



PERAN *SELF-COMPASSION* DALAM MEMPERKUAT PENGARUH *FORGIVENESS* TERHADAP *EMOTIONAL DISTRESS* INDIVIDU BERPACARAN

¹Virenda R. T. Pandaleke, ²Marselius S. Tondok

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

ARTICLE INFORMATION

***Corresponding Author:**
Marselius S. Tondok
marselius@staff.ubaya.ac.id

Article History
Received 20 Maret 2023
Revised 14 Juni 2023
Accepted 21 Juni 2023

Kata Kunci
Emotional distress
Forgiveness
Self-compassion
Pacaran

Cite this Article:
Pandaleke, V. R. T., &
Tondok, M. S. (2023). Peran
self-compassion dalam
memperkuat pengaruh
forgiveness terhadap emotional
distress individu berpacaran.
Jurnal Psikologi, 16(2), 315-
327 doi:
<https://doi.org/10.35760/psi.2023.v16i2.8011>

ABSTRAK

Hubungan pacaran tak jarang ditandai oleh konflik yang bisa memicu terjadinya *emotional distress*. Berbagai faktor juga dapat mempengaruhi *emotional distress* seseorang, di antaranya *forgiveness* dan *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *forgiveness* terhadap *emotional distress* individu berpacaran yang dimoderatori oleh *self-compassion*. Penelitian ini melibatkan 166 individu yang sedang menjalin relasi pacaran dan dalam rentang usia 18-35 tahun. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner Heartland Forgiveness Scale (HFS), skala Welas diri (SWD), serta Kessler Psychological Distress Scale (K10). Uji hipotesis menggunakan Moderated Regression Analysis (MRA). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *forgiveness* dapat mereduksi *emotional distress* individu dengan nilai beta sebesar -0.302 ($p < 0.05$). Selain itu, pengaruh *forgiveness* terhadap *emotional distress* akan lebih besar jika kehadiran *self-compassion* sebagai moderator dengan nilai beta sebesar 0.986 ($p < 0.05$). Dengan demikian *self-compassion* menjadi variabel moderator dengan boosting effect yang memperkuat pengaruh *self-compassion* terhadap *emotional distress* pada individu yang berpacaran. Berbasis hasil penelitian, individu terutama yang terlibat dalam sebuah hubungan personal untuk dapat meningkatkan *forgiveness* serta *self-compassion* agar dapat menjaga kualitas diri dalam menghadapi stres.

ABSTRACT

Conflicts in dating relationships often result in *emotional distress*. Various factors can affect a person's *emotional distress*, including *forgiveness* and *self-compassion*. The purpose of this study is to determine the role of *forgiveness* in the individual's *emotional distress* in dating relationships moderated by *self-compassion*. This study involved 166 individuals who were in a dating relationship, aged 18-35 years. Data were collected using the Heartland Forgiveness Scale (HFS) questionnaire, the Self-compassion scale (SWD), and the Kessler Psychological Distress Scale (K10). Moderated Regression Analysis (MRA) was used to test the research hypothesis. The results of this study indicate that *forgiveness* can reduce individual *emotional distress* with a beta value of -0.302 ($p < 0.05$). In addition, the effect of *forgiveness* on *emotional distress* will be greater if *self-compassion* is present as a moderator with a beta value of 0.986 ($p < 0.05$). Thus, *self-compassion* becomes a boosting effect moderator variable in strengthening the effect of *self-compassion* on *emotional distress* among individuals engaged in a dating relationship. Based on research results, individuals, especially those involved in a personal relationship can increase *forgiveness* and *self-compassion* to maintain self-quality in dealing with stress.

PENDAHULUAN

Sebagai makhluk sosial, setiap individu membutuhkan orang lain dan tidak dapat hidup sendiri. Setiap masa hidupnya, manusia memiliki kebutuhan untuk menjalin relasi dengan orang lain (Habibah, Aisyiyah, & Ningrum, 2012). Individu akan berusaha untuk memenuhi kebutuhan tersebut dengan terdorong untuk menjalin relasi berpacaran. Menurut Erickson (1982), cinta merupakan kekuatan dasar orang-orang pada tahap perkembangan dewasa muda yang diartikan sebagai pengabdian yang matang yang mampu mengatasi perbedaan-perbedaan antara pria dan wanita.

Istilah pacaran diterima secara luas oleh masyarakat Indonesia sebagai hubungan pranikah diantara perempuan dan laki-laki yang didasari oleh rasa cinta, kasih dan sayang (Ristiani, Santosa, & Naryoso, 2019). Selain itu, menurut Santika dan Permana (2021), individu yang menjalin hubungan berharap untuk saling mencintai, saling mempercayai, setia satu sama lain serta menghormati pasangan sehingga dapat menuju ke jenjang pernikahan. Namun pada dasarnya, tidak semua orang berhasil mendapatkan apa yang diharapkan dalam hubungan pacaran. Setiap individu yang menjalin hubungan pacaran tidak akan selalu diliputi oleh romantisme, ada kalanya terjadi perbedaan pendapat yang memicu munculnya konflik.

