

HUBUNGAN PEMAAFAN DAN HARGA DIRI SELF-ESTEEM PADA SISWA SMA DI TASIKMALAYA

Septiani Nursaadah¹, Dewang Sulistiana², Muhammad Muhajirin³

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya
Septianinursaadah1620@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the relationship between forgiveness and self-esteem in high school students in Tasikmalaya. This study uses a quantitative approach with a correlational method. The research sample consisted of 373 students who were measured using the Forgiveness Scale and Self-Esteem Scale. Data analysis was carried out using the Pearson Product Moment correlation technique using the SPSS version 25 program. The results showed that the level of forgiveness of students was in the moderate category, while the level of self-esteem was in the high category. The correlation test produced a value of $r = -0.216$ with $p = 0.000$ ($p < 0.01$) which indicated a negative and significant relationship between forgiveness and self-esteem. This means that the higher the level of forgiveness of students, the lower their level of self-esteem tends to be, and vice versa. This finding emphasizes the importance of the role of guidance and counseling services in helping students understand that forgiveness is not a weakness, but rather a psychological strength that supports the development of positive emotions and social relationships

Keywords: *forgiveness, self-esteem, self-emotional, senior high school student*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pemaafan dan harga diri pada siswa SMA di Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian berjumlah 373 siswa yang diukur menggunakan Skala Pemaafan dan Skala Harga Diri. Analisis data dilakukan dengan teknik korelasi Product Moment Pearson menggunakan program SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemaafan siswa berada pada kategori sedang, sedangkan tingkat harga diri berada pada kategori tinggi. Uji korelasi menghasilkan nilai $r = -0,216$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara pemaafan dan harga diri. Artinya, semakin tinggi tingkat pemaafan siswa, maka cenderung semakin rendah tingkat harga dirinya, dan sebaliknya. Temuan ini menegaskan pentingnya peran layanan bimbingan dan konseling dalam membantu siswa memahami bahwa memaafkan bukanlah kelemahan, melainkan kekuatan psikologis yang mendukung perkembangan emosi dan hubungan sosial yang positif.

Kata kunci: *pemaafan, harga diri, emosi diri, siswa SMA*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode perkembangan yang sangat penting dan kritis dalam kehidupan individu, karena pada fase ini, berbagai aspek diri seperti identitas, emosi, dan hubungan sosial mulai terbentuk. Selama masa remaja, individu mengalami perubahan biologis yang signifikan, serta perubahan kognitif dan sosial yang mengharuskan mereka

untuk dapat beradaptasi secara efektif dalam berbagai situasi emosional (Santrock, 2019). Remaja sering dihadapkan pada tantangan-tantangan sosial, baik itu berupa konflik dengan teman sebaya, perbedaan pendapat, atau kesalahpahaman, yang dapat memicu perasaan negatif seperti marah, kecewa, dan bahkan rasa dendam. Dalam situasi-situasi seperti ini, penting bagi remaja untuk memiliki kemampuan memaafkan (*forgiveness*), karena pemaafan menjadi salah satu cara untuk menjaga hubungan sosial tetap terjalin dengan baik meskipun ada ketegangan emosional.

Pemaafan itu sendiri adalah sebuah proses yang melibatkan aspek emosional dan kognitif, di mana individu berusaha untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan perasaan negatif terhadap orang yang telah menyakiti mereka dan menggantikannya dengan perasaan positif, seperti empati dan kasih sayang (McCullough et al., 1997). Memaafkan bukan hanya berfungsi untuk memulihkan dan memperbaiki hubungan sosial yang terganggu, tetapi juga memiliki manfaat yang besar dalam menjaga kesehatan mental seseorang, mengurangi tingkat stres, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Worthington & Scherer, 2004). Dalam lingkungan pendidikan, kemampuan siswa untuk memaafkan dapat mempermudah mereka dalam membangun hubungan sosial yang lebih harmonis, mengurangi perilaku agresif, serta menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif dan mendukung perkembangan akademis mereka (Enright, R. D., & Fitzgibbons, 1968).

