

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Perilaku Memaafkan**

##### 1. Definisi Perilaku Memaafkan

Menurut Mc Collough Perilaku Memaafkan ialah sebuah perubahan motivasi seorang individu dimana motivasi membalas dendam semakin menurun, motivasi dalam niat baik meningkat, serta semakin menurun motivasi menghindari pelaku. Menurut Monteiro perilaku memaafkan ialah perasaan negatif yang berubah menjadi perasaan positif karena adanya atensi pada individu yang tidak lagi fokus kepada aspek negatif pada kesalahan orang lain.

Arthur berpendapat perilaku memaafkan adalah suatu proses perubahan orientasi negatif terhadap seseorang yang telah melakukan kesalahan yang kemudian menjadi orientasi positif yang individu lakukan secara sengaja dan secara sadar.

Berdasarkan macam-macam definisi diatas dapat disimpulkan bahwa, Perilaku memaafkan (*Forgiveness*) adalah aspek penting dalam membentuk suatu kepribadian pada diri seseorang. Dengan adanya perilaku memaafkan bisa dikatakan bahwa seorang individu telah berusaha untuk menghilangkan semua keinginann untuk membalas dendam kepada pihak yang menyakiti atau bersalah serta dapat melepaskan hal – hal yang bersifat negatif.

## 2. Aspek – aspek perilaku memaafkan

Mc Cullogh berpendapat bahwa memaafkan terbagi dalam beberapa aspek, yaitu :

- 1) *Advoidance Motivations*, Penurunan motivasi guna menghindari kontak psikologis serta kontak pribadi dengan pelaku. Korban akan menghilangkan keinginannya menjaga jarak dengan pelaku.
- 2) *Revenge Motivations*, Penurunan motivasi untuk membalas dendam kepada pelaku. Korban akan menghilangkan keinginan yang ada dalam dirinya untuk membalas perbuatan menyakitkan yang dilakukan oleh pelaku kepada dirinya.
- 3) *Benevolence Motivations*, Peningkatan motivasi untuk berbuat kebaikan, meskipun subjek merasa menjadi korban atas perbuatan pelaku, tetapi subjek tetap melakukan kebaikan kepada pelaku.<sup>24</sup>

## 3. Faktor yang mempengaruhi perilaku memaafkan

Keinginan seorang individu untuk melakukan proses memaafkan memerlukan kemampuan yang kuat, kerja keras, niat dan latihan mental untuk meningkatkan emosi yang ada dalam diri seorang individu. Menurut Mc Cullough terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi proses pemaafan seseorang, sebagai berikut :

- 1) Proses emosional serta kognitif, hal yang termasuk kedalamnya ialah ruminasi, empati, supresi, dan prespektif saling menerima.
- 2) Kualitas suatu hubungan, faktor seperti komitmen, kepuasan, dan kedekatan merupakan faktor yang dapat menentukan proses

---

<sup>24</sup> Fayola Hakim Batubara. 2021. *Hubungan Religiuitas dengan Perilaku Memaafkan Pada Mahasiswa di Poltekkes Kemenkes*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Medan Area. Medan.

memaafkan seseorang.

- 3) Faktor situasi, variabel yang mempunyai pengaruh terhadap perilaku memaafkan ialah keberadaan faktor apologi. Faktor tersebut seringkali dihubungkan dengan negosiasi.

#### 4. Fase-fase pemaafan

Menurut Enright dan Reed terdapat beberapa fase pemberian maaf, sebagai berikut :

##### 1) Fase pengungkapan

Fase dimana individu menganggap bahwa dirinya memiliki perasaan negatif akibat dari kesalahan yang pernah dilakukannya. Sehingga dari kesalahan tersebut seseorang akan berusaha untuk mengungkapkan perasaan yang dialaminya.

##### 2) Fase keputusan

Fase dimana seseorang akan berfikir secara rasional serta berfikir mengenai kemungkinan memaafkan. Biasanya dalam fase ini seseorang akan mulai berfikir mengenai manfaat yang akan didapatkan setelah melakukan proses pemaafan.

##### 3) Fase tindakan

Fase dimana tingkat pemukiran baru untuk secara aktif memberikan maaf kepada diri sendiri setelah mampu berfikir rasional dalam usaha untuk memahami manfaat dari memaafkan dirinya. Selanjutnya seseorang akan melakukan tindakan nyata untuk menuju perbaikan diri setelah melakukan kesalahan.

