

Apakah remaja yang mengungkapkan diri akan lebih mudah memaafkan orang lain?



p-ISSN 2746-8976; e-ISSN 2685-8428
ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia
2023, Vol 11(1):9-14
DOI:10.22219/cognicia.v11i1.24972
©The Author(s) 2023
©i1i 4.0 International license

Nada De Audry¹ dan Alifah Nabilah Masturah²

Abstract

Forgiveness to others can be given when self-disclosure has been made. This study aims to determine the relationship between self-disclosure and forgiveness in adolescents. The research design uses a non-experimental quantitative type of correlational study. Subjects were 199 high school (SMA) youth and equivalent. The sampling technique uses accidental sampling. The measuring tool uses the Conceptualizing and Measuring Self-Disclosure scale and the Transgression-Related Interpersonal Motivation scale (TRIM-18). Results Analysis of the data using Spearman's rho showed a negative relationship between self-disclosure and forgiveness ($r=-0.487$; $p<0.001$). This means that adolescents who are more open in expressing themselves will tend to find it more difficult to forgive others. Thus, explaining oneself broadly and deeply is done by adolescents because they have not forgiven other people who are in conflict with them.

Keywords

Adolescences, forgiveness, self-disclosure

Pendahuluan

Usia remaja merupakan masa pencarian identitas diri, tak jarang dalam prosesnya timbul berbagai masalah yang berujung pada rasa marah, kecewa, merasa dikhianati, hingga menimbulkan rasa sakit hati, dan keinginan membalas dendam. Mereka akan menyikapi atau merespon peristiwa yang menyakitkan dengan cara yang berbeda, dimana mereka dapat memilih untuk menghindari atau mengekspresikan dengan cara lain. Nashori (2011) menyatakan bahwa dibutuhkan suatu cara untuk dapat mengolah emosi *negatif* dengan tepat agar bisa menemukan solusi *positif* pada remaja dalam menyelesaikan masalah. Manusia dapat menyikapi merespon konflik secara berbeda. Tetapi, alternatif solusi *positif* yang dapat dilakukan untuk menyikapi konflik yang terjadi salah satunya dengan pemaafan.

Safitri (2017) dalam penelitiannya menyatakan bahwa pemaafan yang berdampak positif dan efektif akan terjadi apabila penyelesaian konflik ditandai dengan ketulusan dan bersungguh untuk memperbaiki relasi yang terwujud atau tampak dalam ungkapan. Hal ini sejalan dengan penelitian Alawwiyah (2020) yang menunjukkan bahwa seseorang yang melakukan pemaafan memiliki hal positif dalam diri dan hubungan pertemanan. Seperti adanya kepedulian dan memahami perasaan orang lain. Arif (2018) mengutarakan bahwa individu yang bersedia memaafkan orang lain dengan sungguh akan memiliki keinginan untuk menghindari konflik, menghindari orang yang menyakiti kita, serta semakin berkurangnya rasa keinginan balas dendam adalah tanda bahwa individu tersebut positif sembuh dari rasa sakit hati yang disebabkan oleh orang lain. Wardhati & Faturochman (2017) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kualitas persahabatan positif apabila saat terjadi konflik akan melakukan pemaafan untuk mempertahankan hubungan,

mengurangi keinginan menyakiti atau balas dendam, serta termotivasi membentuk hubungan kasih sayang.

Terdapat banyak hal yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam memaafkan. Salah satunya yaitu dengan pengungkapan diri. Menurut Wardhati & Faturochman (2017) pemaafan dapat terjadi akibat adanya fase pengungkapan, yaitu mengungkapkan apa yang dirasakan kepada orang lain. Nashori (2011) menyatakan bahwa pemaafan dipengaruhi adanya pengungkapan diri karena individu dapat terjebak dalam emosi negatif yang semakin membesar jika hanya disimpan tanpa diungkapkan. Devito (2015) juga menjabarkan bahwa pengungkapan diri digunakan untuk mengungkapkan informasi pribadi yang menjadi sebuah rahasia.

