

HUBUNGAN ANTARA KOMITMEN DENGAN *FORGIVENESS* DALAM MENGHADAPI KONFLIK PADA DEWASA MUDA YANG MENJALIN HUBUNGAN JARAK JAUH

Sindy Elbahani Syahputri

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, sindy.17010664054@mhs.unesa.ac.id

Riza Noviana Khoirunnisa

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, rizakhoirunnisa@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara komitmen dengan *forgiveness* dalam menghadapi konflik pada dewasa muda yang menjalin hubungan jarak jauh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan subjek sebanyak 100 wanita dewasa muda yang sedang menjalani hubungan jarak jauh. Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas dua macam alat ukur yaitu skala komitmen dan skala *forgiveness*. Kedua alat ukur disusun dalam bentuk skala Likert. Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman Rho* dengan bantuan SPSS for windows versi 24.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara komitmen dengan *forgiveness* dalam menghadapi konflik pada wanita dewasa muda yang menjalin hubungan jarak jauh. Hal ini dibuktikan dengan nilai $r=0,499$ dan $p=0,000$. Semakin kuat komitmen dalam sebuah hubungan jarak jauh maka akan semakin tinggi pula kemauannya untuk melakukan *forgiveness* terhadap kesalahan yang telah dilakukan oleh pasangannya.

Kata Kunci: komitmen, *forgiveness*, hubungan jarak jauh

Abstract

This study aims to determine the relationship between commitment and forgiveness in dealing with conflict in young adults who have long-distance relationships. This study uses a correlational quantitative approach with as many as 100 young adult women who are in long-distance relationships. The sampling technique used is non-probability sampling using accidental sampling method. The instruments used in this study consisted of two kinds of measuring instruments, namely the scale of commitment and the scale of forgiveness. Both of these scale are arranged in the form of Likert scale. The data of this study were analyze using the Spearman Rho correlation test through SPSS for windows 24.0. The result of this tudy showed that there is a positive and significant correlation between commitment and forgiveness in dealing conflict among young adult women who are in long-distance relationships. This is evidenced by the value of $r=0.499$ and $p=0.000$. It means that the stronger the commitment in a long-distance relationship, the higher the willingness to forgive the mistakes that have been made by partner.

Keywords: commitment, *forgiveness*, long-distance relationships

PENDAHULUAN

Rentang kehidupan yang dilalui oleh manusia dalam proses perkembangannya dimulai sejak lahir hingga meninggal, dimana salah satu tahap yang akan dilalui oleh setiap individu adalah tahap perkembangan dewasa awal. Menurut Arnett (2013) masa dewasa awal bermula ketika terjadi transisi perkembangan dari remaja menuju dewasa yang berkisar antara usia 18-25 tahun. Transisi yang terjadi baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual menyebabkan individu mengalami perubahan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya sehingga cenderung memiliki emosional yang kurang stabil. Apabila individu dewasa awal memiliki emosi yang lebih matang dan mampu mengendalikannya, maka individu juga dapat berpikir secara lebih matang, baik,

dan objektif dalam menghadapi suatu permasalahan tertentu yang terjadi dalam hubungan interpersonalnya (Chaplin, 2009).

Berdasarkan teori psikososial Erikson, perkembangan individu masa dewasa awal berada pada tahap *intimacy vs isolation* (Santrock, 2019). Pada tahap ini, individu memiliki kesiapan untuk menjalani tugas perkembangan selanjutnya yang salah satunya adalah membentuk suatu hubungan intim atau persahabatan dengan orang lain. Perkembangan relasi sosial yang dijalani individu, khususnya dengan lawan jenis, terjadi secara bertahap. Hal ini dapat bermula dari sekedar berteman, bersahabat, hingga berkembang menjadi hubungan yang lebih intim dan mendalam melalui relasi berpacaran. Sebagaimana diungkapkan (Shulman &

Nurmi, 2010) bahwa pada masa dewasa awal individu cenderung ingin membentuk hubungan romantis yang stabil dengan lawan jenis. Apabila individu mengalami kegagalan dalam mengembangkan hubungan intim tersebut maka dapat membahayakan kepribadiannya karena akan menyebabkan individu mengalami tahap isolasi atau dapat dikatakan bahwa individu tidak mampu membangun hubungan yang bermakna dengan orang lain (Santrock, 2019).

Ardhianita dan Andayani (2005) mengungkapkan bahwa beberapa pasangan menganggap berpacaran merupakan hal yang penting untuk dilakukan karena kedua individu yang menjalin hubungan dapat berkesempatan untuk saling mengenal dan menyesuaikan satu sama lain. Individu yang menjalin hubungan pacaran akan berusaha mencari pasangan yang mampu memberikan berbagai kontribusi terkait pemenuhan kebutuhan afeksinya, seperti mampu memberikan rasa aman, mampu membuat individu merasa dicintai, dan diterima oleh pasangannya. Melalui pacaran individu juga mampu belajar lebih terbuka, khususnya pada pasangan, untuk memberikan evaluasi terhadap satu sama lain demi kebaikan hubungan, serta bersama-sama menangani konflik yang terjadi sehingga individu dapat memahami diri sendiri maupun pasangan. Adanya berbagai kebutuhan tersebut tidak jarang mendorong individu selalu memiliki keinginan untuk berdekatan dengan pasangannya, namun meskipun begitu masih ada sebagian pasangan yang menjalani relasi pacaran dengan jarak yang terpisah.

Fenomena hubungan pacaran jarak jauh dapat disebabkan karena adanya bentuk tanggung jawab lain yang harus dilakukan oleh pasangan. Tuntutan yang dimiliki oleh individu pada usia ini mengharuskan masing-masing individu untuk berusaha mandiri sehingga ada yang fokus melanjutkan pendidikan ke jenjang perkuliahan, mencari pengalaman dalam bekerja, maupun mengejar karir. Kondisi tersebut yang mendorong individu terpaksa harus pergi dan mengalami keterpisahan fisik dengan pasangan dalam rentang waktu tertentu. Menurut Mietzner dan Lin (dalam Aryaningsih & Susilawati, 2020), kategori pasangan dapat dikatakan menjalani hubungan jarak jauh apabila individu tinggal terpisah secara geografis dengan pasangan minimal sejauh 80 km dengan jangka waktu pertemuan minimal 3 bulan. Berdasarkan hasil survey dalam penelitian akademis di Amerika menyebutkan bahwa sebanyak 75% mahasiswa melaporkan telah menjalin hubungan jarak jauh (Peterson, 2019).

Di Indonesia, berdasarkan riset mandiri yang dilakukan oleh tirtoid menyebutkan bahwa sekitar 63,4% dari 183 responden menyatakan sedang menjalin

hubungan jarak jauh. Angka tersebut dirincikan dengan jumlah pasangan menikah yang menjalani hubungan jarak jauh sebanyak 28,4% sedangkan pasangan berpacaran yang menjalani hubungan jarak jauh sebanyak 71,6%. Dari riset tersebut juga disebutkan bahwa sekitar 38,8% pasangan menjalani hubungan jarak jauh umumnya hanya berlangsung kurang dari satu tahun, pasangan lain yang dapat menjalin hubungan jarak jauh selama 1-2 tahun sebanyak 27,6%, sedangkan 15,5% pasangan menjalani hubungan jarak jauh sekitar 3-4 tahun, dan 18,1% pasangan lain mampu menjalin hubungan jarak jauh selama lebih dari 4 tahun. Disebutkan pula bahwa salah satu alasan beberapa pasangan harus menjalani hubungan jarak jauh disebabkan karena adanya kepentingan untuk melanjutkan studi ke daerah lain (Wibisono, 2016). Hal ini berarti meningkatnya mahasiswa yang menjalani pendidikan lanjutan di luar daerah tempat asal ikut mendorong peningkatan jumlah pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh.

