

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DAN *FORGIVENESS* DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SISWA
SMA SINGOSARI DELI TUA**

TESIS

SEPTIANA SARI

181804062



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2020**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 27/12/21

Access From (repository.uma.ac.id)27/12/21

UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCASARJANA
MAGISTER PSIKOLOGI

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Kecerdasan Emosi dan *Forgiveness* dengan Kesejahteraan
Psikologis Siswa SMA Singosari Deli Tua

Nama : SEPTIANA SARI

NPM : 181804062

Menyetujui

Pembimbing I

(Drs. Hasanuddin, M.Ag, Ph.D)

Pembimbing II

(Prof. Dr. Sri Milfayetty. MS., Kons.)

Ketua Program Studi
Magister Psikologi

(Prof. Dr. Sri Milfayetty, MS., Kons.)

Direktur

(Prof. Dr. Ir Retna Astuti K., MS)

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis maupun diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



Medan, 7 Januari 2021



Septiana Sari
SEPTIANA SARI
NPM. 181804062

**UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCASARJANA
MAGISTER PSIKOLOGI**

HALAMAN PENGESAHAN

**Tesis ini dipertahankan di depan Panitia Penguji Tesis Program Pascasarjana
Magister Psikologi Universitas Medan Area**

Pada Hari : Kamis
Tanggal : 07 Januari 2021
Tempat : Program Pascasarjana Magister Psikologi Universitas Medan Area

PANITIA PENGUJI TESIS

- 1. Ketua : Prof. Dr. Lahmuddin Lubis, Med**
- 2. Sekretaris : Dr. Abrar Parinduri, MA.**
- 3. Penguji I : Drs. Hasanuddin, M.Ag, Ph.D**
- 4. Penguji II : Prof. Dr. Sri Milfayetty, MS, Kons**
- 5. Penguji Tamu : Dr. Nefi Damayanti, M.Si**

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, maka dapat terselesaikannya tesis yang berjudul “Hubungan kecerdasan emosi dan *forgiveness* dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA Singosari Deli Tua”. Penyusunan tesis ini dimaksudkan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi pada Program Studi Magister Psikologi Program Pascasarjana Universitas Medan Area.

Peneliti menyadari bahwa tesis ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis membuka diri untuk menerima saran serta kritikan yang konstruktif dan membangun dari para pembaca demi penyempurnaan tesis saya yang upaya menambah khasanah pengetahuan maupun nilai. Semoga tesis ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan serta ilmu pengetahuan, baik bagi meneliti lain maupun para pembaca.

Medan, 7 Januari 2020

Penulis

Septiana Sari

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis sanjungkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis yang berjudul “HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DAN FORGIVENESS DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA SINGOSARI DELI TUA.”

Dalam menyelesaikan tesis ini peneliti mendapatkan bantuan materil maupun dikungan moril dan membimbing penulis dari berbagai pihak. Untuk itu penghargaan dan ucapan terima kasih saya sampaikan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc selaku Rektor Universitas Medan Area
2. Ibu Prof. Dr. Ir. Hj. Retna Astuti K.,MS selaku Direktur Universitas Medan Area
3. Ibu Prof.Dr. Sri Milfayetty M.S, Kons selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Medan Area
4. Bapak Drs. Hasanuddin M.Ag, Ph.D selaku Pembimbing I
5. Ibu Prof.Dr. Sri Milfayetty M.S, Kons selaku Pembimbing II
6. Suami tercinta Muhammad Iqbal, S.H, M.H., M.Kn
7. Ananda Muhammad Aqilla Farhan & Arsyilla Latifah Queenara
8. Ayah Ir. H. Irsyam, M.M dan Ibu Hj. Ismardini MS. Yang selalu mendukung
9. Kepala sekolah SMA Singosari Ir. Gunawan Sunardi

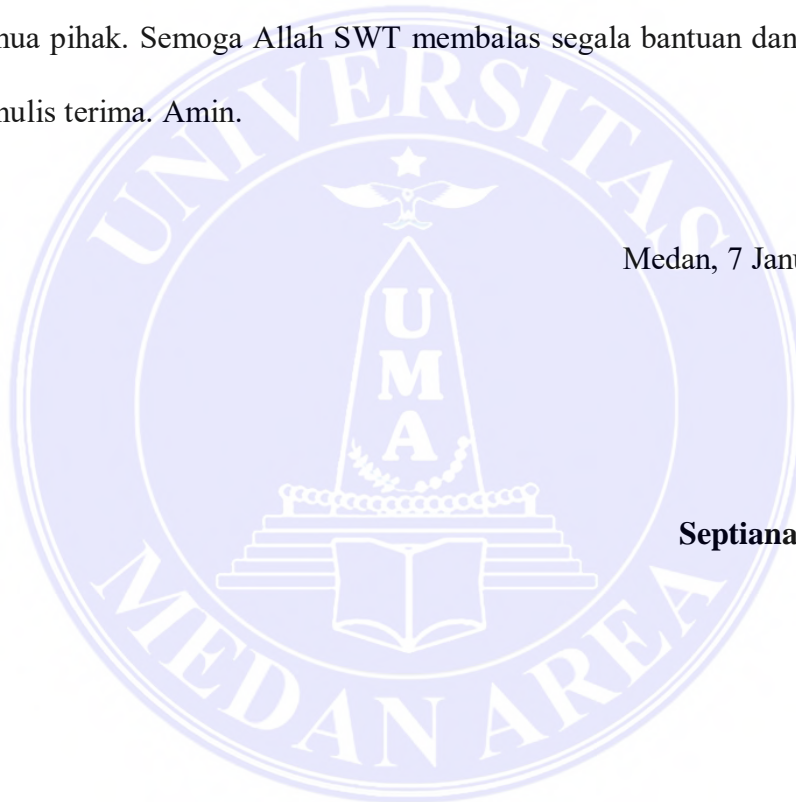
10. Bapak dan Ibu guru kelas XI yang sangat kooperatif dan sangat membantu sekali dalam proses pengambilan data. Memberikan informasi dari awal hingga akhir penelitian

11. Siswa dan siswi Kelas XI dan kelas XII Sekolah Singosari

Akhirnya penulis berharap semoga tulisan ini dapat berguna dan bermanfaat bagi semua pihak. Semoga Allah SWT membalas segala bantuan dan kebaikan yang telah penulis terima. Amin.

Medan, 7 Januari 2020

Septiana Sari



ABSTRAK

SEPTIANA SARI. Hubungan Kecerdasan Emosi dan *Forgiveness* dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMA Singosari Deli Tua. Program Studi Magister Psikologi Program Pascasarjana Universitas Medan Area.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosi dan *forgiveness* dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Singosari Deli Tua. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik penentuan sampel yaitu teknik *random sampling* yaitu *systematic random sampling*. Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh siswa kelas XI dan XII SMA Singosari Deli Tua yang berjumlah 190 siswa dan sampel ditentukan dengan tabel jumlah sampel krejcie dan morgan berdasarkan 190 populasi dengan taraf kepercayaan 90% yaitu sebanyak 127 sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosi dan *forgiveness* dengan kesejahteraan psikologis dengan menggunakan metode analisis regresi, diketahui bahwa nilai koefisien (R_{xy}) = 0.820 dengan $p = 0.000 < 0.050$, artinya ada hubungan positif kecerdasan emosi dan *forgiveness* dengan kesejahteraan psikologis, semakin tinggi kecerdasan emosi dan semakin positif *forgiveness* maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis siswa kelas XI dan XII SMA Singosari Deli Tua, adapun kontribusi kecerdasan emosi dan *forgiveness* terhadap kesejahteraan psikologis adalah sebesar 67.3 %.

Kata kunci : Kecerdasan Emosi, Forgiveness, Kesejahteraan Psikologis

ABSTRACT

SEPTIANA SARI. *The Relationship Between Emotional Intelligence and Forgiveness with Psychological Well-Being in Singosari High School Students. Masters of Psychology in Postgraduate Programs. University of Medan Area. 2020.*

The study aims to determine the relationship between emotional intelligence and forgiveness with psychological well-being in Singosari Deli Tua high school students. The approach in this study using quantitative methods with the sampling technique, namely random sampling technique, namely systematic random sampling. The population in this study were all students of class XI and XII high school students in Singosari Deli Tua, totaling 190 students and the sample was determined by a table of the number of krejcie and morgan samples based on 190 populations with a 90% confidence level, namely 127 samples. The results showed that there was a significant positive relationship between emotional intelligence and forgiveness with psychological well-being by using the regression analysis method, it was known that the coefficient value (R_{xy}) = 0.820 with $p = 0.000 < 0.050$, meaning that there was a positive relationship between emotional intelligence and forgiveness with welfare. Psychologically, the higher the emotional intelligence and the more positive the forgiveness, the higher the psychological well-being of class XI and XII high school students in Singosari Deli Tua, while the contribution of emotional intelligence and forgiveness to psychological well-being was 67.3%.

Keywords : *Emotional Intelligence, Forgiveness, Psychological Well-Being*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	7
1.3. Rumusan Masalah.....	7
1.4. Tujuan Penelitian.....	8
1.5. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Kesejahteraan Psikologis.....	10
2.1.1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis.....	10
2.1.2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis.....	12
2.1.3. Teori Kesejahteraan Psikologis.....	15

2.1.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis.....	18
2.2. Kecerdasan Emosi.....	22
2.2.1. Pengertian Kecerdasan Emosi.....	22
2.2.2. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosi.....	23
2.2.3. Macam-Macam Emosi.....	26
2.2.4. Ciri-Ciri Kecerdasan Emosional.....	26
2.3. <i>Forgiveness</i>	27
2.3.1. Pengertian <i>Forgiveness</i>	27
2.3.2. Aspek-Aspek <i>Forgiveness</i>	29
2.4. Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kesejahteraan Psikologis.....	32
2.5. Hubungan <i>Forgiveness</i> dengan Kesejahteraan Psikologis.....	33
2.6. Hubungan Kecerdasan Emosi dan <i>Forgiveness</i> dengan Kesejahteraan Psikologis.....	34
2.7. Kerangka Konseptual.....	35
2.8. Hipotesis.....	38
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Desain Penelitian.....	39
3.2. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	39
3.3. Identifikasi Variabel.....	39
3.4. Definisi Operasional Variabel.....	40
3.5. Populasi dan Sampel.....	42
3.6. Teknik Pengambilan Sampel.....	43
3.7. Teknik pengumpulan Data.....	43

3.8. Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur.....	46
3.8.1. Validitas Alat Ukur.....	47
3.8.2. Reliabilitas Alat Ukur.....	48
3.9. Prosedur Penelitian.....	49
3.9.1. Tahap Persiapan Penelitian (pra-lapangan).....	49
3.9.2. Tahap Pelaksanaan Penelitian.....	50
3.10. Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Gambaran subjek penelitian.....	53
4.2. Orientasi kancah dan persiapan penelitian.....	53
4.2.1. Orientasi kancah.....	53
4.2.2. Persiapan penelitian.....	54
4.3. Uji coba alat ukur.....	60
4.3.1. Hasil uji coba skala kesejahteraan psikologis.....	61
4.3.2. Hasil uji coba skala kecerdasan emosi.....	62
4.3.3. Hasil uji coba skala <i>forgiveness</i>	64
4.4. Pelaksanaan penelitian.....	65
4.5. Analisis data dan hasil penelitian.....	65
4.6. Uji asumsi.....	66
4.7. Hasil analisis regresi berganda.....	67
4.8. Hasil perhitungan mean hipotetik dan mean empirik.....	69
4.9. Kriteria.....	70
4.10. Pembahasan.....	73

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan.....	78
5.2. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA.....	81



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Populasi.....	42
Tabel 2. Interpretasi nilai korelasi.....	49
Tabel 3. Penyebaran skala kesejahteraan psikologis.....	56
Tabel 4. Penyebaran Skala Kecerdasan Emosi.....	58
Tabel 5. Penyebaran Skala <i>Forgiveness</i>	59
Tabel 6. Skala Kesejahteraan psikologis Setelah Uji Coba.....	62
Tabel 7. Skala Kecerdasan Emosi Setelah Uji Coba.....	63
Tabel 8. Skala <i>Forgiveness</i> Setelah Uji Coba.....	64
Tabel 9. Uji Normalitas.....	66
Tabel 10. Uji Linearitas.....	67
Tabel 11. Analisis Regresi Berganda.....	68
Tabel 12. Nilai mean hipotetik dan empirik.....	71

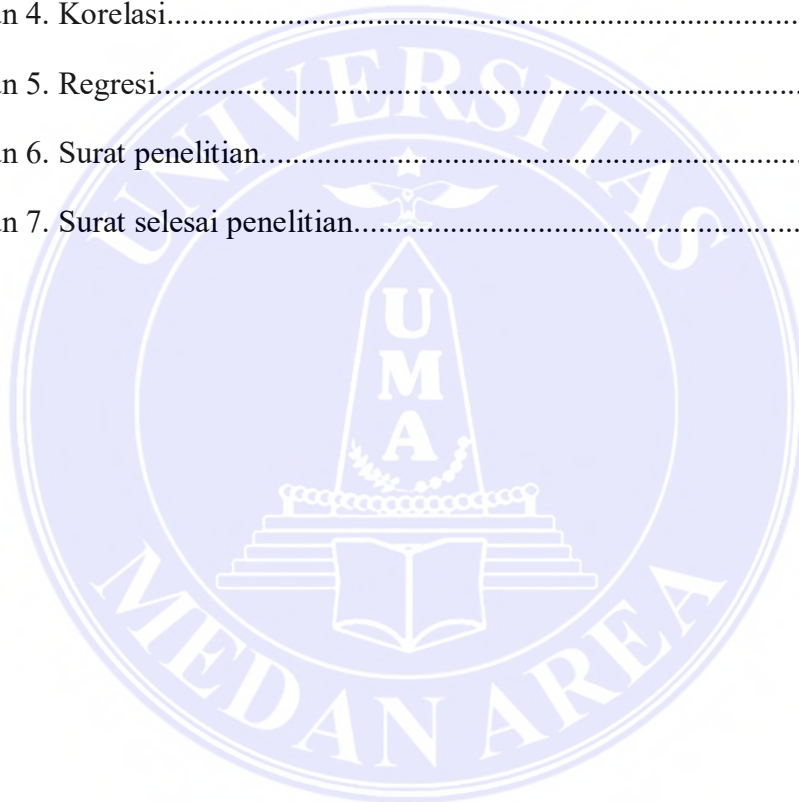
DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual.....	37
Gambar 2. Kurva Normal Kecerdasan Emosi.....	71
Gambar 3. Kurva Normal <i>Forgiveness</i>	72
Gambar 4. Kurva normal Kesejahteraan Psikologis.....	72



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Reliabilitas dan validitas.....	84
Lampiran 2. Normalitas.....	90
Lampiran 3. Linieritas.....	91
Lampiran 4. Korelasi.....	92
Lampiran 5. Regresi.....	93
Lampiran 6. Surat penelitian.....	94
Lampiran 7. Surat selesai penelitian.....	95



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Tugas perkembangan remaja adalah mencapai kematangan hubungan sosial dengan teman sebaya baik pria, wanita, orang tua atau masyarakat. Mereka harus mampu membina hubungan yang baik dengan orang lain. Siswa yang berada tahap remaja memiliki emosi yang tidak stabil, irasional, tidak terkendali dan cepat berubah, sehingga dapat menimbulkan konflik ketika berinteraksi dengan orang lain.