Pengungkapan diri merupakan kegiatan membagikan informasi dan perasaan kepada orang lain, pengungkapan diri akan meningkat dari waktu ke waktu dalam sebuah hubungan berdasarkan keakraban terhadap seseorang. Pengungkapan diri dimulai dari mengungkapkan hal-hal yang dianggap umum atau tidak khusus dan diterima dengan mereka, lalu individu akan lebih mengungkapkan diri tentang hal-hal yang khusus atau rahasia kepada orang lain yang dirasa akan menerima dirinya sehingga akan menjadi lebih akrab (Nisa, 2012).

Pengungkapan diri di usia remaja dapat berbeda antara ke teman sebaya maupun orang lain. Pengungkapan diri remaja terhadap teman sebaya terletak pada adanya interaksi yang

^{1, 2} Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
Jl. Raya Tlogomas 246 Malang, Indonesia

Masturah, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
Email: alifahnabilah@umm.ac.id

mendalam. Artinya, seorang remaja yang mampu terbuka kepada teman sebaya yang dianggap dapat membantu dalam mengatasi masalahnya akan mendapatkan respon umpan balik atas informasi yang diungkapkan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [Setyawati & Rahmandani \(2018\)](#) menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pengungkapan diri terhadap teman sebaya dengan pemaafan pada remaja di SMA Mardisiswa Semarang, artinya semakin tinggi pengungkapan diri maka semakin tinggi pemaafan, begitupun sebaliknya.

Lebih lanjut, [Setyawati & Rahmandani \(2018\)](#) berpendapat bahwa melalui pengungkapan diri remaja akan mendapat kesesuaian pemahaman diri sendiri, meningkatkan komunikasi, membantu membangun hubungan, menciptakan lingkungan yang membuat orang lain merasa aman mengekspresikan diri, dan menciptakan sistem dukungan sehingga dapat memahami kondisi buruk yang terjadi melalui sudut pandang orang lain untuk memunculkan pemaafan. Sedangkan perbedaan remaja yang melakukan pengungkapan diri kepada orang lain bisa terjadi ketika adanya kepercayaan kepada orang yang diajak berbicara, saling kenal, memiliki kedekatan komunikasi, dan isi pembicaraan sesuai dengan orang yang dipercaya ([Gainau, 2009](#)).

Sehingga, pengungkapan diri dan pemaafan merupakan hal yang memiliki hubungan secara konsep serta penting terlebih bagi remaja. Ketika remaja dihadapkan oleh konflik yang memunculkan sikap atau perasaan negatif seperti sakit hati, menghindar, dan keinginan balas dendam, dengan pengungkapan diri terhadap pelaku dapat memicu umpan balik yang bisa membuat individu terbukti mampu beradaptasi, lebih percaya diri, dapat diandalkan, bersikap positif, percaya terhadap orang lain, lebih objektif, dan terbuka sehingga dapat memunculkan pemaafan ([Gainau, 2009](#)). Pemaafan terdiri dari penurunan keinginan balas dendam, penurunan keinginan menghindari, dan keinginan bersikap baik ([McCullough, 200](#)).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengungkapan diri dengan pemaafan pada remaja. Penelitian ini secara teoritis bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya psikologi sosial dalam konteks pertemanan remaja. Adapun manfaat praktis dari penelitian ini yaitu diharapkan dapat menunjukkan perspektif pengungkapan diri dan pemaafan dalam merespon konflik bagi remaja

Pengungkapan Diri dengan Pemaafan

Pengungkapan diri adalah kemampuan individu untuk berbagi informasi pribadi kepada orang yang bisa dipercaya serta dilakukan secara verbal dan sadar. Pengungkapan diri sedikitnya melibatkan dua orang dan informasi yang disampaikan harus diterima dan dimengerti orang lain. Dimana pengungkapan diri memiliki 6 dimensi, yaitu *intended disclosure factor* (mengungkapkan hal yang tepat), *amount factor* (seringnya mengungkapkan diri), *positive-negative factor* (mengungkapkan hal positif atau negatif tentang diri), *honesty-accuracy factor* (mengungkapkan diri dengan jujur dan akurat), *control of general depth factor* (pengungkapan diri yang mendalam), dan *relevance-message nature factor* (relevansi antara yang ingin disampaikan dan yang akhirnya tersampaikan) ([Wheless & Grotz, 1976](#)).