Adanya perbedaan pendapat dan konflik menjadi salah satu hal inti yang ada dalam hubungan berpacaran (Ha, Overbeek, Lichtwarck-Aschoff, & Engels, 2013). Konflik adalah suatu hal yang tidak dapat dihindarkan dalam hubungan berpacaran maupun saat menjalin relasi dengan orang lain. Hal ini didukung oleh penelitian Merrill dan Afifi (2017), menyatakan bahwa konflik sangat dekat dengan hubungan romantis, salah satunya konflik karena komunikasi yang mendatang dan bisa memicu stres. Konflik yang ada dalam hubungan pacaran bisa memicu munculnya *emotional distress* pada individu. *Emotional distress* mengacu pada tanggapan negatif yang dipengaruhi oleh kemarahan, depresi, kecemasan dan kesedihan (Fink, 2016).

Emotional distress adalah suatu hal yang memiliki fungsi penting dalam diri individu, sehingga tidak perlu untuk dihilangkan, tetapi perlu adanya keterampilan dalam mengatasinya sehingga tidak akan berkelanjutan menjadi timbulnya kesehatan mental (Yan, Gan, Ding, Wu, & Duan, 2021). *Emotional distress* perlu diteliti untuk mengetahui peran pemicu stres, gejala yang dirasakan, serta kemarahan apa yang muncul dari pemicu stres tersebut (Shanahan dkk., 2020). Adanya pemahaman dan pengetahuan mengenai hal-hal apa yang memicu stres dan apa dampaknya dalam kehidupan seseorang, akan membantu orang tersebut untuk mengetahui bagaimana cara mengatasinya sehingga tidak berkelanjutan pada hal-hal yang memicu adanya gangguan mental.

Emotional distress bisa diatasi, salah satunya dengan adanya pemaafan (*forgiveness*). Hal

ini didukung oleh beberapa peneliti yang tertarik dengan manfaat kesehatan dari memaafkan, karena bisa mengurangi pikiran dan emosi negatif yang berasal dari rasa sakit antar individu (Wade, Hoyt, Kidwell, & Worthington, 2013). Penelitian Rahman, Arisanti, Prahatuti, dan Djamal (2019), menyatakan bahwa individu yang mampu memaafkan akan terbebas dari adanya tekanan emosional. Selain itu, pemaafan juga bisa meningkatkan emosi positif dalam sebuah hubungan (Akhtar & Barlow, 2016). Berdasarkan hasil studi yang dilakukan sebelumnya menjelaskan bahwa dengan adanya pemaafan mampu meredakan tingkat *emotional distress* pada individu yang berpacaran.

Sesuai dengan definisinya, memaafkan adalah kesediaan untuk mengurangi pikiran, perasaan, dan perilaku negatif dan meningkatkan pikiran, perasaan dan perilaku positif terhadap orang yang bersalah atau pelaku (Powers, Nam, Rowatt, & Hill, 2007). Adapun aspek-aspek dari memaafkan menurut Thompson dan Snyder (2019) adalah (1) *avoidance motivations* atau penurunan motivasi untuk menghindari pelaku, (2) *revenge motivations* atau penurunan motivasi untuk membalas dendam, dan (3) *benevolence motivations* atau peningkatan motivasi untuk membuat kebaikan dengan pelaku.

Selain pemaafan, *self-compassion* juga dapat mempengaruhi *emotional distress* seseorang. *Self-compassion* adalah sikap terbuka dan tergeraknya hati untuk memberikan rasa untuk peduli dan kasih sayang pada diri sendiri, memahami tanpa menghakimi terhadap kekurangan dan kegagalan diri, menerima kelebihan dan kekurangan serta menyadari bahwa pengalaman yang kurang lebih sama juga dialami oleh orang lain (Neff, 2003). Selain itu, Neff (2003), juga mengemukakan tiga komponen penting *self-compassion*, yaitu (1) *self-kindness*, atau memberikan kebaikan hati pada diri sendiri dan memahami diri sendiri, (2) *common humanity* yaitu individu memiliki sikap untuk melihat peristiwa yang dialami secara luas dan menganggapnya sebagai bagian dari pengalaman manusia yang umumnya terjadi, dan (3) *mindfulness* atau menyadari pikiran dan perasaan yang menyakitkan dan menyeimbangkan hal tersebut dengan tidak merespon secara berlebihan.