Konflik muncul sebagai salah satu konsekuensi kehidupan sosial ketika berinteraksi dengan orang lain. Hal ini cepat membuat siswa merasa kecewa karena tidak berhasil mencapai tujuan (Hurlock, 1980;216). Kondisi ini membuat siswi menjadi tak bahagia ketika siswa mendapatkan banyak tuntutan di sekolah akan memberikan dampak ketidakbahagiaan bagi siswa sendiri.

Tuntutan tugas yang semakin banyak dan harus diselesaikan tepat waktu menyebabkan individu mengalami tekanan. Seseorang yang sedang mengalami situasi tertekan akan mudah marah, sehingga perkataan yang diucapkan dapat membuat orang di sekitarnya tersinggung bahkan sakit hati (Sriwahyuni, 2015). Selain itu perbedaan pendapat, kritikan teman mengenai fisik atau penampilan, sikap teman yang tidak peduli juga akan menyebabkan sakit hati. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang sakit hati dengan perilaku teman-temannya akan merasa sulit untuk memaafkan. Cenderung menghindari bertemu dengan orang yang

membuatnya sakit hati, marah ketika orang lain mengejeknya, mudah tersinggung dengan perkataan teman dan tidak mau menolong teman yang sedang mengalami kesusahan.

Siswa dalam masa perkembangan remaja akan lebih aktif dalam belajar jika merasa bahagia. Hal ini disebut juga dengan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis dikembangkan dengan memperhatikan keadaan emosional tentang kebahagiaan, mengungkapkan hubungan yang erat antara kebahagiaan dan diri sendiri. Kecenderungan siswa untuk bahagia atau tidak bahagia dalam berbagai cara hidup adalah penting. Kesejahteraan psikologis pada siswa setidaknya ada dalam pemenuhan diri. Pemenuhan diri terdiri dari kecerdasan emosional siswa dalam kebahagiaan seutuhnya, karena apa yang membuat siswa bahagia sering bertentangan dengan prioritas siswa, maka dapat dilaporkan bahwa kesejahteraan psikologisnya masih belum terpenuhi seutuhnya (Haybron, 2008;22).

Kondisi di sekolah Singosari Deli Tua, sebagian besar belum dapat menunjukkan sebagai pribadi yang sejahtera. Secara psikologis ini terlihat dari ketidakrukunan pada siswa. Sehingga tercipta kelompok-kelompok kecil. Tidak adanya relasi positif dengan orang lain. Agar lebih memperjelas fenomena di sekolah Singosari maka peneliti melakukan wawancara kepada seorang siswa sebagai berikut:

Peneliti : “Apakah kamu memiliki hubungan yang baik dengan teman sekelas?”

Siswa : “Gimana ya bu (sedang mikir), engga begitu akrab. Kalau berteman kami berdua aja, karena hampir semua anak disini berkelompok, bu.”

Peneliti : “Bagaimana sikap mereka saat ujian?”

Siswa : “Pas ujian wih pelitnya minta ampun, mau dimakannya nilai itu, taunya kami ini bodoh bu, tapi kan gak harus ngindar juga dia, biasalah bu, makanya jarang kami gabung-gabung bu.”

Hasil wawancara kepada perwakilan setiap kelas menunjukkan bahwa siswa sulit menerima dirinya, tidak senang dengan lingkungan sekolahnya dan tidak ingin mencoba membangun hubungan kepada siswa lainnya, terkecuali saat hal-hal yang dibutuhkan saja. Suasana mental siswa yang tidak mampu bertahan, akan cepat berubah jika melihat teman sebaya yang mendapatkan nilai lebih baik dari dirinya, sehingga terjadi pengelompokan teman karena secara emosional tidak stabil dan tidak ingin memaafkan. Artinya bahwa siswa secara psikologis tergolong kurang memperoleh kesejahteraan psikologis dan terlihat dari hasil observasi ada sekitar 100 siswa belum sejahtera yang kurang lebih 50% dari jumlah populasi. Hal tersebut sejalan dengan pendapat tentang kesejahteraan psikologis adalah sumber ketahanan dalam menghadapi kesulitan hidup dan mencerminkan fungsi positif, kekuatan personal dan ketahanan mental (Braumgardner & Crothers dalam Ratnadewi, 2016;13).

Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah latar belakang budaya, kelas sosial, tingkat ekonomi dan tingkat pendidikan, kepribadian, pekerjaan, pernikahan, anak-anak, kondisi masa lalu seseorang terutama pola asuh keluarga, kesehatan dan fungsi fisik, serta faktor kepercayaan dan emosi, jenis kelamin, serta

pengamalan dalam keagamaan seperti memaafkan, memberi dan semua perilaku yang positif (Amadiyati & Utami, 2010;173).

Fenomena yang terjadi di sekolah tersebut adalah siswa sebagian besar senang dengan meninggikan suaranya yang menggambarkan kurangnya kemampuan untuk memantau perasaan dan emosi baik pada diri sendiri maupun pada emosi dan perasaan orang lain bahkan guru sekalipun. Tidak hanya itu cara bertindak siswa yang dianggap belum sesuai dengan norma yang ada di sekolah tersebut, seperti ringan tangan untuk membuang sampah yang bukan pada tempatnya dan bahkan meludah di tempat umum dimana lokasi tersebut terdapat banyak siswa lain yang berkumpul. Perilaku yang kurang baik tersebut menggambarkan bahwasanya kecerdasan emosi belum dimiliki oleh siswa sehingga siswa kurang sejahtera karena banyak efek negatif yang terjadi dalam hidupnya.

Siswa belum memiliki kemampuan mengenali emosi diri sehingga dapat diketahui apa yang sedang dirasakannya, dan siswa juga belum mampu mengelola emosi diri sebagai kemampuan untuk tetap tampil secara tenang dengan mengendalikan segala sesuatu yang dirasakannya, siswa juga terlihat belum mengenali emosi orang lain sebagai kemampuan memahami perasaan orang lain sehingga mudah membangun hubungan interpersonal yang sehat, serta kemampuan membina hubungan dengan orang lain.

Kecerdasan emosi sangat penting bagi siswa untuk dapat mengenal lebih banyak tentang dirinya sendiri terkait emosi yang dimilikinya. Emosi diri yang dikenal akan dapat dikendalikan sehingga tidak akan berdampak buruk bagi diri

sendiri maupun orang lain. Tidak hanya dapat mengenali diri sendiri bahkan siswa dapat mengenali emosi orang lain agar lebih baik membangun komunikasi dengan orang lain dan dapat mengurangi kesalahpahaman dalam komunikasi tersebut.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah *Forgiveness*. *Forgiveness* adalah suatu proses (atau hasil dari sebuah proses) yang melibatkan perubahan dalam emosi dan sikap tentang pelaku. *Forgiveness* merupakan suatu proses menuju kondisi psikologis seseorang, dimana orang tersebut telah melalui suatu peristiwa yang menyakitkan dan memutuskan untuk mengubah emosi negatif yang muncul setelah itu menjadi emosi positif dengan ditandai perubahan-perubahan motivasi. *Forgiveness* dapat dilihat kemampuan seseorang untuk menghilangkan perasaan dan penilaian negatif terhadap sesuatu yang telah menyakitinya sehingga dapat merubah perilakunya terhadap pelaku maupun peristiwa serta mengubah akibat dari peristiwa tersebut diubah menjadi netral atau positif (Setiyana, 2013;385)..

Fenomena yang terjadi di sekolah Singosari Deli Tua menunjukkan sebagian siswa sulit untuk memaafkan teman yang lainnya karena merasa tidak bersalah atas tindakan sendiri dan mereka merasa hal tersebut kejadian yang melibatkan perasaan atau emosional sehingga tidak dapat dilupakan. Siswa tidak dapat menerima bila temannya tidak memberikan kunci jawaban kepadanya sehingga merasa hal tersebut tidak bisa dimaafkan. Kemudian sebagian siswa yang lain merasa terganggu dengan suara bising siswa lain yang terjadi setiap hari.

Forgiveness sulit dilakukan oleh siswa karena hal tersebut tidak mudah dan kurangnya pengendalian emosi pada siswa. Sehingga dirasa perilaku ini menciptakan kesejahteraan psikologis yang rendah juga. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Rohmah (2017;35) yang menyatakan bahwa memaafkan akan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Kecerdasan emosi dan *forgiveness* merupakan prediktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Kesejahteraan psikologis dapat dicapai ketika seseorang mampu memaafkan pelaku. Artinya memaafkan adalah sumber energi seseorang untuk terus bertahan memperbaiki diri guna dapat mencapai tujuan kesejahteraan psikologis (Bono, McCullough & Root, 2007;2). Tak hanya *forgiveness*, untuk dapat mewujudkan *forgiveness* diperlukan adanya emosi positif. Emosi positif muncul karena adanya kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi berfungsi untuk menumbuhkan motivasi pada seseorang untuk dapat berperilaku positif.

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan di atas maka peneliti merasa perlu untuk melihat lebih jauh kesejahteraan psikologis siswa yang ada di sekolah SMA Singosari Deli Tua sehingga perlu kiranya diangkat menjadi sebuah penelitian agar temuan berdasarkan metode dan sistematis yang nantinya dapat memberikan sumbangsih pengetahuan bagi dunia pendidikan karena penelitian dianggap valid dan reliabel.

Sehingga bila dilihat dari fenomena di atas maka permasalahan yang terjadi di SMA Singosari Deli Tua ini menarik untuk dijadikan penelitian ilmiah. Pentingnya penelitian ini dilakukan bagi mahasiswa ialah menambah pengetahuan dan

memperkaya teori di bidang psikologi, sedangkan untuk masyarakat adalah menambah pengetahuan cara menjaga dan mengajarkan anak tentang seberapa pentingnya kesejahteraan psikologis. Adapun kelebihan dari penelitian ini ialah guna membantu pihak sekolah dalam mengetahui cara untuk mencapai kesejahteraan psikologis pada siswa, mengetahui kemampuan mengontrol emosi dan memaafkan sesama pada siswanya. Sedangkan kekurangan dari penelitian ini ialah masih banyaknya siswa yang memandang kesejahteraan psikologis atau kebahagiaan hanya diukur dengan nilai yang baik sementara mengabaikan hubungan dengan siswa lainnya. Oleh sebab itu, sudi kiranya disetujui menjadi penelitian yang berjudul hubungan kecerdasan emosional dan *forgiveness* dengan kesejahteraan psikologis di SMA Singosari Deli Tua.

1.2. Identifikasi Masalah

Permasalahan yang ingin diteliti di sekolah Singosari Deli Tua ialah untuk mengetahui bagaimana tingkat kesejahteraan psikologis siswa. Sehingga setiap siswa akan merasa bahagia, tidak mendapatkan tekanan sosial serta pandai dalam mengambil keputusan, menyelesaikan permasalahan, memaafkan dan juga memiliki hubungan yang hangat dengan teman-temannya.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, dan untuk memperjelas permasalahan sebagai dasar penulisan ini maka penulis mencoba merumuskan masalah sebagai berikut :

- 1.3.1. Apakah ada hubungan kecerdasan emosi dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA Singosari Deli Tua.
- 1.3.2. Apakah ada hubungan *Forgiveness* dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA Singosari Deli Tua.
- 1.3.3. Apakah ada hubungan kecerdasan emosi dan *Forgiveness* dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA Singosari Deli Tua.

1.4. Tujuan Penelitian

- 1.4.1. Untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosi dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA Singosari Deli Tua.
- 1.4.2. Untuk mengetahui hubungan *Forgiveness* dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA Singosari Deli Tua.
- 1.4.3. Untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosi dan *Forgiveness* dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA Singosari Deli Tua.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah pengetahuan dan memperkaya teori di bidang Psikologi, khususnya bagian psikologi pendidikan mengenai hubungan antara kecerdasan emosi dan *forgiveness* dengan kesejahteraan psikologis.