Individu yang melakukan pengungkapan diri secara sadar dan memiliki tujuan sesuai dengan apa yang diinginkan dan

dapat mengontrol dirinya merupakan individu yang berpotensi dapat mengatasi permasalahan psikologi dan sosial seperti sakit hati dan keinginan balas dendam. Karena individu dapat melepaskan perilaku negatif dengan mengungkapkan apa yang dirasakan dengan tujuan agar menimbulkan motivasi berbuat baik kepada pelaku ([Kusprayogi & Nashori, 2016](#)).

Individu yang sering mengungkapkan diri kepada orang lain akan memunculkan kedekatan dalam hubungan. kedekatan tersebut akan meredam permasalahan yang dapat memicu rasa sakit hati ([Setyawati & Rahmandani, 2018](#)), sehingga, seringnya pengungkapan dapat mendorong timbulnya keinginan berbuat baik untuk tetap menjaga hubungan.

Setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam mengungkapkan perasaan yang disesuaikan dengan lawan bicaranya. Pengungkapkan diri dengan baik dan menyenangkan akan menimbulkan keakraban. Sementara, Pengungkapkan diri secara tidak baik akan menimbulkan dampak yang tidak menyenangkan baik bagi orang yang mengungkapkan maupun pendengarnya ([Wahdah, 2016](#)).

Individu yang mampu mengungkapkan diri secara jujur serta sesuai dengan informasi yang diungkapkan dapat menimbulkan hubungan yang disukai oleh orang lain ([Wahdah, 2016](#)). Tidak jarang ungkapan yang jujur dapat dinilai menyakitkan sehingga memunculkan reaksi emosi negatif seperti marah dan menjauhi pelaku ([Wardhati & Faturochman, 2017](#)).

Penyampaian isi pesan dalam pengungkapan diri harus sesuai dengan apa ingin disampaikan, dimana hal tersebut dapat menggambarkan keadaan sebenarnya yang ingin diungkapkan kepada pendengar. Keadaan tersebut dapat berpengaruh terhadap kepercayaan pendengar atas apa yang disampaikan sehingga menimbulkan empati dalam memberikan timbal balik berupa saran atau sikap ([Wardhati & Faturochman, 2017](#)).

Ketika mendapatkan konflik dengan orang lain, akan memungkinkan timbulnya perasaan dan sikap negatif seperti marah, rasa sakit hati, hingga keinginan balas dendam ([Wardhati & Faturochman, 2017](#)). Perasaan negatif harus digantikan dengan perasaan *positif* dengan melakukan solusi yang tepat atau *positif*. Sehingga sikap *positif* yang dapat muncul yaitu dengan pemaafan, karena menurut [Nashori \(2011\)](#) pemaafan dipengaruhi adanya pengungkapan diri dimana apabila emosi negatif tidak diungkapkan dan semakin membesar akan menyebabkan ledakan perasaan yang akan menimbulkan marah, rasa sakit hati, keinginan membalas dendam, dan rusaknya hubungan.

Pemaafan sendiri memiliki aspek dalam pembentukannya yaitu aspek *avoidance motivation, revenge motivation, benevolence motivation* ([McCullough, 200](#)). Individu yang memiliki pemaafan rendah cenderung terus menahan rasa marah dan dendam terhadap orang lain yang telah menyakitinya. Sedangkan Individu yang memiliki pemaafan tinggi memiliki perasaan untuk tetap ingin menjalin hubungan baik dengan pelaku serta menurunkan keinginan balas dendam didasari oleh adanya perasaan ingin tetap dekat dengan pelaku. hal ini dapat didukung karena adanya keadaan emosi korban dan seberapa dalam hubungan kedekatan antar pelaku dan korban. Dimana hal tersebut berkaitan dengan pengungkapan diri. Seseorang yang mengungkapkan diri kepada orang lain bisa meringankan permasalahan yang dimiliki. Dimana

pemaafan dapat muncul karena adanya keterbukaan antara korban dan pelaku yang dilakukan secara lisan. Sehingga diketahui pengungkapan diri merupakan salah satu kunci utama munculnya pemaafan.