Self-compassion dapat membantu individu untuk bertahan dalam sebuah tekanan, meregulasi diri dengan baik, dan mampu memahami masalah dari cara pandang yang lebih positif (Rahman, Arisanti, Prahatuti, & Djamal, 2019). Individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi juga akan fokus untuk memecahkan masalah, melatih cara berpikir, mengelola suasana hati dan lebih menghargai diri sendiri (Klinge & van Vliet, 2019). Oleh sebab itu, individu yang mampu memaafkan dan adanya *self-compassion* bisa mempengaruhi *emotional distress* individu semakin rendah.

Berdasarkan telaah literatur yang sudah dilakukan oleh peneliti, riset yang berkaitan dengan *forgiveness* dan *emotional distress* sudah pernah dilakukan pada dewasa awal yang

gagal menikah (Juniatin & Khoirunnisa, 2022), dan *forgiveness* terhadap stres kerja perawat (Setiyana, 2013). Selain itu, *self-compassion* dan *psychological distress* sudah pernah dilakukan kepada satpol PP kota Bandung saat situasi COVID-19 (Zulian & Wahyudi, 2020), pada mahasiswa kedokteran umum (Amarangani, Prana, Arsari, Surbakti, & Rahmandani, 2021), serta narapidana wanita dari lembaga pemasyarakatan (Satiti, 2019). Dari fokus penelitian, belum ada penelitian yang berfokus untuk melihat peran *forgiveness* terhadap *emotional distress* individu yang sedang menjalin hubungan pacaran yang dimoderatori oleh *self-compassion*. Adapun hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah *self-compassion* berperan sebagai moderator hubungan antara *forgiveness* dan *emotional distress*. Maka harapannya penelitian dapat memaparkan peran *self-compassion* sebagai moderator dalam memperkuat pengaruh (*boostering effect*) atau memperlemah (*buffering effect*) peran *forgiveness* terhadap *emotional distress* individu yang berpacaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 166 individu yang sedang menjalin relasi pacaran sebagai partisipan, di antaranya adalah pria sebanyak 42 orang dan wanita sebanyak 124 orang, dengan usia yang terentang antara 18-35 tahun ($mean = 23.93$ $SD = 2.868$). Teknik pengambilan sampel ditentukan dengan teknik *non-probability sampling*, yaitu *accidental sampling*. Adapun kriteria yang ditentukan, yakni individu berusia 18-35 tahun yang sedang menjalin relasi berpacaran.

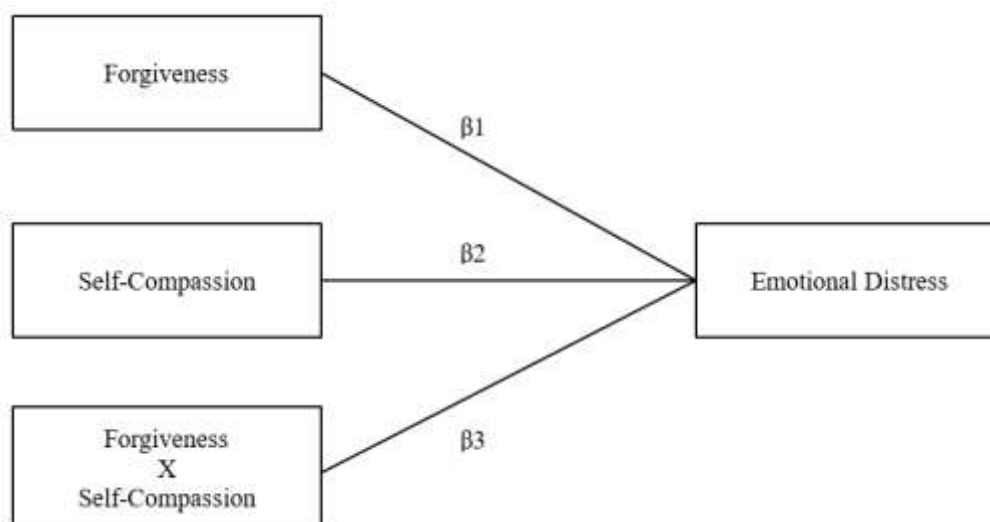
Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan survei dengan membagikan secara daring kepada para partisipan atau dengan menggunakan *Google form*. Penelitian ini menggunakan 3 alat ukur. Variabel *forgiveness*, digunakan *Heartland Forgiveness Scale* (HFS) (Thompson & Synder, 2003) yang diadaptasi oleh peneliti ke dalam Bahasa Indonesia. Aspek *forgiveness* terdiri dari pemaafan untuk diri sendiri (6 item), pemaafan untuk orang lain (6 item), serta pemaafan situasi (6 item). Salah satu contoh item dalam skala ini adalah “Seiring berjalannya waktu, saya bisa memaklumi orang lain akan kesalahan-kesalahan yang mereka perbuat”. Pilihan jawaban menggunakan 7 pilihan skala Likert mulai dari sangat tidak setuju sampai tidak setuju. Skala ini awalnya memiliki item sejumlah 18 butir item yang terdiri dari butir *favorable* dan *unfavorable*. Setelah melalui uji reliabilitas skala, terdapat (satu) item yang gugur. Jumlah item yang tersisa adalah 17 butir dengan reliabilitas sebesar 0.665.