Di sisi lain, harga diri (*self-esteem*) juga merupakan faktor yang sangat penting dalam kehidupan remaja, yang mencerminkan bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri, baik secara positif maupun negatif. Harga diri menggambarkan seberapa besar seseorang menghargai dan menerima dirinya, serta memiliki keyakinan dalam kemampuannya untuk menghadapi berbagai tantangan hidup (Rosenberg, 1965). Remaja dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki stabilitas emosi yang lebih baik, rasa percaya diri yang kuat, dan kemampuan untuk mengatasi tekanan sosial yang mereka hadapi. Sebaliknya, harga diri yang rendah sering dikaitkan dengan perasaan tidak berharga, mudah tersinggung, serta kesulitan dalam menjalin dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat (Baumeister et al., 2003).

Menghubungkan pemaafan dengan harga diri menjadi suatu hal yang menarik untuk diteliti, karena keduanya memainkan peran yang sangat penting dalam kesejahteraan psikologis remaja. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu dengan harga diri tinggi lebih cenderung mampu memaafkan, karena mereka memiliki kontrol emosi yang lebih baik,

yang memungkinkan mereka untuk mengatasi perasaan negatif dengan lebih efektif (Allemand et al., 2007). Namun, ada pula temuan yang menyatakan bahwa dalam beberapa konteks, pemaafan justru dapat berhubungan negatif dengan harga diri, terutama jika individu memandang pemaafan sebagai bentuk kelemahan atau kekurangan diri (Maltby et al., 2001). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai hubungan antara pemaafan dan harga diri pada siswa SMA di Tasikmalaya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam membantu siswa untuk mengembangkan pemahaman yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri dan orang lain

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan kuantitatif dirancang untuk menjawab pertanyaan penelitian secara terukur melalui analisis statistik, sehingga dapat memberikan gambaran mengenai tingkat pemaafan dan harga diri siswa dalam bentuk angka atau skor. Menurut Creswell (2023:14), penelitian kuantitatif bertujuan untuk menguji teori, mengungkapkan fakta, serta menggambarkan hubungan antarvariabel secara objektif. Sementara itu, metode deskriptif digunakan untuk memaparkan hasil penelitian berdasarkan skor yang diperoleh. Heppner et al (2016:224) menjelaskan bahwa metode deskriptif merupakan jenis penelitian yang berfokus pada penggambaran fenomena atau kondisi sebagaimana adanya tanpa memanipulasi variabel yang diteliti.

Penelitian ini menggunakan desain korelasional. Menurut Heppner et al (2016:244), desain korelasional bertujuan untuk menguji hubungan antara dua atau lebih variabel. Sementara itu, (Sugiono, 2019) menjelaskan bahwa penelitian korelasional dilakukan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antar variabel tanpa adanya manipulasi, penambahan, atau perubahan pada variabel yang diteliti. Berdasarkan kedua pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian korelasional digunakan untuk mengetahui keterkaitan antara dua variabel atau lebih. Dalam penelitian ini, desain korelasional dipilih karena peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel pemaafan dan harga diri pada siswa SMA di Kota Tasikmalaya, tanpa melakukan intervensi atau manipulasi terhadap subjek penelitian.