Hipotesis Penelitian

Adanya hubungan positif pengungkapan diri dengan pemaafan.

Metode

Peneliti menggunakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Azwar (2017) penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif menekankan pada analisis data numerik atau angka yang diolah melalui prosedur pengumpulan data dan dianalisis dengan metode statistika. Selanjutnya rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif non eksperimen dengan jenis studi korelasional. Menurut Azwar (2017) desain korelasi bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana kekuatan dan arah hubungan variabel yang sedang diteliti. Hubungan yang dimaksud yaitu hubungan timbal balik antar variabel yang merupakan ciri dari penelitian menggunakan desain korelasional.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini berjumlah 199 remaja Sekolah Menengah Atas (SMA) dan sederajat. Subjek terdiri dari 63 laki-laki (31,7%), dan 136 perempuan (68,3%). Selanjutnya, usia subjek berada pada rentang 14-18 tahun dengan jumlah terbanyak 18 tahun (31,7%). Teknik *non-probability sampling* jenis *accidental sampling* digunakan untuk mengumpulkan subjek penelitian. Teknik *accidental sampling* merupakan prosedur sampling yang memilih sampel dari orang atau unit yang paling mudah diakses dan cocok sebagai sumber data dengan kriteria (Santoso & Tjiptono, 2001).

Variabel dan Instrumen Penelitian

Pengungkapan diri sebagai variabel bebas (X). Pengungkapan diri merupakan kemampuan individu dalam menyampaikan seluruh informasi dan perasaan yang dirasakan tentang dirinya kepada orang lain tanpa dilebih-lebihkan atau dikurangi sehingga menimbulkan perasaan keakraban antara diri sendiri dan orang lain. Pengukuran pengungkapan diri menggunakan skala *Conceptualizing and Measuring Self-Disclosure* yang diadaptasi dari Wheelless & Grotz (1976). Bentuk skala ini adalah skala likert yang berjumlah 18 item dengan 4 alternatif jawaban yaitu (1=sangat tidak setuju, 2=tidak setuju, 3=setuju, dan 4=sangat setuju). Alat ukur ini memiliki validitas isi dengan perhitungan V-Aiken pada rentang 0,64-1,95 dan koefisien reliabilitas 0,741. Pengungkapan diri sebagai variabel bebas (X). Pengungkapan diri merupakan kemampuan individu dalam menyampaikan seluruh informasi dan perasaan yang dirasakan tentang dirinya kepada orang lain tanpa dilebih-lebihkan atau dikurangi sehingga menimbulkan perasaan keakraban antara diri sendiri dan orang lain. Pengukuran pengungkapan diri menggunakan skala *Conceptualizing and Measuring Self-Disclosure* yang diadaptasi dari Wheelless & Grotz (1976). Bentuk skala ini adalah skala likert yang berjumlah 18 item dengan 4 alternatif jawaban yaitu (1=sangat tidak setuju, 2=tidak setuju, 3=setuju,

dan 4=sangat setuju). Alat ukur ini memiliki validitas isi dengan perhitungan V-Aiken pada rentang 0,64-1,95 dan koefisien reliabilitas 0,741.

Pemaafan sebagai variabel terikat (Y). Pemaafan merupakan serangkaian perubahan motivasi untuk menjadi tidak begitu pendendam, tidak menghindar, dan lebih berbuat baik kepada pelaku. Untuk mengukur pemaafan peneliti menggunakan skala *Transgression-Related Interpersonal Motivation* (TRIM-18) milik McCullough *et al.* (1997) yang dikembangkan oleh Agung (2015). Skala ini berbentuk skala likert yang berjumlah 17 item dengan 4 alternatif jawaban yaitu (1=sangat tidak setuju, 2=tidak setuju, 3=setuju, dan 4=sangat setuju). Indeks validitas berada pada 0,50-0,77 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,87.