Self-compassion diukur dengan alat ukur *the self-compassion scale* (Neff, 2003) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020) yang disebut sebagai skala welas diri (SWD). Adapun aspek dari *self-compassion* terdiri dari mengasihi diri, menghakimi diri, kemanusiaan universal, isolasi, kewawasan, dan overidentifikasi. Salah satu contoh item dalam skala ini adalah “Ketika saya sedang terpuruk,

saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan”. Pilihan jawaban terentang 1-5 mulai dari hampir tidak pernah sampai hampir selalu. Total item dalam skala ini sebanyak 26 item. Setelah dilakukan uji reliabilitas semua item dinyatakan reliabel dan memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.821.

Emotional distress diukur dengan *Kessler Psychological Distress Scale (K10)* (Kessler dkk. 2003) yang digunakan untuk mengukur keadaan emotional partisipan dalam 4 minggu terakhir. Salah satu contoh item dalam skala ini adalah “Selama 4 minggu terakhir, seberapa sering Anda merasa cemas dan gelisah?”. Pilihan jawaban menggunakan skala Likert mulai dari setiap saat sampai tidak sama sekali. Total item dalam skala ini adalah 10 item. Setelah dilakukan uji reliabilitas skala, semua item dinyatakan reliabel dan memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.924.

Analisis data diperlukan dalam penelitian ini untuk menjawab pertanyaan penelitian. Data yang didapatkan dari ketiga alat ukur selanjutnya dianalisis dengan dengan uji hipotesis menggunakan *Moderated Regression Analysis (MRA)* dengan bantuan *SPSS (Statistical Packade for Social Science)* versi 25.0. Pada penelitian ini, model untuk MRA untuk mengetahui peran *self-compassion* sebagai moderator dalam hubungan *forgiveness* dan *emotional distress* dinyatakan pada Gambar 1. Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi, yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Hipotesis penelitian diterima jika pada model 3 atau model interaksi nilai signifikansi pada variabel interaksi *forgiveness x self-compassion* dengan variabel *emotional distress* pada individu yang berpacaran adalah $p < 0.05$.



Gambar 1. Model Uji Hipotesis dengan *Moderated Regression Analysis*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan-temuan yang terkait dengan data demografis dapat dilihat pada Tabel 1. Paparan data pada Tabel 1 berisikan beberapa data, yaitu perihal lama hubungan, seberapa sering bertemu, seberapa sering berkonflik dengan pasangan beserta alasannya, serta cara menyelesaikan konflik dalam hubungan.

Berdasarkan paparan pada Tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas pasangan baru menjalani hubungan berpacaran setahun atau kurang setahun (45.2%) dan antara 2-3 tahun (31.3%). Partisipan umumnya saat ini sedang menjalani *long distance relationship* (LDR) (39.1%). Selain itu diketahui bahwa partisipan umumnya memiliki frekuensi konflik 1-2 kali dalam seminggu (41,6%). Hal yang menjadi pemicu munculnya konflik paling banyak dikarenakan kurangnya komunikasi (53.2%), dan adanya perbedaan prinsip antar pasangan (49.4%). Cara mengatasi konflik yang paling banyak digunakan adalah dengan menenangkan diri (63.8%) dan memahami perasaan pasangan (56.6%). Untuk pengujian hipotesis penelitian, berikut disajikan hasil analisis untuk menguji pada Tabel 2.