Instrumen dalam penelitian ini adalah Skala Pemaafan (Forgiveness Scale) yang dibuat sendiri oleh peneliti menggunakan teori dari Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory (TRIM-18) oleh (McCullough et al., 1997), yang mencakup tiga aspek: avoidance motivation, revenge motivation, dan benevolence motivation. Skala Harga Diri (Self-Esteem Scale) yang diadopsi dari (Aryanto, 2021) dibuat menggunakan teori dari Coopersmith Self-Esteem Inventory (CSEI) oleh (Coopersmith, 1967), yang meliputi aspek power, competence, significance, virtue. Kedua instrumen menggunakan skala Likert dengan lima untuk pemaafan dan empat pilihan jawaban untuk self-esteem telah diuji validitas serta reliabilitasnya dengan nilai $\alpha = 0,921$ untuk pemaafan dan $\alpha = 0,931$ untuk harga diri, menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. Data dianalisis menggunakan korelasi Product Moment Pearson melalui program IBM SPSS Statistics versi 25, untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antar variabel. Taraf signifikansi yang digunakan adalah $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil gambaran umum pemaafan pada siswa SMA di Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran berjumlah 373 siswa yang terdiri dari 177 siswa laki-laki dan 196 siswa perempuan.

Tabel Gambaran Umum Pemaafan

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
$X > 99$	Tinggi	21	5,63%
$61 \leq X \leq 99$	Sedang	325	94,4%
$X < 61$	Rendah	0	0%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 373 siswa, sebanyak 21 siswa (5,63%) memiliki tingkat pemaafan tinggi, 325 siswa (94,4%) sedang, dan tidak ada yang rendah. Hal ini menunjukkan kemampuan memaafkan siswa tergolong sedang.

Sedangkan profil gambaran umum harga diri pada siswa SMA di Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2025/2026 berjumlah 373 siswa yang terdiri dari 177 siswa laki-laki dan 196 siswa perempuan.

Tabel Gambaran Umum Self-Esteem

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
$X > 150$	Tinggi	234	62,7%
$100 \leq X \leq 150$	Sedang	139	37,3%
$X < 100$	Rendah	0	0%

Pada variabel self-esteem, terdapat 234 siswa (62,7%) berkategori tinggi, 139 siswa (37,3%) sedang, dan tidak ada yang rendah. Dengan demikian, tingkat harga diri siswa tergolong tinggi, mencerminkan kondisi psikologis yang positif.

Berdasarkan hasil uji korelasi antara pemaafan dan harga diri pada siswa SMA di Kota Tasikmalaya dengan menggunakan pearson dan dibantu dengan sofeware IBM SPSS Statistics versi 25 menghasilkan nilai sebagai berikut

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai $r = -0,216$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara pemaafan dan harga diri siswa SMA di Kota Tasikmalaya. Artinya, semakin tinggi tingkat pemaafan, maka cenderung semakin rendah tingkat harga diri, dan sebaliknya.

Tabel Hasil Uji Korelasi Pemaafan Dan *Self-Esteem*

		PEMAAFAN	SELF-ESTEEM
PEMAAFAN	Pearson Correlation	1	-.216**
	Sig. (1-tailed)		0.000
	N	373	373
SELF-ESTEEM	Pearson Correlation	-.216**	1
	Sig. (1-tailed)	0.000	
	N	373	373

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

PEMBAHASAN

Pemaafan

Penelitian terhadap 373 siswa SMA di Kota Tasikmalaya menunjukkan bahwa tingkat pemaafan siswa berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor 81 ($SD = 18$). Sebanyak 5,63% siswa tergolong tinggi, 94,4% sedang, dan tidak ada yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mampu mengelola emosi negatif seperti marah dan kecewa, meskipun belum sepenuhnya mampu melepaskan pengalaman menyakitkan.

Menurut McCullough (2000), pemaafan ditandai oleh penurunan motivasi membalas dan menghindari serta peningkatan motivasi berbuat baik. Dengan demikian, siswa berada pada tahap menengah proses pemaafan motivasi negatif mulai berkurang, sedangkan motivasi

positif belum optimal. Lingkungan sekolah yang kondusif turut memperkuat empati dan sikap saling menghormati (Worthington, 2006). Hal ini menunjukkan bahwa pemaafan pada siswa SMA di Kota Tasikmalaya berada dikategori sedang berdasarkan aspek avoidance (25,62), revenge (24,39), dan benevolence (23,81) semuanya berada pada kategori sedang, menandakan bahwa siswa mampu menekan dorongan negatif namun masih berproses menuju pemaafan yang matang. Sejalan dengan Exline et al (2008) dan Yang et al (2024), kondisi ini menunjukkan adanya perkembangan empati dan penerimaan diri sebagai dasar pemaafan sejati.