#### 4) Fase pendalaman

Fase dimana internalisasi kebermaknaan dari proses memaafkan, seseorang akan memahami bahwa dengan melakukan pemaafan, hal tersebut akan memberi manfaat bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

### **B. Religiuitas**

#### 1. Definisi Religiuitas

Religiuitas tidak hanya diwujudkan dalam beribadah saja, namun juga dapat diwujudkan dengan aktivitas-aktivitas lain. Tidak hanya aktivitas nampak, namun juga aktivitas tidak nampak. Menurut Zakira Daradjat religiuitas adalah suatu sistem kompleks dari kepercayaan, sikap, keyakinan serta upacara yang menghubungkan individu pada suatu hal yang bersifat keagamaan.

Glock dan Stark berpendapat religiuitas merupakan fungsi jiwa seseorang meliputi keyakinan, perasaan, serta perilaku pada ajaran agama yang dianut-Nya dengan cara mengerjakan dimensi - dimensi keagamaan mencakup tata cara ibadah wajib maupun sunat, pengalaman, serta pengetahuan agama dalam diri seseorang.<sup>25</sup>

Dari beberapa definisi diatas, disimpulkan bahwa religiuitas merupakan kedalaman penghayatan keagamaan yang dimiliki seseorang dan keyakinan terhadap adanya Tuhan yang diwujudkan dengan cara mematuhi perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya.<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup> Esti listiari. 2011. Hubungan antara tingkat religiuitas dan pengendalian diri pada remaja tingkat SMA. *Jurnal psikologi*. No. 7, Hal : 55-56.

<sup>26</sup> Rian Maulana. 2019. *Analisis Pengaruh Religiuitas Terhadap Kinerja Karyawan PT bank aceh syariah*. Fakultas ekonomi dan bisnis. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Banda aceh.

## 2. Aspek – aspek religiusitas

Glock dan Stark berpendapat bahwa aspek - aspek yang harus diperhatikan ialah :

- 1) Aspek keyakinan atau ideologi, pengharapan individu berpegang teguh kepada pandangan teologis serta mengikuti kebenaran mengenai doktrin tersebut.
- 2) Aspek praktik agama, meliputi perilaku pemujaan dan ketaatan. Dalam Islam yang termasuk ke dalam dimensi ini menyangkut shalat, puasa, zakat, haji, dan membaca Al-Qur'an.
- 3) Aspek penghayatan, memperhatikan fakta jika semua agama mengandung berbagai pengharapan tertentu. Pada Dimensi ini berkaitan dengan pengalaman keagamaan, perasaan, persepsi, serta sensasi.
- 4) Aspek pengetahuan agama, mengacu pada harapan orang yang beragama dan akan memiliki sejumlah pengetahuan mengenai dasar keyakinan, ritual, tradisi, serta kitab suci.
- 5) Aspek pengalaman atau konsekuensi, mengacu pada identifikasi alat keyakinan mengenai keagamaan, pengetahuan, praktik, serta pengalaman seseorang dari hari ke hari.

## 3. Faktor – faktor yang mempengaruhi religiusitas

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan religiusitas individu menurut Jalaludin yaitu :

- 1) Faktor internal yang berasal dari dalam diri individu yang mendorongnya agar tunduk serta mentaati Allah SWT.

- 2) Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri individu meliputi lingkungan masyarakat, serta lingkungan keluarga. Dimana lingkungan keluarga merupakan sistem kehidupan sosial terkecil serta tempat seorang anak belajar untuk pertama kalinya mengenai berbagai hal salah satunya ialah mengenai religiusitas.

### **C. Kontrol Diri**

#### **1. Definisi Kontrol Diri**

Mahoney dan Thoresen berpendapat bahwa kontrol diri adalah jalinan yang seorang individu lakukan kepada lingkungannya. Averill mengatakan bahwa kontrol diri yaitu kemampuan memodifikasi perilaku individu dalam mengelola suatu informasi, serta kemampuan memilih suatu tindakan berdasarkan hal yang diyakininya.<sup>27</sup> Averil juga berpendapat bahwa kendali diri yang biasa disebut dengan kontrol personal, yaitu kontrol kognitif (*cognitive control*), mengontrol keputusan (*decisional control*), dan kontrol perilaku (*behavioral control*). Sedangkan menurut Berk kontrol diri merupakan kemampuan yang seorang individu miliki untuk menahan keinginan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku dan kurang sesuai dengan norma sosial yang ada.