Menjalini pacaran jarak jauh berarti individu tidak mampu untuk selalu bertemu secara langsung dengan pasangan. Jarak yang terpisah jauh menyebabkan sulitnya bertemu setiap saat karena terbatas oleh jumlah biaya yang mungkin dihabiskan untuk berkomunikasi maupun berkunjung ke tempat pasangan berada. Pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh banyak mengalami berbagai dampak positif maupun negatif. Salah satu dampak positif yang dialami ketika jauh dari pasangan yaitu individu tidak banyak bergantung pada pasangannya dan menjadi lebih mandiri. Di sisi lain, dampak negatif dari terpisahnya jarak antara pasangan yaitu ketika terjadi konflik di dalam hubungan. Tidak jarang dalam menjalin hubungan pacaran ada satu waktu dimana salah satu pihak berbuat kesalahan yang melanggar aturan dalam hubungan sehingga menyakiti pihak yang lain. Kesalahan yang dilakukan pun bervariasi dari masalah sederhana hingga kompleks, dari yang sekedar berperilaku tidak pengertian atau egois hingga yang terlibat dalam perselingkuhan.

Pada dasarnya, dalam menjalani suatu hubungan berpacaran konflik merupakan hal yang biasa muncul ketika ada salah satu pihak yang merasa dikecewakan oleh pihak lainnya. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya masalah yang intens seperti buruknya komunikasi antara kedua pihak, adanya kesalahpahaman, maupun konflik yang tidak terselesaikan dengan baik. Permasalahan yang sama juga dialami oleh sebagian individu yang menjalani hubungan jarak jauh dimana komunikasi merupakan hal yang sering menjadi sumber konflik. Kesibukan yang dimiliki oleh masing-masing individu menyebabkan pasangan yang menjalin

hubungan jarak jauh kesulitan dalam mencari waktu yang tepat untuk sekedar saling berkomunikasi. Ada kalanya komunikasi antara pasangan terhambat ketika berusaha untuk menyelesaikan masalah. Hal ini dikarenakan komunikasi akan lebih efektif apabila dilakukan secara langsung sehingga pesan yang dimaksud dapat tersampaikan secara tepat, namun pada sebagian pasangan yang menjalin hubungan jarak jauh memiliki masalah komunikasi yang buruk.

Konflik lain yang timbul dalam hubungan jarak jauh biasanya berkaitan dengan munculnya kecemasan, kekhawatiran, kecurigaan, kecemburuan, maupun kerinduan yang diakibatkan karena ketidakmampuan individu untuk melihat keseharian pasangannya. Sebagaimana disebutkan oleh Guldner (2003) bahwa keterpisahan fisik dapat mendorong individu untuk membayangkan bahwa pasangannya sedang berselingkuh atau berbohong sehingga menyebabkan munculnya perasaan curiga. Kecurigaan yang berkepanjangan justru dapat membuat hubungan menjadi semakin renggang. Hasil penelitian oleh Purba dan Siregar (dalam Dharmawijayati, 2016) menyebutkan bahwa hubungan jarak jauh dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi biologis maupun psikologis karena dapat memicu stres ketika konflik sedang muncul dalam hubungan. Kondisi seperti ini terutama banyak terjadi pada wanita yang pada dasarnya memiliki sifat lebih sensitif dan emosional.

Beragam konflik yang dialami ketika menjalin hubungan jarak jauh membuat kedua individu rawan mengalami perpisahan. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Lydon, Pierce, dan O'Regan (dalam Winayanti & Widiasavitri, 2016) ditemukan bahwa 75% dari 55 pasangan dilaporkan berakhir putus pada tahun pertama menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Hal tersebut juga didukung oleh survey dari The Center for Study of Long Distance Relationship (2018) yang mengungkapkan bahwa sebanyak 42% hubungan jarak jauh mengalami kegagalan yang salah satunya disebabkan karena adanya konflik. Oleh karena itu, setiap pasangan yang berpacaran membutuhkan adanya komitmen terhadap satu sama lain. Hal ini dikarenakan komitmen yang dimiliki oleh kedua individu akan memunculkan perasaan ingin mempertahankan hubungan dan tidak mudah untuk mengakhiri hubungan meskipun dihadapkan dengan permasalahan yang rumit karena masih berkeinginan untuk terus bersama hingga waktu yang lama. Serupa dengan pernyataan Finkel, Rusbult, Kumashiro, dan Hannon (2002) yang mendefinisikan komitmen dalam 3 komponen, yaitu niat untuk bertahan, orientasi jangka panjang, serta keterikatan psikologis.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti menggunakan metode wawancara terhadap enam responden wanita menemukan bahwa alasan mereka menjalani hubungan jarak jauh karena faktor pendidikan dan bekerja. Dari hasil studi pendahuluan diketahui bahwa 5 dari 6 responden mengaku jika selama menjalani hubungan jarak jauh sering mengalami konflik yang disebabkan karena buruknya komunikasi, kecurigaan terhadap pasangan, kesalahpahaman, dan perdebatan panjang. Beberapa responden mengaku lelah menjalani hubungan jarak jauh karena seringnya menghadapi konflik, namun mereka mengaku bahwa lebih baik mempertahankan hubungan tersebut selama bukan konflik besar seperti perselingkuhan yang terjadi. Salah satu responden mengaku pernah sampai mengakhiri hubungannya karena merasa lelah harus memperdebatkan hal-hal yang sepele meskipun saat ini telah menjalin hubungan kembali dengan pasangannya. Alasan beberapa responden tersebut masih mempertahankan hubungan meskipun mengaku lelah yaitu karena adanya keinginan untuk terus bersama dengan pasangannya dalam waktu yang lama. Dua responden juga menambahkan bahwa saat tidak dalam kondisi berkonflik pasangan mereka banyak menunjukkan sikap yang manis dengan mengirimkan beberapa hadiah kecil atau makanan ketika mereka sibuk mengerjakan tugas kuliah. Mereka juga menambahkan bahwa ketika sedang menghadapi suatu masalah pasangan mereka bersedia untuk mendengarkan keluhan dan memberikan solusi apabila diperlukan.

Salah satu upaya untuk mengurangi dampak negatif dari adanya konflik dalam sebuah hubungan yang dapat berujung pada perpisahan adalah dengan memberikan pemaafan. Pemaafan pada dasarnya bermaksud untuk mencegah individu membalaskan dendam atas perilaku yang telah diterima dari pasangan sehingga dapat meredakan kebencian dan meningkatkan keinginan untuk memperbaiki hubungan kembali dengan pasangan. Individu yang memiliki tingkat pemaafan lebih tinggi menurut temuan Braithwaite, Selby, dan Fincham (2011) cenderung akan berusaha lebih mengatur diri sendiri untuk meningkatkan hubungan dan berusaha menghindari konflik yang dapat berujung merusak hubungan. Hal ini dikarenakan pemaafan yang diberikan oleh pasangan dapat meningkatkan kualitas hubungan, sedangkan kebencian yang berlarut-larut dan konflik yang belum terselesaikan justru akan mengganggu hal tersebut.

