

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Objek dalam psikologi perkembangan merupakan manusia sebagai person. Hal tersebut memberikan ketertarikan bagi para psikolog akan masalah sampai seberapa jauh perkembangan manusia dipengaruhi oleh perkembangan masyarakatnya (Berg, 1956). Dewasa awal yaitu masa dimana individu mengalami masa perkembangan yang kompleks tentang bagaimana orang dewasa serta proses psikologis individu yang mendasarinya (Shulman, dkk., 2005). Individu pada dewasa awal ini akan memiliki peran dan tanggung jawab yang lebih besar dari periode yang sudah dilalui sebelumnya baik pada diri sendiri, pengendalian emosi merupakan aspek yang sangat penting dalam proses menjadi orang dewasa. Menurut Santrock (2011) dewasa awal ini berada pada usia 18 tahun sampai dengan 25 tahun, tahap ini dicirikan dengan kegiatan bersifat eksperimen dan eksplorasi. Transisi dari tahap remaja menuju tahap dewasa awal diwarnai dengan perubahan yang berkelanjutan.

Seseorang yang menempuh masa dewasa akan mengalami adanya perubahan dan penyesuaian sosial maupun psikologis sehingga bisa menampakkan suatu kebingungan dan ketidaknyamanan. Hal ini disebabkan adanya pergantian fungsi lama dari remaja ke dewasa serta beradaptasi dengan nilai-nilai yang dijunjung sebelumnya yang kemudian akan dipertimbangkan kembali, disinkronkan atau bahkan dikeluarkan (Matt, Seus, & Segumman, 1997 dalam Shulman dkk, 2005).

Masa dewasa awal merupakan beralihnya suatu pandangan egosentris menjadi sikap yang empati serta pada masa ini penentuan relasi sangat berperan penting. Dewasa awal merupakan tahap dimana individu menemukan banyak masalah, penuh ketegangan emosional, periode isolasi sosial, serta perubahan nilai-nilai dan penyesuaian diri pada pola hidupnya (Hurlock, 2002). Individu pada masa dewasa awal akan mengalami berbagai permasalahan seperti bagaimana mengenal diri mereka sendiri, belajar memahami orang lain, serta beradaptasi dengan banyak hal-hal baru. Individu yang berada pada masa dewasa awal diharapkan memiliki kematangan psikologis dan kesiapan secara kognitif, afektif serta psikomototiknya, tidak hanya itu tetapi juga mampu menjalankan perannya bersama dengan orang lain di masyarakat (Mappiare, 1983).

Menurut Havighurts (dalam Mappiare, 1983) bahwa individu pada masa dewasa awal akan berusaha mendapatkan kelompok sosial yang memiliki nilai serta pemahaman yang sejalan. Selain itu, sebagai individu yang pernah melakukan kesalahan, terkadang individu berada pada situasi yang menyakitkan atau mengecewakan. Terjadinya konflik atau masalah menyebabkan individu lain tersakiti, bahkan tidak semua bisa melupakan dan sulit memproses *forgiveness* terhadap kesalahan yang pernah dilakukan oleh orang lain dengan tulus (Nashori, 2008).

Ketika berinteraksi individu pasti pernah berbuat salah kepada individu lain dan kemudian akan terjadi gesekan atau kesalahpahaman antara keduanya serta di sisi lain, individu pasti juga pernah mengalami perlakuan yang kurang menyenangkan dan menyakiti dari orang lain (Sejati, 2018). Menurut

Radatussalam dan Susanti (2014), tidak semua individu dewasa awal bersedia dan memiliki kapasitas yang tulus untuk memberikan *fogiveness* serta tidak mengingat kesalahan orang lain yang sudah membuat mereka kecewa atau melakukan kesalahan. Karena proses *forgiveness* berkaitan dengan emosi manusia yang dinamis dan sangat reaktif, butuh usaha besar, tekad kuat, dan latihan mental. Hal tersebut dibuktikan dari data kasus yang dilansir dari Sindo News.com pada tahun 2018 menjelaskan bahwa hamper 80% kasus pembunuhan dengan motif sakit hati dan dendam. Pencegahan pembunuhan dengan motif sakit hati sulit untuk dihilangkan atau dicegah (Yamin 2018).

Menurut Nashori (2014) *forgiveness* merupakan kecenderungan untuk meninggalkan hal-hal tidak nyaman yang berasal dari hubungan interpersonal. Hal ini dilakukan dengan cara membangun dan menjaga perasaan, pikiran, dan hubungan yang lebih positif dengan orang yang telah melakukan kesalahan dan perilaku yang merugikan. *Forgiveness* juga merupakan perubahan motivasi yang mendorong individu untuk menghindari dendam dan mengupayakan perdamaian dengan orang yang pernah menyakiti mereka. Ini tidak hanya bermaksud untuk berdamai, tetapi juga untuk mempertahankan hubungan positif, sehingga dapat menghindari berbagai perasaan negatif (McCullough, 2008). Dengan melakukan *forgiveness*, emosi negatif seperti marah, kecewa, cemas, sakit hati, dan depresi yang dirasakan oleh individu dapat menjadi emosi yang positif (Raj, dkk., 2016).