Hurlock berpendapat bahwa kendali diri muncul akibat adanya perbedaan ketika menyelesaikan masalah, tinggi rendahnya motivasi, mengelola emosi, dan kemampuan mengelola potensi serta pengembangan potensinya. Kontrol diri sendiri juga berkaitan kepada bagaimana individu

---

<sup>27</sup> Ramadona dwi marsela. Mamat supriatna. 2019. Kontrol diri : definisi dan faktor. *Jurnal of innovative counselin : theory, practic dan research*. Vol. 3, No. 2, Hal : 67

ketika mengendalikan dorongan serta emosi dalam dirinya.<sup>28</sup>

Berdasarkan pendapat diatas, disimpulkan bahwa Kontrol Diri merupakan kemampuan individu dalam menahan dorongan dan keinginan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku tidak sesuai dengan norma sosial yang ada.

## 2. Aspek – Aspek Kontrol Diri

Averill menyebutkan kontrol diri dibagi menjadi 3 aspek yaitu:

- 1) Kontrol Perilaku (*Behaviour Control*) ialah kesiapan respons secara langsung guna memodifikasi atau mempengaruhi keadaan yang kurang menyenangkan.
- 2) Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*) adalah kemampuan individu mengolah informasi yang tidak diinginkan. Aspek ini terdiri dari melakukan penilaian (*appraisal*), dan memperoleh informasi (*information gain*).
- 3) Kontrol Keputusan (*Decisional Control*) adalah kemampuan memilih hasil yang diyakini individu, kontrol keputusan berguna dalam menentukan pilihan. Aspek tersebut dibagi menjadi 2 yaitu menafsirkan peristiwa dan mengantisipasi peristiwa.

## 3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri yakni :

- 1) Faktor Internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor internal yang seringkali ikut andil terhadap kontrol

---

<sup>28</sup> Sukardi. 2015. *Hubungan religiusitas dengan pengendalian diri pada remaja di desa arul kumer selatan aceh tengah*. skripsi. Fakultas psikologi. Universitas medan area.

diri adalah usia. Dimana semakin bertambah usia seseorang, maka akan semakin bertambah pula kemampuan dalam mengontrol dirinya.

- 2) Faktor Eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu contohnya faktor lingkungan individu seperti faktor keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua seringkali dapat menentukan bagaimana seseorang dapat mengontrol dirinya. Oleh karena itu, jika orang tua mampu menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intens sedari dini, dan orang tua mampu untuk terus konsisten dengan semua konsekuensi yang nantinya anak lakukan apabila anak menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan, maka sikap konsistensian ini akan dapat diinternalisasi oleh anak. Selanjutnya akan menjadi kontrol diri baginya.

#### 4. Teknik-teknik yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Skinner berpendapat bahwa terdapat lima teknik kontrol diri, yaitu :

- 1) Menghindar atau memindah (*Avoiding / Removing*)

Menghindar dari keadaan yang dapat mempengaruhi, serta menjauhkan diri dari situasi pengaruh tersebut, sehingga tidak lagi diterima sebagai stimulus.

- 2) Penjenuhan (*Satiation*)

Membuat diri menjadi jenuh dengan suatu tindakan atau tingkah laku, sehingga tidak lagi bersedia melakukan hal tersebut.



3) Stimuli yang tidak di sukai (*Adversive Stimuli*)

Menciptakan stimulus yang kurang menyenangkan atau yang muncul beriringan dengan stimulus yang ingin dikontrol.

4) Memperkuat Diri (*Reinforce Oneself*)

Memberi reinforesemen kepada diri sendiri akan “prestasi” yang dimiliki.

5) Tingkah laku takhayul (*Superstitious Behavior*)

Sebuah respon yang berhubungan pada penguatnya secara kebetulan, tanpa menunjukkan hubungan adanya sebab akibat yang jelas.

