalas dendam, tidak menghindari orang yang

menyakiti serta meningkatkan motivasi untuk berdamai dengan orang yang telah menyakiti.

2. Aspek *Forgiveness*

McCullough (1998) menyatakan *forgiveness* dipengaruhi oleh dua dimensi yaitu *Avoidance Motivation* (motivasi untuk menghindar) dan *Revenge Motivation* (motivasi untuk menyerang). Pada aspek *avoidance motivation* perilaku yang timbul yaitu perilaku menghindar dari pelanggar, sedangkan *revenge motivation* perilaku yang timbul yaitu perilaku ingin menyerang yang dilakukan oleh korban kepada pelanggar.

Sebelum itu, dimensi yang telah disusun oleh McCullough (1998) merupakan pengembangan dari dimensi *forgiveness* menurut Wade (dalam McCullough, 1998). Dimensi yang disusun Wade didapatkan dari hasil wawancara kepada beberapa psikolog ahli mengenai pendapat mereka tentang *forgiveness*. Kemudian dianalisis dan menghasilkan 23 konsep *forgiveness* dimana dari dimensi tersebut menghasilkan 600 item. Setelah itu, Wade mereduksi item tersebut menjadi 83 item dan 11 faktor yaitu balas dendam (*revenge*), terlepas dari obsesi terhadap pelaku (*freedom from obsession*), afirmasi, pembohongan (*victimization*), perasaan positif dengan negatif (*positive versus negative feelings*), penghindaran (*avoidance*), perlawanan (*movement against*), berserah kepada Tuhan (*toward god*), menahan dendam (*holding a grudge*), dan keuntungan bagi diri sendiri (*personal benefit*).

Meskipun faktor atau dimensi yang dikembangkan oleh Wade menggambarkan tentang *forgiveness* namun hanya dua faktor yang dianggap mempengaruhi motivasi interpersonal individu mengenai pelanggaran serta pelaku pelanggaran yaitu *avoidance* dan *revenge*. Maka dari itu McCullough menganggap bahwa 2 dimensi tersebutlah yang secara langsung menilai motivasi yang diasumsikan mendasari suatu pemaafan.

3. Faktor yang mempengaruhi *Forgiveness*

Wertheim dan Donnoli (2012) menyatakan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *forgiveness*, yaitu :

a. Faktor yang berkaitan dengan pelanggaran.

Hal ini berhubungan dengan karakteristik dan jenis dari pelanggaran itu sendiri, dimana pelanggaran yang lebih besar akan menyebabkan *forgiveness* yang lebih kecil.

b. Faktor yang berkaitan dengan pelaku.

Faktor ini berhubungan dengan alasan mengapa pelanggar menyakiti korban, kepribadian pelanggar, serta perilaku yang dimunculkan setelah tindakan dilakukan. *Forgiveness* cenderung lebih mudah diberikan ketika perbuatan yang dilakukan secara tidak sengaja dan tidak membahayakan. Permintaan maaf yang dilihat sebagai wujud penyesalan, berpotensi memunculkan empati korban kepada pelaku,

sehingga perbuatan yang dilakukan sebatas situasional dan bukan kepribadian pelanggar.

c. Faktor yang berkaitan dengan korban.

Kepribadian yang dimiliki oleh pihak yang dirugikan, terutama keramahan berkaitan dengan kecenderungan pihak tersebut untuk memaafkan. Disamping itu adanya empati oleh pihak yang disakiti juga dapat mempengaruhi pemaafan karena empati cenderung merasakan perasaan sakit dari sudut pandang pelaku bukan dari persepektif pihak yang merasa menjadi korban dalam suatu pelanggaran.

Menurut McCullough (2000) terdapat empat faktor yang mempengaruhi kemampuan *forgiveness* pada seseorang yaitu :

a. Proses kognitif dan emosi.

Empati dan perspektif adalah kedua faktor dari emosi dan kognitif yang dapat mempengaruhi pemaafan. Empati menjadi perantara pada permintaan maaf oleh pelanggar terhadap terhadap kesiapan korban untuk memaafkan pelanggar. Ketika seseorang memiliki empati terhadap pelaku, maka pihak yang tersakiti pun mampu memahami perspektif dari pelaku yang melanggar.

b. Perenungan dan tekanan.

Frekuensi seseorang dalam merenungkan konflik atau permasalahan yang terjadi dapat mempengaruhi *forgiveness*. Ketika korban sering merenungkan permasalahan yang dilakukan oleh pelaku maka semakin sulit juga korban untuk memaafkan. Selain itu, adanya tekanan juga berhubungan dengan motivasi untuk membalas dendam dan menghindar.

c. Faktor relasi.

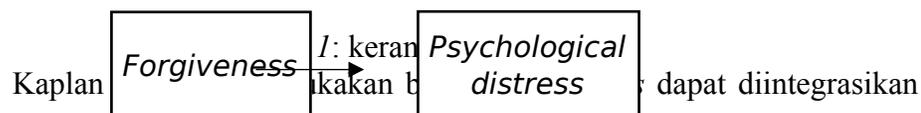
Faktor relasi berkaitan dengan kedekatan hubungan, komitmen, serta kepuasan. Adanya suatu hubungan diantara pihak yang bermasalah akan lebih berpotensi memunculkan perilaku memaafkan yang lebih sering.

d. Faktor situasional.