Individu harus dapat berdamai dengan orang yang menyakitinya agar mampu menghilangkan emosi negatif yang ada pada diri individu, dengan adanya *forgiveness* mampu memperbaiki hubungan sebagai bentuk pertanggungjawaban

tanpa syarat dari dalam diri individu yang akan mengurangi dorongan untuk melakukan balas dendam terhadap perlakuan yang menyakitkan (Widasuri & Laksmiawati, 2018). Seperti pada hasil penelitian Anderson (2006) menjelaskan bahwa individu yang mampu memberikan *forgiveness* pada orang lain yang telah menyakitkan maka kemarahan, kecemasan, dan depresi yang dialami akan berkurang.

Berdasarkan hasil penelitian Widasuari dan Laksmiwati (2018) menjelaskan bahwa dari 211 mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya terdapat 35 orang (16,58%), mahasiswa yang memiliki *forgiveness* rendah, mahasiswa yang memiliki *forgiveness* sedang sebanyak 147 orang (69,66%), dan mahasiswa yang memiliki *forgiveness* tinggi sebanyak 29 orang (13,74%). Hasil penelitian ini didominasi tingkat *forgiveness* pada tingkat sedang. Hal ini dapat dihubungkan dengan penelitian yang dilakukan Enright, Santos, dan Al-Mabuk (1989) dalam Enright (2000) yang menunjukkan bahwa pertama, mahasiswa yang termasuk dalam tahap remaja akhir tampaknya masih dipengaruhi oleh teman-temannya dalam kesediannya untuk memberikan *forgiveness* kepada orang lain, kedua, mereka tidak selalu bisa mengambil tindakan terbaik pada orang yang telah menyakiti. Artinya mereka masih membutuhkan konfirmasi dari luar untuk mengambil tindakan untuk memberikan *forgiveness*. Hasil penelitian dari Elisah (2019) juga menjelaskan bahwa tingkat *forgiveness* pada mahasiswa Universitas Islam Riau berada pada kategori yang sangat tinggi yaitu berjumlah 126 orang atau 44,66% dan disusul kategori tinggi sebanyak 128 orang atau 47,40%.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 10 subjek dewasa awal, ditemukan bahwa individu kesulitan dalam proses *forgiveness* terhadap orang yang telah berbuat salah atau menyakiti. Individu menyatakan bahwa sering kali orang yang telah menyakiti tidak merasa bersalah atas perbuatannya. Selain itu, individu dewasa awal sering kali terjebak dalam perasaan negatif (seperti marah, kecewa, dan terkadang dendam) ketika merasa terluka. Bagi dewasa awal, sulit rasanya melihat situasi dari perspektif yang lebih luas saat sedang sakit hati dan merasakan perasaan negatif. Kesulitan dalam proses *forgiveness* dan perasaan negatif dapat menyebabkan emosi individu dewasa awal tidak stabil dan mood yang selalu berubah. Individu juga menambahkan bahwa saat berada dalam kondisi emosi negatif, rasanya semakin sulit untuk memproses *forgiveness*. Individu merasa stres, cemas, dan kesehatan menurun saat kesulitan memproses *forgiveness*. Individu membutuhkan waktu yang lama untuk benar-benar melepaskan emosi negatif tersebut (dengan cara meditasi, berbicara dengan teman atau keluarga tentang perasaannya). Individu lebih memilih untuk menjaga jarak dari orang yang telah melukai ketika merasa belum mampu memberikan sikap yang menunjukkan *forgiveness*. Individu menyadari bahwa proses *forgiveness* membutuhkan waktu. Dari hasil wawancara juga diketahui bahwa dewasa awal yang kesulitan memproses *forgiveness* cenderung menyimpan perasaan dendam. Kemampuan untuk memproses *forgiveness* berkaitan dengan aspek emosi.

Penelitian menurut Worthington dkk. 2005 menjelaskan bahwa sikap yang tidak menunjukkan *forgiveness* akan berdampak negatif pada kesehatan, terutama dengan membiarkan stress mengambil alih. Ketika mengingat hal-hal buruk yang

telah berlalu, mempercepat respons jantung dan pembuluh darah. Menurut Fincham dkk. (2007) ketika *forgiveness* tidak dilakukan maka akan menimbulkan interaksi negatif terhadap pasangan seperti adanya penghindaran dan pembasalan kepada pelaku hingga menimbulkan konflik dan dampak di kemudian hari.

Individu pada yang sudah memasuki tahap perkembangan dewasa awal *forgiveness* menjadi hal yang sangat penting karena *forgiveness* menjadi sangat berkaitan dengan karakteristik pada individu yang memasuki tahap perkembangan dewasa awal yakni mampu dalam menjaga komitmen, memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi dan dapat merasakan kepuasan dalam hubungana. Semakin individu mampu melakukan *forgiveness* menunjukkan bahwa individu telah mencapai kedewasaan dan tingkat emosi yang baik. (Bram dkk., 2007).