1.5.2. Manfaat Praktis

1.5.2.1. Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan menambah wawasan kepada peneliti maupun peneliti selanjutnya bahwa kecerdasan emosi dan *forgiveness* memiliki keterkaitan yang erat dengan kesejahteraan psikologis pada siswa yang mana memberikan dampak yang besar untuk kebahagiaan dan pencapaian kesehatan mental siswa.

1.5.2.2. Kepala Sekolah

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan masukan dan langkah-langkah bagi kepala sekolah dalam mengetahui karakteristik siswa-siswanya dan dalam menjalankan pekerjaannya sebagai pengabdian dalam dunia pendidikan, sehingga informasi dalam penelitian ini menjadi informasi bagi kepala sekolah bahwa kecerdasan emosi dan *forgiveness* dapat memberikan sumbangsih kepada kesejahteraan siswa yang mana faktor ini akan memberikan dampak besar bagi siswa untuk menjalani proses belajar mengajar di sekolah tersebut.

1.5.2.3. Guru

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan masukan baru bagi guru dalam menjalankan pekerjaannya sebagai pengabdian dalam dunia pendidikan sehingga informasi dalam penelitian ini menjadi informasi bagi guru bahwa kecerdasan emosi dan *forgiveness* dapat memberikan sumbangsih kepada kesejahteraan siswa yang mana faktor ini akan memberikan dampak besar bagi siswa untuk menjalani proses belajar mengajar di sekolah tersebut.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kesejahteraan Psikologis

2.1.1. Pengertian kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis dikembangkan dengan memperhatikan keadaan emosional tentang kebahagiaan, mengungkapkan hubungan yang erat antara kebahagiaan dan diri sendiri. Kecenderungan siswa untuk bahagia atau tidak bahagia dalam berbagai cara hidup adalah penting. Kesejahteraan psikologis pada siswa setidaknya ada dalam pemenuhan diri. Pemenuhan diri terdiri dari kecerdasan emosional siswa dalam kebahagiaan seutuhnya, karena apa yang membuat siswa bahagia sering bertentangan dengan prioritas siswa, maka dapat dilaporkan bahwa kesejahteraan psikologisnya masih belum terpenuhi seutuhnya (Haybron, 2008;22).

Kesejahteraan psikologis adalah hasil dari evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap hidupnya baik Evaluasi secara kognitif maupun Evaluasi secara emosi (Campbell, 1976;118). Evaluasi secara kognitif, kesejahteraan adalah sebuah bentuk kepuasan dalam hidup, sementara sebagai hasil dari evaluasi emosi yaitu berupa perasaan senang.

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi individu yang memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat mereka lebih

bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya (Ryff, 1989;1072).

Siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik ialah siswa yang optimis yang selalu dapat menemukan aspek positif dari situasi apa pun dan selalu tampak memandang sisi positif kehidupan, walaupun dalam keadaan yang buruk. Orang optimis cenderung mengatasi stres dengan lebih baik dan mempraktikkan perilaku kesehatan yang lebih baik. Optimisme berkorelasi kuat dan positif dengan strategi coping yang berfokus pada masalah dan berkorelasi negatif dengan strategi coping yang menghindar (Gurung, 2019;277).

Kesejahteraan psikologis adalah tingkat kemampuan seseorang dalam menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, bersikap mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu (Ryff & Keyes, 1995:723). Namun berbeda dengan Bradburn (1969;250) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai kebahagiaan (*happiness*). Kebahagiaan adalah hasil kesejahteraan psikologis yang merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia dan dapat diketahui melalui beberapa dimensi.

Kesejahteraan psikologis juga merupakan sebuah konsep psikologi yang lahir berdasarkan *Nichomachean Ethics* milik Aristoteles, yang mengungkapkan bahwa hal yang paling tinggi dari semua pencapaian terbaik oleh manusia adalah “*eudaemonia*” (Ryff & Singer, 2006;14). *Eudaemonia* merupakan salah satu pendekatan yang fokus pada keberfungsian penuh dari diri individu untuk bertumbuh dan berarti di dalam

mewujudkan tujuan yang dapat dicapai oleh diri sendiri, sehingga individu dapat merasa damai, dan dapat mengapresiasi kehidupannya (Ryan, Huta & Deci, 2006;149).

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi di mana seseorang memiliki fungsi mental yang baik, merasakan kebahagiaan, dan dapat mengoptimalkan potensi yang dimilikinya (Fitri, Luawo, & Noor, 2017;51). Siswa yang kalah bersaing mengejar prestasi dari teman-temannya akan merasa dirinya tidak bahagia, kecewa dan berdampak pada kesejahteraan psikologisnya yang tidak optimal. Sementara siswa yang dapat menerima dirinya, memiliki fungsi mental yang baik akan merasa bahagia dengan segala pencapaiannya.

2.1.2. Aspek-aspek kesejahteraan psikologis

Ada enam aspek yang mempengaruhi kebahagiaan, serta kesejahteraan psikologis pada siswa, menurut Romano (2015;49) yaitu :

- (1) Faktor biologis mungkin pengaruh genetik, prenatal, dan perinatal pada anak.
- (2) Karakteristik kepribadian meliputi temperamen, pengambilan risiko, dan impulsif.
- (3) Pertimbangan keluarga mencakup kualitas hubungan keluarga, terutama hubungan orangtua, dukungan keluarga, dan pengawasan orangtua.
- (4) Karakteristik lingkungan sekolah juga dapat dianggap sebagai variabel risiko dan perlindungan. Karakteristik ini termasuk prestasi sekolah, keterhubungan siswa dengan sekolah, motivasi untuk berprestasi, dan dukungan dan pengawasan guru.

- (5) Hubungan teman sebaya dapat menciptakan perlindungan atau risiko, tergantung pada apakah teman sebaya mendukung (perlindungan) perilaku yang tidak menyimpang, yang akan menjadi hubungan teman sebaya yang protektif, atau jika teman sebaya terlibat dalam perilaku menyimpang, mereka akan membentuk hubungan teman sebaya yang menambah risiko.
- (6) Faktor perlindungan masyarakat mencakup konteks sosial lingkungan yang lebih luas yang tanpa kekerasan, menunjukkan kekompakan melalui pertemuan lingkungan yang sehat, dan mempromosikan keselamatan pribadi, dan ruang komunitas yang menunjukkan penghargaan untuk menjaga penampilan ruang fisik yang menyenangkan.

Aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang telah dirumuskan oleh Ryff (1989;1071) yaitu :

(1) Penerimaan diri (*self-acceptance*)

Adanya penerimaan diri secara apa adanya, baik dari segi positif maupun dari segi negatif. Dengan adanya penerimaan diri secara positif, maka keterbukaan terhadap frustrasi dan pengalaman tidak menyenangkan akan meningkat. Penerimaan diri juga dapat didefinisikan sebagai aktualisasi diri, fungsi optimal dan kematangan perjalanan hidup.

(2) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*)

Semakin besar kemampuan individu dalam membina hubungan interpersonal, maka hal ini menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki perhatian terhadap kesejahteraan psikologis orang lain, berempati, menjalin hubungan hangat

dengan orang lain, memahami konsep memberi dan menerima dalam membangun sebuah hubungan. Dan sebaliknya individu yang tidak dapat membangun hubungan interpersonal dengan baik maka individu tersebut akan merasa terasingkan, tertutup, canggung, dan tidak bisa memperhatikan kesejahteraan orang lain dan tidak bersedia untuk mempertahankan hubungan yang penting dengan orang lain.

(3) Kemandirian (*autonomy*)

Orang yang memiliki otonomi tinggi mampu menentukan keputusan bagi dirinya sendiri, dalam arti mampu menyalurkan tekanan sosial dan sebaliknya, orang yang memiliki otonomi rendah akan mengintrospeksi dirinya melalui pandangan orang lain dan menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial.

(4) Penguasaan lingkungan sosial (*social environmental mastery*)

Individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang tinggi memiliki penguasaan, mengatur lingkungan, mengontrol kegiatan-kegiatan eksternal yang kompleks, menggunakan kesempatan yang di tawarkan lingkungan secara efektif dan mampu memilih atau menciptakan konteks lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadinya. Dan sebaliknya penguasaan lingkungan yang rendah akan membuat individu cenderung sulit mengembangkan lingkungan sekitar, kurang menyadari kesempatan yang di tawarkan di lingkungan dan kurang memiliki kontrol terhadap dunia di luar diri.

(5) Tujuan hidup (*purpose in life*)

Individu yang memiliki tujuan hidup yang baik dikatakan memiliki tujuan hidup dan arah kehidupan, memiliki arti tersendiri dari pengalaman hidup, percaya pada kepercayaan tertentu yang memberikan arah hidupnya serta memiliki tujuan hidupnya. Dan sebaliknya, individu yang kurang memiliki tujuan hidup hanya memiliki sedikit keinginan dan cita-cita saja, kurang memiliki arah kehidupan yang jelas dan tidak melihat pengalamannya di masa lalu.

(6) Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Pertumbuhan pribadi merupakan kemampuan individu untuk mengembangkan potensinya secara terus-menerus, menumbuhkan dan memperluas diri sebagai manusia. Kemampuan ini merupakan gagasan dari individu untuk terus memperkuat kondisi internal alamiahnya. Dalam diri individu terdapat suatu kekuatan yang mampu beradaptasi dengan lingkungan eksternal, sehingga pada akhirnya individu memiliki kesejahteraan psikologis serta memenuhi aturan moral.

2.1.3. Teori Kesejahteraan Psikologis

Adapun teori-teori kesejahteraan psikologis dari perspektif psikologi klinis, ialah :

(1) Teori Determinasi Diri

Perilaku yang termotivasi secara intrinsik adalah perilaku yang dimotivasi oleh kebutuhan seseorang untuk merasa kompeten dan menentukan determinasi diri dalam menghadapi lingkungannya. Kecenderungan motivasi dasar yang terus

hadir dan akan menjadi motivator utama perilaku kecuali beberapa faktor lain mengganggu proses. Oleh karena itu, pada waktu tertentu, kebutuhan intrinsik seseorang berpotensi untuk memotivasi perilaku yang diarahkan pada tujuan. Dalam hal ini, mereka beroperasi seperti *drive primer*. Kebutuhan intrinsik seseorang untuk perasaan kompromi dan penentuan diri sendiri membuatnya sadar akan potensi kepuasan, yang, pada gilirannya, memberikan energi baginya untuk menetapkan tujuan yaitu, untuk memutuskan apa yang harus dilakukan dan untuk berperilaku sedemikian rupa untuk mencoba mencapai tujuan-tujuan tersebut. Ketika seseorang sadar akan potensinya, ia membuat keputusan tentang terlibat perilaku pada tujuan yang diharapkan menghasilkan pencapaian tujuan, pengalaman, dan kepuasan. Ini adalah bentuk kepuasan yang datang dari perasaan kompetensi dan penentuan determinasi sendiri (Deci, 1975;100).

(2) Teori Aktualisasi Diri

Karakteristik dari aktualisasi diri sepanjang hidupnya ialah praktis yang selalu menginginkan sesuatu. Siswa dihadapkan dengan kebutuhan untuk mempelajari hubungan semua motivasi untuk satu sama lain dan secara bersamaan dihadapkan dengan perlunya menyerahkan motivasi secara terpisah jika ingin mencapai pemahaman luas yang dicari. Munculnya dorongan atau keinginan, tindakan-tindakan yang dikumpulkannya dan kepuasan yang datang dari pencapaian objek tujuan, semuanya disatukan, hanya memberi contoh buatan yang terisolasi dari satu kesatuan total unit motivasi. Secara praktis selalu

tergantung pada keadaan kepuasan atau ketidakpuasan dari semua motivasi lain yang mungkin dimiliki oleh organisme total, pada kenyataan bahwa keinginan-keinginan yang lebih baik ini dan itu telah mencapai tingkat kepuasan relatif menyiratkan kepuasan yang sudah ada; keinginan lain (Maslow, 1970;24).

(3) Teori Fully Functioning

Menurut Rogers (1961;191) setiap manusia pada dasarnya memiliki keinginan kuat untuk mendapatkan sikap-sikap positif seperti kehangatan, penghormatan, penghargaan, cinta dan penerimaan dari orang-orang terdekat dalam hidupnya. Hal ini dapat dilihat pada masa anak-anak, saat mereka membutuhkan kasih sayang dan perhatian atau pada orang dewasa yang merasa senang saat mereka diterima oleh orang lain dan merasa kecewa saat mendapatkan penolakan dari orang lain. Di mana seorang anak hanya memahami penghargaan positif bersyarat akan menghambatnya untuk berkembang menjadi manusia yang berfungsi sepenuhnya (*fully functioning person*). Hal ini terjadi karena anak lebih berusaha untuk mencapai standar yang ditetapkan oleh orang lain daripada berusaha untuk memahami dan menemukan menjadi manusia seperti apakah yang ia inginkan sebenarnya.

Rogers memahami bahwa kondisi penghargaan bersyarat ini tidak mungkin dihindari manusia, namun ia melihat bahwa sangatlah mungkin bagi manusia untuk memberi dan menerima penghargaan positif tak bersyarat. Ini berarti bahwa seseorang dapat diterima, dihargai, dicintai apa adanya tanpa ada syarat, alasan, catatan atau pengecualian apa pun, hanya karena ia apa adanya.