Kesungguhan serta ketulusan pelaku pelanggaran dalam meminta maaf serta bagaimana pelaku menggambarkan penyesalan yang dirasakannya dapat mempengaruhi pemaafan seseorang.

C. Kerangka Konseptual

Berdasarkan uraian diatas penelitian ini memiliki kerangka konseptual sebagai berikut:



ke dalam literatur yang terkait dengan stres, coping, dan kesehatan. Ini

dibuktikan dengan penelitian Orcutt, (2006) yang menghasilkan bahwa *forgiveness* secara signifikan berhubungan negatif dengan gejala tekanan psikologis. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lawler, (2003) menghasilkan bahwa *forgiveness* dapat menghasilkan efek dengan mengurangi beban *allostatic* (kerusakan tubuh akibat stres) yang terkait dengan pengkhianatan dan konflik yang dirasakan.

Didukung oleh penelitian Maltby, Macaskill dan Day (2001) yang menyatakan bahwa diantara mahasiswa laki-laki, *interpersonal forgiveness* secara signifikan berkorelasi negatif dengan depresi dan secara signifikan berkorelasi positif dengan ekstraversi. Di antara wanita, *interpersonal forgiveness* secara signifikan berkorelasi negatif dengan depresi, psikotik, dan disfungsi sosial

Berdasarkan kerangka pemikiran diatas, *forgiveness* dapat mempengaruhi *psychological distress* karena perilaku *forgiveness* dapat mengurangi tekanan yang dialami oleh mahasiswa. Sehingga *forgiveness* merupakan salah satu macam coping untuk mengatasi sebuah permasalahan (Saputro & Nashori, 2017).

D. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir, dapat diajukan hipotesis sebagai berikut:

- Ha : Adanya peran *forgiveness* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa
- H0 : Tidak adanya peran *forgiveness* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa

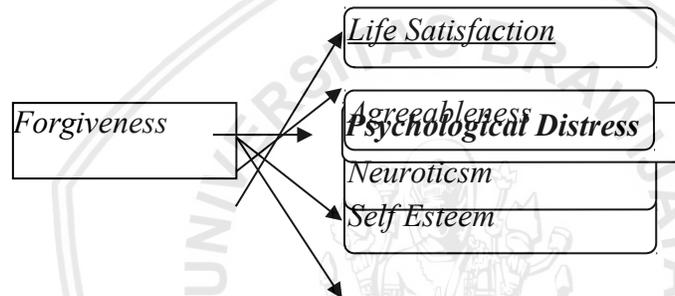


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian payung dengan tema *forgiveness*. Berikut adalah penjabaran tentang tema penelitian payung ini :



Bagan 2: Desain Penelitian Payung

Fokus penelitian ini adalah untuk mengkaji peran *forgiveness* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis korelasional. Peneliti memilih metode penelitian ini sebagai cara untuk mengetahui peran *forgiveness* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa.

B. Definisi Operasional

1. *Forgiveness*

Forgiveness yaitu sebuah motivasi untuk mengubah perilaku untuk tidak membalas dendam, memelihara kebencian berubah menjadi lebih baik kepada pelaku yang telah menyakiti. Dimensi *forgiveness* ada dua yaitu *avoidance motivation* dan *revenge motivation*. Penelitian ini mengukur *forgiveness* dengan melihat skor pada responden yang telah mengisi skala TRIM-12 dikembangkan oleh McCullough dan telah diadaptasi oleh Nurmala dan Herani.

2. *Psychological distress*

Psychological distress yaitu kondisi individu berada dalam tekanan secara psikologis (depresi dan kecemasan) yang dapat berdampak pada kondisi kesehatan fisiknya. Penelitian ini mengukur *psychological distress* dengan melihat skor pada responden yang telah mengisi skala HSCL-25 dikembangkan oleh Parloff, Kelman, & Frank dan telah diadaptasi oleh Turnip dan Hauff. Tingkatan *psychological distress* dapat dilihat dari skor yang diperoleh saat mengisi HSCL-25. Individu memiliki tingkat *psychological distress* tinggi jika memiliki kecemasan dan depresi.

C. Responden Penelitian

Pada penelitian ini populasi yang digunakan yaitu seluruh mahasiswa Starta-1 (S1) di Indonesia. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *non-probability sampling*. *Non-probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan dipilih berdasarkan kriteria tertentu.. Kriteria sampel pada peneltiian ini yaitu seorang mahasiswa aktif yang sedang menempuh pendidikan strata-1 (S1) di Indonesia.

Untuk menentukan sampel menggunakan rumus Slovin dengan rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n = Ukuran sampel/jumlah responden

N = Ukuran populasi

e = Batas Toleransi Kesalahan (error tolerance) = 0,05

Berdasarkan hasil rumus diatas, dari jumlah populasi sebesar 5.806.544 mahasiswa berdasarkan data Kemenristekdikti tahun 2018. Jumlah sampel yang diperoleh sebesar 399,97, kemudian pada penelitian ini didapatkan subjek sebanyak 460 responden.