Forgiveness diartikan sebagai perubahan motivasi yang mendorong individu untuk membuat keputusan agar tidak lagi membalas dendam maupun menghindari dari orang lain yang telah menyakiti dirinya, melainkan

memiliki maksud untuk berdamai dan tetap menjalin hubungan baik sehingga dapat terhindar dari berbagai perasaan negatif (McCullough, 2008). McCullough (2008) juga berpendapat bahwa pada dasarnya membalas dendam maupun memberikan *forgiveness* adalah naluri yang dimiliki oleh manusia, sehingga kecenderungan manusia dalam memberikan timbal balik ketika berhubungan dengan orang lain merupakan hal yang mendasar dan dapat dipahami jika individu akan menghindari rasa sakitnya secara lebih lanjut dengan mencari peluang untuk membalas orang lain yang telah menyakitinya. Namun, meskipun begitu beberapa individu lebih memilih untuk membebaskan diri dari keterikatan negatif pada orang lain yang telah menyakitinya dengan memberikan *forgiveness* (Thompson et al., 2005).

Sementara itu, Enright dan Coyle (1998) menyebutkan bahwa *forgiveness* merupakan bentuk kesediaan individu untuk memperbaiki hubungan dengan orang yang telah menyakitinya dan menghentikan berbagai keinginan untuk membenci orang yang bersangkutan beserta perilaku negatif yang dilakukannya. Hal ini dikarenakan *forgiveness* yang ditujukan untuk diri sendiri maupun orang lain dapat memberikan kepuasan hidup dan mengurangi adanya tekanan psikologis (Toussaint, Williams, Musick, & Everson, 2001). Menurut Waltman dkk. (2009) meskipun individu memberikan *forgiveness* bukan berarti membiarkan kesalahan orang lain begitu saja, hal tersebut dilakukan sebagai bentuk penawaran suatu belas kasihan dan empati terhadap orang yang telah menyakitinya. Simpulan dari pendapat para ahli mengenai *forgiveness* yaitu adanya dorongan dalam diri individu untuk mengubah perilaku negatifnya sehingga bersedia menghentikan kebencian dan keinginannya membalaskan dendam kepada orang yang telah menyakitinya, kemudian bersedia untuk memperbaiki hubungan di antara kedua individu yang berseteru.

Pemberian *forgiveness* oleh individu ada yang didasarkan pada keputusan maupun emosional (Worthington Jr, 2005). *Forgiveness* berdasarkan keputusan merujuk pada niat individu untuk mengontrol perilakunya dengan tidak menghindari, melampiaskan kemarahan, maupun membalaskan dendam pada pelaku, dan bersikap sebaliknya dengan memperlakukan pelaku sebagai orang yang berharga. Sementara itu, *forgiveness* berdasarkan emosional merujuk pada penurunan emosi negatif yang kemudian digantikan dengan emosi positif, dilakukan karena benar-benar ingin memaafkan orang lain yang telah menyakitinya. *Forgiveness* berdasarkan emosional dianggap lebih efektif karena dapat mengurangi stres. Namun, setiap individu memiliki

perbedaan potensial dalam memaafkan di seluruh konteks hubungan interpersonal karena dipengaruhi oleh perbedaan proses emosional. Hal ini banyak dibuktikan pada kemampuan pemrosesan informasi pada anak-anak dan remaja yang bergantung pada sifat afektif dari hubungan tersebut.

Forgiveness memiliki beberapa aspek berdasarkan pada pendapat yang dikemukakan oleh McCullough (2000), yaitu *avoidance motivation*, *revenge motivation*, dan *benevolence motivation*. *Avoidance motivation* yaitu menurunnya dorongan individu untuk menghindari orang yang telah menyakitinya (*transgressor*). *Revenge motivation* yaitu menghentikan dorongan individu untuk membalaskan perbuatan yang telah dilakukan oleh *transgressor*. Sedangkan *benevolence motivation* yaitu dorongan individu untuk berdamai dan kembali berbuat baik dengan *transgressor* meskipun telah melakukan tindakan yang berbahaya.

Tinggi rendahnya tingkat pemberian *forgiveness* dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor kejadian, kognisi sosial, kualitas hubungan, serta kepribadian individu (McCullough, 2000). Faktor kejadian berkaitan dengan kesalahan yang telah dilakukan, dampak yang diberikan, dan adanya kemauan menyadari serta meminta maaf atas kesalahan yang diperbuat. Faktor kognisi sosial berkaitan dengan adanya empati, pemikiran berulang-ulang, atribusi terhadap kesalahan yang terjadi, maupun pemantapan niat untuk memaafkan. Faktor kualitas hubungan interpersonal berkaitan dengan kedekatan, komitmen dan kepuasan hubungan. Sementara itu, faktor kepribadian berkaitan dengan sifat kepribadian individu, motivasi yang dimiliki, religiusitas, dan keyakinan yang dimiliki individu. Dari beberapa uraian tersebut dapat diketahui bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *forgiveness* adalah komitmen.

Komitmen didefinisikan oleh Rusbult (dalam Adams & Jones, 2012) sebagai motivasi individu untuk tetap bertahan dalam hubungan yang dijalani dan berkaitan dengan orientasi jangka panjang yang memunculkan keterlibatan serta keterikatan psikologis untuk terus bersama dengan pasangannya. Pendapat lain diungkapkan oleh Sears, Freedman, dan Peplau (2009) yang mendefinisikan komitmen sebagai keterikatan individu dalam suatu hubungan dengan orang lain sepanjang waktu dalam keadaan suka maupun duka. Sementara itu, menurut Olson dan DeFrain (2019) yang diartikan sebagai komitmen yaitu keterikatan positif dengan orang lain yang berkembang dari waktu ke waktu secara perlahan dan akan meningkat menjadi lebih cepat jika hubungan yang dibangun bersifat positif.

Setiap pasangan yang menjalin hubungan pacaran jarak jauh pada dasarnya mengalami suatu ketidakpastian terhadap stabilitas hubungan di masa depan. Namun, adanya komitmen yang berfokus pada keinginan untuk mempertahankan hubungan dapat membantu mengurangi kecemasan terhadap berakhirnya hubungan karena individu dapat merasakan timbal balik yang sama dari pasangannya (Stanley, Rhoades, & Whitton, 2010). Berdasarkan uraian tersebut disimpulkan bahwa komitmen merupakan keterikatan individu terhadap orang lain yang mendorong untuk bertahan dalam suatu hubungan jangka panjang dengan melibatkan keterikatan psikologis yang akan meningkat jika hubungan berjalan baik.