2.1.4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis

Terdapat enam faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, menurut Ryff (1989;1073) :

1. Skala Keseimbangan

Skala keseimbangan untuk mengukur kesejahteraan psikologis, yang ditolak sebagai pengakuan kebahagiaan.

2. Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup didefinisikan sebagai termasuk lima komponen: semangat (versus apatis), resolusi dan ketabahan, kesesuaian antara tujuan yang diinginkan dan yang dicapai, konsep diri positif, dan suasana hati.

3. Harga Diri

Harga diri didefinisikan sebagai penerimaan diri, perasaan dasar harga diri. Skala Harga Diri-nya pada awalnya dikembangkan untuk siswa sekolah menengah, tetapi telah digunakan secara luas dengan kelompok orang dewasa yang lebih tua

4. Moral

Moral yang tinggi didefinisikan sebagai rasa dasar kepuasan dengan diri sendiri, perasaan bahwa ada tempat di lingkungan untuk diri sendiri, dan penerimaan terhadap apa yang tidak dapat diubah. Dirancang untuk mengukur moral di kalangan orang yang sangat tua dan terutama didasarkan populasi institusional.

5. Locus Of Control

Didefinisikan sebagai suatu ukuran harapan umum siswa mengenai pengendalian (kontrol) terhadap penguatan (*reinforcement*) yang mengikuti perilaku tertentu, dapat memberikan peramalan terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).

Sedangkan Amadiyati dan Utami (2010;173) menyatakan faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah latar belakang budaya, kelas sosial, tingkat ekonomi dan tingkat pendidikan, kepribadian, pekerjaan, pernikahan, anak-anak, kondisi masa lalu seseorang terutama pola asuh keluarga, kesehatan dan fungsi fisik, serta faktor kepercayaan dan emosi, jenis kelamin, serta pengamalan dalam keagamaan seperti memaafkan, memberi dan semua perilaku yang positif.

Pada penelitian berbeda *forgiveness* sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dan bahkan dapat menurunkan depresi (Fincham & May, 2019;2). *Forgiveness* berpengaruh menghilangkan perasaan negatif serta meningkatkan kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis (Raj, dkk., 2016;28). Kecenderungan *forgiveness* kepada orang terdekat akan menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih nyata (Karremans, dkk., 2003;1012).

Namun Hurlock (1980;22) menyebutkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, kepuasan seseorang, antara lain kesehatan, daya tarik fisik, tingkat otonomi, kesempatan interaksi, jenis pekerjaan dan keseimbangan harapan.

(1) Kesehatan

Kesehatan yang baik memungkinkan orang pada usia berapa pun dapat melakukan segala sesuatu yang hendak dilakukan. Kesehatan yang buruk atau ketidakmampuan fisik pada siswa menjadi halangan untuk mencapai tujuan bagi keinginan dan kebutuhan, sehingga menimbulkan rasa tidak bahagia.

(2) Daya tarik fisik

Daya tarik fisik menyebabkan siswa dapat diterima dan diakui di lingkungan sekolah dan sering merupakan penyebab dari prestasi yang lebih besar daripada pencapaian siswa yang kurang memiliki daya tarik.

(3) Tingkat otonomi

Semakin besar tingkat otonomi atau kemampuan untuk membuat keputusan pada siswa, semakin besar kesempatan untuk merasa bahagia. Hal ini ditentukan baik pada masa kanak-kanak maupun masa remaja.

(4) Kesempatan interaksi di luar keluarga dan kondisi kehidupan

Nilai sosial yang tinggi ditekankan pada popularitas, maka di tingkat usia apapun, orang akan merasa bahagia apabila individu mempunyai kesempatan untuk mengadakan hubungan sosial dengan orang-orang di luar lingkungannya daripada hubungan sosial yang terbatas pada anggota keluarga. Termasuk diantaranya pada seorang siswa yang dapat melakukan interaksi di luar lingkungan keluarga. Apabila pola kehidupan memungkinkan seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain, baik di dalam keluarga maupun teman-teman

dan tetangga masyarakat, maka kondisi demikian akan memperbesar kepuasan hidup.

(5) Jenis pekerjaan dan status kerja

Semakin sedikit kesempatan untuk membuat keputusan dalam pekerjaan, maka akan semakin kurang memuaskan. Baik dibidang pendidikan maupun pekerjaan, semakin berhasil seseorang melaksanakan tugas maka semakin besar kepuasan yang ditimbulkan. Seperti halnya pada siswa yang mampu mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru tanpa bertanya kepada temannya maka semakin besar pula kepuasan yang ia rasakan.

(6) Keseimbangan harapan dan pencapaian serta pemikiran harta benda.

Pentingnya makna hidup dan komitmen untuk kepuasan hidup personal dan kesehatan psikologis. Hasil tersebut menunjukkan bahwa makna hidup dan tindakan yang penuh arti erat kaitannya dengan adanya kesejahteraan dan kesehatan psikologis.

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi di mana seseorang memiliki fungsi mental yang baik, merasakan kebahagiaan, dan dapat mengoptimalkan potensi yang dimilikinya (Fitri, Luawo, & Noor, 2017;51). Siswa yang dapat menerima dirinya, memiliki fungsi mental yang baik akan merasa bahagia dengan segala pencapaiannya. Seperti dalam aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang dipaparkan oleh Ryff (1989;1071) yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Serta ada tiga faktor yang juga dipaparkan oleh Ryff (1989;1073) yaitu skala

keseimbangan, kepuasan hidup, harga diri, moral, locus of control. Jika indikator-indikator tersebut ada pada dalam diri siswa, maka siswa akan merasa bahagia dan sejahtera psikologisnya.

2.2. Kecerdasan Emosi

2.2.1. Pengertian kecerdasan emosi

Kecerdasan emosional merupakan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan untuk merasakan atau membedakan perasaan diri sendiri atau orang lain. Siswa yang memiliki kecerdasan emosional ini mampu mengetahui, membimbing pemikiran dan tindakan dirinya dan orang lain. Informasi afektif ini harus diproses (mungkin berbeda dari informasi kognitif), dan siswa dapat berbeda dalam keterampilan yang mereka lakukan (Salovey & Mayer, 1990;189).

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengidentifikasi dan memahami secara akurat emosional diri sendiri dan orang lain, yang melibatkan kemampuan untuk mengatur emosi seseorang, menggunakannya untuk membuat keputusan yang baik dan untuk bertindak secara efektif. Menekankan bahwa kecerdasan emosional adalah dasar untuk kualitas pribadi siswa seperti kepercayaan diri yang realistis, integritas pribadi, pengetahuan tentang kekuatan dan kelemahan pribadi, ketahanan pada saat perubahan atau kesulitan, motivasi diri, ketekunan, dan kemampuan untuk bergaul dengan baik dengan orang lain (Nwokah & Ahiauzu, 2009;865).

Kecerdasan emosional adalah menunjuk pada suatu kemampuan untuk memahami perasaan diri masing-masing dan perasaan orang lain, kemampuan untuk

memotivasi dirinya sendiri dan menata dengan baik emosi-emosi yang muncul dalam dirinya dan dalam berhubungan dengan orang lain (Gitosaroso, 2012;194).

Kecerdasan emosional yaitu kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa (Goleman, 2004;110). Kecerdasan emosional merupakan kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi (Daud, 2012;246).

Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, juga serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak (Goleman 2004;95). Biasanya emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara psikologis terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis.

2.2.2. Aspek-aspek kecerdasan emosi

Kecerdasan emosi terdiri dari lima aspek atau komponen utama, menurut Goleman (2004;194) yaitu :

1. mengenali emosi diri, suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi,

2. mengelola emosi, kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu,
3. memotivasi diri, kemampuan untuk bertahan dan terus menerus berusaha menemukan banyak cara demi mencapai tujuan,
4. mengenali emosi orang lain, kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain,
5. membina hubungan dengan orang lain, individu mampu menangani emosi orang lain. Untuk mengatasi emosi orang lain dibutuhkan dua keterampilan emosi yaitu manajemen diri dan empati. Dengan landasan ini, keterampilan berhubungan dengan orang lain akan menjadi matang dan memungkinkan seseorang membentuk suatu hubungan untuk menggerakkan orang lain, membina kedekatan hubungan, meyakinkan, mempengaruhi dan membuat orang lain merasa nyaman.

Pada penelitian lain Goleman (2004;200) menempatkan kecerdasan pribadi dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional dan memperluas kemampuan tersebut menjadi lima kemampuan utama, yaitu :

1. Kemampuan mengenali emosi diri.

Kemampuan mengenali emosi diri sendiri (kesadaran diri) merupakan pondasi utama dari semua unsur-unsur *emotional intelligence* sebagai langkah awal yang penting untuk memahami diri dan berubah menjadi lebih baik. Mengenali emosi diri sangat erat kaitannya dengan kemampuan untuk mengenali perasaan diri

ketika perasaan itu timbul, dan merupakan hal penting bagi pemahaman kejiwaan secara mendalam. Para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri sebagai *metamood*, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri.

2. Kemampuan mengelola emosi diri.

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Tujuannya untuk menjaga keseimbangan emosi, bukan untuk menekan dan menyembunyikan gejala perasaan serta bukan pula untuk langsung mengungkapkan perasaan.

3. Kemampuan memotivasi diri sendiri.

Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan adalah hal yang sangat penting dalam kaitannya untuk memberi perhatian, memotivasi diri sendiri, menguasai diri sendiri, dan untuk berkreasi. Kendali diri emosional, menahan diri terhadap kepuasan, dan mengendalikan dorongan hati adalah landasan keberhasilan dalam berbagai bidang. Orang-orang yang memiliki keterampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan.

4. Kemampuan mengenali emosi orang lain (empati)

Empati dapat dipahami sebagai kemampuan mengenali perasaan orang lain dan memahami perspektif orang lain. Empati adalah kemampuan merespon perasaan orang lain dengan respon emosi yang sesuai keinginan orang tersebut. Berempati terhadap perasaan orang lain dijadikan dasar untuk membangun hubungan interpersonal yang sehat.

2.2.3. Macam-macam emosi

Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, juga serangkaian kecenderungan untuk bertindak sehingga Goleman (2004;100) mengemukakan beberapa macam emosi yaitu:

1. Amarah yaitu, beringas , mengamuk, benci, jengkel, kesal hati.
2. Kesedihan yaitu, pedih, sedih, suram, melankolis, mengasihi diri, putus asa.
3. Rasa takut yaitu, cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang.
4. Kenikmatan yaitu, bahagia, gembira, riang, puas, senang, terhibur, bangga.
5. Cinta yaitu, penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kemesraan, kasih.
6. Terkejut yaitu, terkesiap.
7. Jengkel yaitu, hina, jijik, muak, mual, tidak suka.
8. Malu yaitu, hati-hati, kesal.

2.2.4. Ciri-ciri kecerdasan emosional

Menurut Tridhonanto dan Beranda (2010;42), ciri-ciri anak remaja yang memiliki kecerdasan emosional adalah sebagai berikut : (1) Pandai mengendalikan diri, bisa dipercaya, mampu beradaptasi. (2) Memiliki sikap empati, bisa menyelesaikan konflik dan bisa bekerjasama dalam tim. (3) Mampu bergaul dan membangun persahabatan. (4) Mampu memengaruhi orang lain. (5) Berani mengungkapkan cita-cita dengan dorongan untuk maju dan optimis. (6) Mampu berkomunikasi. (7) Memiliki sikap percaya diri. (8) Memiliki motivasi diri untuk

menyambut tantangan yang menghadang. (9) Mampu berekspresi dengan kreatif dan inisiatif serta berbahasa lancar. (10) Menyukai terhadap pengalaman yang baru. (11) Memiliki sikap dan sifat perfeksionis dan teliti. (12) Memiliki rasa ingin tahu yang besar. (13) Memiliki rasa humor. (14) Menyenangi kegiatan berorganisasi dengan aktivitasnya serta mampu mengatur diri sendiri.

Kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa (Goleman, 2004;110). Siswa yang memiliki kecerdasan emosional pandai dalam mengontrol suasana hati yang juga mengurangi beban stres yang dialaminya. Sedangkan aspek kecerdasan emosi dapat dibagi menjadi lima, yaitu: kemampuan mengenali emosi sendiri, mengelola emosi sendiri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, berinteraksi sosial. Adapun ciri dari kecerdasan emosi adalah selalu positif, terampil dalam membina emosi, optimal pada kecakapan, optimal belas kasih, optimal pada kesehatan. Jika semua indikator-indikator kecerdasan emosional terpenuhi pada siswa, maka siswa dipastikan pandai dalam mengendalikan dirinya.

2.3. Forgiveness

2.3.1. Pengertian *forgiveness*

Forgiveness merupakan sebuah motivasi untuk mengubah seseorang untuk tidak membalaskan dendamnya kepada orang yang telah menyakitinya dan

meredakan dorongan konsiliasi yang muncul (McCullough, Rachal, Sandage, Worthington, Brown, & Hight, 1998;1586). Sementara itu, *forgiveness* adalah kemampuan seseorang untuk menghilangkan perasaan dan penilaian negatif terhadap sesuatu yang telah menyakitinya sehingga dapat merubah perilaku seseorang terhadap pelaku maupun peristiwa dan akibat dari peristiwa tersebut diubah menjadi netral atau positif serta membuat seseorang menjadi lebih nyaman berada dilingkungannya (Setiyana, 2013;385).