**D. Hubungan Antar Variabel Religiusitas, Kontrol Diri, Dengan Perilaku Memaafkan**

Masa remaja biasanya ditandai dengan munculnya beberapa perubahan – perubahan yang biasanya ditandai dengan munculnya perubahan secara biologis, kognitif, maupun sosial – emosional. Pada masa transisi inilah seringkali emosi para remaja menjadi kurang stabil dan kurang menentu, sehingga menjadikannya mudah merasa emosi ketika sedang menghadapi suatu persoalan atau juga ketika sedang menyelesaikan suatu masalah. Selain itu manusia merupakan makhluk sosial, dimana dapat diartikan bahwa didalam kehidupannya manusia sangat membutuhkan bantuan manusia lainnya. Namun pada kenyataanya tak jarang ketika seorang individu berinteraksi dengan individu lainnya, seseorang tak jarang akan membuat kesalahan kepada individu lain dan hal inilah yang biasanya menimbulkan kesalahfahaman, gesekan atau masalah dalam suatu hubungan.

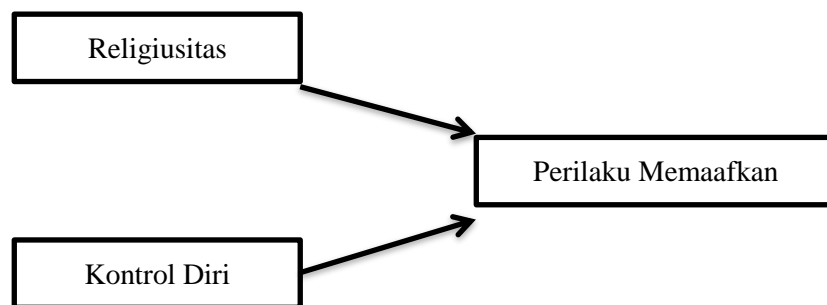
Pada keadaan lain tentunya individu pernah mengalami perlakuan atau keadaan yang menyakitkan. Satu hal yang bisa dilakukan guna mengatasi hal tersebut ialah dengan melalui proses memaafkan.

Setiap individu tentunya memiliki perilaku memaafkan yang berbeda antar satu sama lain. Menurut Mc Collough Perilaku Memaafkan ialah perubahan motivasi seorang individu untuk membalas dendam kepada pelaku pelanggaran menjadi semakin menurun, motivasi niat baik menjadi meningkat, serta semakin menurun motivasi menghindari pelaku. Perilaku memaafkan tersebut tentunya juga dipengaruhi dengan faktor lain yaitu religiusitas. Glock dan Stark berpendapat religiusitas merupakan keseluruhan dari fungsi jiwa seseorang mencakup keyakinan, perasaan, serta perilaku yang diarahkan secara sadar serta sungguh-sungguh kepada ajaran agama yang dianut-Nya dengan mengerjakan lima dimensi keagamaan yang mencakup tata cara ibadah wajib maupun sunat, pengalaman, serta pengetahuan agama dalam diri seorang individu. Tentunya terdapat hubungan positif antara religiusitas dan perilaku memaafkan yang dilakukan seorang remaja.

Selain religuitas juga ada kontrol diri yang cukup berkaitan dengan perilaku memaafkan Averill berpendapat kontrol diri merupakan kemampuan memodifikasi perilaku, mengelola suatu informasi, dan kemampuan memilih suatu tindakan berdasarkan hal yang diyakininya. Jika seorang individu memiliki kemampuan pengendalian diri yang tinggi, diharapkan individu dapat memperhatikan cara yang tepat dalam berperilaku. Dalam hal ini seorang remaja harus dapat mengendalikan dirinya dengan

baik, terutama dalam menghadapi suatu permasalahan dengan orang lain. Remaja yang memiliki perilaku memaafkan yang kurang baik diindikasikan mempunyai tingkat religiusitas serta kontrol diri yang rendah. Hal ini juga berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Wina Aulia, Yantri Maputra, Nelia Afriyeni, Liliyana Sari. 2022 yang berjudul Hubungan Religiusitas Dengan Kontrol Diri Dalam Penggunaan Tik Tok Pada Remaja menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara religiusitas dengan kontrol diri dalam penggunaan tik tok.

Dalam penelitian ini, faktor kontrol diri dan religiusitas dipilih sebagai faktor yang akan memprediksi perilaku memaafkan pada remaja akhir. Kontrol diri yang tinggi dan religiusitas yang tinggi akan mampu membuat perilaku memaafkan seorang remaja akhir tinggi pula.



Gambar 1. Hubungan Religiusitas, Kontrol Diri dengan Perilaku Memaafkan