Secara keseluruhan, siswa berada pada tahap menengah pemaafan, sesuai model Enright, R. D., & Fitzgibbons (1968) yang menekankan transisi dari pengenalan emosi negatif menuju penerimaan dan kebaikan terhadap pelaku. Temuan ini menunjukkan perlunya layanan bimbingan konseling yang menumbuhkan empati dan pengelolaan emosi. Sejalan dengan Toussaint (2015), pemaafan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan hubungan sosial yang positif di sekolah.

Harga Diri (*Self-Esteem*)

Penelitian terhadap 373 siswa SMA di Kota Tasikmalaya menunjukkan bahwa self-esteem siswa tergolong tinggi, dengan 62,7% pada kategori tinggi dan 37,3% sedang, serta tidak ada yang rendah. Rata-rata skor 125 (SD = 25) menggambarkan bahwa siswa memiliki pandangan positif terhadap diri, percaya kemampuan sendiri, dan merasa berharga dalam lingkungan sosial maupun akademik.

Temuan ini sejalan dengan Orth & Robins (2014) yang menyatakan bahwa self-esteem tinggi mencerminkan evaluasi diri positif dan berperan penting bagi kesejahteraan psikologis. Siswa dengan self-esteem tinggi cenderung percaya diri, mampu mengendalikan diri, dan tangguh menghadapi tekanan. Dilihat dari aspeknya, keempat aspek Power, Competence, Significance, dan Virtue semuanya berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa merasa cukup berharga, mampu, diterima secara sosial, dan memiliki nilai moral yang baik (Kurnaz et al., 2020)

Siswa memiliki self-esteem yang positif dan stabil, menunjukkan dukungan sosial serta iklim sekolah yang sehat. Namun, masih diperlukan pembinaan karakter dan bimbingan psikologis untuk memperkuat rasa percaya diri dan penerimaan diri siswa. Sejalan dengan Zhang et al (2021), dukungan sosial dan intervensi seperti mindfulness dapat meningkatkan

self-esteem dan kesejahteraan psikologis remaja.

Hubungan Pemaafan dan Harga Diri (*Self-Esteem*)

Berdasarkan uji korelasi Pearson menggunakan IBM SPSS 25, diperoleh nilai $r = -0,216$ dengan $p = 0,000 < 0,01$, menunjukkan adanya hubungan signifikan namun lemah dan negatif antara pemaafan dan self-esteem pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tasikmalaya. Artinya, semakin tinggi pemaafan, semakin rendah self-esteem, dan sebaliknya.

Hasil ini berbeda dari penelitian Toussaint (2015) dan Shah (2022) yang menemukan hubungan positif antara keduanya. Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh konteks remaja yang masih dalam fase pencarian jati diri, di mana memaafkan kadang dianggap sebagai tanda kelemahan, bukan kekuatan (McCullough, 2000). Selain itu, self-esteem juga dipengaruhi oleh faktor seperti dukungan sosial dan penerimaan diri (Rosenberg, 1965).