Forgiveness merupakan sikap seseorang yang telah disakiti untuk tidak melakukan perbuatan balas dendam terhadap pelaku, tidak adanya keinginan untuk menjauhi pelaku, sebaliknya adanya keinginan untuk berdamai dan berbuat baik terhadap pelaku, walaupun pelaku telah melakukan perilaku yang menyakitkan (McCullough, 2001;194). Sementara itu juga, *forgiveness* merupakan motivasi dalam diri individu untuk tidak melakukan balas dendam terhadap pelaku, tidak ada keinginan untuk menjauhi pelaku meskipun pelaku telah melakukan perbuatan yang melukai dirinya, bahkan memiliki maksud untuk menjalin hubungan baik dengan pelaku. Individu akan memperoleh kesejahteraan psikologis lebih baik jika individu sanggup memaafkan pelaku. (Ariyani & Qonita, 2018;20).

Forgiveness merupakan salah satu dari berbagai kajian dalam psikologi positif, yaitu pendekatan ilmiah dan terapan untuk mengungkap berbagai kekuatan seseorang dan mendorong fungsi positif mereka. Memaafkan bahkan dianggap sebagai salah satu penanggulangan masalah yang berfokus pada emosi yang dapat

mengurangi risiko kesehatan dan meningkatkan resiliensi sehat (Rahmandani, 2015;120).

Forgiveness adalah keadaan moral dari urusan yang mengikuti ekspresi dari sifat karakter yang telah ditentukan dalam pertanyaan dan dapat diselesaikan atau sedang berlangsung, apa yang diungkapkan oleh sikap memaafkan, inilah yang memunculkan sifat memaafkan dari orang yang memaafkan. (Grisworld, 2007;17). Lalu, *forgiveness* merupakan salah satu cara mencegah terjadinya pertengkaran atau konflik dan memberikan implikasi yang besar dalam hubungan jangka pendek maupun jangka panjang (Fincham, Beach, & Davila, 2004;73).

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan *forgiveness* adalah kemampuan seseorang untuk menghilangkan perasaan dan penilaian negatif serta tidak melakukan perbuatan balas dendam terhadap sesuatu yang telah menyakitinya. Dengan keinginan untuk memaafkan dan berdamai kepada pelaku serta menjalin kembali hubungan yang negatif menjadi netral atau positif.

2.3.2. Aspek-aspek *forgiveness*

Terdapat beberapa aspek yang juga mempengaruhi *forgiveness* seorang individu, yaitu motivasi untuk menghindar (*avoidance motivation*), motivasi untuk membalas (*revenge motivation*) dan motivasi berbuat baik (*benevolence motivation*) (McCullough, 2001;196) :

1. Motivasi untuk Menghindar (*Avoidance Motivation*)

Semakin menurunnya motivasi untuk menghindari pelaku, membuang keinginan untuk menjaga kerenggangan (jarak) dengan orang yang telah menyakitinya.

2. Motivasi untuk membalas (*Revenge Motivation*)

Semakin menurunnya motivasi untuk membalas terhadap suatu hubungan kita dengan orang lain maka akan membuang keinginan untuk membalas dendam terhadap orang yang telah menyakiti.

3. Motivasi untuk berbuat baik (*Benevolence Motivation*)

Semakin individu termotivasi oleh niat baik dan keinginan untuk berdamai dengan pelaku meskipun pelanggarannya termasuk tindakan berbahaya, keinginan untuk berdamai atau melihat *well-being* orang yang menyakitinya.

Menurut Lopez dan Snyder (2007;280) terdapat tiga komponen *forgiveness* yaitu memaafkan orang lain (*Forgiving Another Person*), memaafkan diri sendiri (*Forgiving Oneself*), memaafkan keadaan (*Forgiveness of a Situation*):

1. Memaafkan Orang Lain (*Forgiving Another Person*)

Langkah pertama *forgiveness* yang terkait dengan orang lain adalah mempromosikan hubungan yang tidak terdistorsi dan relistik diantara dua orang. Langkah kedua memfasilitasi terjadinya penyatuan, mengurangi emosi negatif terhadap pasangan. Langkah ketiga adalah membantu korban mengurangi keinginannya untuk menghukum lawannya.

2. Memaafkan diri sendiri (*Forgiving Oneself*)

Self-forgiveness dapat didefinisikan sebagai “suatu proses memunculkan perasaan marah terhadap diri sendiri setelah mengalami perlakuan tidak menyenangkan dari orang lain. Intervensi dilakukan untuk mengurangi kritik yang kurang produktif terhadap diri sendiri dengan tujuan membantu individu bertanggungjawab terhadap perilaku buruk sehingga dia dapat melanjutkan tugas tugas hidup berikutnya dalam hidup.

3. Memaafkan situasi (*Forgiveness of a Situation*)

Memaafkan situasi/lingkungan merupakan tujuan terluas dari perlakuan mengajarkan pada seseorang untuk menyadari kegetiran yang dirasakannya tentang kejadian-kejadian buruk yang menimpa hidupnya selama ini. Untuk beberapa klien, bagian penting dari perlakuan adalah mengajarkan untuk berhenti berpikir tentang kejadian-kejadian negatif dalam hidupnya, sehingga mereka dapat menjalani hidup selanjutnya.

Adapun tiga aspek yang dikemukakan oleh Zechmeister dan Romero (2002;675) yaitu :

- 1) Aspek kognitif adalah suatu respon kognitif individu yang secara sadar dilakukan saat individu tersebut mampu menggantikan kebencian atau dendamnya kepada orang lain yang telah melakukan kesalahan dan menggantikannya dengan respon yang baik yaitu berdamai.
- 2) Aspek afektif adalah suatu respon emosi yang dimunculkan oleh individu dalam mengembangkan perilaku pemaafannya.

3) Aspek behavior adalah suatu respon perilaku yang dimunculkan oleh individu untuk memaafkan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dikemukakan *Forgiveness* adalah sikap seseorang yang telah disakiti untuk tidak melakukan perbuatan balas dendam terhadap pelaku, tidak adanya keinginan untuk menjauhi pelaku, sebaliknya adanya keinginan untuk berdamai dan berbuat baik terhadap pelaku, walaupun pelaku telah melakukan perilaku yang menyakitkan (McCullough, 2001;194). Siswa yang memaafkan teman yang telah menyakitinya akan memiliki pikiran, perasaan dan tingkah laku yang positif. Ada beberapa aspek *forgiveness* diatas, maka peneliti menggunakan komponen *forgiveness* dari Lopez dan Snyder (2007;280) terdapat tiga komponen *forgiveness* yaitu memaafkan orang lain (*forgiving Another Person*), memaafkan diri sendiri (*forgiving Oneself*), memaafkan keadaan (*forgiveness of a Situation*). Jika siswa mampu memaafkan teman yang menyakitinya dan memiliki keinginan untuk berdamai, maka siswa lebih bertanggungjawab dalam melanjutkan tugas-tugas kehidupan.

2.4. Hubungan kecerdasan emosi dengan kesejahteraan psikologis

Kecerdasan emosi yang baik mampu membuat seseorang untuk tidak berperilaku menyimpang dan dapat mencapai kesejahteraan psikologis dalam hidupnya (Salami, 2010;48). Dalam hal ini, kesejahteraan psikologis berfungsi untuk membentuk perilaku dan kebiasaan dalam diri seseorang. Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tercukupi akan mampu mengelola emosi dan memotivasi diri sehingga dapat menghibur diri, dapat melepaskan kecemasan,

kemurungan, ketersinggungan, mampu berpikir positif, mampu untuk terus berjuang ketika menghadapi hambatan, tidak putus asa dan kehilangan harapan (Goleman, 2004;110)

Hal ini didukung berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Desiningrum (2016;159) penting bagi para siswa untuk memiliki kemampuan dalam mengatur diri mereka khususnya pada aspek kecerdasan emosional. Jadi, hasilnya terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan kesejahteraan psikologis.

2.5. Hubungan *forgiveness* dengan kesejahteraan psikologis

Kesediaan individu untuk menghilangkan dendam, penilaian negatif, dan mengabaikan orang yang melakukan kesalahan dan memberikan penghargaan terbaik, mengabaikan, memiliki kemurahan hati, dan berbuat baik kepada orang yang melakukan kesalahan (Snyder & Lopez, 2002;448). Sehingga *forgiveness* akan memberikan individu kesejahteraan psikologis yang tinggi karena dalam kesejahteraan psikologis individu mampu menghilangkan nilai negatif yang ada dalam dirinya tersebut.

Didukung oleh hasil penelitian sebelumnya dengan judul Hubungan *Forgiveness* dengan Kesejahteraan Psikologis di Malang, diperoleh bahwa hasil analisa uji hipotesis diperoleh hubungan signifikan yakni $r_{xy} = 0.154$ dengan $Sig = 0.005$, dimana probabilitas < 0.05 , ini artinya terdapat hubungan yang signifikan positif antara *Forgiveness* dan Kesejahteraan Psikologis (Rohmah, 2017;82).

2.6. Hubungan kecerdasan emosi dan *forgiveness* dengan kesejahteraan psikologi

Kecerdasan emosi dan *forgiveness* merupakan prediktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Kesejahteraan psikologis dapat dicapai ketika seseorang mampu memaafkan pelaku. Artinya memaafkan adalah sumber energi seseorang untuk terus bertahan memperbaiki diri guna dapat mencapai tujuan kesejahteraan psikologis (Bono, McCullough & Root, 2007;2). Tak hanya *forgiveness*, untuk dapat mewujudkan *forgiveness* diperlukan adanya emosi positif. Emosi positif muncul karena adanya kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi berfungsi untuk menumbuhkan motivasi pada seseorang untuk dapat berperilaku positif.

Hasil penelitian Ariyanti (2017;1) dengan judul hubungan antara *forgiveness* dan kecerdasan emosi dengan kesejahteraan psikologis pada siswa, diperoleh bahwa nilai *forgiveness*, kecerdasan emosi dan kesejahteraan psikologis sebesar 0,540; ($p = 0,000$ ($p < 0,01$), artinya ada korelasi yang signifikan positif antara *forgiveness* dan kecerdasan emosi dengan kesejahteraan psikologis. Sumbangan efektif antara variabel *forgiveness* dan kecerdasan emosi dengan kesejahteraan psikologis pada siswa sebesar 28,7%. Dari hasil penelitian ini juga diketahui bahwa *forgiveness*, kecerdasan emosi dan kesejahteraan psikologis pada siswa tergolong tinggi.

Berdasarkan beberapa pandangan diatas maka dapat dikemukakan bahwa kecerdasan emosi berhubungan dengan kesejahteraan psikologis siswa dimana bila mereka memiliki kemampuan dalam mengatur diri mereka khususnya pada aspek kecerdasan emosional maka hasilnya terdapat hubungan positif yang signifikan antara

kecerdasan emosi dengan kesejahteraan psikologis siswa. Kemudian ketika siswa bersedia untuk menghilangkan rasa dendam, penilaian negatif, dan mengabaikan orang yang melakukan kesalahan dan memberikan penghargaan terbaik, memiliki kemurahan hati, dan berbuat baik kepada orang yang melakukan kesalahan maka kesejahteraan psikologis siswa akan meningkat.

2.7. Kerangka konseptual

Kesejahteraan psikologis adalah sebuah kondisi positif terhadap diri sendiri dan orang lain, pandai mengambil keputusan sendiri tanpa bergantung pada orang lain, dapat menciptakan sesuatu hal yang baru dan berkontribusi baik dengan lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan kemampuan diri. Sedangkan, kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengidentifikasi dan memahami sebuah emosi yang ada pada diri sendiri dan orang lain, kemampuan untuk mengatur emosi seseorang, dapat membuat keputusan yang baik dan untuk bertindak secara efektif. Kecerdasan emosional juga merupakan kunci dasar untuk membangun kualitas pribadi siswa seperti kepercayaan diri yang realistis, integritas pribadi, pengetahuan tentang kekuatan dan kelemahan pribadi, ketahanan pada saat perubahan atau kesulitan, motivasi diri, ketekunan, dan kemampuan untuk bergaul dengan baik dengan orang lain.

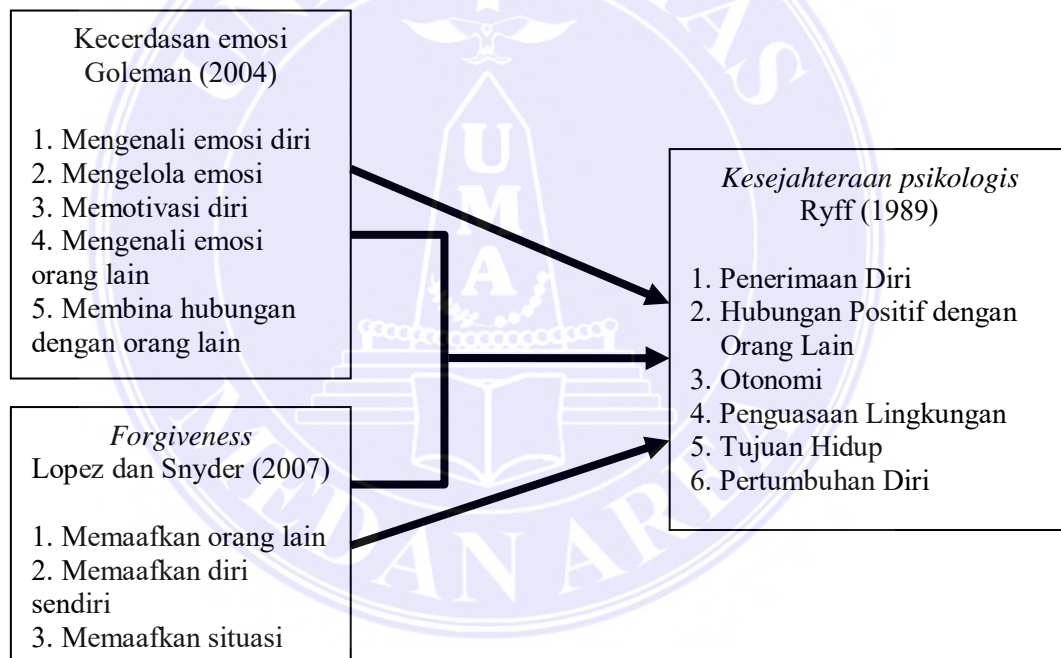
Pada bagian kecerdasan emosional, siswa mengenali emosi diri yaitu suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi, berkaitan dengan penerimaan diri dan kemandirian. Kemudian, siswa yang mampu mengelola emosi yaitu kemampuan mengetahui perasaannya sehingga tercapai keseimbangan diri,

berkaitan dengan penerimaan diri dan pertumbuhan pribadi. Lalu, memotivasi diri pada siswa yaitu mampu bertahan dan berusaha menemukan cara untuk mencapai tujuannya, ini pula berkaitan dengan tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Sedangkan siswa yang mampu mengenali emosi orang lain ialah memiliki empati, peka dan mampu mendengarkan orang lain, hal ini berkaitan dengan hubungan positif dengan orang lain dan penguasaan lingkungan sosial. Dan siswa yang membina hubungan dengan orang lain yaitu mampu menanggapi emosi orang lain yang juga berkaitan dengan penguasaan lingkungan sosial dan hubungan positif dengan orang lain.