D. Instrumen Penelitian

Peneliti menggunakan dua alat ukur yaitu:

1. *Transgression-Related Interpersonal Motivations-12 Item Version* (TRIM-12)

TRIM-12 dikembangkan oleh McCullough (1998) dan telah diadaptasi oleh Herani dan Nurmala (2016). TRIM-12 terdiri dari 12 item pernyataan yang terbagi menjadi dua sub-skala yaitu 7 item untuk *avoidance motivation* bertujuan mengukur motivasi individu agar dapat menghindari individu yang telah menyakiti dan 5 item untuk *revenge motivation* untuk mengukur individu membalaskan dendam kepada individu yang telah menyakiti. Berikut merupakan format untuk pemberian skor:

Tabel 1.

Format Respon Skor Skala TRIM-12

Pernyataan	Skor
------------	------

SS (Sangat Setuju)	5
S (Setuju)	4
N (Netral)	3
TS (Tidak Setuju)	2
STS (Sangat Tidak Setuju)	1

Pemberian skor didapat dengan cara menjumlahkan keseluruhan jawaban yang diberikan subjek dari item. *Forgiveness* dinyatakan tinggi jika individu mampu memaafkan orang lain dalam arti tidak berperilaku membalas dendam atau menghindar. *Blueprint* untuk skala TRIM-12 berjumlah 12 item *unfavorable*, untuk *avoidance motivation* dengan no item 2,4,5,7,8,10,12 dan untuk *revenge motivation* dengan no item 1,3,6,9,11

Reliabilitas dari hasil adaptasi yang dilakukan oleh Nurmala dan Herani (2016) dengan menggunakan sampel mahasiswa perguruan tinggi, skala tersebut memiliki nilai Cronbach α sebesar 0,899, kemudian digunakan kembali oleh Rachmawati (2018) dengan nilai Cronbach α sebesar .926 dimana reliabilitas yang ditunjukkan memenuhi syarat dan layak untuk digunakan.

2. *Hopkins Symptoms Checklist-25 (HSCL-25)*

HSCL-25 merupakan alat ukur *self-report* yang dikembangkan oleh (Parloff, Kelman, & Frank (1954) dan telah diadaptasi oleh Turnip & Hauff (2007) terdiri dari 25 item pernyataan atas kemunculan dan

intensitas gejala kecemasan dan depresi yang dirasakan responden. Terdiri dari 15 item pernyataan mengukur simtom depresi dan 10 item mengukur simtom kecemasan. HSCL-25 pernah digunakan dalam penelitian dengan subjek mahasiswa pada tahun 2010 dan 2011 (Fitriani, 2011), 2011 (Dewayani, Sukarlan & Turnip, 2011), 2012 (Hutahaeen, 2012).

HSCL-25 terdapat 1-4 rentang skala. Angka 1 menunjukkan simtom tidak mengganggu dan angka 4 simtom sangat mengganggu. Pemberian skor didapat dengan cara menjumlahkan keseluruhan jawaban yang diberikan subjek dari item. Individu memiliki tingkat *psychological distress* tinggi jika memiliki kecemasan dan depresi. Berikut penjelasan format respon skor untuk HSCL-25.

Tabel 2.
Format Respon Skor Skala HSCL-25

Pernyataan	Skor
Sangat Mengganggu	4
Agak Mengganggu	3
Sedikit Mengganggu	2
Tidak Sama Sekali	1

Internal consistency Cronbach's Alpha dalam penelitian Turnip & Hauff (2007), Fitriani, (2011), Dewayani, Sukarlan & Turnip, (2011), dan Hutahaeen, (2012) sebesar 0.93 , sehingga alat ukur ini konsisten dalam mengukur tingkat *psychological distress* (Kaaya, et al., 2002).

E. Pengujian Alat Ukur

1. Analisis Item

Analisis aitem digunakan untuk melihat kaitan antar aitem dengan konstruk yang akan diukur dan sejauh mana aitem mampu membedakan antara kelompok individu yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2012)

Prosedur untuk menyeleksi item yaitu menggunakan daya diskriminasi item dengan memakai formula *corrected item total correlation*. Batasan kriteria pemilihan aitem berdasarkan koefisien korelasi aitem total biasanya ≥ 0.30 , apabila item berada pada batas minimal atau bahkan lebih dianggap memuaskan (Azwar, 2012).

Tabel 3. di bawah ini menunjukkan hasil analisis item yang peneliti lakukan terhadap skala HSCL-25 (*Hopkins Symptoms Checklist-25*) dengan menggunakan formula koefisien korelasi item total. Tabel tersebut menunjukkan bahwa seluruh item (25 item) pada skala HSCL-25 memiliki nilai koefisien korelasi item total $\geq 0,30$ sehingga semua item dalam skala tersebut dapat dinyatakan lolos dan dapat diikuti sertakan dalam penelitian.

Tabel 3.
Nilai *Corrected Item Total Correlation Psychological Distress*

No. Item	Nilai Corrected Item Total Correlation	Keterangan
1	,507	Lolos
2	,677	Lolos
3	,568	Lolos
4	,640	Lolos

5	,655	Lolos
6	,655	Lolos
7	,704	Lolos
8	,522	Lolos
9	,622	Lolos
10	,676	Lolos
11	,643	Lolos
12	,682	Lolos
13	,483	Lolos
14	,321	Lolos
15	,326	Lolos
16	,611	Lolos
17	,616	Lolos
18	,720	Lolos
19	,609	Lolos
20	,569	Lolos
21	,480	Lolos
22	,721	Lolos
23	,633	Lolos
24	,431	Lolos
25	,728	Lolos

2. Validitas

Pada dasarnya validitas memiliki pengertian yaitu mengukur apa yang ingin diukur (Sugiyono, 2016). Penelitian ini menggunakan validitas tampang (*face validity*). Validitas tampang yaitu menilai kesesuaian penyajian sebuah instrumen pengukuran secara subyektif. Artinya, suatu instrumen dapat dikatakan valid jika konten atau tampilan sudah terlihat relevan dengan apa yang ingin diukur (Taherdoost, 2016).