Temuan ini menegaskan perlunya bimbingan konseling yang menanamkan makna pemaafan sebagai bentuk kekuatan dan kedewasaan emosional. Sejalan dengan Yang et al (2024), self-esteem yang kuat membantu individu memaafkan dengan tulus tanpa kehilangan rasa berharga.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara pemaafan dan harga diri pada siswa SMA di Kota Tasikmalaya. Semakin tinggi kemampuan memaafkan siswa, cenderung semakin rendah tingkat harga dirinya, dan sebaliknya. Hasil ini menunjukkan bahwa persepsi siswa terhadap makna pemaafan masih dipengaruhi oleh cara pandang sosial dan emosional. Oleh karena itu, peran guru bimbingan dan konseling menjadi penting dalam membangun kesadaran bahwa memaafkan bukanlah kelemahan, melainkan kekuatan psikologis yang dapat memperkuat harga diri dan meningkatkan kesehatan mental siswa. Bagian ini memuat kesimpulan hasil penelitian terkait dengan pertanyaan dan bersifat generalisasi sesuai dengan temuan permasalahan penelitian. Bagian ini juga dapat ditambahkan saran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, Guru Bimbingan dan Konseling, serta seluruh siswa SMA di Kota Tasikmalaya yang telah bersedia menjadi

responden penelitian ini. Terima kasih juga kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, serta pihak Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya atas dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Allemand, M., Amberg, I., Zimprich, D., & Fincham, F. D. (2007). *The role of trait forgiveness and relationship satisfaction in episodic forgiveness*. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(2), 199–217. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.2.199>
- Aryanto, W. (2021). *Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Remaja*. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). *Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?* *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Coopersmith. (1967). *The Antecedents of Self Esteem*. Creswell, j.w & Creswell, J. D. (2023). *Research Design*.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons. (1968). *Book Reviews : Book Reviews*. *Educational and Psychological Measurement*, 28(3), 951–951. <https://doi.org/10.1177/001316446802800332>
- Exline, J. J., Worthington, E. L., Hill, P., & Mccullough, M. E. (2008). *For Social and Personality Psychology*. *Personality and Social Psychology Review*. <https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0704>
- Heppner, P. P., Wampold, B., Owen, J., Thompson, M., & Wang, K. (2016). *Research Design in Counseling*.
- Kurnaz, M. F., Teke, E., & Günaydın, H. A. (2020). *Relationship between Self-Esteem and Life Satisfaction: A Meta-Analysis Study*. *Research on Education and Psychology*, 4(2), 236–253.
- Maltby, J., MacAskill, A., & Day, L. (2001). *Failure To Forgive Self And Others: A Replication And Extension Of The Relationship Between Forgiveness, Personality, Social Desirability And General Health*. *Personality and Individual Differences*, 30(5), 881–885. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00080-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00080-5)

- 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., Worthington, E. L. . J., & Rachal, K. C. (1997). *Interpersonal Forgiving In Close Relationships*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321–336. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.73.2.321>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). *The Development Of Self-Esteem*. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Rosenberg, M. (1965). *Self-Esteem Development And Life Outcomes*
- Santrock, J. W. (2019). *In Adolescence*. Seventeenth Edition..
- Shah, S. (2022). *Correlational Study of Forgiveness with Life Satisfaction and Self-Esteem Among College Students*. <https://doi.org/10.25215/1004.107>
- Sugiono. (2019). *Metode penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Toussaint. (2015). *Aging, forgiveness, and health*. *Forgiveness and Health: Scientific Evidence and Theories Relating Forgiveness to Better Health*, January 2015, 205–220. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9993-5>
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). *Forgiveness Is An Emotion-Focused Coping Strategy That Can Reduce Health Risks And Promote Health Resilience: Theory, Review, And Hypotheses*. *Psychology and Health*, 19(3), 385–405. <https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>
- Yang, S., Jing, L., He, Q., & Wang, H. (2024). *Fostering Emotional Well-Being In Adolescents: The Role Of Physical Activity, Emotional Intelligence, And Interpersonal Forgiveness*. *Frontiers in Psychology*, 15(May), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1408022>
- Zhang, D., Lee, E. K. P., Mak, E. C. W., Ho, C. Y., & Wong, S. Y. S. (2021). *Mindfulness-Based Interventions: An Overall Review*. In *British Medical Bulletin* (Vol. 138, Issue 1, pp. 41–57). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldab005>