Prosedur Analisis Data

Peneliti melakukan persiapan alat ukur. Dimulai dengan mengadaptasi skala pengungkapan diri dengan melakukan translasi dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia, dan *expert judgment* pada 4 dosen psikologi dan 17 sarjana psikologi. Kemudian, dihitung validitas isi menggunakan V-Aiken. Selanjutnya, skala pengungkapan diri dapat digunakan. Penyebaran skala dilakukan secara *online* berbentuk *google form* kepada remaja sesuai dengan kriteria peneliti. Peneliti memberikan link *google form* melalui personal chat, whatsapp group kelas dibantu oleh guru dari SMA dan SMK. Pengambilan data menggunakan *google form* bertujuan untuk mempermudah akses pengambilan data sehingga proses pengambilan data berlangsung secara singkat. Pada tahap terakhir, peneliti menganalisis data yang telah diperoleh dengan menggunakan perhitungan *SPSS statistic 24* yaitu korelasi *spearman*. Pemilihan Analisa non-parametrik dilakukan karena hasil uji normalitas menunjukkan data pengungkapan diri dan data pemaafan tidak normal.

Hasil

Hasil kategorisasi empirik pengungkapan diri dan pemaafan pada 199 remaja adalah sebagai berikut:

Berdasarkan tabel 1, diketahui keseluruhan subjek memiliki pengungkapan diri yang rendah sebanyak 128 remaja (64,3%). Sedangkan sisanya memiliki pengungkapan diri yang tinggi sebanyak 71 subjek (35,7%). Selanjutnya, pemaafan sebanyak 129 subjek (64,8%) memiliki kategori tinggi, sisanya memiliki kategori rendah sebanyak 70 remaja (35,2%).

Berdasarkan pada tabel 2, diketahui hasil uji korelasi antara variabel pengungkapan diri dengan pemaafan terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0.001$). Koefisien korelasi *spearman rho* (-0,487) menunjukkan terdapat hubungan negatif antara pengungkapan diri dengan pemaafan dimana semakin rendah pengungkapan diri akan semakin tinggi pemaafan pada remaja.

Diskusi

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini ditolak, hasil yang diperoleh adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara pengungkapan diri dengan pemaafan. Artinya, remaja yang lebih terbuka dalam mengungkapkan dirinya akan cenderung lebih sulit memaafkan orang lain.

Tabel 1. Kategorisasi Empirik

Variabel	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
Pengungkapan Diri	$X < 53.31$	Tinggi	71	35.7%
	$X \geq 53.31$	Rendah	128	64.3%
Pemaafan	$X < 40.06$	Tinggi	129	64.8%
	$X \geq 40.06$	Rendah	70	35.2%

Tabel 2. Kategorisasi Empirik

Variabel	Spearman's Rho
Pengungkapan Diri - Pemaafan	-0.487***

N = 199; *p < 0.05; **p < 0.01; ***p < 0.001

Sehingga, menjelaskan tentang diri sendiri secara luas dan mendalam dilakukan oleh remaja karena belum memaafkan orang lain yang berkonflik dengannya.

Beberapa penelitian terdahulu ternyata tidak sejalan dengan penelitian ini, seperti pada penelitian [Setyawati & Rahmandani \(2018\)](#) memaparkan terdapat hubungan positif antara pengungkapan diri dengan pemaafan pada remaja, yang berarti tingginya pengungkapan diri maka tingkat pemaafan remaja juga meningkat. Begitu juga dengan penelitian [Gilo et al. \(2022\)](#) yang memaparkan hasil adanya hubungan positif pemaafan dengan pengungkapan diri, dukungan sosial yang dirasakan dan *coping* adaptif.

Arah hubungan negatif antara pengungkapan diri dengan pemaafan yang ditunjukkan pada tabel dapat dimaknai bahwa remaja yang memiliki sikap terbuka, mudah berbagi informasi, dan mampu berinteraksi dengan baik, belum tentu akan membuat remaja tersebut lebih mudah memaafkan seseorang yang menyakitinya. Sebaliknya, ketika disakiti atau terlibat konflik dengan orang lain, remaja yang memiliki tingkat kemampuan pengungkapan dirinya rendah, maka cenderung mudah memaafkan.