Pengukuran ini mengevaluasi terkait dengan tampilan *cover*, kejelasan setiap kalimat pada petunjuk pengisian, dan kejelasan kalimat pada setiap kuesioner yang ditampilkan. Skala *try out* disebar pada 100 responden.

Tabel 4.
Hasil *Face Validity*

Face Validity		Total	Prosentase (%)
Tampilan Cover	Sangat Baik	18	18%
	Baik	50	50%
	Cukup Baik	31	31%
	Tidak Baik	1	1%
Kejelasan Petunjuk Pengisian	Sangat Baik	24	30%
	Baik	32	40%
	Cukup Baik	22	27%
	Tidak Baik	2	3%
Kejelasan Kalimat	Sangat Baik	20	20%
	Baik	49	50%
	Cukup Baik	28	29%
	Tidak Baik	3	1%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa 50 responden (50%) menyatakan tampilan *cover* baik, 32 responden (40%) menyatakan kejelasan petunjuk pengisian baik, dan 49 responden (50%) menyatakan kejelasan kalimat baik. Sehingga peneliti tidak melakukan perubahan pada skala penelitian.

3. Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada hasil pengukuran yang bersifat konsisten. Alat ukur dapat dikatakan reliabel jika menunjukkan hasil yang konsisten walau telah dilakukan pengukuran berulang kali dengan gejala dan alat ukur yang juga sama (Heale & Twycross, 2015). Penelitian ini menggunakan konsistensi *Cronbach Alpha* untuk mengetahui nilai

koefisien reliabilitas alat ukur yang digunakan. Instrumen dapat dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach Alpha* > 0,6 (Arikunto, 2010).

Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu *Transgression-Related Interpersonal Motivation* 12 (TRIM-12) yang digunakan dalam penelitian Nurmala dan Herani (2016), sehingga sudah terdapat koefisien reliabilitas sebesar 0,899. Kemudian diteliti kembali oleh Rachmawati (2018) menghasilkan nilai Cronbach α sebesar ,926. Sehingga peneliti tidak melakukan uji coba kembali.

Skala kedua yaitu *Hopkins Symptoms Checklist-25* (HSCL-25) yang pernah digunakan dalam penelitian Turnip & Hauff (2007), Fitriani, (2011), Dewayani, Sukarlan & Turnip, (2011), dan Hutahaean, (2012), sehingga sudah terdapat koefisien reliabilitas sebesar 0.93. Kemudian peneliti melakukan uji coba kembali menghasilkan nilai Cronbach α sebesar ,937.

F. Tahapan pengambilan Data

1) Tahap Persiapan

Tahap persiapan ini peneliti menentukan topik yang akan diteliti yaitu peran *forgiveness* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa, lalu peneliti menyusun desain penelitian yang akan digunakan dan menentukan instrumen dalam penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Transgression-Related Interpersonal Motivations-12 Item Version* (TRIM-12) yang disusun oleh McCullough (1998) dan telah diadaptasi oleh

Ika Herani dan Sukma Nurmala (2016) dan HSCL-25 dikembangkan oleh Parloff, Kelman, & Frank (1954) dan telah diadaptasi oleh Turnip & Hauff (2007). Selanjutnya, peneliti melakukan uji coba skala HSCL-25 untuk melihat reliabilitas dan daya diskriminasi aitem serta validitas tampang (*face validity*). Uji coba dilakukan dengan menyebar skala kepada 100 responden.

2) Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini peneliti menyebarkan skala kepada subjek penelitian yang telah ditentukan oleh peneliti sesuai dengan kriteria subjek penelitian. Skala disebarkan secara *online* dengan bantuan *Google Form* ke seluruh mahasiswa yang ada di Indonesia.

3) Tahap Analisis Data

Pada tahap ini, peneliti melakukan analisis serta mengolah data. Skala yang telah disebar sebelumnya direkap oleh peneliti, lalu selanjutnya diseleksi. Kemudian peneliti melakukan perhitungan dan tabulasi data yang diperoleh sesuai dengan kebutuhan peneliti. Analisis data dilakukan dengan menggunakan *software SPSS 24.0 for Windows*. Selanjutnya peneliti menginterpretasikan serta membahas hasil analisis statistik sesuai dengan teori dan kerangka pemikiran yang telah dirancang oleh peneliti sebelumnya untuk selanjutnya dapat ditarik kesimpulan hasil penelitian.

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi
 - a. Uji normalitas

Uji normalitas dihitung menggunakan Uji *Kolmogorov-Smirnov*, dihitung dengan bantuan SPSS 24.0 *For Windows* digunakan untuk mengidentifikasi normal atau tidaknya distribusi, digunakan kriteria berdasarkan nilai probabilitas, jika probabilitas ($\text{sig} > 0,05$) maka data terdistribusi dengan normal, sebaliknya jika probabilitas ($\text{sig} < 0,05$) maka data tidak terdistribusi dengan normal.

b. Uji linearitas.