Aspek-aspek komitmen menurut pendapat Rusbult yang disebut sebagai *Investment Model of Commitment* (dalam Dharmawijayati, 2016), terdiri atas: (1) *Satisfaction level* merupakan hasil dari keterlibatan dalam hubungan yang menunjukkan tingkat pengalaman individu dalam taraf positif maupun negatif; (2) *Quality of alternative* yaitu pengaruh keberadaan orang lain di luar hubungan yang mampu memenuhi kebutuhan individu; serta (3) *Investment size* yaitu besarnya sumber daya yang telah diberikan dalam hubungan dapat berupa materi maupun non materi seperti uang, waktu, dan usaha.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang mengungkap tema sama dengan penelitian ini, diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Firdaus (2018) dengan judul “Komitmen Perkawinan dengan Pemaafan Terhadap Kebohongan”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komitmen memberikan pengaruh positif terhadap pemaafan kebohongan dalam hubungan perkawinan. Selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Mas’adah (2020) berjudul “Hubungan Komitmen dengan Pemaafan pada Persahabatan Pelajar SMA Negeri 9 Malang”. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa komitmen memiliki hubungan yang signifikan positif dengan *forgiveness* terhadap pelajar SMA Negeri 9 Malang.

Penelitian relevan selanjutnya dilakukan oleh Aiyuda (2017) berjudul “Kepercayaan sebagai Mediator Hubungan Keintiman dan Komitmen Terhadap Pemaafan” memberikan hasil bahwa komitmen memiliki kontribusi terhadap pemaafan melalui hubungan langsung sedangkan kepercayaan tidak memediasi hubungan tersebut. Penelitian relevan lainnya dilakukan oleh Ummah (2018) dengan judul “Hubungan Antara Closeness dengan *Forgiveness* pada Pasangan Dewasa Awal”. Hasil penelitian ini memiliki korelasi bersifat positif yang artinya terdapat hubungan searah antara *closeness* dengan *forgiveness* pada pasangan dewasa

awal. Selanjutnya, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Widasuari dan Laksmiwati (2018) berjudul “Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan *Forgiveness* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada mahasiswa.

Berdasarkan uraian mengenai penelitian terdahulu yang telah dilakukan sebelumnya ditemukan beberapa perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu adanya perbedaan karakteristik hubungan subjek penelitian. Penelitian ini menekankan pada subjek yang memiliki karakteristik hubungan pacaran jarak jauh, sementara pada penelitian sebelumnya menggunakan subjek yang menjalin hubungan perkawinan atau persahabatan. Selain itu, subjek penelitian ini dikhususkan pada wanita dewasa awal yang sedang kuliah sedangkan pada penelitian sebelumnya subjek menggunakan pasangan suami istri, pelajar SMA, atau mahasiswa. Selanjutnya, penelitian sebelumnya memiliki variabel bebas yang berbeda dengan penelitian ini meskipun mengangkat tema yang sama yaitu *forgiveness*.

Berdasarkan uraian fenomena pada latar belakang tersebut maka peneliti berkeinginan untuk mengkaji lebih lanjut dalam suatu penelitian dengan mengangkat judul tentang “Hubungan antara Komitmen dengan *Forgiveness* dalam Menghadapi Konflik pada Dewasa Muda yang Menjalinkan Hubungan Jarak Jauh”. Maka dari itu, tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara komitmen dengan *forgiveness* dalam menghadapi konflik pada dewasa muda yang menjalin hubungan jarak jauh.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara komitmen dengan *forgiveness* dalam menghadapi konflik pada dewasa muda yang menjalin hubungan jarak jauh.

Penyebaran skala menggunakan bantuan aplikasi *google form* melalui *link* yang dibagikan kepada subjek penelitian di berbagai media sosial baik *whatsapp*, *instagram*, maupun *twitter*. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah wanita yang sedang menjalin hubungan jarak jauh dan tinggal di wilayah Jawa Timur dengan jumlah populasi yang tidak diketahui batasnya secara kuantitatif. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *non probability*, yaitu teknik *accidental sampling* dimana sampel ditemukan oleh peneliti secara kebetulan dan dipandang cocok untuk dijadikan sumber data.

Jumlah minimal sampel yang diambil dalam penelitian ini ditentukan menggunakan rumus Lemeshow

karena jumlah populasi tidak diketahui. Jumlah sampel keseluruhan yang digunakan sebanyak 100 orang. Sampel tersebut dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditentukan sehingga dapat mewakili karakteristik dari subjek yang dibutuhkan, diantaranya adalah wanita berusia 18–25 tahun, sedang kuliah di wilayah Jawa Timur, telah menjalin hubungan pacaran jarak jauh selama 1–3 tahun, memiliki intensitas pertemuan dengan pasangan minimal tiga bulan sekali, serta pernah atau sedang mengalami konflik dalam hubungan.

Variabel dalam penelitian ini adalah komitmen (X) dan *forgiveness* (Y). Komitmen adalah usaha individu untuk bertahan dalam suatu hubungan jangka panjang yang melibatkan keterikatan psikologis dengan pasangan, ditunjukkan pada adanya sikap setia dan bertanggungjawab terhadap apa yang telah dibangun bersama pasangan sehingga terdapat keseimbangan antara sikap dan perilaku yang dilakukan. Komitmen terdiri atas tiga aspek, diantaranya adalah *satisfaction level*, *quality of alternative*, dan *investment size*. Sementara itu, *forgiveness* adalah perilaku individu dalam menghentikan keinginannya untuk membenci dan membalaskan dendam pada orang lain yang telah menyakitinya, serta bersedia untuk memperbaiki hubungan kembali bersama orang tersebut. *Forgiveness* terdiri atas tiga aspek, diantaranya adalah *avoidance motivation*, *revenge motivation*, dan *benevolence motivation*.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala yang disusun dengan pertanyaan bersifat tertutup. Adapun instrumen dalam penelitian ini menggunakan dua macam alat ukur yaitu skala komitmen yang disusun berdasarkan aspek-aspek komitmen oleh Rusbult dan skala *forgiveness* yang disusun berdasarkan aspek-aspek *forgiveness* menurut McCoullough. Dalam penyusunan instrumen untuk mengukur skala komitmen dan skala *forgiveness* peneliti menggunakan skala Likert. Data dianalisis menggunakan bantuan SPSS 24.0. Uji validitas untuk mengetahui koefisien korelasi masing-masing butir item dilakukan menggunakan rumus korelasi *product moment pearson*. Sementara itu, untuk perhitungan reliabilitas instrumen dilakukan menggunakan teknik statistik *Alpha Cronbach*.

Analisis data dilakukan dengan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas. serta uji korelasi. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah suatu data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogrov-Smirnov* dengan bantuan SPSS *for windows* versi 24.0. Sebaran data dikatakan normal jika probabilitasnya lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) dan jika nilai probabilitasnya kurang dari ($p < 0,05$) maka sebaran data

tersebut dikatakan tidak normal. Sedangkan, uji linearitas dilakukan menggunakan ANOVA pada SPSS *for windows* versi 24.0 dengan taraf signifikansi 0,05. Data akan dinyatakan linier jika nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05 atau ($p < 0,05$). Uji hipotesis terhadap data hasil penelitian ini dianalisis menggunakan uji *Spearman rho* dengan bantuan SPSS *for windows* versi 24.0. Hal ini dikarenakan tidak terpenuhinya uji asumsi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data penelitian diperoleh dari 100 responden yang telah mengisi skala penelitian dan didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Uji Statistik Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Perilaku_Konsumtif	100	33	101	76,31	11,747
Konformitas	100	65	119	101,45	11,899
Valid N (listwise)	100				

Tabel diatas menunjukkan bahwa nilai rata-rata dari 100 responden untuk *forgiveness* yaitu 76,31, sedangkan nilai rata-rata untuk komitmen yaitu 101,45. Nilai standar deviasi dari *forgiveness* sebesar 11,747 dan standar deviasi dari komitmen sebesar 11,899. Variabel *forgiveness* memiliki nilai minimum 33 dan nilai maksimum 101, sedangkan variabel komitmen memiliki nilai minimum 65 dan nilai maksimum 119.