Sementara, *forgiveness* merupakan motivasi dalam diri individu untuk memaafkan dan tidak punya keinginan untuk membalaskan dendam kepada orang yang menyakitinya, tidak ada keinginan untuk menjauhi meskipun telah disakiti oleh mereka, bahkan tetap ingin menjalin hubungan yang baik orang yang telah menyakitinya tersebut. Individu akan memperoleh kesejahteraan psikologis lebih baik jika individu sanggup memaafkan dan berdamai dengan kesakitannya. Pada bagian *forgiveness*, siswa yang memaafkan orang lain dapat mengurangi keinginan untuk menghukum lawannya, hal ini berkaitan dengan kemandirian, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Kemudian, memaafkan diri sendiri agar dapat melanjutkan tugas-tugas kehidupan yang di mana hal ini berkaitan dengan penerimaan diri, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Dan siswa yang memaafkan situasi mengajarkan

untuk berhenti berpikir tentang kejadian-kejadian negatif yang terjadi dalam hidupnya, berkaitan dengan penerimaan diri, kemandirian dan pertumbuhan pribadi.

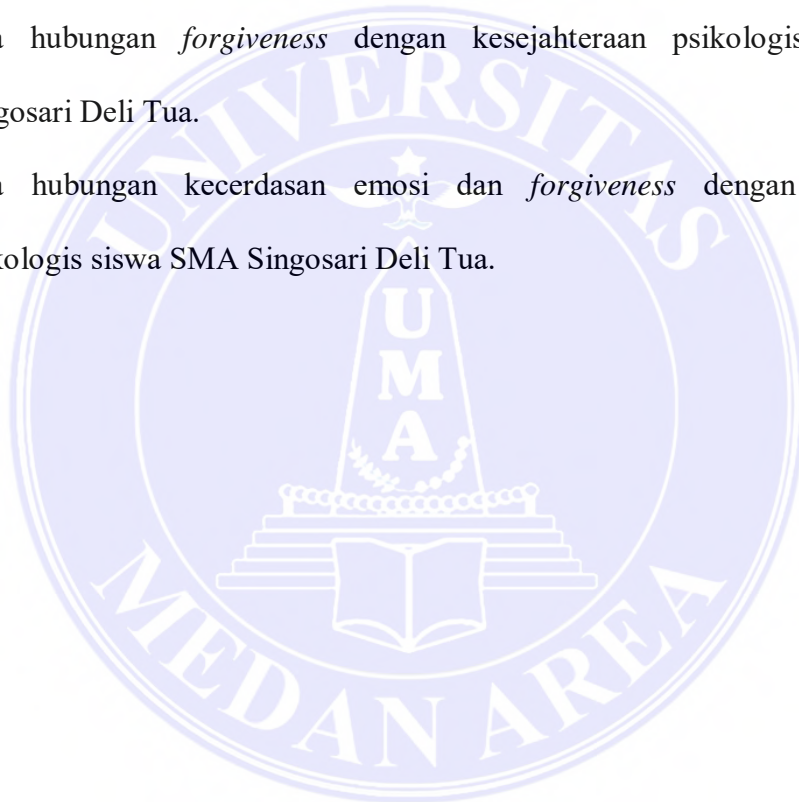
Gambar 1. Kerangka Konseptual



2.8. Hipotesis

Berdasarkan kajian teoritis dan kerangka konsep yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan kecerdasan emosi dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA Singosari Deli Tua.
2. Ada hubungan *forgiveness* dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA Singosari Deli Tua.
3. Ada hubungan kecerdasan emosi dan *forgiveness* dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA Singosari Deli Tua.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Desain penelitian

Desain dari penelitian ini menggunakan desain *expos facto*, yaitu suatu penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data numerikal atau angka-angka dari fakta yang ada di lapangan dan penelitian ini merupakan metode penelitian kuantitatif. Rancangan dari penelitian membahas tentang hubungan antara kecerdasan emosi dan *forgiveness* dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA Singosari Deli Tua.

3.2. Tempat dan waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Singosari Deli Tua, yang berkedudukan di jalan besar Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Penelitian ini dijadwalkan pada bulan 22 Mei sampai 4 Juni 2020.

3.3. Identifikasi variabel

Variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini ditetapkan dua variabel yaitu:

1. Variabel terikat : Kesejahteraan psikologis (Y)
2. Variabel bebas : Kecerdasan emosi (X1)
: *Forgiveness* (X2)

3.4. Definisi operasional variabel

Terdapat dua variabel bebas (*independent variable*), yaitu kecerdasan emosi (X_1) dan *forgiveness* (X_2) dan satu variabel terikat (*dependent variable*), yaitu kesejahteraan psikologis (Y) dalam penelitian ini.

1. Kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah sebuah kondisi positif terhadap diri sendiri dan orang lain, pandai mengambil keputusan sendiri tanpa bergantung pada orang lain, dapat menciptakan sesuatu hal yang baru dan berkontribusi baik dengan lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan kemampuan diri. Sementara itu, kesejahteraan psikologis adalah keadaan di mana siswa merasa bahagia yang ditandai dengan perilaku siswa seperti menerima kelemahan yang ada pada dirinya, memiliki tujuan hidup, bergaul dengan teman sebayanya, menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain, dan mengembangkan kemampuan dirinya. Kesejahteraan psikologis diukur dengan menggunakan aspek dari Ryff (1989;1071) terdiri dari enam aspek, yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi.

2. Kecerdasan emosi

Kecerdasan emosi adalah perilaku siswa dalam memotivasi diri sendiri yang bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak lebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak

melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati, mengamati, memahami dirinya sendiri dan interaksi dengan orang lain. Skala kecerdasan emosi disusun berdasarkan aspek-aspek kecerdasan emosional menurut Goleman (2004;194), kecerdasan emosi terdiri dari lima aspek atau komponen utama yaitu, kemampuan mengenali emosi sendiri, mengelola emosi sendiri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan dengan orang lain.

3. *Forgiveness*

Forgiveness merupakan motivasi dalam diri individu untuk memaafkan dan tidak punya keinginan untuk membalaskan dendam kepada orang yang menyakitinya, tidak ada keinginan untuk menjauhi meskipun telah disakiti oleh mereka, bahkan tetap ingin menjalin hubungan yang baik orang yang telah menyakitinya tersebut. Individu akan memperoleh kesejahteraan psikologis lebih baik jika individu sanggup memaafkan dan berdamai dengan kesakitannya. Kemudian, *forgiveness* adalah kemampuan memaafkan di mana siswa yang merasa tersakiti oleh perilaku orang lain kepadanya, tidak marah, tidak melakukan perbuatan balas dendam terhadap pelaku dan tidak melawan dorongan-dorongan untuk menghukum, *Forgiveness* diukur dengan menggunakan aspek dari Lopez dan Snyder (2007;280) terdapat tiga komponen indikator *forgiveness* yaitu memaafkan orang lain (*Forgiving Another Person*), memaafkan diri sendiri (*Forgiving Oneself*), memaafkan keadaan (*Forgiveness of a Situation*).

3.5. Populasi dan sampel

3.5.1. Populasi

Populasi merupakan sekelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitiannya (Azwar, 2015;77). Sementara itu, populasi adalah keseluruhan jumlah yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini populasi dikenakan generalisasinya adalah seluruh siswa kelas XI dan XII SMA Singosari Deli Tua yang berjumlah 190 siswa.

Tabel 1. Jumlah populasi

NO	Kelas		Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
1.	XI	IPA	15	35	50
		IPS	19	36	55
2.	XII	IPA	12	28	40
		IPS	29	16	45
TOTAL			75	115	190

3.5.2. Sampel

Sampel adalah wakil dari populasi yang diteliti. Besar anggota sampel harus dihitung berdasarkan teknik-teknik tertentu agar sampel yang digunakan yang diambil dari populasi dapat dipertanggung jawabkan (Sugiyono, 2018). Untuk menentukan sampel dalam penelitian, peneliti menentukan sampel dengan merujuk pada tabel jumlah sampel Krejcie dan Morgan (1970) ialah apabila populasinya 190 maka taraf kepercayaannya 95% yaitu sampelnya sebanyak 127 orang. Maka dapat dikatakan

bahwa sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI dan XII di SMA Singosari Deli Tua sebanyak 127 siswa.

3.6. Teknik pengambilan sampel

Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *teknik random sampling* yaitu *systematic random sampling* di mana sampel yang diambil dalam penelitian ini ialah sampel yang berdasarkan kerangka sampel yang telah ditentukan. Seperti pada penelitian ini, peneliti menentukan sampel dengan tabel jumlah sampel krejcie dan morgan berdasarkan 190 populasi dengan taraf kepercayaan 95% yaitu sebanyak 127 sampel. Peneliti menetapkan kembali sampel dengan rumus $190:127=1,5$ yang kemudian dikali dua dan mendapatkan hasil akhir 3. Maka, sampel pun dipilih secara sistematis dari kelipatan 3. Sehingga, penelitian yang menggunakan teknik *systematic random sampling* ini menjadi lebih praktis dan hemat dibandingkan teknik pengambilan sampel lainnya.

3.7. Teknik pengumpulan data

Pengumpulan data penelitian diperlukan suatu metode prosedur yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala. Skala adalah suatu prosedur pengambilan data yang merupakan suatu alat ukur aspek afektif yang merupakan konstruk atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian individu. Azwar (2015) Metode skala mempunyai kebaikan-kebaikan dan alasan-alasan penggunaan berikut: 1). Pertanyaan disusun untuk memancing jawaban yang merupakan refleksi dari keadaan subjek sendiri yang tidak disadari. 2). Skala yang

digunakan untuk mengungkap suatu atribut tunggal. 3). Subjek tidak menyadari arah jawabannya yang sesungguhnya dari pertanyaan skala. berkaitan dengan diatas, maka penelitian menggunakan:

Dalam penelitian ini, akan digunakan tiga macam skala, yaitu skala kesejahteraan psikologis, skala kecerdasan emosi dan skala *forgiveness*.

1. Skala kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis diukur dengan menggunakan aspek dari Ryff (1989;1071) terdiri dari enam aspek, yaitu:

(1) Penerimaan diri (*self-acceptance*)

Adanya penerimaan diri siswa baik dari segi positif maka keterbukaan terhadap frustrasi dan pengalaman tidak menyenangkan akan meningkat. Penerimaan diri juga dapat didefinisikan sebagai aktualisasi diri, fungsi optimal dan kematangan perjalanan hidup.

(2) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*)

Semakin besar kemampuan siswa dalam membina hubungan interpersonal, maka hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki perhatian terhadap kebahagiaan, berempati, menjalin hubungan hangat dengan orang lain.

(3) Kemandirian (*autonomy*)

Siswa yang memiliki kemandirian yang tinggi mampu menentukan keputusan bagi dirinya sendiri dan mampu menentukan mana kegiatan prioritas untuk melakukan.

(4) Penguasaan lingkungan sosial (*social environmental mastery*)

Siswa yang memiliki penguasaan lingkungan yang tinggi maka dapat mengatur lingkungannya, mengontrol kegiatan eksternal yang banyak, menggunakan kesempatan yang di tawarkan lingkungan secara efektif dan mampu memilih atau menciptakan konteks lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadinya.

(5) Tujuan hidup (*purpose in life*)

Siswa yang memiliki tujuan hidup yang baik dikatakan memiliki tujuan hidup dan arah kehidupan, memiliki arti tersendiri dari pengalaman hidup, percaya pada kepercayaan tertentu yang memberikan arah hidupnya serta memiliki tujuan hidupnya.

(6) Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Pertumbuhan pribadi merupakan kemampuan siswa untuk mengembangkan potensinya secara terus-menerus, menumbuhkan dan memperluas diri sebagai manusia. Kemampuan ini merupakan gagasan dari individu untuk terus memperkuat kondisi internal alamiahnya. Dalam diri individu terdapat suatu kekuatan yang mampu beradaptasi dengan lingkungan eksternal, sehingga pada akhirnya individu memiliki kesejahteraan psikologis serta memenuhi aturan moral yang berlaku baik di dalam keluarga, sekolah maupun pada masyarakat.