Uji linearitas juga dinilai berdasarkan $\text{sig} > 0,05$ yang berarti data linear

2. Uji hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *forgiveness* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa. Peneliti menggunakan uji regresi linier sederhana. Hasil uji hipotesis ini akan menunjukkan apakah hipotesis dalam penelitian diterima atau tidak. Penelitian ini menggunakan analisis data komputer *SPSS 24.0 for windows* untuk mengolah semua data yang telah diperoleh.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

1. Data Demografis

Subjek penelitian merupakan mahasiswa Strata-1 aktif yang sedang menempuh pendidikan di Indonesia. Jumlah responden yang didapatkan sebesar 460. Berikut merupakan tabel berisi informasi umum subjek penelitian seperti agama, jenis kelamin, suku, dan usia.

Tabel 5.
Data Demografi

Gambaran Umum berdasarkan	Kategori	Jumlah	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	131	28%
	Perempuan	329	72%
Suku	Jawa	377	82%
	Sunda	18	4%
	Batak	6	1%
	Tionghoa	20	5%
Usia	17-19 tahun	41	9 %
	20-22 tahun	365	79 %
	23-25 tahun	54	12%

Berdasarkan data demografis diatas, diketahui bahwa subjek penelitian mayoritas beragama islam dengan jumlah responden sebesar 412 (90%). Dilihat dari jenis kelamin, mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan jumlah responden sebesar 329 (72%). dilihat dari suku bangsa, mayoritas

bersuku bangsa Jawa dengan jumlah responden sebesar 377 (82%). dilihat dari rentang usia, mayoritas memiliki rentang usia sekitar 20 tahun sampai 22 tahun dengan jumlah responden sebesar 365 (79%).

2. Analisis Deskriptif

Penelitian ini melakukan perhitungan skor hipotetik dan skor empirik pada variabel. Skor hipotetik dihitung menggunakan cara manual sedangkan skor empirik dihitung menggunakan *SPSS 24.0 for windows*. Perhitungan manual skor hipotetik dilakukan dengan rumus berikut:

Skor Minimum : Skor minimum x Jumlah Aitem

Skor Maksimum : Skor maksimum x Jumlah Aitem

Mean : $\frac{\text{Skor maksimum} + \text{Skor minimum}}{2}$

Standar Deviasi : $\frac{\text{Skor maksimum} - \text{Skor minimum}}{6}$

Setelah menghitung skor hipotetik, selanjutnya menghitung skor empirik dengan menggunakan *SPSS 24.0 for windows*. Perhitungan skor hipotetik dilakukan untuk mengetahui perbedaan atau persamaan data yang telah didapat. Pada tabel 6 menunjukkan perbandingan hasil antara skor hipotetik dan skor empirik pada tiap variabel.

Tabel 6. Skor Hipotetik dan Empirik

Variabel	Statistik	Hipotetik	Empirik
<i>Forgiveness</i> (X)	Skor minimum	12	12
	Skor maksimum	60	60
	Mean	36	39,23

	Standar Deviasi	8	9,9
<i>Psychological distress</i> (Y)	Skor minimum	25	25
	Skor maksimum	100	98
	<i>Mean</i>	62.5	55,13
	Standar Deviasi	12.5	16,96

Setelah mendapatkan hasil perbandingan data, selanjutnya menggolongkan subjek menjadi tiga kategori berdasarkan norma, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Penentuan ini mengacu pada penentuan kategorisasi Azwar (2012) sebagai berikut:

tabel 7.
Penentuan Kategorisasi

Kategori	Daerah Keputusan
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$
Sedang	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$
Tinggi	$(\mu + 1\sigma) \leq X$

Berdasarkan ketentuan diatas, norma yang digunakan mean (μ) dan standar deviasi (σ) adalah skor hipotetik, sehingga perolehan kategori untuk variabel penelitian sebagai berikut:

tabel 8.
Kategorisasi Subjek berdasarkan skala TRIM-12 dan HSCL-25

Variabel	Daerah Keputusan	Kategori	Jumlah Subjek	Persentase (%)
<i>Forgiveness</i>	$X < 28$	Rendah	54	11,7%
	$28 \leq X < 44$	Sedang	231	50,21%
	$44 \leq X$	Tinggi	175	38%
<i>Psychological distress</i>	$X < 50$	Rendah	190	41,3%
	$50 \leq X < 75$	Sedang	195	42,39%
	$75 \leq X$	Tinggi	75	16,3%

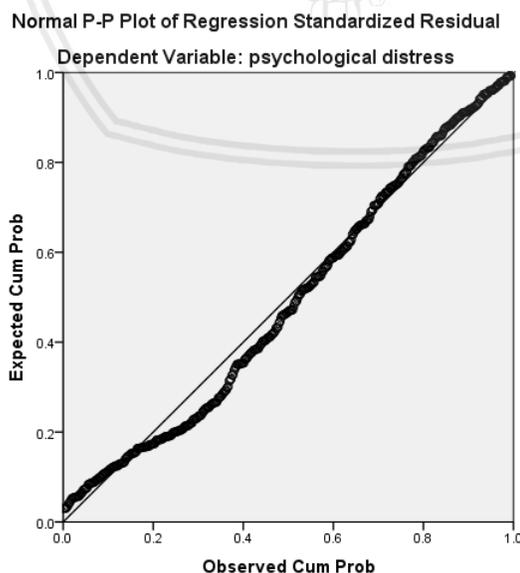
Berdasarkan tabel, dapat diketahui bahwa subjek penelitian mayoritas memiliki tingkat *forgiveness* dalam kategori sedang dengan jumlah 231 (50,21%) dan memiliki tingkat *psychological distress* dalam kategori sedang dengan jumlah 195 (42,39%).

B. Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

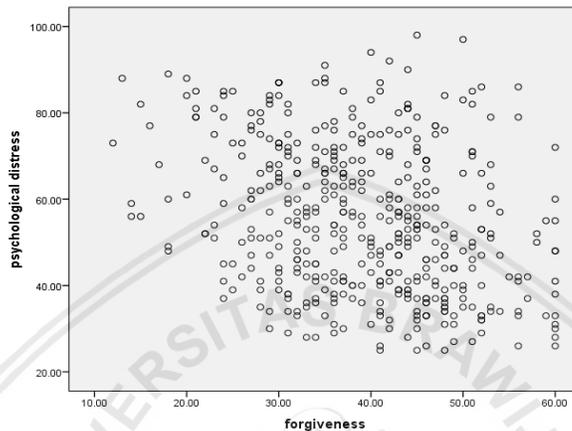
a. Uji normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data terdistribusi secara normal. Adapun pada penelitian ini uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov Smirnov dengan bantuan *software* SPSS 24.0 *for windows*. Hasil KSZ didapatkan sebesar 1,610 yang berarti bahwa $p > 0,05$ dinyatakan data terdistribusi secara normal.



ty sebesar 0,571. Data
i 0,05. Oleh karena itu,
alah linear. Selain itu

pengujian linearitas menggunakan *scatterplot*. Berdasarkan *scatterplot*, data tampak menyebar yang berarti data linear. Dibawah ini merupakan hasil uji linearitas menggunakan *scatterplot*.



Gambar 2. *Scatterplot* Uji Linearitas

2. Uji Hipotesis

Penelitian menggunakan uji hipotesis yaitu uji regresi linier sederhana yang berfungsi untuk melihat peran variabel x yaitu *forgiveness* terhadap variabel y yaitu *psychological distress*. Berdasarkan penghitungan yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa terdapat peran *forgiveness* terhadap *psychological distress* pada mahasiswa. Penghitungan dilakukan menggunakan rumus persamaan regresi adalah sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 75,362 + (- 0,516) X$$

Keterangan:

Y = Variabel Response atau Variabel Akibat (Dependent)

X = Variabel Predictor atau Variabel Faktor Penyebab (Independent)

a = konstanta

b = koefisien regresi (kemiringan); besaran Response yang ditimbulkan oleh *Predictor*.

Selain itu, hasil perhitungan menggunakan *SPSS 24.0 for windows* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

tabel 9.
Hasil Uji Hipotesis Regresi Linier

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	75.362	3.086		24.418	.000
forgiveness	-.516	.076	-.301	-6.760	.000

a. Dependent Variable: psychological distress

Berdasarkan tabel 9, diketahui bahwa variabel *psychological distress* memiliki nilai Beta $-.301$ dengan nilai *Sig.* sebesar $0,000$ dimana jika $\text{sig.} < 0,05$ berarti H_a yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *forgiveness* berperan negatif terhadap variabel *psychological distress*. Artinya semakin tinggi *forgiveness*, maka semakin rendah *psychological distress*.

C. Pembahasan

Setelah peneliti melakukan analisis dari data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa *forgiveness* memiliki peran negatif terhadap *psychological distress* pada mahasiswa. Hal ini juga membuktikan bahwa

hipotesis alternatif dapat diterima. Adanya peran *forgiveness* terhadap *psychological distress* menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *forgiveness* tinggi maka *psychological distress* dalam dirinya rendah.

Beberapa penelitian yang mendukung hasil penelitian tersebut, diantaranya milik Orcutt (2006) menyatakan bahwa *forgiveness* dan *psychological distress* memiliki hubungan negatif. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Berry dan Worthington (2001) menyatakan bahwa pada sampel pria *forgiveness* secara signifikan berkorelasi negatif dengan depresi dan sampel wanita secara signifikan berkorelasi negatif dengan depresi, psikotisme, dan disfungsi sosial.

Selain itu Lawler et, al (2005) dalam penelitiannya menemukan bahwa *forgiveness* dapat mengurangi pengaruh negatif (perasaan tegang, marah, kelelahan, depresi). Sejalan dengan penelitian Lawler, Reed, dan Enright (2006) menyatakan bahwa terapi *forgiveness* dapat membantu individu dalam menganalisis pelanggaran, mendorong perilaku *forgiveness* sebagai pilihan dan mengajarkan keterampilan yang dilibatkan dalam proses *forgiveness*. Terapi ini bertujuan untuk mengurangi depresi, kecemasan, dan kemungkinan penyalahgunaan zat. Sehingga dari penelitian-penelitian diatas, didapatkan kesimpulan bahwa *forgiveness* memiliki peran dalam menurunkan *psychological distress*.