Uji normalitas untuk mengetahui distribusi normal dari data dilakukan menggunakan *Kolmogrov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 24.0. Penentuan suatu data untuk dapat dikatakan memiliki sebaran data yang normal apabila nilai probabilitasnya lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) dan apabila nilai probabilitas data kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) maka sebaran data dikatakan tidak normal (Hulu & Rohana, 2019).

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	N	Forgivene	Komit
		ss	men
Normal Parameters ^{a,b}		100	100
	Mean	76.31	101.45
	Std. Deviation	11.747	11.899
Most Extreme Differences	Absolute	.070	.098
	Positive	.038	.070
	Negative	-.070	-.098
Test Statistic		.070	.098

Asymp. Sig. (2-tailed) .200^{c,d} .018^c

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan data di atas, hasil uji normalitas variabel *forgiveness* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 dan variabel komitmen menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,018. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel *forgiveness* memiliki sebaran data berdistribusi normal karena nilai signifikansi yang dihasilkan lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sementara itu pada variabel komitmen memiliki data yang dikategorikan tidak berdistribusi normal. Hal tersebut dikarenakan nilai signifikansi variabel komitmen kurang dari 0,05 ($p < 0,05$).

Uji linearitas data dilakukan untuk melihat ada tidaknya hubungan linier antara kedua variabel penelitian. Uji linearitas dapat dilihat dari nilai signifikansi *deviation from linearity* pada tabel ANOVA yang diolah menggunakan bantuan SPSS 24.0. Apabila data memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) maka data dapat dinyatakan linear, sedangkan apabila nilai signifikansi data kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) maka data dinyatakan tidak linear.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas ANOVA Table

			Sum of squares	df	Mean square	F	Sig.
Forgiveness*	Betw een	(combi ned)	9174,373	42	218,437	2,775	,000
Komitmen	grou ps	Lineari ty	3028,225	1	3028,225	38,469	,000
		Deviati on	6146,148	41	149,906	1,904	,012
		Lineari ty					
	Within groups		4487,017	57	78,720		
	Total		13661,390	99			

Dilihat dari nilai *deviation from linearity* pada tabel diatas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel komitmen dan *forgiveness* yaitu 0,012. Nilai signifikansi dari kedua variabel tersebut kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel komitmen dan variabel *forgiveness* memiliki hubungan yang tidak linear. Berdasarkan simpulan tersebut, uji asumsi menjadi tidak terpenuhi sehingga analisis data menggunakan teknik nonparametrik.

Uji hipotesis dimaksudkan untuk menguji kebenaran dari suatu pernyataan yang menentukan ada hubungan atau tidak antara variabel komitmen dengan variabel

forgiveness pada wanita dewasa awal yang menjalin hubungan jarak jauh. Penelitian ini memiliki uji asumsi yang tidak terpenuhi sehingga teknik yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah uji *spearman rho*. Berikut ini merupakan kriteria koefisien korelasi menurut Sugiyono (2015).

Tabel 4. Kriteria Koefisien Korelasi

Nilai korelasi	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Lemah
0,20-0,399	Lemah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

Kedua variabel dapat dikatakan berkorelasi secara signifikan apabila memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), sedangkan apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) maka hubungan kedua variabel tidak signifikan.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

		Correlations	
		Forgiveness	Komitmen
Forgiveness	Correlation Coefficient	1,000	,499**
	Sig. (2-tailed)	.	,000
	N	100	100
Komitmen	Correlation Coefficient	,499**	1,000
	Sig. (2-tailed)	,000	.
	N	100	100

** . Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed)

Berdasarkan uji hipotesis variabel komitmen dan *forgiveness* menggunakan uji *spearman rho*, sebagaimana ditunjukkan pada tabel diatas diperoleh nilai signifikansi kedua variabel sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal tersebut berarti nilai signifikansi lebih kecil dari standar signifikansi 0,05 sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel komitmen dan *forgiveness* pada wanita dewasa awal yang menjalin hubungan jarak jauh. Nilai koefisien korelasi pada uji hipotesis tersebut menunjukkan angka sebesar 0,499, yang mana diartikan bahwa komitmen dan *forgiveness* memiliki korelasi yang dikategorikan dalam tingkat hubungan sedang. Angka koefisien korelasi pada tabel diatas bernilai positif yang menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat searah. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi komitmen maka semakin tinggi pula *forgiveness* pada wanita dewasa awal yang menjalin hubungan jarak jauh, demikian sebaliknya semakin rendah komitmen maka semakin rendah pula *forgiveness* pada wanita dewasa awal yang menjalin hubungan jarak jauh. Berdasarkan simpulan tersebut

maka hipotesis penelitian yang terbukti adalah H_a , yaitu terdapat hubungan antara komitmen dengan *forgiveness* pada wanita dewasa awal yang menjalin hubungan jarak jauh tersebut diterima.

Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara komitmen dengan *forgiveness* dalam menghadapi konflik pada wanita dewasa awal yang menjalin hubungan jarak jauh. Hasil uji hipotesis yang dilakukan menggunakan teknik *spearman rho* pada tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel penelitian. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi yang menunjukkan angka 0,000 ($p < 0,05$).

Nilai koefisien korelasi yang diperoleh bertanda positif dan menunjukkan angka sebesar 0,499 berada pada rentang nilai antara 0,40–0,599. Artinya, korelasi antara kedua variabel berada pada kategori sedang dan memiliki hubungan yang searah dimana apabila komitmen semakin tinggi maka diikuti oleh *forgiveness* yang semakin tinggi pula. Sebaliknya, apabila komitmen semakin rendah maka *forgiveness* akan semakin rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Mas'adah (2020), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel komitmen dan variabel *forgiveness* pada persahabatan pelajar SMA. Penelitian tersebut sedikit berbeda dengan penelitian ini karena variabel komitmen lebih mengarah pada hubungan persahabatan antar pelajar, namun hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel penelitian memiliki korelasi berkategori sedang. Hal itu berarti adanya komitmen yang dimiliki oleh subjek dalam hubungan persahabatannya membuat subjek lebih memilih untuk memaafkan kesalahan yang terjadi sebagai upaya mempertahankan hubungan persahabatan tersebut.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Firdaus (2018) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara komitmen perkawinan dengan pemaafan terhadap kebohongan. Hal ini menunjukkan bahwa adanya komitmen yang kuat dalam hubungan perkawinan mendorong subjek memberikan *forgiveness* secara lebih mudah terhadap kebohongan yang ada dalam perkawinan. Disebutkan pula koefisien determinasi atau *R Square* pada penelitian tersebut sebesar 0,222 yang menunjukkan bahwa komitmen menjelaskan pemaafan terhadap kebohongan sebesar 22,2%.