Berdasarkan Tabel 2 model 1, diperoleh nilai koefisien signifikansi pada variabel *forgiveness* sebesar 0.01 ($p < 0.05$) dengan nilai $R^2 = 0.247$. Hal ini menunjukkan bahwa *forgiveness* memiliki hubungan yang signifikan terhadap *emotional distress* dengan memberikan pengaruh sebesar 24.7%. Selanjutnya pada model 2, diketahui bahwa ketika *self-compassion* dimasukkan dalam model bersama dengan *forgiveness* maka hasilnya, *self-compassion* secara parsial berpengaruh terhadap *emotional distress* individu yang berpacaran. Pada model 3, ketika *self-compassion* dijadikan variabel moderator, maka pengaruh *forgiveness* terhadap *emotional distress* individu yang berpacaran semakin tinggi ($R^2 = 0.364$, $p = 0.026$ di mana $p < 0.05$). Dengan demikian, *self-compassion* sebagai moderator memiliki peran sebagai *boosting effect* yakni dapat memperkuat pengaruh *forgiveness* terhadap *emotional distress* individu yang berpacaran.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *self-compassion* sebagai moderator hubungan antara *forgiveness* dan *emotional distress* pada individu yang sedang berpacaran. Penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang berpacaran tidak terlepas dari adanya konflik. Lama menjalin hubungan dan durasi pertemuan yang sering juga tidak menjamin hubungan tersebut terhindar dari konflik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata individu berpacaran sering mengalami konflik 1-2 kali dalam seminggu (69%). Konflik yang ada bisa merusak hubungan jika adanya konflik tidak bisa teratasi dengan baik dan hanya akan memunculkan perasaan negatif, permusuhan dan rasa tidak puas terhadap pasangan. Hal tersebut didukung oleh penelitian Nisa dan Sedjo (2010), mengatakan bahwa konflik memiliki pengaruh langsung terhadap hubungan yang sedang dijalani dan akan memicu stress jika tidak

diselesaikan. Selain itu, konflik juga dapat menyebabkan hubungan yang dimiliki berakhir jika tidak bisa menyelesaikan konflik dengan baik (Winayanti & Widiyasaviti, 2016).

Tabel 1. Deskripsi Data Demografis (N=166)

Keterangan	Jumlah	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Perempuan	124	74.7%
Laki-laki	42	25.3%
Lama menjalin hubungan		
0-1 tahun	75	45.2 %
2-3 tahun	52	31.3%
4-5 tahun	15	9.0%
>5 tahun	24	14.4%
Frekuensi bertemu pasangan		
Satu kali dalam sebulan	21	12.6%
Satu kali dalam satu minggu	45	27.1%
3-4 kali dalam seminggu	2	1.2%
Setiap hari	33	19.9%
LDR	65	39.1%
Frekuensi berkonflik dalam seminggu		
Tidak pernah	57	34.3%
1-2 kali	69	41.6%
3-5 kali	25	15.1%
Hampir setiap hari	15	9%
Penyebab konflik terjadi*		
Kurangnya komunikasi	90	53.2%
Perbedaan prinsip	82	49.4%
Kurangnya kepercayaan	61	36.7%
Pembicaraan terkait masa lalu	41	24.7%
Hadirnya pihak ketiga	13	7.8%
Cara menyelesaikan konflik*		
Menenangkan diri	106	63.8%
Memahami perasaan pasangan	94	56.6%
Berkomunikasi	13	7.8%
Menyelesaikan masalah saat itu juga	9	5.3%
Tidak melakukan apa-apa	7	4.2%

Keterangan: *jumlah respon lebih dari jumlah partisipan karena partisipan bisa memberikan lebih dari 1 jawaban.

Tabel 2. Uji Hipotesis Penelitian

Model-Variabel	<i>Emotionad distress</i> pada individu berpacaran				
	R ²	ΔR ²	β	t	sig. (p)
1. <i>Forgiveness</i>	0.247	0.247	0.497	7.336	< 0.001**
2. <i>Forgiveness</i>	0.344	0.097	0.332	4.633	< 0.001**
<i>Self-compassion</i>			0.352	4.913	< 0.001**
3. <i>Forgiveness</i>	0.364	0.020	-0.302	-1.040	0.300
<i>Self-compassion</i>			-0.127	-0.566	0.572
<i>Forgiveness x self-compassion</i>			0.968	2.250	0.026*

Keterangan: *p<0,05; **p<0,01; *p<0,001

Berdasarkan dari hasil penelitian yang ditemukan, konflik dalam hubungan bisa terjadi karena beberapa faktor baik dari hal-hal kecil sampai hal-hal besar. Penyebab konflik bisa terjadi karena kurangnya waktu bersama atau hubungan jarak jauh (LDR), kurangnya komunikasi dengan pasangan, perbedaan prinsip, kurangnya kepercayaan serta hal yang paling fatal adalah adanya orang ketiga. Konflik dalam hubungan memang suatu hal yang lumrah dalam hubungan, sehingga perlu kemampuan untuk menyelesaikan konflik dengan baik. Berdasarkan data yang diperoleh, cara penyelesaian masalah adalah dengan mencoba menenangkan diri (63%), mencoba untuk memahami perasaan pasangan (56%), tak jarang ada juga yang berusaha untuk menyelesaikan permasalahan saat itu juga (53%). Cara penyelesaian konflik yang tidak terselesaikan dengan baik dapat berpengaruh pada tingkat stress individu (Nisa & Sedjo, 2010).