Hal tersebut mungkin terjadi mengingat masa remaja merupakan tahapan yang belum jelas, dimana bukan lagi di fase anak-anak namun bukan juga di fase orang dewasa ([Dwitya-putri & Sakti, 2015](#)). Sehingga, remaja belum memiliki kemampuan dalam mengendalikan fungsi fisik dan psikisnya dengan baik. Namun, dikarenakan dengan sikap labilnya, ego dan ketidakmampuan dalam mengontrol perilaku, kognisi dan emosinya, apabila dihadapkan permasalahan dalam hubungan interpersonalnya seperti disakiti maka remaja akan kesulitan dalam mentolerir masalah yang dihadapi, dan hal inilah yang membuat remaja mengambil keputusan berdasarkan sudut pandangnya saja dan kenyamanan dirinya ([Utami, 2015](#)).

Salah satu aspek perkembangan remaja yakni kognisi sosial atau lebih dikenal dengan egosentrisme yang merupakan kecenderungan remaja dalam melihat segala sesuatu baik dunia maupun dirinya sendiri menurut sudut pandangnya tanpa melibatkan sudut pandang orang lain atau hal lainnya, sehingga hal ini yang membuat remaja menganggap dirinya selalu benar atau paling unggul diantara teman sebayanya ([Wulandari & Megawati, 2020](#)). Sehingga, remaja yang cenderung terbuka tentang dirinya kepada orang lain tidak dapat membuat mereka mudah memaafkan orang tersebut. Meskipun, pengungkapan diri dan pemaafan adalah dua hal yang berkaitan pada remaja.

Individu dengan kemampuan mengungkapkan diri yang baik cenderung memiliki rasa percaya diri dan percaya

dengan orang lain, dapat melakukan penyesuaian diri, lebih kompeten serta lebih terbuka tanpa ada yang dirahasiakan, dan dapat diandalkan ([Gainau, 2009](#)). Lebih lanjut, [Rahman \(2010\)](#) menjelaskan tingginya egosentrisme yang dimiliki remaja berhubungan dengan tingginya kepercayaan diri, harga diri, serta rendahnya penyesuaian, sehingga mengakibatkan munculnya berbagai macam masalah pada hubungan interpersonal remaja. Situasi inilah yang memungkinkan remaja berat untuk memaafkan orang lain.

Berikutnya, ditemukan juga hasil dimana terdapat 128 atau sebesar 64.3% remaja yang memiliki pengungkapan diri yang rendah sedangkan remaja dengan kategori pengungkapan diri tinggi sebesar 35.7% atau sebanyak 71 remaja. Masa remaja memiliki banyak teman dekat atau teman sebaya. Remaja cenderung menghabiskan waktunya dalam bersosialisasi atau interaksi dengan teman sebaya, atau teman dekat.

Menurut [Berk \(2010\)](#) masa remaja memiliki hubungan pertemanan yang erat, setia, saling membela dan tidak berpaling ke orang lain. Lanjutnya, hubungan tersebut dapat disebabkan oleh adanya pemahaman satu sama lain terkait perasaan, keyakinan dan nilai masing-masing. Hubungan pertemanan yang erat antar remaja dengan teman sebayanya dipengaruhi oleh pengungkapan diri ([Lin & Utz, 2017](#)). Artinya, keakraban, kepercayaan, dan rasa aman dan nyaman yang diperoleh dari interaksi dengan teman sebaya membuat remaja mampu untuk terbuka dan mengungkapkan diri apa adanya namun apabila yang terjadi sebaliknya, ketika hubungan akrab di sosialnya tidak memiliki kepercayaan, rasa aman dan nyaman maka akan membuat remaja tidak mampu mengungkapkan diri atau lebih terbuka apa adanya.

Menurut [Sari & Prahesti \(2017\)](#) remaja yang pengungkapan dirinya rendah dikarenakan mereka tidak memiliki teman atau individu yang dapat dipercayai untuk berbagi, berdiskusi mencari jawaban atau mencari solusi atas permasalahan yang dihadapinya. Melihat hal ini, remaja yang didominasi oleh pengungkapan diri yang rendah dapat dikarenakan belum menemukan teman yang dipercayai, atau memberi rasa aman dan nyaman untuk mereka.