Setiap individu dalam menjalin hubungan interpersonal tidak pernah terlepas dari adanya konflik, begitu pula hubungan pacaran yang dijalani dalam kondisi keterpisahan jarak. Hubungan pacaran jarak jauh yang dijalani oleh subjek dalam penelitian ini disebabkan

karena pasangannya berada di wilayah yang berbeda untuk bekerja dan melanjutkan pendidikan. Umumnya hubungan pacaran jarak jauh dianggap sulit dan mudah mengalami kegagalan. Namun, keberhasilan suatu hubungan pada dasarnya bergantung pada keterlibatan masing-masing individu itu sendiri. Konflik biasanya terjadi ketika individu berjauhan dengan pasangan sehingga muncul perasaan kesepian dan iri saat melihat orang lain disekitar bersama pasangannya masing-masing. Hal tersebut menyebabkan individu mengalami kerinduan yang berpengaruh pada perubahan *mood*. Selain itu, konflik dapat terjadi apabila kedua individu memiliki keterlibatan yang tidak seimbang dalam hubungan sehingga mendorong timbulnya kekecewaan yang menyebabkan salah satu pihak merasa tersakiti. Semakin mudahnya konflik muncul dalam hubungan jarak jauh tanpa diikuti dengan penyelesaian yang membangun maka dapat berakhir dengan perpisahan. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi terjadinya konflik salah satunya dengan memberikan pemaafan (*forgiveness*) yang merupakan unsur penting dalam proses memperbaiki hubungan interpersonal, khususnya dalam hal ini adalah hubungan pacaran (McCullough, Rachal, & Worthington, 1997).

McCullough (2008) menyebutkan bahwa *forgiveness* merupakan perubahan motivasi individu dalam membuat keputusan untuk menghilangkan keinginan membalas dendam maupun menghindari dari orang yang telah menyakiti dirinya, dan bermaksud membangun hubungan baik kembali. Definisi tersebut menunjukkan bahwa ketika berusaha memaafkan kesalahan pasangan individu akan menghapuskan segala hal negatif, termasuk pikiran buruk maupun perasaan sakit hati, yang berkaitan dengan pasangan. Akan tetapi hal itu bukan berarti individu sungguh-sungguh terbebas dari segala perasaan kecewa meskipun telah memaafkan pasangan.

Proses pemaafan yang dilakukan oleh individu salah satunya bergantung pada komitmen yang dimiliki. Individu dengan komitmen yang kuat cenderung memiliki keinginan untuk mempertahankan hubungan agar dapat berlangsung dalam waktu yang lama. Selaras dengan pernyataan Finkel dkk. (2002) bahwa komitmen pada dasarnya memiliki komponen yang terdiri dari niat untuk bertahan, orientasi jangka panjang, serta keterikatan psikologis. Individu yang memiliki komitmen dan kedekatan erat dengan pasangan akan lebih mudah dalam mengatasi konflik. Hal ini dikarenakan komitmen yang kuat akan mendorong individu untuk melakukan perbaikan atau penyelesaian dengan memberikan *forgiveness* ketika pasangan melakukan kesalahan.

Selain itu, ketika menjalin sebuah hubungan kepentingan masing-masing individu telah menyatu menjadi kepentingan bersama, sehingga konflik yang terjadi dalam hubungan merupakan tanggung jawab bersama untuk menyelesaikannya agar hubungan dapat tetap berlanjut. Pendapat Rusbult dan Finkel (2009) menyebutkan bahwa seringkali individu yang memiliki komitmen kuat akan lebih mengutamakan kepentingan hubungan sehingga mengesampingkan kepentingan pribadinya meskipun sedang berada dalam kondisi yang buruk. Hal ini menyebabkan individu melakukan *forgiveness* untuk menghindari terjadinya konflik yang berkelanjutan.

Pada beberapa kasus, individu mungkin tidak dapat memberikan *forgiveness* dengan mudah terhadap kesalahan yang dilakukan oleh pasangan. Hal tersebut biasanya disebabkan karena kesalahan yang dilakukan oleh pasangan meninggalkan rasa sakit hati mendalam dan memberikan dampak pada kehidupan individu. Oleh karena itu, Merolla (2008) menyebutkan bahwa dalam konteks hubungan pacaran terdapat salah satu cara melakukan *forgiveness* yang umumnya dilakukan sebagai upaya untuk mempertahankan hubungan, yaitu *conditional forgiveness*. *Conditional forgiveness* atau pemaafan bersyarat dilakukan oleh individu terhadap pasangannya dengan membicarakan konflik yang terjadi dalam hubungan untuk kemudian diberikan maaf namun dengan syarat tertentu. Hal tersebut dilakukan apabila individu menginginkan adanya perbaikan dalam hubungan tetapi juga ingin menjelaskan bahwa individu tidak akan mentoleransi kesalahan yang sama di kemudian hari.

Komitmen pada individu dapat terbentuk karena adanya beberapa aspek, sesuai dengan pendapat Rusbult (dalam Dharmawijayati, 2016) diantaranya seperti tingkat kepuasan, tidak adanya orang lain di luar hubungan yang mampu memenuhi kebutuhan, serta besarnya investasi yang diberikan dalam hubungan. Individu yang merasa puas dan nyaman dalam menjalani hubungan akan berusaha untuk menjaganya, sehingga ketika terjadi konflik individu cenderung memiliki orientasi untuk segera menyelesaikannya agar tidak berkepanjangan. Kepuasan dapat dirasakan apabila individu lebih banyak merasa diuntungkan dengan hasil yang diperoleh dalam hubungan sehingga menyebabkan individu cenderung lebih mudah untuk memaafkan pasangan. Sependapat dengan Paleari, Regalia, dan Fincham (2010) yang menyebutkan bahwa kepuasan dapat mempengaruhi individu dalam mempersepsikan kejadian menyakitkan yang dialami.

Selain itu, ketika individu tidak memiliki orang lain diluar hubungan yang dapat memenuhi kebutuhannya,

maka individu cenderung lebih banyak mengandalkan pasangan sehingga mendorong munculnya sikap ketergantungan. Ketergantungan tersebut menyebabkan individu pada akhirnya semakin mengembangkan komitmen yang kuat sehingga cenderung berperilaku tertentu sebagai upaya menjaga hubungan (Wieselquist, 2009). Individu yang merasa puas dengan hubungannya secara tidak langsung akan berusaha membatasi diri dengan lawan jenis dan tidak akan mudah tergoda dengan keberadaan orang lain yang lebih sempurna dari pasangan. Begitu pula banyaknya hal-hal yang telah diinvestasikan dalam hubungan seperti tenaga, waktu, maupun uang turut mendukung peningkatan komitmen yang dimiliki individu. Dengan adanya komitmen yang kuat dapat mendorong individu lebih mempertahankan hubungan dan lebih mudah memaafkan pasangan (Perlman & Vangelisti, 2006).