Studi penelitian ini menunjukkan bahwa *forgiveness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *emotional distress* individu. Semakin tinggi *forgiveness* yang dimiliki maka semakin rendah tingkat *emotional distress* individu tersebut meskipun banyak hal lain yang mempengaruhi hal tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian Harefa dan Savira (2021), individu yang berhasil atau memberikan pemaafan maka akan memiliki perasaan positif dan mengurangi hal-hal negatif seperti stres. Hubungan pacaran yang dijalani memberikan peran penting bagi individu. Hubungan pacaran yang dijalani juga tidak akan terus berjalan dengan baik tanpa adanya konflik, sehingga individu perlu memiliki cara penyelesaian konflik yang baik. Konflik yang tidak dapat diselesaikan bisa memicu adanya kehancuran dalam hubungan tersebut (Kuswantun & Maemonah, 2021). Adanya konflik dalam hubungan juga akan mempengaruhi keadaan emosi seseorang (Juniatin & Khoirunnisa, 2022). Konflik yang terjadi secara umum akan menunjukkan emosi negatif, sehingga perlu berdamai dengan hal tersebut untuk menghilangkan emosi negatif tersebut. Maka individu perlu memberikan pemaafan terhadap orang lain ataupun dirinya sendiri untuk mengurangi tingkat stres yang dimiliki.

Selain itu, *self-compassion* yang dimiliki oleh individu juga akan berpengaruh terhadap *emotional distress* individu itu sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari, Urbayatun, dan Mujidin (2019), diketahui bahwa *self-compassion* akan mempengaruhi stress seseorang. Semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki maka semakin rendah tingkat stress individu tersebut (Wadsworth, Forgered, Hsu, Kertz, Treadway, & Bjorgvinsson, 2018). *Self-compassion* dapat memberikan pengaruh terhadap *emotional distress* yang dialami oleh individu yang sedang berpacaran.

Menurut Neff (2003), *self-compassion* membantu individu memahami diri sendiri dan juga orang lain, sehingga akan membantu mereka yang sedang berkonflik untuk memahami konflik tersebut dan menyikapi konflik yang sedang dimiliki. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa

individu yang sedang berpacaran cenderung berkeinginan untuk menyelesaikan masalah saat itu juga (53%). Keinginan untuk menyelesaikan masalah tanpa bisa memahami konflik terlebih dahulu dengan baik dapat berdampak pada *emotional distress* individu tersebut. Komponen-komponen yang ada pada *self-compassion* seperti *self-kindnes*, *common humanity*, dan *mindfulness* akan membantu individu yang sedang berkonflik semakin memahami diri sendiri juga memahami orang lain. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahman, Arisanti, Prahatuti dan Djamal (2019), *self-compassion* dapat membantu individu untuk bertahan dalam sebuah tekanan, meregulasi diri dengan baik, dan mampu memahami masalah dari cara pandang yang lebih positif.

Self-compassion dapat dijadikan sebagai moderator antara hubungan *forgiveness* dan *emotional distress*, hal ini dikarenakan *Self-compassion* memberikan pengaruh *boostering effect* atau memperkuat pengaruh *forgiveness* terhadap *emotional distress* individu yang berpacaran. Individu yang memiliki *forgiveness* akan menurunkan tingkat *emotional distress* yang dimiliki. Jika adanya *self-compassion*, maka pengaruh tersebut semakin kuat (36.4%). *Forgiveness* membuat individu mengubah emosi-emosi negatif seperti marah, kecewa, cemas, sakit hati dan depresi yang dirasakan menjadi emosi yang negatif (Juniatin & Khoirunnisa, 2022). Sedangkan *self-compassion* akan membantu individu untuk memberikan kekuatan emosional agar individu tersebut lebih mudah untuk lepas dari perasaan kecewa maupun frustrasi yang dimiliki (Wulandari, Urbayatun & Mujidin, 2019). Hal tersebut juga dikarenakan, *self-compassion* akan membantu individu untuk memiliki sumber daya koping yang baik ketika ada dalam masalah yang memicu terjadinya stres.

Dari hasil penelitian ini disimpulkan bahwa *self-compassion* dapat dijadikan sebagai moderator yang memberikan *boostering effect* atau memperkuat pengaruh *forgiveness* terhadap *emotional distress*. Oleh karena itu, individu yang bisa memaafkan diri sendiri ataupun pasangannya, serta memiliki *self-compassion* saat sedang berkonflik dengan pasangannya maka akan mengurangi tingkat *emotional distress* yang bisa terjadi akibat terjadinya konflik dengan pasangan. Hal ini dikarenakan, individu yang memiliki *self-compassion* dapat memahami konflik yang dihadapi sehingga memiliki cara penyelesaian masalah yang baik dan tidak memicu adanya stress.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan adanya peran *self-compassion* sebagai moderator pada hubungan antara *forgiveness* dengan *emotional distress* individu berpacaran, namun terdapat beberapa keterbatasan dari penelitian ini. Pertama, secara metodologis, penelitian ini menggunakan desain survei *cross-sectional*. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak sepenuhnya dapat menunjukkan kausalitas atau pengaruh *forgiveness* sebagai variabel bebas, maupun *self-compassion* sebagai variabel moderator terhadap *emotional distress* individu