Pada penelitian ini peran *forgiveness* terhadap *psychological distress* kecil dikarenakan terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *psychological distress*, seperti kepribadian neurotisme sesuai dalam penelitian

yang dilakukan oleh Ploubidis dan Frangou (2011) menghasilkan bahwa individu dengan neurotisme tinggi cenderung memilih situasi yang cenderung mengarah pada kesulitan. Hasil ini sejalan dengan faktor mempengaruhi *psychological distress* yaitu faktor intrapersonal, dimana individu yang memiliki kepribadian neurotik diperkirakan memiliki kecemasan dan depresi yang berbeda.

Selain itu Bacchi (2016) dalam penelitiannya menyatakan bahwa resiliensi juga dapat dikaitkan dengan menurunnya *psychological distress*. Selain itu optimisme, *self-esteem*, dan *social support* dalam penelitian Knowlden (2016) juga dapat dikaitkan dengan menurunnya *distress* pada individu. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa optimisme, *self-esteem*, dan *social support* yang lebih tinggi dapat menurunkan tekanan yang dialami individu.

D. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan pada penelitian ini yaitu peneliti kurang mempertimbangkan seberapa lama subjek berkonflik dengan orang lain. Selain itu penelitian ini menggunakan skala HSCL-25 dimana untuk penelitian selanjutnya lebih diperjelas kembali kriteria subjek yang ingin diteliti.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peran

forgiveness terhadap *psychological distress* pada mahasiswa.

B. Saran

1. Saran Teoritis

a. Penelitian selanjutnya dengan tema yang sama dapat dilakukan dengan menggunakan variabel, subjek, dan metode analisis data yang lain sehingga lebih bervariasi.

b. Penelitian selanjutnya dengan tema yang sama dapat dilakukan dengan mempertimbangkan seberapa lama rentang konflik karena dapat berpengaruh pada perilaku *forgiveness* responden.

2. Saran Praktis

Bagi mahasiswa untuk dapat menerapkan perilaku *forgiveness* sebagai salah satu strategi agar dapat menyelesaikan suatu permasalahan dengan orang lain. Seperti mencoba untuk tidak menghindar dan tidak membalas dendam, serta mencoba memulai berhubungan baik dengan pelanggar.

DAFTAR PUSTAKA

- Alentina, C. (2016). Memaafkan (*forgiveness*) dalam konflik hubungan persahabatan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9, 169-174.
- Ascenzo, & Collard. (2018). Anger, *forgiveness*, and depression in the postnatal experience. *Mental Health and Family Medicine*, 14, 689-698.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bacchi, Stephen & Licinio, J. (2016). Resilience and psychological distress in psychology and medical students. *Acad Psychiatry*. 1-4. doi: 10.1007/s40596-016-0488-0.
- Berry, Jack W. & Worthington E. L., (2001). Forgivingness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology*. 48 (4), 447-455. doi: 10.1037//0022-0167.48.4.447.
- Cappeliez, p., sèvre-rousseau, s., landreville, p., & préville, m. (2004). Physical health, subjective health, and *psychological distress* in older adults: reciprocal relationships concurrently and over time. *Ageing International*, 29(3), 247-266. doi: 10.1007/s12126-996-1001-y.
- Parloff, M.B., Kelman, A.C., Frank, J.D. (1954). Comfort, effectiveness and self-awareness as criteria of improvement in psychotherapy. 343=352.
- Dewayani, A. Sukarlan, A. D, Turnip, S.S. (2011). *Perceived peer social support dan psychological distress mahasiswa universitas indonesia*. Makara, *sosial humaniora*, 15(2), 86-93.
- Enright,, R.D, & the human development study group.(1991). The moral development of forgiveness. *Research gate*. retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/272565722>
- Fitriani, A.R. (2011). Perbedaan tingkat *psychological distress* pada mahasiswa universitas indonesia berdasarkan kepemilikan kelompok teman (*received peer social support*) pada tahun 2010 dan 2011. *skripsi*. Universitas Indonesia. Jakarta.
- Heale, R., & Twycross, A. (2015). Validity and reliability in quantitative studies. *Evidence Based Nursing*, 17, 66-67.