Hasil penelitian ini menunjukkan angka korelasi sebesar 0,499, yang diartikan bahwa angka tersebut dikategorikan dalam tingkat sedang. Dari simpulan tersebut dapat dikatakan bahwa individu tidak mengalami kesulitan dalam memaafkan kesalahan pasangan, namun tidak mudah pula untuk melakukannya. Hasil korelasi tersebut juga dapat dipengaruhi oleh beberapa hal lain yang mendasari alasan subjek dalam memberikan *forgiveness*, yang berasal dari faktor internal maupun eksternal. Faktor internal dapat berupa usia maupun sikap empati. Semakin bertambah usia, individu memiliki kecenderungan untuk lebih mudah memaafkan karena kemampuan dalam menangani masalah sehari-hari juga semakin meningkat. Menurut Steiner, Allemand, dan McCullough (2011) anak-anak dan remaja memiliki kemauan yang kurang dalam hal memaafkan, namun pada individu dewasa memiliki kemauan dalam memaafkan yang lebih tinggi. Hal ini salah satunya disebabkan karena jangkauan pemikiran yang dimiliki oleh individu dewasa berbeda dengan anak-anak dan remaja. Pengaruh usia terhadap pemaafan juga ditunjukkan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Girard dan Mullet (2012).

Selain itu, individu yang memiliki sikap empati akan berusaha menempatkan diri untuk memahami alasan pasangan melakukan kesalahan, sehingga dapat mendorong individu untuk memberikan maaf dan mencegah munculnya keinginan untuk menyakiti pasangan sebagai bentuk pembalasan. Hal tersebut dikuatkan dengan adanya penelitian yang telah dilakukan oleh Untari (2014) dan menunjukkan adanya hubungan positif antara empati dengan pemaafan.

Selain pengaruh usia dan sikap empati, pemberian maaf juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yang bersifat situasional seperti adanya *apology*. Keputusan individu

dalam memberikan maaf salah satunya didukung oleh adanya penyesalan yang mendalam dari pasangan. Penyesalan yang diikuti dengan permintaan maaf yang tulus dapat meningkatkan kemampuan *forgiveness* pada individu karena munculnya perasaan iba dan empati terhadap pasangan. Sependapat dengan penelitian Strang, Utikal, Fischbacher, Weber, dan Falk (2014) yang menemukan bahwa individu akan lebih mudah memaafkan pasangan setelah mendengar pengakuan atau penyesalan secara langsung. Permintaan maaf atau *apology* dari pasangan dapat dianggap sebagai cara yang efektif dalam mempercepat proses *forgiveness* karena permintaan maaf dapat menunjukkan ketulusan bahwa pasangan sungguh-sungguh merasakan penyesalan atas perbuatannya dan tidak akan mengulangi kesalahan yang sama.

Pada dasarnya, masih banyak faktor-faktor lain yang mempengaruhi individu dalam memberikan maaf pada pasangan yang telah melakukan kesalahan. Unsur lain seperti tingkat sakit hati dan kelukaan yang dirasakan menjadi salah satu hal yang mendorong individu untuk memikirkan kembali perlunya memberikan maaf pada pasangan. Apabila individu bersedia menurunkan keinginan untuk menghindar dan membalas dendam, maka hal tersebut dapat dijadikan upaya untuk meningkatkan kualitas hubungan. Individu bersama pasangannya dapat mengambil pelajaran dari konflik yang terjadi untuk bersama-sama menemukan solusi agar konflik tidak terjadi lagi di kemudian hari. Dengan begitu, kedua individu juga dapat mengembangkan pribadi masing-masing untuk lebih memahami kebutuhan satu sama lain.

Proses pengambilan data tidak mengalami banyak kesulitan, namun penelitian ini tetap memiliki beberapa kelemahan. Kelemahan dari penelitian ini yaitu adanya faktor lain yang mempengaruhi *forgiveness* pada subjek penelitian yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti. Selain itu, setiap individu memandang adanya konflik secara subjektif sehingga tingkat *forgiveness* yang dimiliki pun berbeda-beda bergantung pada tingkat sakit hati dan kelukaan yang dirasakan. Dalam hal ini, penggunaan metode kuantitatif korelasional tidak dapat menjelaskan secara terperinci dan mendalam mengenai konsep *forgiveness* yang dihubungkan dengan komitmen. Hal tersebut berdampak pada hasil skala pemaafan subjek yang belum tentu dapat digeneralisasikan pada populasi karena situasi yang dialami oleh masing-masing individu tidak sama sehingga memerlukan data kualitatif tambahan yang mampu menjelaskan hasil penelitian secara lebih mendalam. Kelemahan lain dari penelitian ini yaitu pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* dengan memilih orang yang

ditemukan secara kebetulan dan dipandang cocok untuk dijadikan sumber data dapat menyebabkan adanya kemungkinan dalam menyamaratakan pengalaman subjek yang menjalin hubungan jarak jauh.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian diperoleh nilai signifikansi variabel komitmen dan *forgiveness* sebesar 0,000, yang berarti memiliki nilai kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel komitmen dengan *forgiveness* dalam menghadapi konflik pada wanita dewasa muda yang menjalin hubungan jarak jauh. Hubungan tersebut memiliki arti bahwa semakin kuat komitmen yang dimiliki oleh subjek dalam menjalin hubungan maka akan semakin tinggi kemauannya untuk melakukan *forgiveness* terhadap kesalahan yang telah dilakukan oleh pasangannya, dan sebaliknya semakin lemah komitmen yang dimiliki maka akan semakin rendah kemauan subjek untuk melakukan *forgiveness* terhadap pasangannya. Dari hasil penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian diterima.

Saran

Peneliti menyadari bahwa selama proses penyusunan laporan hasil penelitian ini masih banyak kekurangan yang perlu dikembangkan. Oleh karena itu, peneliti bermaksud memberikan saran agar dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan oleh penelitian selanjutnya masukan bagi para pembaca. Berdasarkan hasil penelitian tersebut beberapa saran yang dapat diberikan peneliti diantaranya:

1. Bagi subjek penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu subjek penelitian dengan memberikan gambaran tentang komitmen dan *forgiveness* pada pasangan yang menjalin hubungan jarak jauh, serta mampu memberikan manfaat pada subjek baik secara langsung maupun tidak langsung dalam mewujudkan hubungan pacaran jarak jauh yang mampu bertahan hingga mencapai tahap hubungan lebih serius.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas hubungan, khususnya komitmen, memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *forgiveness* dalam hubungan pacaran jarak jauh sehingga peneliti menyarankan agar pasangan yang tengah menjalin hubungan jarak jauh dapat meningkatkan komitmen dalam hubungannya. Hal tersebut dapat dilakukan dengan meningkatkan intensitas komunikasi, saling memahami kondisi dan kesibukan masing-masing, serta bersedia menyelesaikan permasalahan bersama dengan sebaik-

baiknya. Selain itu, masing-masing individu juga perlu meningkatkan kepercayaan satu sama lain sehingga tidak muncul kecurigaan yang dapat menjadi salah satu sumber pemicu konflik.