berpacaran. Kedua, pada data tambahan peneliti hanya menanyakan frekuensi pertemuan dan tidak menanyakan rata-rata durasi setiap pertemuan. Padahal data tentang durasi pertemuan dapat memberikan gambaran tentang kualitas relasi. Ketiga, partisipan penelitian ini adalah dipilih secara accidental dan jumlahnya terbatas. Karena itu, generalisasi hasil penelitian ini perlu dilakukan secara hati-hati. Peneliti selanjutnya dapat mereplikasi penelitian ini untuk melihat konsistensi temuan penelitian ini dengan menambahkan partisipan yang lebih banyak, yakni minimal 377 untuk populasi *infinite*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil studi ini, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* juga dapat dijadikan sebagai variabel moderator yang memberikan *boostering effect* atau memperkuat peran *forgiveness* terhadap *emotional distress* individu yang berpacaran. Individu yang memiliki *self-compassion* dapat mengurangi adanya *emotional distress* dalam menghadapi konflik dalam hubungan. Hal ini dikarenakan adanya *self-compassion* akan memberikan pengaruh terhadap *emotional distress* dengan pengaruh yang lebih besar. Individu yang bisa memaafkan diri sendiri dan pasangannya serta memiliki *self-compassion*, akan mempengaruhi tingkat *emotional distress* yang dimiliki ketika sedang berkonflik dengan pasangan. Hal ini dikarenakan, memaafkan diri akan membuat individu mampu mengubah emosi negatif yang terjadi akibat adanya konflik menjadi emosi yang positif. Selain itu, dengan adanya *self-compassion* akan membantu individu dalam memberikan penyelesaian masalah yang baik ketika sedang berkonflik dan berdampak pada tingkat stres yang dimiliki.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan dapat memperhatikan variabel lain yang belum diukur dalam penelitian ini, khususnya berkaitan dengan kepuasan dalam relasi (*relationship satisfaction*). Hal ini diperlukan untuk dibahas lebih lanjut agar untuk melihat bagaimana peran *forgiveness* dan *self-compassion* yang dimiliki akan mempengaruhi kepuasan hubungan saat menjalin relasi meskipun sering terjadi konflik dalam hubungan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, S., & Barlow, J. (2016). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 1-17. <https://doi.org/10.1177/1524838016637079>
- Amaranggani, A. P., Prana, T. T., Arsari, N. M. C. D., Surbakti, A. M., & Rahmandani, A. (2021). Self-compassion dan emotional states pada mahasiswa kedokteran umum: Hubungan dan prevalensi. *Journal An-Nafs Kajian Penelitian Psikologi*. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i2.1623>

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003066X.55.5.469>
- Enright, R., & North, J. (1998). *Exploring forgiveness*. New York: The University of Wisconsin Press.
- Erikson, E. (1982). *The life cycle completed*. New York: W. W. Norton & Company.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori kepribadian (edisi ketujuh)*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Fink, G. (2016). Stress, definitions, mechanisms, and effects outlined: Lesson from anxiety. *Handbook of Stress Series Volume 1*, 3-11. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00001-7>
- Gutierrez-Hernandez, M. E., Rodriguzer, L. F. F., Megolla, A. D., Oyonandel, C., & Castro, W. P. (2022). Analysis of the predictive role of self-compassion on emotional distress during COVID-19 lockdown. *Social Science*, 11(151), 1-14. <https://doi.org/10.3390/socsci11040151>
- Habibah, U., Aisyiyah, N., & Ningrum, L. I. (2012). Studi tentang kasus perkawinan mahasiswa regular PGSD Tegal hubungannya dengan prestasi akademik. *Journal of Elementary Education*, 1(1), 1-5.
- Ha, T., Overbeek, G., Lichtwarck-Aschoff, A., Engels, R. C. M. E. (2013). Do conflict resolution and recovery predict the survival of adolescents' romantic relationships? *PLoS ONE*, 8(4), 1-6. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0061871>
- Harefa, I. E., & Savira, S. I. (2021). Studi fenomenologi mengenai forgiveness pada perempuan dewasa awal dari keluarga broken home. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 167-184. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/38699>
- Hidayati, D. S. (2015). Self-compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Terapan*, 3(1), 154-164. <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2136>
- Juniatin, R. U., & Khoirunnisa, R. N. (2022). *Forgiveness* pada dewasa awal yang mengalami gagal untuk menikah. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 1-10.
- Kessler, R. C., Barker, P. R., Colpe, L. J., Epstein, J. F., Gfroerer, J. C., Hiripi, E., Howes, M. J., Normand, S. L. T., ..., Zallavsky, A. M. (2003). Screening for serious mental illness in the general population. *Arch Gen Psychiatry*, 60(2), 184-189. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.60.2.184>
- Klinge, K. E., & van Vliet, K. J. (2019). Self-compassion from the adolescent perspective: A qualitative study. *Journal of Adolescent Research*, 34(3), 323-346. <https://doi.org/10.1177/0743558417722768>