- Husain, N., Chaudhry, N., Jafri, F., Tomenson, B., Surhand, I., Mirza, I., & Chaudhry, I. B. (2014). Prevalence and risk factors for *psychological distress* and functional disability in urban Pakistan. *WHO South-East Asia Journal of Public Health*, 3(2), 144-153.
- Husni, Lestari, W., & Asmawati. (2018). Distress psikologi pada resiko kerentanan bunuh diri. *Jurnal Media Kesehatan*, 11(1), 085-101.
- Hutahaean, B.S. (2012). Pelatihan untuk peningkatan self-esteem pada mahasiswa Universitas Indonesia yang mengalami distress psikologis. *Tesis*. Universitas Indonesia. Jakarta.
- Kaaya, S. F., et al. (2002). Validity of the hopkins symptom checklist-25 Amongst hiv-positive pregnant women in tanzania. *Acta Psychiatr Scand*, 106(1), 9–19.
- Kaplan, B. H., Monroe-Blum, H., and Blazer, D. G. (1994). Religion, health and forgiveness. In Levin, J. S. (Ed.), *Religion in Aging and Health*, Sage, Thousand Oaks, CA, 52–77.
- kemenristekdikti. (2018). Grafik jumlah mahasiswa aktif berdasarkan jenis kelamin. Retrieved from <https://forlap.ristekdikti.go.id/mahasiswa/homegraphjk>
-
- Kitzrow, M. A. (2003). The mental health needs of today's college students: challenges and recommendations. *NASPA Journal*, 41(1), 167-181.
- Knowlden, A. P., Hackman, C. L., & Sharma, Manoj. (2016). Lifestyle and mental health correlates of psychological distress in college students. *Health Education Journal*, 75(3) 370–382. doi: 0.1177/0017896915589421.
- Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2016). Kerendahhatian dan pemaafan pada mahasiswa . *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 12-29. doi: 10.21580/pjpp.v1i1.963.
- Lazarus, R.S, Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Retrieved from https://books.google.co.id/books?id=i-ySQQuUpr8C&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q=stress%20is%20a%20stimulus&f=false
- Lawler, et. al., (2005). The unique effects of forgiveness on health: an exploration of pathways. *Journal of Behavioral Medicine*. 28(2), 157-167. doi: 10.1007/s10865-005-3665-2.

- Maltby, J., Macaskill A & Liza Day, (2001). Failure to forgive self and others: a replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and individual differences*, 881-885.
- Matthews, G. (2000). *Distress*. Fink (ed) in *Encyclopedia of stress*. Volume 1 (AD). New York: Academic Press.
- McCullough, M.E & Worthington, E.L. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of personality and social psychology*. 73(2), 321-336.
- McCullough, M.E., Rachal, K.C., Sandage, S.J., Worthington, E.L., Brown, S. W., & Hight, T.L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: ii. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 75, No. 6, 1586-1603.
- Mirowsky, J & Ross, C.E. (2003). *Social causes of psychological distress*. New York: Aldine de Gruyter.
- Munandar, A. S.. 2001. Psikologi industri dan organisasi. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Nurmala, S., & Herani, I. (2016). Kesiediaan korban untuk memaafkan pelaku pelanggaran: efek moderasi gender dan etnis. *Prosiding*. 782-791.
- Orcutt, H.K, (2006). The prospective relationship of interpersonal forgiveness and psychological distress symptoms among college women, 53(3), 350-361. doi: 10.1037/0022-0167.53.3.350.
- Rachmadani, C. (2013). Strategi komunikasi dalam mengatasi konflik rumah tangga mengenai perbedaan tingkat penghasilan di RT. 29 Samarinda seberang. *eJournal Ilmu Komunikasi*, 1(1), 212 – 228.
- Rachmawati, D. (2018). Perbedaan *forgiveness* pada mahasiswa pemeluk agama islam dan agama kristen. *Skripsi*. Universitas Brawijaya. Malang.
- Reed, G.L, Enright, R. D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 74(5), 920-929. doi: 10.1037/0022-006X.74.5.920.
- Rhoades, G. K., et.al., (2007). Experiential avoidance and *forgiveness* mediators in the relation between traumatic interpersonal events and posttraumatic stress disorder symptoms, 20(2), 109-128. doi: 10.1080/10615800701195405.

- Rice, V.H. Theories of stress and its relationship to health 2nd.
- Safitri, A. M. (2017). Proses dan faktor yang mempengaruhi perilaku memaafkan pada remaja broken home. *Psikoborneo*, 5(1), 152-161.
- Saputro, I., & Nashori, F. (2017). Resiliensi mahasiswa ditinjau dari pemaafan dan sifat kepribadian agreeableness. *Jurnal psikologi Islam*, 4(2), 171- 180.
- Sekararum, A. (2012). Interpersonal psychotherapy (ipt) untuk meningkatkan keterampilan sosial mahasiswa universitas indonesia yang mengalami distress psikologis. *Tesis*, Program Studi Psikologi Profesi Universitas Indonesia, Depok
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Philadelphia, PA: J. B. Lippincott
- Solberg, V.S & Viliarreal P. (1997). Examination of self-efficacy, social support, and stress as predictors of psychological and physical distress among hispanic college students. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 19(2), 182-201. doi: 10.1177/07399863970192006.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Taherdoost, H. (2016). Validity and reliability of the research instrument how to test the validation of a questionnaire/survey in a research. *IJARM*, 5, 28-36.
- Toussaint, L. L., Shields, G. S., & Slavich, G. M. (2016). *Forgiveness*, stress, and health: a 5-week dynamic parallel process study. *The Society of Behavioral Medicine*, 50, 727–735. doi: 10.1007/s12160-016-9796-6.
- Turnip, S.S, & Hauff, E. (2007). Household roles, poverty and psychological distress in internally displaced persons affected by violent conflicts in Indonesia. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 42, 997–1004. doi: 10.1007/s00127-007-0255-3.
- Webb, J. R., Hirsch, J. K., & Toussaint, L. (2015). *Forgiveness* as a positive psychotherapy for addiction and suicide: theory, research, and practice . *Spirituality in Clinical Practice*, 2(1), 48-60.
- Wertheim, E.H., & Donnoli, M. (2012). Do offender and victim typical conflict styles affect forgiveness. *International Journal of Conflict Management*, Vol. 23 No. 1.