Forgiveness sangat erat kaitannya dengan emosi, sebuah kontrol emosi yang baik akan mempermudah seseorang untuk bisa memberikan *forgiveness* terhadap kesalahan orang lain (McCullough, 1997). Seseorang yang memiliki kematangan emosi akan lebih bisa mengatur emosinya dengan baik. *Forgiveness* adalah salah satu cara untuk melepaskan emosi-emosi negatif yang muncul akibat perlakuan menyakitkan yang dilakukan seseorang (McCullough, 2000). Penelitian yang dilakukan oleh Pramaitasari dan Alfian (2012) menjelaskan bahwa kematangan emosi mempunyai kontribusi pada tingkat *forgiveness* pada remaja. Jika remaja memiliki kematangan emosi yang tinggi, maka *forgiveness* juga akan tinggi sehingga remaja lebih adaptif. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi memiliki peran dalam munculnya perilaku *forgiveness*.

Sementara itu, faktor menurut Faturochman dan Wardhati (2006) ialah empati, permintaan maaf, akibat (luka), perenungan diri, dan kedekatan hubungan. Dari faktor-faktor tersebut bahwa *forgiveness* dipengaruhi oleh kematangan emosi. Kematangan emosi ini merupakan wujud dari karakteristik kepribadian khususnya pada stabilitas emosi (MC McCullough, Bono, & Root, 20017). Menurut McCullough (2003) menjelaskan bahwa *forgiveness* dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti empati, atribusi terhadap pelaku dan kesalahannya, tingkat kelukaan, karakteristik kepribadian, kualitas hubungan, dan religiusitas memiliki peran dalam proses *forgiveness*.

Individu yang memiliki kemampuan dalam mengatur dan mengendalikan emosinya dikatakan telah mencapai kematangan emosinya yang ditandai dengan adanya kemampuan yang baik dalam mengontrol emosi, memiliki pemikiran yang realistik, memahami diri sendiri dan mampu menampakkan emosi di saat dan tempat yang tepat (McCullough, 2000). Pernyataan tersebut juga dibuktikan dengan hasil penelitian terdahulu yang meneliti tema kajian yang sama dengan kriteria subjek yang berbeda dijelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan *forgiveness*. Artinya semakin tinggi kematangan emosi maka akan semakin tinggi pula *forgiveness*. Artinya semakin tinggi kematangan emosi maka akan semakin tinggi pula *forgiveness* pada remaja akhir (Pramaitasari dan Alfian 2012). Hasil penelitian Widya (2019) juga menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada mahasiswa Universitas Islam Riau.

Hurlock (2010) menyebutkan bahwa kematangan emosi merupakan situasi atau reaksi dari perasaan yang stabil dalam menghadapi permasalahan, sehingga dalam mengambil keputusan atau bertindak akan disadari dengan pertimbangan dan tidak mudah dalam mengambil keputusan dan tindakan tersebut. Aspek-aspek kematangan emosi terdiri dari kecukupan respon emosional (*adequacy of emotional respon*), jarak dan kedalaman emosi (*emotional range and depth*), dan kontrol emosi (*emotional control*) Schneider (1964). Selain itu menurut tokoh lain adalah *emotional stability* (stabilitas emosi), *emotional progression* (perkembangan emosi), *sosial adjustment* (penyesuaian sosial), *personality integration* (integrasi kepribadian) dan *independence* (kemandirian) (Singh & Bargave, 1990).

Schneider (1964) menjelaskan bahwa individu yang disebut matang emosinya apabila potensi yang dikembangkan dapat ditempatkan dalam suatu kondidi pertumbuhan. Hal itu memungkinkan individu dewasa awal untuk menghadapi tuntutan kehidupan secara positif. Matang emosional juga dapat diartikan sebagai kemampuan menghadapi tuntutan kehidupan dengan sikap yang penuh kedewasaan, berperilaku matang serta memberikan solusi yang bertanggung jawab tanpa merugikan diri sendiri dan lingkungan sekitar. (McCullough dan Worthington (1995) menyebutkan bahwa kematangan emosi berkontribusi pada *forgiveness*, artinya individu yang matang secara emosional cenderung memiliki kemauan yang tinggi untuk memberikan *forgiveness*, sehingga lebih mudah untuk mengampuni. Sebaliknya, individu dengan kematangan emosi yang rendah maka mereka juga memiliki kecenderungan yang rendah untuk memberikan *forgiveness*, sehingga mereka sulit untuk memproses *forgiveness* dan melupakan.

Berdasarkan uraian di atas serta didukung oleh hasil penelitian terdahulu menyebabkan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “apakah terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada usia dewasa awal”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara Kematangan emosi dengan *forgiveness* pada dewasa awal.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi secara universal dan ilmu psikologi pada khususnya tentang hubungan antara kematangan emosi dengan *forgiveness* pada dewasa awal.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini secara praktis diharapkan mampu memberikan pemahaman kepada para dewasa awal seputar *forgiveness* dan manfaat-manfaatnya sehingga diharapkan dapat meningkatkan kematangan emosi yang dimiliki dewasa awal agar mudah memberikan *forgiveness* terhadap kesalahan yang dilakukan oleh individu lain.