

## Hubungan antara strategi regulasi emosi dan aspek-aspek kesiapan memaafkan

Christiany, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20287548&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Dalam hidupnya, kadang manusia memiliki pengalaman disakiti atau mendapatkan perlakuan tidak adil dari orang lain. Pengalaman ini disebut dengan transgresi. Transgresi ini menimbulkan perasaan tertekan yang menetap dan emosi negatif terhadap orang yang menyebabkan pengalaman menyakitkan atau perlakuan tidak adil tersebut (pelaku). Ketika individu menyadari adanya emosi negatif tersebut, timbul suatu kebutuhan bagi individu tersebut (korban) untuk menyembuhkan luka tersebut. Salah satu cara penyembuhan adalah dengan memaafkan pelaku. Usaha dari individu dalam memberi maaf ini, diasumsikan melibatkan penggunaan strategi regulasi emosi dalam dirinya. Dalam hal ini, strategi regulasi emosi ditujukan untuk menurunkan emosi negatif sehingga muncul kesiapan untuk memaafkan dalam dirinya. Masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah ada hubungan antara strategi regulasi emosi dan kesiapan memaafkan?" Strategi regulasi emosi dalam penelitian ini dilihat dari dua aspek, yaitu aspek strategi regulasi emosi reappraisal dan aspek strategi regulasi emosi suppression. Sedangkan kesiapan memaafkan dalam penelitian ini dilihat dari tiga aspek, yaitu aspek balas dendam versus pemaafan, aspek situasi sosial dan personal, dan aspek halangan terhadap pemaafan. Guna menjawab permasalahan itu, peneliti menggunakan studi kuantitatif dengan desain non-experimental jenis penelitian korelasional. Hasil penelitian ini, strategi regulasi emosi reappraisal memiliki hubungan yang signifikan dengan semua aspek kesiapan memaafkan. Sedangkan strategi regulasi emosi suppression memiliki hubungan yang signifikan dengan aspek situasi sosial dan personal. Berdasarkan hasil penelitian, saran metodologis yang diajukan adalah untuk pengembangan teori. Sedangkan saran praktis yang diajukan penulis adalah bagi seseorang yang pernah mengalami transgresi dan ingin terbebas dari emosi-emosi negatif yang muncul akibat transgresi tersebut.