Hasil penelitian yang ditemukan lainnya adalah remaja didominasi oleh pemaafan yang tinggi dengan jumlah sebanyak 129 remaja atau 64.8%, sedangkan remaja dengan pemaafan yang rendah sebanyak 70 orang atau 35.2%. [Alentina \(2016\)](#) menjelaskan bahwa dalam setiap hubungan persahabatan, perselisihan, konflik, perdebatan maupun pertikaian tentunya tidak dapat dihindari dan selalu terjadi. Bagi remaja lingkungan dan teman-teman sebaya merupakan hal penting yang dapat mempengaruhi dirinya

dalam berkembang, sehingga apabila terjadi pertikaan atau konflik remaja akan cenderung mereduksi dan mengelola emosi agar membuat mereka tidak lagi merasa sakit dan menderita dengan perasaan mereka sendiri, bisa melepaskan semua amarah dan tidak lagi mempunyai perasaan untuk membalas semua sakit hati, sehingga bisa membangun kembali relasi yang baik yaitu melalui pemaafan (Paramitasari & Alfian, 2012).

Salah satu upaya dalam menghadapi dan menyelesaikan konflik adalah dengan adanya pemaafan yang menjadi komponen penting dalam memperbaiki hubungan interpersonal yang sedang dilanda konflik (McCullough *et al.*, 1997). Sehingga, remaja yang memiliki pemaafan yang tinggi dianggap telah mampu meninggalkan perasaan marah, sakit hati, serta benci dalam dirinya dan kemudian tetap berteman baik dengan pelaku.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti kesulitan dalam memperoleh perizinan pengambilan data sehingga peneliti mengganti metode dengan pengisian kuesioner dilakukan secara online, namun hal ini menyebabkan kontrol terhadap kelompok subjek yang mengisi kuesioner rendah. Sehingga, data tidak normal dan analisis dilakukan secara non parametrik.

Kesimpulan dan Implikasi

Terdapat hubungan negatif antara pengungkapan diri dengan pemaafan pada remaja. Pada penelitian, tingkat pengungkapan diri yang rendah sejalan dengan tingkat pemaafan yang tinggi. Artinya, dengan tidak membuka diri secara intens dan mendalam, individu akan cenderung lebih mungkin untuk memaafkan orang lain. Lebih lanjut, diperlukan bagi remaja untuk membangun boundaries dalam relasi mereka dengan orang lain. Bagi remaja, menjadi tidak terlalu membuka diri akan membantu mereka memaafkan orang lain ketika berhadapan pada konflik.

Bagi masyarakat, diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi atau pengetahuan terkait pengungkapan diri. Masyarakat bisa mengantisipasi dengan tidak membuka diri secara mendalam supaya dapat berdamai ketika memiliki permasalahan dengan orang lain dan kembali menjalin komunikasi kembali dengan baik. Kemudian, bagi peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan proses pengambilan data, peneliti juga dapat melakukan pengembangan penelitian dengan variabel yang sama yaitu pengungkapan diri dan pemaafan namun pada responden yang berbeda baik difokuskan dari segi usia, pekerjaan atau hal lainnya.