2. Skala kecerdasan emosi

Skala kecerdasan emosi disusun berdasarkan aspek-aspek kecerdasan emosional menurut Goleman (2004;194), kecerdasan emosi terdiri dari lima aspek

atau komponen utama yaitu, kemampuan mengenali emosi sendiri, mengelola emosi sendiri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan dengan orang lain.

3. Skala *forgiveness*

Forgiveness diukur dengan menggunakan aspek dari Lopez dan Snyder (2007;280) terdapat tiga komponen *forgiveness* yaitu Memaafkan Orang Lain, Memaafkan Diri Sendiri dan Memaafkan Situasi.

Ketiga jenis skala dalam penelitian ini menggunakan Likert dengan 4 pilihan jawaban, yakni sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Setiap butir pernyataan yang disusun dibuat dalam bentuk favourable dan unfavourable. Penilaian butir favourable bergerak dari nilai empat untuk jawaban “SS”, nilai tiga untuk jawaban ”S”, nilai dua untuk jawaban “TS” dan nilai satu untuk jawaban “STS”.

3.8. Validitas dan reliabilitas alat ukur

Salah satu masalah utama dalam kegiatan penelitian sosial, khususnya psikologi adalah cara memperoleh data yang akurat dan objektif. Hal ini menjadi sangat penting, artinya kesimpulan penelitian hanya akan dapat dipercaya apabila didasarkan pada informasi yang juga dapat dipercaya (Azwar, 2015). Dengan memperhatikan kondisi ini, tampak bahwa alat pengumpul data memiliki peranan penting. Baik atau tidaknya suatu alat pengumpul data dalam mengungkap kondisi yang ingin diukur, tergantung pada validitas dan reliabilitas alat ukur yang akan digunakan, diuraikan sebagai berikut:

3.8.1. Validitas alat ukur

Validitas berasal dari kata “*validity*“ yang berarti sejauh mana ketepatan untuk mampu mengukur apa yang hendak diukur dan kecermatan suatu instrumen pengukuran melakukan fungsi ukurnya, yaitu dapat memberikan gambaran mengenai perbedaan yang sekecil-kecilnya antara subjek yang lain (Azwar, 2015).

Validitas dibatasi tingkat kemampuan suatu alat ukur untuk mengungkap sesuatu yang menjadi sasaran pokok pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur tersebut. Suatu alat ukur dinyatakan sah jika alat ukur itu mampu mengukur apa saja yang hendak diukurnya, mampu mengungkapkan apa yang hendak diungkapkan, atau dengan kata lain memiliki ketetapan dan kecermatan dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2015). Sebuah alat ukur dapat dinyatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dikenakannya alat ukur tersebut.

Validitas isi menunjukkan sejauh mana *item-item* yang dilihat dari isinya dapat mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur. Validitas isi alat ukur ditentukan melalui pendapat profesional (*professional judgement*) dalam proses telaah soal sehingga *item-item* yang telah dikembangkan memang mengukur (*representatif*) bagi apa yang dimaksudkan untuk diukur (Suryabrata, 2000).

Selain itu analisis validitas yang digunakan adalah dengan melihat nilai *Corrected Item-Total Correlation* atau yang disebut dengan r-hitung. Kemudian nilai r-hitung dibandingkan dengan nilai r-tabel. Dengan asumsi jika nilai r-hitung > r-tabel, maka aitem valid, tetapi jika nilai r-hitung < r-tabel maka aitem tidak valid atau

gugur. Nilai *Corrected Item-Total Correlation* diperoleh dengan menggunakan program *SPSS Versi 23.00 for Windows*.

3.8.2. Reliabilitas alat ukur

Reliabilitas mengacu pada konsistensi, kejelasan, dan kepercayaan alat ukur. Secara empirik tinggi rendahnya reliabilitas ditunjukkan melalui koefisien reliabilitas (Azwar, 2015). Alat ukur dikatakan reliabel apabila alat tersebut mampu menunjukkan sejauh mana pengukurannya memberi hasil yang relatif sama bila dilakukan pengukuran kembali pada subjek yang sama. Relatif sama berarti tetap ada toleransi terhadap perbedaan-perbedaan kecil diantara hasil beberapa kali pengukuran. Bila perbedaan itu sangat besar dari waktu ke waktu maka hasil pengukuran tidak dapat dipercaya dan dikatakan tidak reliabel.

Uji reliabilitas skala penelitian ini menggunakan pendekatan konsistensi internal, di mana tes dikenakan sekali saja pada sekelompok subyek. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien realibilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1. Koefisien reliabilitas yang semakin mendekati angka 1 menandakan semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya, koefisien yang semakin mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitas yang dimiliki (Azwar, 2015). Teknik estimasi reliabilitas yang digunakan adalah teknik koefisien *Alpha Cronbach*.

Menurut Arikunto (2010), interpretasi nilai korelasi ialah sebagai berikut :

Tabel 2. Interpretasi nilai korelasi

Besarnya korelasi	Interpretasi
0,80 sampai dengan 1,00	Tinggi
0,60 sampai dengan 0,80	Cukup
0,40 sampai dengan 0,60	Agak rendah
0,20 sampai dengan 0,40	Rendah
0,00 sampai dengan 0,20	Sangat rendah

3.9. Prosedur penelitian

3.9.1. Tahap persiapan penelitian (pra-lapangan)

Tahap pra-lapangan dilakukan untuk mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam penelitian:

a. Mengumpulkan informasi dan teori-teori mengenai penelitian

Mengumpulkan informasi dan teori-teori mengenai penelitian ini dan teori yang mendukung dalam penelitian ini.

b. Menyiapkan skala

Agar pengambilan data berjalan dengan baik maka perlu dipersiapkan skala yang disusun berdasarkan teori yang ada, untuk selanjutnya hasil dari skala akan diukur dengan bantuan program *SPSS Versi 23.00 for Windows*.

c. Menghubungi pihak sekolah dan siswa.

Setelah peneliti mendapatkan sekolah yang dapat menerima dan siswa yang cukup maka akan dibicarakan untuk menjelaskan tentang penelitian yang dilakukan dan menanyakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian. Apabila calon responden bersedia, peneliti kemudian menyepakati waktu untuk penyebaran skala yang telah ditentukan.

3.9.2. Tahap pelaksanaan penelitian

Setelah tahap pra-lapangan dilakukan, maka peneliti memasuki tahap pekerjaan lapangan

a. Menkonfirmasi ulang waktu dan lokasi pengisian skala

Sebelum pengisian skala dilakukan, peneliti mengkonfirmasi ulang waktu dan tempat yang sebelumnya telah disepakati bersama dengan responden. Konfirmasi ulang ini dilakukan sehari sebelum pengisian skala dilakukan dengan tujuan agar memastikan responden dengan keadaan sehat dan tidak berhalangan dalam melakukan pengisian skala.

b. Proses pengumpulan data

Setelah responden terkumpul maka dilakukan pengambilan data dengan cara memberikan tiga skala kepada setiap responden.

c. Melakukan analisis data.

Setelah semua data telah selesai di isi, maka peneliti melanjutkannya dengan menganalisis data dengan bantuan program *SPSS Versi 23.00 for Windows*.

d. Menarik kesimpulan, membuat diskusi dan saran.

Berdasarkan data yang telah dianalisis maka peneliti harus mengambil kesimpulan berdasarkan data dan informasi yang diperoleh. Selanjutnya peneliti akan mengadakan diskusi mengenai hasil yang telah diperoleh dan membuat saran sesuai dengan kebutuhan yang harus diperoleh responden.

3.10. Teknik analisis data

Metode analisis data merupakan suatu metode yang digunakan untuk mengolah data, menganalisa data hasil penelitian untuk diuji kebenarannya, kemudian akan diperoleh suatu kesimpulan dari penelitian tersebut.

Penelitian ini berjeniskan penelitian kuantitatif, di mana prosedur yang digunakan dalam penelitian ini adalah model korelasional (Neuman, 2013). Maksud korelasional dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y). Penelitian ini menggunakan analisis statistik yang dibantu dengan program *SPSS Versi 23.00 for Windows*. Teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui kecerdasan emosi dan *forgiveness* dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA Singosari Deli Tua adalah analisis korelasional. Peneliti menggunakan metode analisis korelasional karena metode ini dipandang tepat digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kecerdasan emosi dan *forgiveness* dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Singosari Deli Tua.

Kemudian untuk mengetahui arah hubungan antar variabel tersebut beserta angka besaran untuk menunjukkan seberapa besar mempengaruhi kemandirian.

Menurut Sugiyono (2013) analisis regresi digunakan apabila peneliti ingin

mengetahui bagaimana variabel terikat dapat diprediksikan melalui variabel bebas. Dampak dari penggunaan analisis regresi dapat digunakan untuk memutuskan apakah naik dan menurunnya variabel terikat dapat dilakukan melalui menaikkan dan menurunkan keadaan variabel bebas. Analisis regresi berganda didasarkan pada hubungan fungsional ataupun kausal atau satu variabel bebas dengan satu variabel terikat.

Asumsi yang harus dipenuhi untuk melakukan analisis data dengan teknik analisis regresi berganda adalah:

- a. Uji normalitas, digunakan untuk mengkaji apakah data sampel dari populasi mengikuti suatu distribusi normal statistik (Santoso, 2010). Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan statistic uji *Kolmogorov-Smirnov Goodness*.
- b. Uji linearitas, merupakan suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linear tidaknya suatu distribusi data penelitian (Riadi, 2016). Bila sig lebih kecil dari pada 0.050, berarti data yang diteliti berbentuk linear.
- c. Dilakukan perhitungan mean hipotetik dan mean empirik dengan memperhatikan standar deviasi untuk mengetahui kategori setiap variabel.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan diuraikan simpulan dan saran-saran sehubungan dengan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Pada bagian pertama akan dijabarkan simpulan dari penelitian ini dan pada bagian berikutnya akan dikemukakan saran-saran yang dapat digunakan bagi para pihak terkait.

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan metode analisis regresi berganda, maka hal-hal yang dapat peneliti simpulkan sebagai berikut :

- 1) Ada hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan kesejahteraan psikologis sehingga semakin positif kecerdasan emosi maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis siswa kelas XI dan XII SMA Singosari Yayasan Pendidikan Singosari Deli Tua, kontribusi kecerdasan emosi terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 47,6 %.
- 2) Ada hubungan positif yang signifikan antara *forgiveness* dengan kesejahteraan psikologis sehingga semakin tinggi *forgiveness* maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis siswa kelas XI dan XII SMA Singosari Yayasan Pendidikan Singosari Deli Tua, kontribusi *forgiveness* terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 57.9 % .
- 3) Ada hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosi dan *forgiveness* dengan kesejahteraan psikologis sehingga semakin tinggi kecerdasan emosi dan

semakin positif *forgiveness* maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis siswa kelas XI dan XII SMA Singosari Yayasan Pendidikan Singosari Deli Tua, kontribusi kecerdasan emosi dan *forgiveness* terhadap kesejahteraan psikologis adalah sebesar 67.3 %.

5.2. Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka diberikan saran :

Diharapkan kepala sekolah lebih memperhatikan dan merangkul siswa-siswanya yang belum menerima dirinya. Memberikan dukungan yang positif agar siswa merasa tak berbeda antar siswa dan terbentuknya penerimaan diri yang baik bagi para siswa. Dukungan yang diberikan kepada siswa sangatlah penting karena salah satu bentuk kepedulian terhadap siswa. Diharapkan guru dapat merangkul siswa-siswanya dan memberikan motivasi atau dukungan yang positif agar terbentuknya penerimaan diri yang baik bagi para siswa.

Dukungan guru terhadap siswa sangatlah penting karena salah satu bentuk kepedulian terhadap siswa. Diharapkan bagi kepala sekolah dan para guru menciptakan kegiatan berupa ekstrakurikuler sesuai minat bagi para siswa guna terbentuknya kesejahteraan psikologis serta memunculkan kecerdasan emosi dan *forgiveness* pada siswa. Kepada para peneliti berikutnya diharapkan untuk meneliti dengan variabel independen lainnya seperti *perspective taking* dan iklim organisasi dan lain sebagainya yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis. Kontribusi kecerdasan emosi dan *forgiveness* terhadap

kesejahteraan psikologis memiliki 67.3%, ada sekitar 32.7% lagi yang tersisa. Sehingga nantinya akan memperkaya pembahasan pada kesejahteraan psikologis dalam berbagai variabel yang lain.



DAFTAR PUSTAKA

- Amadiyati, S. A. G., & Utami, M. S. (2010). Religiusitas dan *psychological well-being* pada Korban Gempa. *Jurnal Psikologi*. 34(2). 164 – 176.
- Arikunto, S. (2010). *Metode Penelitian Ekonomi*. Jakarta: UI Press
- Ariyanti, S. L. (2017). Hubungan Antara Forgiveness dan Kecerdasan Emosi dengan Pshycological Well-Being pada Mahasiswa. *Naskah Publikasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ariyani, M., & Qonita, M. (2018). Perbandingan Forgiveness Pada Wanita Korban KDRT Ditinjau Dari Kehadiran Anak. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 20-25.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bono, G., McCullough, M. E., & Root, L. M. (2007). *Forgiveness and well-being*. Coral Gables, FL: University of Miami.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well Being*. Chicago: Aldine.
- Campbell, A. (1976). Subjective Measures of Well-Being. *American Psychologist*, 117-124. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.31.2.117>
- Daud, F. (2012). Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa SMA 3 Negeri Kota Palopo. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 243-255.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic Motivation*. New York: Plenum Press.
- Fitri, S., Luawo, M. I., & Noor, R. (2017). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Laki-Laki di SMA Negeri Se-DKI Jakarta. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 50-59.
- Fincham, F.D. & May, R.W. (2019). Self-forgiveness and well-being: Does divine forgiveness matter?. *The Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1579361>
- Goleman, D. (2004). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2004). *Emotional Intelligence. Kecerdasan Emosi: Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gurung, R. A. (2019). *Health Psychology*. Singapore: SAGE.
- Haybron, D. M. (2008). *The Pursuit of Unhappiness*. New York: Oxford University Press.

- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Karremans, J.C., Van Lange, P.A.M., & Ouwerkerk, J.W. (2003). When Forgiving Enhances Kesejahteraan psikologis: The Role of Interpersonal Commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.5.1011>.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. English: Harper & Row.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: who does it and how do they do It?. *Current Directions in Psychological Science*. *Blackwell publishers inc*. 10(6). 194-197. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00147>.
- Neuman, W. L. (2013). *Metodologi penelitian sosial pendekatan kualitatif dan kuantitatif, edisi 7*. Jakarta: Indeks.
- Nwokah, N. G., & Ahiauzu, A. I. (2009). Emotional Intelligence and Marketing Effectiveness. *Marketing Intelligence & Planning*, 864-881.
- Raj, P., Elizabeth, C.S. & Padmakumari, P. (2016). Mental health through forgiveness: Exploring the roots and benefits. *Cogent Psychology*. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1153817>.
- Rahmandani, A. (2015). Pemaafan dan aspek kognitif dari stress pada mahasiswi jurusan kebidanan tingkat dua. *Jurnal psikologi undip*. 14(2). 118-128.
- Ratnadewi, A.K. (2016). Deskripsi psychological well-being pada lesbian. Skripsi. Fakultas psikologi. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta.
- Riadi, E. (2016). *Statistika penelitian, analisis manual dan IBM SPSS*. CV. Andi Offset.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Boskon: Houghton Mifflin Company.
- Rohmah, N (2017). Pengaruh Forgiveness Terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Ditinjau dari Latar Belakang Budaya.
- Romano, J. L. (2015). *Prevention Psychology*. United States of America: American Psychological Association.
- Ryan, R. M., Huta , V., & Deci, E. L. (2006). Living Well : A Self-Determination Theory Perspective On Eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 139-170.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on the meaning of kesejahteraan psikologis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57. 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structure of Kesejahteraan psikologis Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69(4). 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.

- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Know Thyself and Become What You Are : A Eudaemonic Approach to Kesejahteraan psikologis. *Journal of Happiness Studies*, 13-39.
- Salami. (2010). "Conflict Resolution Strategies and Organizational Citizenship Behavior: the Moderating Role of Trait Emotional Intelligence". *Social Behavior and Personality*. 38(1). 75-86.
- Santoso, S.(2010). *Statistik Multivariat*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Sari, K. (2012). Forgiveness pada Istri sebagai Upaya untuk Mengembalikan Keutuhan Rumah Tangga Akibat Perselingkuhan Suami. *Jurnal Psikologi Undip*. 11(1). 50-57.
- Sari, L. S. R., & Desiningrum, D. R. (2016). Kecerdasan emosional dan Psychological Well-Being pada taruna semester III politeknik ilmu pelayaran Semarang. *Jurnal empati*. 5(1). 158-161.
- Setiyana, V. Y. (2013). Forgiveness dan Stress Kerja Terhadap Perawat. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 1(2).
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. London: Sage Publications.
- Sriwahyuni. (2015). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan psikologis pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Tanjung Morawa*. Medan: USU.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitaitaif dan R & B*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S. (2000). *Metodologi penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Tridhonanto, A., & Beranda, A. (2010). Meraih Sukses Dengan Kecerdasan Emosional. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Zechmeister, J. S., & Romero, C. (2002). Victim and Offender Accounts of Interpersonal Conflict: Autobiographical Narratives of Forgiveness and Unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 675-686.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Reliabilitas dan validitas

1. Kesejahteraan Psikologi (Pretest)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.926	36

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	89.77	369.220	.798	.920
VAR00002	90.00	394.000	.330	.925
VAR00003	89.67	375.057	.571	.923
VAR00004	90.07	395.582	.246	.926
VAR00005	89.80	366.234	.723	.921
VAR00006	90.00	369.862	.709	.921
VAR00007	90.07	395.582	.246	.926
VAR00008	89.77	369.220	.798	.920
VAR00009	89.43	407.978	-.127	.927
VAR00010	90.40	408.593	-.149	.927
VAR00011	89.80	366.234	.723	.921
VAR00012	90.00	369.862	.709	.921
VAR00013	90.00	394.000	.330	.925
VAR00014	89.77	369.220	.798	.920
VAR00015	89.43	407.978	-.127	.927
VAR00016	89.97	394.033	.314	.926
VAR00017	90.40	408.593	-.149	.927
VAR00018	89.80	376.372	.651	.922
VAR00019	89.43	407.978	-.127	.927
VAR00020	89.80	366.234	.723	.921
VAR00021	89.80	376.372	.651	.922
VAR00022	90.10	393.059	.248	.927
VAR00023	89.80	376.372	.651	.922
VAR00024	89.97	394.033	.314	.926
VAR00025	88.73	401.995	.121	.927
VAR00026	90.00	369.862	.709	.921
VAR00027	90.07	395.582	.246	.926
VAR00028	89.77	369.220	.798	.920

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 27/12/21

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)27/12/21

VAR00029	88.73	401.995	.121	.927
VAR00030	90.00	369.862	.709	.921
VAR00031	90.07	395.582	.246	.926
VAR00032	89.77	369.220	.798	.920
VAR00033	90.00	369.862	.709	.921
VAR00034	89.43	407.978	-.127	.927
VAR00035	90.40	408.593	-.149	.927
VAR00036	90.00	369.862	.709	.921

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
92.40	407.076	20.176	36

Kesejahteraan Psikologis (Posttest)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	127	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	127	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.851	36

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	52.45	156.646	.516	.841
VAR00002	52.72	170.157	.077	.855
VAR00003	52.42	157.896	.377	.846
VAR00004	52.49	156.760	.409	.845
VAR00005	52.64	159.741	.354	.847
VAR00006	52.44	155.899	.515	.841
VAR00007	52.46	151.329	.576	.838
VAR00008	52.64	153.963	.541	.840
VAR00009	52.66	169.511	.105	.854
VAR00010	52.42	155.420	.544	.840
VAR00011	52.69	169.551	.096	.854
VAR00012	52.47	159.045	.420	.844
VAR00013	52.52	152.172	.556	.839
VAR00014	52.47	159.029	.418	.845
VAR00015	52.48	158.871	.429	.844

VAR00016	52.69	169.849	.087	.855
VAR00017	52.72	156.078	.475	.842
VAR00018	52.42	155.451	.529	.840
VAR00019	52.67	157.763	.418	.845
VAR00020	52.42	154.944	.539	.840
VAR00021	52.63	154.600	.520	.840
VAR00022	52.66	156.035	.468	.843

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
55.06	172.910	13.150	22

2. Kecerdasan Emosi (Pretest)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.923	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	72.70	324.286	.618	.918
VAR00002	71.33	360.644	-.221	.928
VAR00003	72.40	314.179	.760	.916
VAR00004	72.60	351.421	.049	.925
VAR00005	72.70	324.286	.618	.918
VAR00006	72.40	323.283	.702	.917
VAR00007	72.40	314.179	.760	.916
VAR00008	73.00	355.724	-.181	.924
VAR00009	72.70	324.286	.618	.918
VAR00010	72.40	314.179	.760	.916
VAR00011	72.27	316.961	.725	.917
VAR00012	72.93	355.099	-.090	.924
VAR00013	72.40	314.179	.760	.916
VAR00014	72.60	351.421	.049	.925
VAR00015	72.37	318.930	.793	.916
VAR00016	72.60	324.455	.593	.919

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 27/12/21

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

VAR00017	72.27	316.961	.725	.917
VAR00018	72.40	323.283	.702	.917
VAR00019	72.70	324.286	.618	.918
VAR00020	72.40	323.283	.702	.917
VAR00021	72.40	314.179	.760	.916
VAR00022	72.60	351.421	.049	.925
VAR00023	72.70	324.286	.618	.918
VAR00024	72.40	323.283	.702	.917
VAR00025	72.90	354.438	-.037	.924
VAR00026	73.67	358.506	-.177	.927
VAR00027	72.70	324.286	.618	.918
VAR00028	72.20	347.545	.243	.923
VAR00029	72.70	324.286	.618	.918
VAR00030	71.17	352.764	.059	.924

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
75.00	354.000	18.815	30

Kecerdasan Emosi (Posttest)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	127	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	127	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.894	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	47.78	197.713	.547	.889
VAR00002	47.54	193.267	.592	.887
VAR00003	47.72	206.789	.271	.896
VAR00004	47.39	208.463	.211	.898
VAR00005	47.29	205.272	.295	.896
VAR00006	47.83	201.552	.425	.892
VAR00007	47.58	197.563	.480	.891

VAR00008	47.44	197.344	.497	.890
VAR00009	47.43	193.994	.582	.887
VAR00010	47.47	194.505	.676	.885
VAR00011	47.70	197.291	.536	.889
VAR00012	47.36	193.884	.596	.887
VAR00013	47.50	197.061	.609	.887
VAR00014	47.78	196.983	.559	.888
VAR00015	47.50	197.061	.609	.887
VAR00016	47.51	193.157	.596	.887
VAR00017	47.83	195.980	.590	.887
VAR00018	47.50	198.284	.569	.888
VAR00019	47.82	196.419	.579	.888
VAR00020	47.79	197.470	.548	.889

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
50.09	218.181	14.771	20

3. Forgiveness (Pretest)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.886	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	43.13	114.809	.641	.876
VAR00002	42.80	132.510	-.076	.890
VAR00003	43.13	107.361	.783	.869
VAR00004	43.33	109.264	.778	.870
VAR00005	43.63	131.068	.098	.889
VAR00006	44.53	133.085	-.094	.894
VAR00007	42.07	129.444	.095	.892
VAR00008	43.13	107.361	.783	.869
VAR00009	43.33	109.264	.778	.870
VAR00010	43.13	114.809	.641	.876
VAR00011	43.73	133.720	-.273	.892
VAR00012	43.13	114.809	.641	.876
VAR00013	43.33	109.264	.778	.870
VAR00014	42.07	129.444	.095	.892
VAR00015	43.13	107.361	.783	.869
VAR00016	43.33	109.264	.778	.870
VAR00017	43.40	131.214	-.009	.897
VAR00018	43.10	111.610	.761	.871

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
45.73	132.133	11.495	18

Forgiveness (Posttest)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	127	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	127	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.782	11

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	25.24	53.345	.352	.774
VAR00002	25.13	53.593	.337	.776
VAR00003	25.28	52.522	.408	.768
VAR00004	25.25	50.904	.479	.760
VAR00005	25.24	51.864	.460	.762
VAR00006	25.26	54.178	.314	.778
VAR00007	25.24	54.198	.326	.776
VAR00008	25.28	50.249	.502	.757
VAR00009	25.15	48.414	.575	.747
VAR00010	25.31	50.246	.515	.755
VAR00011	25.10	51.267	.498	.758

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
27.75	61.444	7.839	11

Lampiran 2. Normalitas

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
pwb	127	55.06	13.150	22	82
kecerdasan emosi	127	50.09	14.771	20	80
forgiveness	127	27.75	7.839	11	44

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	pwb	kecerdasan emosi	forgiveness
N	127	127	127
Normal Parameters ^{a,b} Mean	55.06	50.09	27.75

	Std. Deviation	13.150	14.771	7.839
Most Extreme Differences	Absolute	.072	.054	.074
	Positive	.039	.054	.074
	Negative	-.072	-.052	-.053
Test Statistic		.072	.054	.074
Asymp. Sig. (2-tailed)		.172 ^c	.200 ^{c,d}	.084 ^c

Lampiran 3. Linieritas

pwb * kecerdasan emosi

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
pwb * kecerdasan emosi	Between Groups	(Combined)	13436.606	48	279.929	2.615	.000
		Linearity	10360.198	1	10360.198	96.778	.000
		Deviation from Linearity	3076.408	47	65.455	.611	.000
	Within Groups		492.333	8350.008	78		
	Total		109901.663	21786.614	126		

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
pwb * kecerdasan emosi	.690	.476	.785	.617

pwb * forgiveness

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
pwb *	Between Groups	(Combined)	15760.668	29	543.471	8.748	.000

forgiveness Groups	Linearity	12607.921	1	12607.921	202.950	.000
	Deviation from Linearity	3152.747	28	112.598	1.812	.000
Within Groups		6025.946	97			
Total		21786.614	126			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
pwb * forgiveness	.761	.579	.851	.723

Lampiran 4. korelasi

Correlations

		pwb	kecerdasan emosi	forgiveness
pwb	Pearson Correlation	1	.690**	.761**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	127	127	127
kecerdasan emosi	Pearson Correlation	.690**	1	.577**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	127	127	127
forgiveness	Pearson Correlation	.761**	.577**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	127	127	127

Lampiran 5. Regresi

Variables Entered/Removed^a

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	forgiveness, kecerdasan emosi ^b	.	Enter

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.820 ^a	.673	.668	7.581

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	14660.841	2	7330.420	127.561	.000 ^b
	Residual	7125.774	124	57.466		
	Total	21786.614	126			

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	12.977	2.723		4.767	.000
	kecerdasan emosi	.335	.056	.376	5.977	.000
	forgiveness	.912	.105	.544	8.651	.000