- Kuswatun, K. M., & Maemonah, M. (2021). Konseling religius: Suatu proses penemuan makna hidup remaja gagal menikah. *Konseling: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 32-37. <https://doi.org/10.31960/konseling.v2i2.442>
- Lazarus, R. S. (1993). From psychology stress to the emotion: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>
- Merrill, A. F., & Afifi, T. D. (2017). Couple identity gaps, the management of conflict, and biological and self-reported stress in romantic relationships. *Human Communication Research*, 43, 363-396. <https://doi.org/10.1111/hcre.12110>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(1), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Nisa, S., & Sedjo, P. (2010). Konflik pacaran jarak jauh pada individu dewasa muda. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 134-140.
- Powers, C., Nam, R. K., Rowatt, W. C., & Hill, P. C. (2007). Associations between humility, spiritual transcendence, and forgiveness. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 18, 75-94. <https://doi.org/10.1163/ej.9789004158511.i-301.32>
- Rahman, A. A., Arisanti, E. V., Prahastuti, N. F., & Djamal, N. N. (2019). Forgiveness as a mediator on the effect of self-compassion on the ego depletion. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 181-190. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i2.3814>
- Ristiani, D., Santosa, H. P., & Naryoso, A. (2019). Pemeliharaan hubungan berpacaran long distance relationship sampai ke pernikahan: Studi pengalaman menjalani hubungan berpacaran dengan seorang pelaut kapal kargo. *Jurnal Psikologi dan Terapan*, 7(1), 1-16.
- Santika, R., & Permana, M. Z. (2021). Eksplorasi alasan seseorang berpacaran pada emerging adulthood. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 6(2), 101-112. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v6i2.6042>
- Shanahan, L., Steinhoff, A., Bechtiger, L., Murray, A. L., Nivette, A., Hepp, U., Ribeaud, D., & Eisner, M. (2020). Emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic: Evidence of risk and resilience from a longitudinal cohort study. *Psychological Medicine*, 52(5), 824-833. <https://doi.org/10.1017/S003329172000241X>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Thompson, L. Y., & Snyder, C. R. (2019). Forgiveness. In M. W. Gallagher & S. J. Lopez (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 285-303). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000138-018>

- Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, E. M., & Worthington, E. L. (2013). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 82*, 154-157. <https://doi.org/10.1037/a0035268>
- Wadsworth, L. P., Forgeard, M., Hsu, K. J., Kertz, S., Treadway, M., & Bjorgvinsson, T. (2018). Examining the role of repetitive negative thinking in relations between positive and negative aspects of self-compassion and symptom improvement during intensive treatment. *Cognitive Therapy and Research, 42*(3), 236–249. <https://doi.org/10.1007/s10608-017-9887-0>
- Winayanti, R. D., & Widiyasavitri, P. N. (2016). Hubungan antara *trust* dengan konflik interpersonal pada dewasa awal yang menjalani hubungan pacaran jarak jauh. *Jurnal Psikologi Udayana, 3*(1), 10-19. <https://doi.org/10.24843/JPU.2016.v03.i01.p02>
- Wulandari, H., Urbayatun, S., & Mujidin, M. (2019). *Peran self-compassion dan regulasi emosi terhadap stres pada guru penderita diabetes mellitus tipe 2 yang menjalani pengobatan rawat jalan di RSUD Kabupaten Purbalingga*. Tesis (tidak diterbitkan). Universitas Ahmad Dahlan.
- Yan, L., Gan, Y., Ding, X., Wu, J., & Duan, H. (2021). The relationship between perceived stress and emotional distress during the COVID-19 out break: Effects of boredom proneness and coping style. *Journal of Anxiety Disorders, 77*, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102328>
- Zulian, D. L., & Wahyudi, H. (2020). Hubungan self-compassion dan distress psikologis saat pandemi COVID-19 pada petugas satpol PP kota Bandung. *Prosiding Psikologi, 6*(2), 615-619. <http://dx.doi.org/10.29313/.v6i2.23909>