2. Bagi penelitian selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya sebaiknya pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling sehingga sampel dapat lebih spesifik dan mampu memberikan gambaran yang sesuai dengan tujuan penelitian. Peneliti juga menyarankan agar penelitian selanjutnya dapat lebih memperluas populasi dan memperbanyak jumlah sampel sehingga hasil penelitian dapat lebih representatif. Penelitian selanjutnya dapat mengangkat tema yang berbeda menggunakan faktor-faktor lain dari *forgiveness* seperti tingkat kelukaan, karakteristik kejadian yang menyakitkan, sosial kognitif, bagian lain dari kualitas hubungan seperti kepuasan atau kedekatan, kepribadian individu, rumination, gender, maupun usia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, J. M., & Jones, W. H. (2012). *Handbook of interpersonal commitment and relationship stability*. Springer Science & Business Media.
- Aiyuda, N. (2017). Kepercayaan sebagai mediator hubungan keintiman dan komitmen terhadap pemaafan. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(2), 136–145. <https://doi.org/10.7454/jps.2017.12>
- Ardhianita, I., & Andayani, B. (2005). Kepuasan pernikahan ditinjau dari berpacaran dan tidak berpacaran. *Jurnal Psikologi*, 32(2), 101–111.
- Arnett, J. J. (2013). *Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach*. Boston: Pearson.
- Aryaningsih, P. I. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2020). Peran intensitas komunikasi dan regulasi emosi terhadap konflik interpersonal pada dewasa awal yang menjalani hubungan berpacaran jarak jauh. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(1), 20–30.
- Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Fincham, F. D. (2011). Forgiveness and relationship satisfaction: Mediating mechanisms. *Journal of Family Psychology*, 25(4), 551–559. <https://doi.org/10.1037/a0024526>
- Chaplin, J. P. (2009). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindi Persada.
- Dharmawijayati, R. D. (2016). Komitmen dalam berpacaran jarak jauh pada wanita dewasa awal. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 237–248.
- Enright, R. D., & Coyle, C. T. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. In W. J. E. L. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 139–161). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M., & Hannon, P. A. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 956–974. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.956>
- Firdaus, F. (2018). Komitmen Perkawinan Dengan Pemaafan Terhadap Kebohongan. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 4(1), 40–50.
- Girard, M., & Mullet, E. (2012). Development of the Forgiveness Schema in Adolescence. *Universitas Psychologica*, 11(4), 1235–1244. Retrieved from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_artt_ext&pid=S1657-92672012000400017&lang=pt%0Ahttp://www.scielo.org.co/pdf/rups/v11n4/v11n4a17.pdf
- Guldner, G. T. (2003). *Long distance relationships: The complete guide*. Corona, CA: JF Milne.
- Hulu, V. T., & Rohana, S. (2019). *Analisis Data Statistik Parametrik Aplikasi Spss Dan Statcal: Sebuah Pengantar Untuk Kesehatan* (J. Simarmata, Ed.). Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Mas'adah, R. R. (2020). *Hubungan Komitmen Dengan Pemaafan Pada Persahabatan Pelajar SMA Negeri 9 Malang* (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). Retrieved from <http://etheses.uin-malang.ac.id/22118/>
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43–55. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.43>
- McCullough, M. E. (2008). *Beyond revenge: The evolution of the forgiveness instinct*. New York: Jossey-Bass.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., & Worthington, E. L. (1997). Interpersonal Forgiving in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321–336. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321>
- Merolla, A. J. (2008). Communicating forgiveness in friendships and dating relationships. *Communication Studies*, 59(2), 114–131. <https://doi.org/10.1080/10510970802062428>
- Olson, D. H., & DeFrain, J. (2019). *Marriage and families: Intimacy, diversity, and strengths* (ninth). New York: McGraw-Hill.
- Paleari, E. G., Regalia, C., & Fincham, F. D. (2010). Forgiveness and conflict resolution in close relationships: Within and cross partner effects. *Universitas Psychologica*, 9(1), 35–56. Retrieved

- from
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672010000100004
- Perlman, D., & Vangelisti, A. L. (2006). Personal Relationships: An Introduction. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (pp. 3–7). New York: Cambridge University Press.
- Peterson, R. (2019). 5 Well-Researched Long-Distance Relationship Statistics (2020 Update). Retrieved from <https://datingatadistance.com/long-distance-relationship-statistics/>
- Relationship, T. C. for S. of L. D. (2018). Long distance relationship frequently asked questions 2018. Retrieved from https://www.longdistancerelationships.net/faqs.htm#Do_LDRs_work_Dolong_
- Rusbult, C. E., & Finkel, E. J. (2009). “ *The Part of Me That You Bring Out* ”: *Ideal Similarity and the Michelangelo Phenomenon*. 96(1), 61–82. <https://doi.org/10.1037/a0014016>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (seventeenth). New York: McGraw-Hill.
- Sears, D. O., Freedman, J. L., & Peplau, L. A. (2009). *Psikologi sosial*. Jakarta: Kencana.
- Shulman, S., & Nurmi, J. (2010). Understanding emerging adulthood from a goal-setting perspective. *Special Issue: The Role of Goals in Navigating Individual Lives During Emerging Adulthood, 2010*(130), 1–11.
- Stanley, S. M., Rhoades, G. K., & Whitton, S. W. (2010). Commitment: Functions, formation, and the securing of romantic attachment. *Journal of Family Theory & Review*, 2(4), 243–257. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00060.x>
- Steiner, M., Allemand, M., & McCullough, M. E. (2011). Age differences in forgivingness: The role of transgression frequency and intensity. *Journal of Research in Personality*, 45(6), 670–678. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.09.004>
- Strang, S., Utikal, V., Fischbacher, U., Weber, B., & Falk, A. (2014). Neural correlates of receiving an apology and active forgiveness: An fMRI study. *PLoS ONE*, 9(2), 1–7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0087654>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... Roberts, J. C. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313–360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., & Everson, S. A. (2001). Forgiveness and health: Age differences in a US probability sample. *Journal of Adult Development*, 8(4), 249–257. <https://doi.org/10.1023/A:1011394629736>
- Ummah, H. (2018). *Hubungan antara closeness dengan forgiveness pada pasangan dewasa awal*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Untari, P. (2014). Hubungan Antara Empati dengan Sikap Pemaaf pada Remaja Putri yang Menagalami Kekerasan dalam Berpacaran. *Psikoborneo*, 2(2), 91–96.
- Waltman, M. A., Russell, D. C., Coyle, C. T., Enright, R. D., Holter, A. C., & M. Swoboda, C. (2009). The effects of a forgiveness intervention on patients with coronary artery disease. *Psychology and Health*, 24(1), 11–27. <https://doi.org/10.1080/08870440801975127>
- Wibisono, N. (2016). Menerabas Jarak Demi Cinta. Retrieved from <https://tirto.id/menerabas-jarak-demi-cinta-bw5f>
- Widasuari, D., & Laksmiwati, H. (2018). Hubungan antara kematangan emosi dengan forgiveness pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 1–6.
- Wieselquist, J. (2009). Interpersonal forgiveness, trust, and the investment model of commitment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(4), 531–548. <https://doi.org/10.1177/0265407509347931>
- Winayanti, R. D., & Widiasavitri, 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.
- Worthington Jr, E. L. (2005). More questions about forgiveness: Research agenda for 2005–2015. In E. L. Worthington Jr (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 557–573). New York: Routledge.