Referensi

- Agung, I. M. (2015). Pengembangan dan validasi pengukuran skala pemaafan TRIM-18. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 79-87. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v11i2.1558>
- Alawiyah, N. (2020). Pengaruh empati terhadap pemaafan dan percaya diri dalam hubungan pertemanan. [10.31234/osf.io/ndu95](https://doi.org/10.31234/osf.io/ndu95)
- Alentina, C. (2016). Memaafkan (forgiveness) dalam konflik hubungan persahabatan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2) 168-174. <https://core.ac.uk/reader/231281500>
- Arif, I. S. (2018). *Psikologi positif*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Edisi II. Pustaka Pelajar.
- Berk, L. E. (2010). *Development through the lifespan: dari prenatal sampai remaja*. Pustaka Pelajar
- Devito, J. A. (2015). *Komunikasi antar manusia* (ed.5). Profesional Books.
- Dwityaputri, Y. K., & Sakti, H. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan forgiveness pada siswa Di SMA Islam Cikal Harapan BSD Tangerang Selatan. *Jurnal Empati-Empati*, 4(2), 20–25. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14886>
- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan diri (self disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal ilmiah widya warta*, 33(1), 95-112. <http://203.189.120.189/ejournal/index.php/jiw/article/download/17061/17024>
- Gilo, T., Feigelman, W., & Levi-Belz, Y. (2022). Forgive but not forget: From self-forgiveness to posttraumatic growth among suicide-loss survivors. *Death studies*, 46(8), 1870-1879. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1864064>
- Lin, R., & Utz, S. (2017). Self-disclosure on SNS: Do disclosure intimacy and narrativity influence interpersonal closeness and social attraction ?. *Computers in Human Behavior*, 70, 426-436. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.012>
- Kusprayogi, Y. & Nashori. (2016). Kerendahan hati dan pemaafan pada remaja. *Jurnal penelitian Psikologi*, 1 (1), 12 - 29. ISSN: 1502 - 9363. <https://103.19.37.186/index.php/Psikohumaniora/article/download/963/925>
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of social and clinical psychology*, 19(1), 43-55. <https://greatertgood.berkeley.edu/images/uploads/McCullough-ForgivenessasProsocialChangeReducingRevengeandStress.pdf>
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., Jr., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321–336. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321>
- Nashori, F. (2011). Meningkatkan kualitas hidup dengan pemaafan. *Jurnal UNISIA*, 33(75). <https://journal.uui.ac.id/index.php/Unisia/article/download/5584/5008>
- Nisa, I. (2012). Hubungan antara trust dengan self-disclosure pada hubungan pertemanan. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/30205>
- Paramitasari, R., & Alfian, I.N (2012). Hubungan antara kematangan emosi dengan kecenderungan memaafkan pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(2) 1-7. <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/106416>
- Rahman, F. (2010). Hubungan egosentrisme dengan kompetensi sosial remaja siswa SMP Muhammadiyah 22 Setia Budi Pamulang. Skripsi. Fakultas Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Jakarta.
- Safitri, A. M. (2017). Proses dan faktor yang mempengaruhi perilaku memaafkan pada remaja broken home. *Psikoborneo: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda*, 5(1), 152-161. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i1.4328>
- Santoso, S., & Tjiptono. (2001). Riset Pemasaran Konsep dan Aplikasi dengan SPSS. Elex Media Komputindo.
- Sari, D. P. C., & Prahesti, D. (2017). Keterbukaan diri pada remaja korban cyberbullying. *Jurnal Psikoborneo*, 5(1), 145-151.

- Setyawati, I., & Rahmandani, A. (2018). Hubungan pengungkapan diri terhadap teman sebaya dengan pemaafan pada remaja. *Jurnal EMPATI*, 6(4), 444-450. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.20118>
- Utami, D. A. (2015). Kepercayaan interpersonal dengan pemaafan dalam hubungan persahabatan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 54-70. <https://doi.org/10.22219/JIPT.V3I1.2126>
- Wahdah, N. I. (2016). Hubungan kontrol diri dan pengungkapan diri dengan intensitas penggunaan Facebook pada siswa SMP Sunan Giri Malang. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. <http://etheses.uin-malang.ac.id/5238/1/12410197.pdf>
- Wardhati, L. T. & Faturachman, P. P. (2017). Psikologi pemaafan. *Buletin Psikologi*. <http://fatur.staff.ugm.ac.id/file/Psikologi%20%20Pemaafan.pdf>
- Wheeless, L. R. & Grotz, J. (1976). *Conceptualization and measurement of reported self-disclosure*. *Human communication research*, 2(4), 338-346. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00494.x>
- Wulandari, I., & Megawati, F. E. (2020). The role of forgiveness on psychological well-being in adolescents. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 395. <https://dx.doi.org/10.2991/assehr.k.200120.022>